



Le Programme en 7 Étapes
L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Le Programme en 7 Étapes

Prêt(e) pour une expérience réelle au cœur de la Matrice de l'Expérience du Bonheur ?



L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit

Thierry TEULE



Le Programme en 7 Étapes – Sommaire

<i>Le Programme en 7 Étapes - Les 7 Étapes.....</i>	<i>Page 3</i>
<i>Préambule – La Matrice de L'Expérience du Bonheur.....</i>	<i>Page 5</i>
<i>Étape 1 – Introduction et avertissement.....</i>	<i>Page 9</i>
<i>Étape 1 - Auto-évaluation 1.....</i>	<i>Page 49</i>
<i>Étape 2.....</i>	<i>Page 56</i>
<i>Étape 2 - Auto-évaluation 2.....</i>	<i>Page 67</i>
<i>Étape 3.....</i>	<i>Page 80</i>
<i>Étape 3 - Auto-évaluation 3.....</i>	<i>Page 97</i>
<i>Étape 4.....</i>	<i>Page 100</i>
<i>Étape 4 - Auto-évaluation 4.....</i>	<i>Page 119</i>
<i>Étape 5.....</i>	<i>Page 122</i>
<i>Étape 5 - Auto-évaluation 5.....</i>	<i>Page 142</i>
<i>Étape 6.....</i>	<i>Page 146</i>
<i>Étape 6 - Auto-évaluation 6.....</i>	<i>Page 162</i>
<i>Étape 7.....</i>	<i>Page 165</i>
<i>Étape 7 - Auto-évaluation 7.....</i>	<i>Page 174</i>

Programme en 7 Étapes – Les 7 Étapes

Alors, Happy Power ou Stress Disorder ?

Prêt(e) pour une expérience réelle au cœur de la Matrice de l'Expérience du Bonheur ?



1) Nous avons appris par notre corps à discerner entre tension et détente, froideur et chaleur, douleur et relaxation. Nous avons appris par notre corps à nous relaxer avec plaisir, à nous ressourcer avec bien-être et à nous recentrer dans un souffle nouveau. Nous avons appris par les sens à revenir à notre énergie vitale sensorimotrice en nous, avec davantage de sécurité intérieure et de sérénité. Grâce à cette conscience sensorielle, nous avons pu enfin écouter notre corps et entendre notre cœur, sans plus de dissociation.

2) Nous avons appris la gestion universelle du stress, des besoins, des émotions et des relations pour notre satisfaction et celle de nos proches. Avec la Matrice Happy Power To You, nous avons découvert le fonctionnement possible de nos 5 sens universels, de nos 7 émotions normales et de nos 3 stress naturels pour nos prises de décision et la satisfaction de nos besoins. Avec la Carte Universelle des 7 Émotions, nous avons ouvert les yeux sur les 5 langages de l'amour, les 7 blessures du cœur et les 8 bugs émotionnels. À la lumière de ces nouvelles connaissances sur le cerveau des émotions et sur les réalités du stress, nous avons fait l'inventaire de notre histoire, avec honnêteté et courage.

3) Nous avons réveillé en nous en Adulte Responsable l'attention, le respect et la vérité, dont nous avons besoin au départ comme enfant. Nous avons choisi de nous accorder Valeur, Place et Temps au regard du stress des chocs, des manques, des abus et des négligences dans notre histoire. Conscients du déni et du "Freezing" de notre douleur, nous nous sommes donnés, comme un Parent Bienveillant chaleureux, le courageux réconfort et la saine protection que notre Enfant Intérieur méritait, pour pouvoir nous libérer de la répression des émotions, des interprétations mensongères, des illusions abusives et des répétitions compulsives.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

4) Nous nous sommes libérés de nos schémas toxiques, de nos peurs parasites et de notre culpabilité, en affrontant nos blessures avec courage et indignation. Nous avons compris la honte et le dégoût pour mieux prendre soin de nous-mêmes avec intégrité, dignité et sobriété. Nous avons appris les 5 étapes de la digestion émotionnelle de la douleur pour faire le deuil de notre histoire. Nous avons accepté le feu de notre colère, pour sa transformation, et l'eau des larmes de notre tristesse, pour son intégration.

5) Nous avons fait un inventaire moral dans nos relations sans nous mentir. Nous avons reconnu nos manques, nos abus, nos humiliations et nos erreurs, sans nous revictimiser ou nous apitoyer. Nous nous sommes pardonnés en priorité par devoir de mémoire et reconnaissance envers notre Enfant Intérieur. Nous avons choisi de faire amende honorable, admettant nos torts, nos mensonges et nos peurs, dans la compulsion, la séduction, le contrôle ou l'illusion, notamment en amour. Sans nous mettre en danger avec les personnes manipulatrices, nous avons pratiqué la réconciliation avec les personnes non-toxiques.

6) Nous avons construit des relations de confiance, saines, fécondes, imparfaites et aimantes, en vivant et en laissant vivre, sans illusion ou imprudence supplémentaire. Nous nous sommes engagés dans nos relations à Donner et à Recevoir avec équité, réciprocité et loyauté dans la Parole. Dans la conscience des réalités sociales et des responsabilités de chacun, nous avons fait le choix de rester responsable, courageux et honnête, dans une volonté de partage de la raison et de réussite du cœur.

7) Nous avons fait fructifier nos dons naturels et nos talents créatifs tout en transmettant notre nouveau patrimoine de valeurs. Nous avons appris à faire notre part chaque jour et à laisser se transformer les événements, avec patience, prudence, sérénité et sagesse, dans l'acceptation du temps et le consentement confiant avec le Mouvement de la Vie, au-delà de notre seule volonté. Avec spiritualité, nous avons appris à cultiver à sa source cette Force nouvelle en nous.



Préambule – La Matrice de L'Expérience du Bonheur

Un nouveau modèle de fonctionnement pour la satisfaction de nos besoins et la gestion environnementale de nos ressources

Les clefs de notre Structure Biologique Universelle (S.B.U) pour mieux réussir notre transition écologique d'une société de consommation à une société de satisfaction

Qu'est-ce qui ne tourne pas rond sur cette planète ? La plupart des gens se posent maintenant clairement cette question. La crise climatique, politique et morale est là. Le dérèglement de nos écosystèmes nous saute aux yeux. L'échec socio-économique de nos sociétés de consommation ne fait plus aucun doute. Nous recherchons un nouveau modèle de société dans une certaine conscience de notre déni environnemental et de nos mensonges destructeurs.

Nous savons en réalité que notre façon de recharger nos batteries et de remplir nos réservoirs affectifs est littéralement dysfonctionnelle en termes de surconsommation, d'avidité économique et de pauvreté psychologique. Entre problème d'obésité et besoin de sobriété, nous abusons de la Terre comme nous abusons du sucre, de l'amour et de l'avion. Nous dysfonctionnons écologiquement et moralement sans vraiment réfléchir au nœud du problème dans la satisfaction de nos besoins et la gestion de nos ressources.

Comme on ne peut régler un problème tant qu'on ne l'affronte pas, on ne peut fonctionner correctement tant qu'on dysfonctionne en réalité. En d'autres termes, pour bien mettre les choses en marche, il faut s'intéresser à comment cela marche au fond tout ça.

Dans le film culte « Mon Oncle d'Amérique » d'Alain RESNAIS, Dr Henri LABORIT résumait cet état de fait ainsi : « Tant qu'on n'aura pas diffusé très largement à travers les hommes de cette planète la façon dont fonctionne leur cerveau, il y a peu de chance qu'il y ait quoi que ce soit qui change ».

La recherche quantique, les neurosciences et la crise actuelle nous permettent de saisir que les choses sont fondamentalement énergétiques dans notre monde en termes de structure et organisation. Dans la satisfaction de nos besoins et la gestion de nos ressources, nous n'échappons pas à cette vérité énergétique, physique, chimique et quantique dans ce grand tout environnemental où rien ne se perd, rien se crée, tout se transforme.

L'Homme fonctionne énergétiquement grâce à une énergie sensorimotrice électrochimique qui est techniquement une tension nerveuse neurovégétative binaire (« The Stress of Life » ; Dr Hans SELYE). Elle est la base de nos stimulations musculaires et de nos connexions mentales pour faire notre plein d'énergie en ressources à plusieurs niveaux d'organisation, à la fois dans nos environnements de vie et dans les liens qui nous unissent. Entre le « On » et le « Off » de nos connexions électrochimiques, entre le vrai et le faux de nos histoires, l'Homme peut ainsi se définir énergétiquement comme une mémoire qui agit plus ou moins bien pour se ressourcer dans son environnement, dans sa socioculture et dans sa famille.

A la différence de nos cousins génétiques les arbres sur le plan de l'évolution, l'Homme se déplace par le mouvement dans son environnement de vie pour satisfaire ses besoins et pour gérer ses ressources.

Notre fonctionnement est dit sensorimoteur à plusieurs niveaux de connexion ou de stimulation. Notre énergie fondamentale est électrochimique, notre structure universelle est biologique et notre organisation personnelle est mnémo-réactionnelle.

La plupart des gens ont appris à l'école que notre « feeling machine » est constituée de 5 sens universels mais ils ignorent le plus souvent que fondamentalement notre structure biologique universelle (S.B.U) intègre de fait l'organisation suivante :

- ✓ 1 énergie électrochimique universelle pour Pouvoir Être en Vie.
- ✓ 5 sens universels pour Pouvoir Bien Sentir.
- ✓ 7 émotions universelles pour Pouvoir Bien Réfléchir.
- ✓ 3 stress universels pour Pouvoir Bien Agir.
- ✓ 2 motivations universelles pour Pouvoir Bien Se Souvenir.

Oui, tout simplement. 1 énergie de vie à alimenter en ressources au sens large. 5 sens pour la bonne perception des choses entre besoins et ressources. 7 émotions pour la bonne orientation des choses entre opportunités saines et dangers toxiques. 3 stress pour la bonne direction des choses pour aller au contact des ressources saines, pour éviter les choses toxiques ou pour se mettre en veille quand c'est nécessaire. 2 motivations pour la bonne intégration des choses entre plaisir à court terme et satisfaction durable à long terme. Et si vous preniez le temps de réfléchir à ça ?



C'est quoi ça?! Nous l'avons appelé la Matrice de l'Expérience du Bonheur en français. Scientifiquement, elle correspond au traitement des données par nos cerveaux dans l'Espace – Temps pour mieux apprendre la satisfaction de nos besoins de façon saine, écologique, responsable et durable ensemble.

Sur la base de nos nouvelles connaissances en neurosciences et d'une étude clinique auprès de plus de 250 patients, il s'agit là techniquement de notre schéma de fonctionnement cognitivo-comportemental quand nous choisissons de réfléchir avant d'agir pour améliorer nos prises de décision dans le management de nos besoins et de nos ressources.

Dans une nouvelle conscience environnementale et sociale, Happy Power To You nous invite à exercer notre pouvoir de sentir nos vrais besoins, de réfléchir à leurs solutions souhaitables, d'y réagir avec un comportement responsable et de nous en souvenir en tant qu'expérience profitable. Sans plus

de déni, il s'agit comme de retrouver notre vrai pouvoir de dire oui et de dire non. De façon plus approfondie, il s'agit de savoir traiter les données suivantes à chaque niveau d'organisation à la lumière de la valeur, du sens et du goût de nos expériences de vie.

Les 5 éléments de la Matrice	Structure biologique	Management Des ressources	Management des besoins
Happy Power To You	Tension sensorimotrice	Connexion du corps Stimulation nerveuse	En vie ou zombie ? On ou Off ?
Pouvoir de Bien Sentir	Perception des 5 sens	Perception des besoins Observation des ressources	Manques et besoins ? Forces et faiblesse ?
Pouvoir de Bien Réfléchir	Interprétation des 7 émotions	Différenciation des options Décision pour solution	Opportunités et menaces ? Choix et risques ?
Pouvoir de Bien Agir	Réaction des 3 stress	Gestion du comportement Choix contact et ressource	Mouvement ou figement ? Aller vers ou éviter ?
Pouvoir de Bien Se Souvenir	Intégration des 2 motivations	Satisfaction expérience Mémorisation expérience Conscience des choses	Plaisir et douleur ? Intérêt et perte ? Sens et valeur ?

A travers ces niveaux d'organisation biologique, la satisfaction durable de nos besoins et la gestion responsable de nos ressources peuvent se définir comme l'art de la perception et de la différenciation des choses entre :

- Détente et tension pour notre énergie sensorimotrice.
- Sobriété et manque pour nos besoins.
- Forces et faiblesses pour nos capacités.
- Opportunités et menaces pour nos ressources.
- Mouvement et évitement pour nos contacts.
- Conscience et déni pour nos expériences de vie.

Scientifiquement binaire entre énergie positive de vie et compulsion négative destructrice (« toxic pattern » ; Dr Susan FORWARD), le fonctionnement du « Happy Power » est littéralement en miroir avec le dysfonctionnement du « Stress Disorder » à tous les niveaux d'organisation post-traumatique (P.T.S.D). D'un côté et de l'autre, en comprenant bien les Erreurs de Freud et de Descartes au niveau du cerveau des émotions (Dr Antonio DAMASIO), il s'agit là de bien faire la différence entre :

- ✓ **Pouvoir de Bien Sentir** / Bonne perception et mauvaise connexion de nos 5 sens dans la dissociation (dissociative disorder).
- ✓ **Pouvoir de Bien Réfléchir** / Bonne orientation et mauvaise interprétation de nos 7 émotions dans le biais cognitif (false belief).
- ✓ **Pouvoir de Bien Agir** / Bonne direction et mauvaise gestion de nos 3 stress dans la compulsion (compulsive behavior).
- ✓ **Pouvoir de Bien Se Souvenir** / Bonne mémorisation et mauvaise intégration de nos 2 motivations (pain denial).

Dans le domaine de l'Empowerment et de l'éducation émotionnelle, notre Matrice se veut être un espoir concret de faisabilité pour une transformation d'une société de consommation à une société de satisfaction en étant simplement :



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

1. **Bien dans sa peau** / Pouvoir de Bien Sentir et sobriété du corps (avec nos 5 sens universels pour la conscience de nos besoins, manques et abus).
2. **Bien dans sa tête** / Pouvoir de Bien Réfléchir et intégrité de l'esprit (avec nos 7 émotions normales pour la conscience de nos risques, options et solutions).
3. **Bien dans son corps** / Pouvoir de Bien Agir et dignité du cœur (avec nos 3 stress naturels pour la conscience de nos réactions, choix d'action et comportements).
4. **Bien dans son cœur** / Pouvoir de Bien Se Souvenir et valeur de la mémoire (avec nos 2 motivations humaines pour la conscience de nos plaisirs, douleurs et expériences).

Yes, we can get satisfaction! Oui, il est temps d'ouvrir les yeux sur ce que nous faisons de notre énergie sur cette planète ! Comme vous pouvez l'imaginer, les enjeux autour des réalités psychocorporelles et des conséquences psychosociales du « Stress of Life » sont nombreux et passionnants à l'heure où nous nous devons de passer ensemble de la croissance économique au développement psychologique.

Nous vous invitons donc sans plus attendre à découvrir notre Programme en 7 Étapes avec sa Matrice de l'Expérience du Bonheur et sa Carte Universelle des 7 Émotions présentées en ligne gratuitement sur notre site www.happypowertoyou.fr. Un voyage scientifique au cœur du fonctionnement du « Happy Power », des dysfonctionnements du « Stress Disorder » et de l'Empowerment des personnes par le management neuroscientifique de leurs besoins.

Programme en 7 Étapes - Étape 1 – Introduction et avertissement

« Sans Feeling [c'est-à-dire sans ressenti, sensation ou perception par les 5 sens],
vous pouvez dire adieu à la conscience des choses ! »

Dr Antonio DAMASIO

« L'inhibition de l'action [c'est-à-dire le figement des tensions, la répression des émotions
et le gel des sensations] aboutit au mal-être. »

Dr Henri LABORIT – Mon oncle d'Amérique

« Revenir à sa source, revenir dans sa maison, revenir dans son corps. »

Dr Peter LEVIN – Réveiller le tigre

1) Nous avons appris par notre corps à discerner entre tension et détente, froideur et chaleur, douleur et relaxation. Nous avons appris par notre corps à nous relaxer avec plaisir, à nous ressourcer avec bien-être et à nous recentrer dans un souffle nouveau. Nous avons appris par les sens à revenir à notre énergie vitale sensorimotrice en nous, avec davantage de sécurité intérieure et de sérénité. Grâce à cette conscience sensorielle, nous avons pu enfin écouter notre corps et entendre notre cœur, sans plus de dissociation.



1 2 3 4

« Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur ! »
1=> Le Pouvoir de Bien Sentir (Power To Feel Right)

Bonne perception du corps par les 5 sens pour pouvoir prendre conscience des choses.
Connexion aux choses. Perception des besoins internes et observation des ressources externes.
Attention aux capacités et prise en compte des conditions de stress environnemental avant d'agir.
Conscience des situations de manque ou de satisfaction, tension ou détente, force ou de faiblesse.



Plan pour l'étape 1

15 outils de base pour revenir à soi par le corps avec plaisir, joie et confiance.

1. **Introduction - Les objectifs du Programme en 7 Étapes.**
2. **Méthodologie, recommandations et avertissement.**
3. **15 clefs pratiques pour avoir envie d'écouter son corps.**

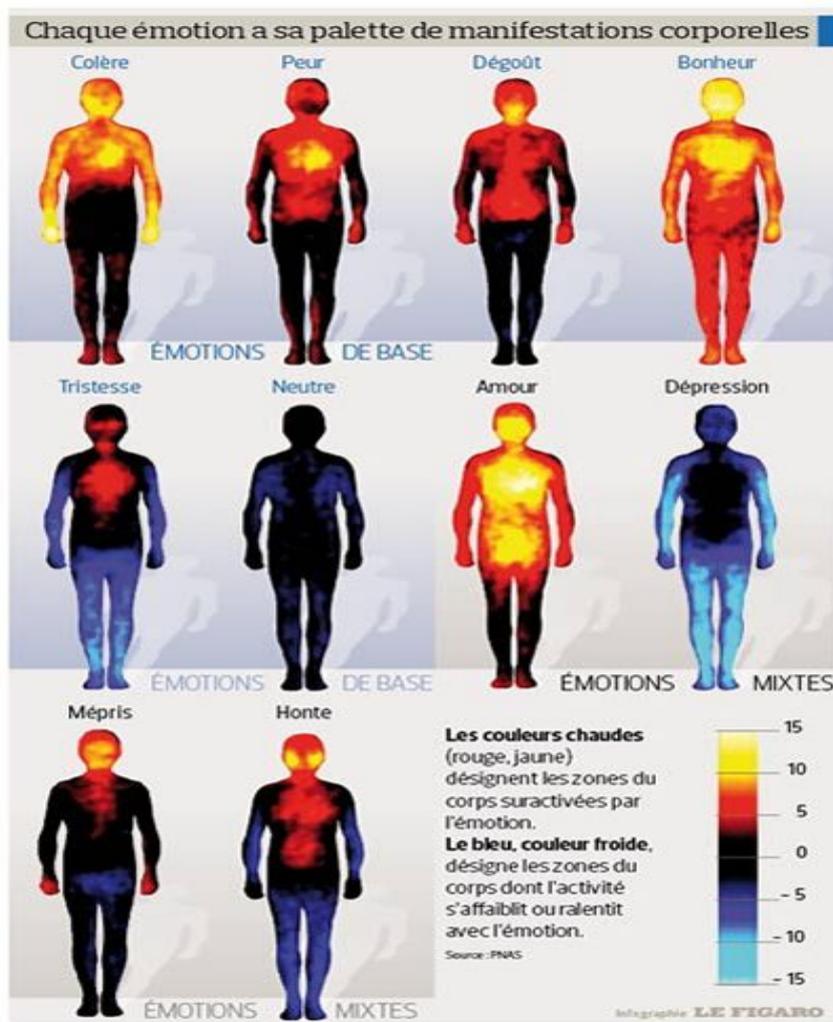
1) Introduction - Les objectifs du Programme en 7 Étapes

Bienvenue, et bravo d'être là, c'est-à-dire d'avoir le courage, l'envie et la volonté de changer votre vie dans le bon Sens des Choses. Oui, si vous nous lisez ici, cela veut dire qu'il y a en vous, au fond, une petite flamme, encore bien vivante et désireuse de croire à la satisfaction des besoins et au bien-être psychocorporel.

Si vous le voulez bien, nous allons réveiller encore davantage en vous cette flamme vivante, cette lumière chaleureuse, cette force sensorimotrice ou **cette énergie vitale, comme vous pouvez la voir ci-dessous sur la 1^{ère} carte des émotions** faite en 2013 par le Dr Lauri NUMMENMAA (Faculté des Sciences d'Aalto en Finlande).

Oui, regardez bien cette carte émotionnelle du Dr NUMMENMAA. Voyez l'énergie lumineuse du bonheur et de l'amour qui rayonne, regardez et comparez avec la dépression, voyez la différence en termes de diffusion ou de fluidité énergétique. Oui, vous pouvez commencer à y croire à cette histoire d'énergie électrique du système nerveux neurovégétatif. Oui, car aujourd'hui, c'est scientifiquement prouvé cette histoire de tension sensorimotrice d'origine électrochimique, cette question de stress nerveux ou de Chi énergétique, **selon vos représentations ou traditions de l'énergie vitale**, comme nous allons voir cela ensemble, plus précisément.

Il est important de vous expliquer d'abord tout cela pour que vous puissiez bien comprendre scientifiquement ce voyage en 7 étapes que nous allons faire ensemble, et que nous pourrions déjà intituler, ou résumer énergétiquement, avec cette carte d'imagerie médicale: « **Revenir à la lumière** » à tous les niveaux de connexion neuronale ou « **Retour à la Force** » à tous les niveaux de stimulation musculaire (« Back to light » pour les adeptes du « Awake » écologique ; « Retorno a la Forza » pour les adeptes de la « Grinta » sportive).



Voici donc d'abord quelques clefs sur le bien-être, sur notre stress nerveux « électrochimique » et sur notre énergie sensorimotrice psychocorporelle, avec un éclairage scientifique simplifié pour vous, afin que notre **Happy Power To You** « électrique » soit ensuite beaucoup plus clair, pratique et concret.

Pour suivre votre Programme en 7 Étapes, nous allons vous expliquer en premier lieu ce voyage de comment on va de « aller bien » à « aller mal », et vice-versa pour revenir vers plus de bien-être. Oui, aujourd'hui, on peut scientifiquement vous **expliquer le bien-être** (la détente corporelle / la satisfaction des besoins / le contentement des sentiments / la bonté affective chez les humains..) et inversement **le mal-être** (la douleur des histoires / le figement des tensions / la répression des émotions / le mécontentement des sentiments / la méchanceté...) des personnes **en état de Stress Disorder** suite à des chocs, des manques, des abus ou des négligences.

Happy Power Pouvoir	Happy Power Fonctionnement	Stress Disorder	Happy Power Capacités	Stress Disorder
Bien Sentir	Bonne perception	Dissociation	Fluidité détente	Figement tension
Bien Réfléchir	Bonne décision	Rumination	Juste interprétation	Confusion illusion
Bien Agir	Bonne réaction	Compulsion	Contact responsable	Addiction pulsion
Bien Se Souvenir	Bonne mémoire	Déni	Expérience acquise	Amnésie traumatique



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Nous allons simplement ici vous enrichir **des nouvelles clefs neuroscientifiques sur le cerveau des émotions et sur l'impact du stress sur le corps**, avec une dimension environnementale (impact des relations sociales, de l'entourage, de la famille...) et comportementale (importance de la réalité des faits et de l'action concrète...). Une nouvelle vague de connaissances sur les émotions est arrivée avec le boom technologique des neurosciences au niveau international dans les années 1990. Notre Programme en 7 Étapes est l'un des fruits de cette révolution technologique, de la révolution numérique des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (N.T.I.C.).

Voici donc d'abord ci-dessous quelques dates clefs historiques afin que vous compreniez mieux les évolutions importantes en cours dans le domaine du stress et des émotions. Les choses sont en train de changer de façon importante, surtout depuis 2017, dans nos sociétés. Le déni de la douleur est littéralement de moins en moins une option pour de plus en plus de personnes.

En effet, depuis FREUD né en 1856, les temps ont bien changé scientifiquement concernant le stress, les émotions et le déni de la douleur. Le mot stress date scientifiquement de 1932 (Dr Hans SELYE). La notion de stress maladif, causé par l'inhibition de la réaction, par la répression des émotions naturelles et par le blocage de l'expression normale, date de 1979 (Dr Henri LABORIT, le figement des tensions ou *freezing* en anglais). La notion de stress par action avec trauma date officiellement de 1980 aux USA (P.T.S.D. de l'American Psychiatric Association). La notion de stress par omission avec négligence affective ou manque émotionnel date de 1988 (*caregiving*, ou stress de l'attachement, du Dr John BOWLBY, suite aux travaux du Dr René SPITZ). L'impact majeur ou premier des émotions sur le cerveau humain a été prouvé vers 1995 (Dr Antonio DAMASIO). Le fait scientifique que le stress environnemental, dans nos environnements de vie, est à la source du mal-être humain, même dans notre utilisation de notre capital génétique, date de 2012 (Dr Avshalom CASPI, Dr Terrie MOFFITT). En 2012 également, il a été prouvé que la froideur perverse et la destructivité haineuse sont liées à des abus traumatiques dans l'enfance, avec perte du bon goût par saturation, et souvent perte de mémoire (Dr Gerhard ROTH, cortex insulaire). En 2015, Disney Pixar a popularisé toutes ces nouvelles connaissances, avec son dessin animé « Inside-Out » (Oscar 2015), sur l'importance du cerveau des émotions dans le développement de la personne, de sa confiance et de sa vie de famille.

Aujourd'hui, la communauté scientifique mondiale reconnaît l'importance de la gestion du stress et des émotions. Elle reconnaît que le stress environnemental avec inhibition ou répression des émotions, des besoins et des réactions, est à la source du mal-être humain. En d'autres termes, elle affirme que, garder en soi, bloquer ou "**encaisser**" les chocs, manques affectifs et tensions, les violences, abus et humiliations, les négligences, séparations / abandons et carences, nous stresse réellement, et nous marque dans le temps par **figement des tensions** ou **immobilisation du mouvement de la vie** à l'intérieur de nous. Cela correspond à un processus de fermeture, de gel ou de *freezing* du système sensorimoteur, des sensations, des émotions, des sentiments, des besoins et de l'action, composants clefs de notre satisfaction, individuelle et sociale, de notre bonheur et de nos amours. Ceci n'est plus contestable, même sur le plan génétique, et cela peut être vérifié notamment sur la base des travaux scientifiques des Dr Henri LABORIT, Dr Antonio DAMASIO, Dr René SPITZ, Dr Joseph LEDOUX, Dr Erik KANDEL, Dr Gerhard ROTH, Dr Peter LEVINE, Dr Daniel GOLEMAN, Dr Francine SHAPIRO (E.M.D.R.), Alice MILLER, Dr Suzan FORWARD, Dr Avshalom CASPI, Dr Terrie MOFFITT.

Les causes originelles du stress peuvent s'accumuler dès la naissance en conscience ou non (manque d'information, habitudes socioculturelles, schémas familiaux,..), volontairement ou non (naissance difficile, accident, hospitalisation, maladie...), par action (choc, agression, trahison, violences, abus, cris...), par omission (manque, absence, négligences, abandon, divorce, séparation brutale, silence...),

ou avec la justification de "bonnes excuses" (relations toxiques, honte toxique, culpabilisation, manipulation, perversion...).

Ainsi causé et gardé en soi, le stress intériorisé crée comme des *bugs*, amenant à retardement des dysfonctionnements émotionnels, des difficultés relationnelles et des troubles comportementaux par blocage interne des tensions, émotions et besoins gardés en soi, sans rien dire ou inconsciemment. Ces blessures de stress impactent **le circuit de la peur et de la mémoire** (amygdale et hippocampe dans le cerveau), ce qui cause notamment des troubles anxieux (angoisse, phobie, TOC, peur du manque, égoïsme, jalousie...) et des problèmes de confiance (affirmation de soi, estime de soi, image corporelle, séduction, narcissisme, vanité, méfiance, paranoïa...). Elles ferment également la personne corporellement sur le plan des besoins et des émotions, ce qui peut amener aux troubles suivants :

- troubles de la dépression (perte de vitalité avec procrastination, passivité, absence de projet, rumination, troubles du sommeil, troubles de l'humeur, impulsion, agitation, manie...).
- troubles de l'addiction (compulsion, avidité, consommation, remplissage par la nourriture, l'alcool, le sexe, les drogues, le travail, le pouvoir, l'argent...).
- troubles somatiques (migraines, bruxisme, mal de dos, poids sur la poitrine, troubles digestifs...).
- troubles du déni (refus de la vérité, inconscience de la réalité des faits, illusion sur les conséquences, incapacité à réfléchir correctement, minimisation, dissimulation...).

Selon le niveau de fermeture ou de figement sensoriel, ces *bugs de stress* peuvent aussi faire disparaître chez la personne l'empathie, la bienveillance et les capacités affectives, ce qui l'handicaperait pour prendre soin des autres, ou d'elle-même (cortex insulaire et cingulaire « gelés » dans le cerveau frontal).

Sur le plan relationnel, ces blessures de stress s'accompagnent de répétitions douloureuses dans la vie, avec des sur-adaptations aux autres et des fausses croyances limitantes. Ces fausses croyances peuvent être sur soi ou sur les autres, selon que la personne est dans la culpabilisation d'elle-même ou des autres. Là, les *bugs de stress* amènent à reproduire des schémas ou histoires frustrantes, abusives, destructrices ou toxiques. Comme un conditionnement, plus ou moins conscient, ils enferment dans des schémas relationnels stériles, immatures, passifs, ou toxiques, où se rejouent, souvent avec impuissance et incompréhension, « des histoires » avec Persécuteur / Sauveur / Victime, c'est-à-dire des rôles de Méchant / Gentil / Pauvre correspondant aux trois réactions au stress des mammifères. Ces jeux relationnels, du triangle dramatique de John KARPMAN, avec des abus de pouvoir, d'égoïsme et de confiance à la clef, permettent à la personne de fuir illusoirement la réalité des faits, et des responsabilités, des douleurs de son histoire, c'est-à-dire la peine étouffée, la méfiance oubliée, la colère interdite et la honte cachée, des 7 blessures du cœur de son enfance (voir notre vidéo et relire le texte d'introduction de notre site).

[On peut donc résumer le processus de mise en place du mal-être avec les 4 étapes suivantes :](#)



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Situation stressante	Réaction normale et naturelle	Freezing Gel - Inhibition	Intériorisation du stress
Choc, manque, abus, négligence	→ Tension / douleur	→ Répression émotion	→ Trouble psychocorporel
Choc, manque, abus, négligence	→ Manque / souffrance	→ Figement sensoriel	→ Mal-être, douleur et déni
Choc, manque, abus, négligence	→ Perte de sens / dégoût	→ Blocage affectif	→ Relations insatisfaisantes
Choc, manque, abus, négligence	→ Dissociation Clivage	→ Ruminations Amnésie	→ Compulsion Pulsions

Inversement, le programme en 7 étapes est un voyage intérieur ou un processus de transformation pour discerner, trier et garder les choses suivantes :

Retrouver/ Garder <= Identifier / Trier <= Réveiller / Discerner <= Revenir à soi

- Mes réactions normales <= événements marquants <= sensations, besoins, émotions <= écouter son corps
- Ma sécurité, vitalité, liberté <= blessures, peur <= sentiments affectifs, plaisir sain <= être bien dans sa peau
- Ma dignité, mon intégrité <= besoins négligés <= indignation morale <= prendre conscience et soin de soi
- Mon goût et sens de ma vie <= fausses croyances, illusion <= besoins & valeurs <= mieux recevoir, donner
- Mes talents, dons et projets <= répétitions destructrices <= réactions corps & esprit <= stimuler ressources
- Mes relations saines <= relations toxiques <= mémoire, sentiments, cœur <= retrouver racines et Force

2) Méthodologie, recommandations et avertissement

En complément de nos vidéos, podcasts, PowerPoints, livres et autres outils disponibles sur internet, nous proposons ici un programme de travail sur soi, concret et pratique en 7 étapes. Pour ceux d'entre nous qui veulent aller plus loin dans leur psychothérapie avec leur praticien, ce Programme en 7 Étapes peut être un complément utile ou un « booster » puissant pour apporter des outils, des exercices et des ressources supplémentaires. Il s'agit d'un programme de développement personnel ou de gestion du stress qui peut nous aider à avancer en pratique, ou à progresser plus vite, dans notre processus de changement déjà démarré avec un professionnel de la relation d'aide, du coaching ou de la santé.

Pour suivre notre Programme ISA en 7 Étapes, nous vous invitons dès à présent à **avoir votre cahier de travail**, c'est-à-dire votre carnet de voyage pour écrire ou votre bloc papier pour prendre des notes. Il s'agira pour vous de pouvoir noter les choses importantes, pour mieux apprendre, mieux mémoriser, ou mieux vous concentrer efficacement. Oui, et pourquoi pas, **même apprendre par cœur parfois**, si cela peut vous aider à vous structurer, à vous cadrer, à acquérir de nouvelles ressources, à intégrer de nouvelles informations, à développer de nouvelles capacités que, en tant qu'Adulte, vous jugeriez utiles, positives, et aidantes. À chacun d'entre nous d'apprendre ici à trier, à garder, à discerner, à choisir par rapport à cela et par rapport à nos besoins d'information, car nous nous connaissons nous-mêmes mieux que personne.

Pour faciliter vos pratiques dans l'Étape 1, si cette étape n'est pas encore disponible sous format audio dans votre langue maternelle, en plus de votre carnet de notes, vous pouvez également utiliser un enregistreur vocal numérique pour créer votre propre audioguide (avec un téléphone portable, un lecteur de fichiers audio...). Enregistrez simplement vous-même les exercices de l'Étape 1 ci-dessous,



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

en les lisant à haute voix et utilisez ensuite votre propre enregistrement pour vous guider dans vos pratiques.

Pour mettre en place notre programme, **nous vous invitons à suivre les 7 étapes dans un ordre chronologique une première fois, puis à le retravailler régulièrement plusieurs fois**, selon vos besoins et envies, autant de fois que vous le désirez, à chacune des étapes, dans l'ordre que vous souhaitez. Prenez le temps de faire des pauses, d'y réfléchir, d'y revenir à votre rythme, pour l'intégrer en douceur dans le temps nécessaire pour vous. Cultivez avant tout les réussites, valorisez les progrès, savourez les moments agréables, soulignez les petites victoires courageuses. Concentrez-vous sur les sensations agréables, les bienfaits ressourçants, et prenez ce programme positivement, comme une découverte enrichissante, un voyage intérieur, un jeu épanouissant, une expérience amusante, un ressourcement bienfaisant, ou une aventure plaisante. **Ne cherchez ni la performance, ni la perfection, ni la bonne réponse, ni le miracle.** Laissez-vous vivre ce programme en laissant faire les choses sans rien faire, ni faire bien, ni faire d'efforts. Aidez-vous dès que possible à faire Sens et à donner du Sens par votre corps, et votre corps vous aidera (Dr Gérard GUASCH).

En effet, les pratiques et les exercices que nous proposons ici, dans ce programme, sont des pratiques de bien-être, de gestion du stress, des émotions, des relations et des besoins. Ces pratiques ont toutes pour objectif d'améliorer la qualité du lien intérieur, du contact entre corps et esprit, afin d'améliorer la conscience intérieure, la circulation de l'énergie électrique vitale (le stress vu positivement ou Chi), la satisfaction des besoins et la gestion des relations. Ces pratiques viennent de différentes écoles, traditions ou domaines. Elles reposent sur des outils qui portent souvent des noms différents, mais qui au final reviennent à la même chose. Par exemple, le tai-chi et la bioénergie d'Alexander LOWEN ont des postures physiques parfois presque similaires. Ou bien encore la sophrologie, la relaxation, la méditation et la Pleine Conscience (M.B.S.R.) partagent des pratiques et outils comparables.

Utiliser le plus régulièrement possible ces différents outils de gestion du stress est souhaitable pour en mesurer les bienfaits, et améliorer notre pratique. En même temps, nous vous invitons une nouvelle fois à trier, à choisir et à garder, ce qui vous convient le mieux parmi les outils proposés. Attention, le programme que nous vous proposons n'est pas une recette magique, qui va, soit régler tous vos problèmes d'un coup, soit vous guérir miraculeusement. Il s'agit d'un programme de travail sur soi, **demandeur de volonté et de courage pour pratiquer** et pour participer activement à votre mieux-être et à des améliorations dans votre vie.

Avertissement – Un travail sur la douleur émotionnelle - Rappel

Notre Programme en 7 Étapes est à faire parallèlement à un accompagnement personnalisé avec un professionnel de la psychothérapie, de la santé ou de la relation d'aide, selon la définition dans votre pays, et non pas seul. Il s'agit d'un programme d'information générale qui ne peut aucunement remplacer une psychothérapie avec un accompagnement personnalisé ou médical nécessaire pour vous. Pour sortir de l'isolement, vous pouvez de surcroît vous faire aider gratuitement par les groupes de parole en 12 étapes, présents dans de nombreux pays dans le monde (programme pour les alcooliques, les survivants de l'inceste anonymes, les dépendants affectifs,...). Sur le plan médical, ce programme ne peut aucunement remplacer les services personnalisés d'un médecin, d'un psychothérapeute ou d'un professionnel de la santé. Il ne peut aucunement remplacer un diagnostic médical, notamment pour une maladie virale, bactérienne, inflammatoire ou autre. Il ne doit pas se faire en cas de contre-indication médicale ou de période difficile. Pour rappel, en cas de période difficile ou d'urgence, contacter un médecin ou les urgences médicales. Ce programme mettant à disposition à distance des informations générales pouvant réveiller des mémoires de stress, il est **déconseillé aux personnes mineures, aux personnes trop fragiles, aux personnes en période difficile**, notamment en période d'addiction, d'alcoolisation, de dépression, d'isolement ou de manque



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

de ressources (problèmes de travail, angoisse pour l'avenir..). Votre cerveau pouvant être en surmenage (*burn-out, dépression, insomnie...*), il est très important de le mettre au repos, et de le soigner médicalement quand c'est vraiment trop difficile pour vous. En période de dépression, certaines zones du cerveau sont atrophiées jusqu'à 40% en volume dans le circuit du stress (amygdale, hippocampe,...), ce qui nécessite une aide médicale médicamenteuse pour pouvoir rebondir. Par notre expérience professionnelle en France en collaboration avec des médecins psychiatres, nous savons qu'il est important de pouvoir accepter de passer par là parfois, c'est-à-dire par un suivi médical indispensable.

À l'occasion de notre Programme en 7 Étapes, à partir de l'étape 2, **nous allons travailler sur notre stress « encaissé » et sur notre douleur émotionnelle**. Nous allons volontairement travailler, à notre rythme, sur un ou des événements difficiles ; il se peut que cela nous fasse peur, ce qui est 100 % normal et naturel, car les choses ne sont pas encore totalement digérées pour nous, remises à leur place dans notre cerveau, entre le passé et le présent. Afin d'éviter toute confusion spatio-temporelle, il est donc important pour nous de clarifier les 8 choses suivantes concernant ce, ou ces événements difficiles, douloureux, que nous avons choisi d'affronter courageusement, de digérer en conscience, ou de revisiter en tant qu'Adulte Responsable.

- 1) **Nous sommes en capacité Adulte de savoir** aujourd'hui que, scientifiquement, notre mal-être est dû à du stress « disorder », dit techniquement post-traumatique ou marquant (E.S.P.T ou P.T.S.D.), c'est-à-dire un stress engendrant un dysfonctionnement normal et naturel suite à des chocs, des manques, des abus ou des négligences subis. Les symptômes connus des désordres du stress sont : la dissociation psychocorporelle / la déconnexion sensorielle / la froideur émotionnelle / le déni mémoriel ; la compulsion comportementale / l'addiction abusive / la pulsion réactionnelle / la dépendance affective / la procrastination sensorimotrice ; la rumination mentale / l'interprétation toxique / les fausses croyances / les illusions mensongères. **Nous savons donc scientifiquement que ce n'est pas notre faute si ça ne va pas**. Nous savons que nous avons des symptômes ou problèmes liés au stress, et que ce n'est surtout pas la faute de l'Enfant que nous étions. Nous savons que notre douleur émotionnelle « encaissée » peut être aujourd'hui en bonne partie apaisée, cicatrisée, digérée, grâce au soutien moral de personnes bienveillantes et à des techniques modernes validées par l'Organisation Mondiale de la Santé, telle que l'E.M.D.R. Ces techniques activent les processus de deuil naturel, de digestion émotionnelle normale. Nous savons que ce travail de digestion est douloureux en termes de vérité pour nous et demandeur en termes de justice pour notre Enfant intérieur. Comme pour aller chez le dentiste, nous avons conscience qu'il nécessite du courage pour affronter la douleur passée, temporairement ici dans notre Programme plutôt que de souffrir de façon permanente dans le déni (ou de mal vieillir de façon dramatique, sur le plan émotionnel affectif moral). Nous savons également que notre stress peut être calmé au quotidien avec la méditation ou le M.B.S.R. (voir pratique n°14 ci-dessous), sans oublier les pratiques sportives ou de bien-être (relaxation, yoga,...). Sur le point important du stress subi, nous avons noté **l'importance de cesser dès aujourd'hui de nous culpabiliser par rapport à nos blessures du passé**. Reconnaître que nous ne sommes pas responsables de nos stress encaissés, accepter de nous pardonner ou commencer à nous aimer de façon un peu plus juste est déjà une première étape pour nous pour cesser la rumination toxique ou l'autocritique abusive. Nous pouvons « renommer / requalifier » cette façon trompeuse de réfléchir négativement sur nous et sur nos blessures comme du déni auto-culpabilisant ou de l'humiliation mensongère envers nous-mêmes. Dans la même dynamique, nous encourager physiquement à nous mettre en marche, à prendre soin de nous sainement, à marcher pour de vrai, à nous aérer, à sortir du figement est une seconde étape pour prendre soin de nous, pour devenir bienveillant et protecteur pour notre Enfant intérieur. **Cet état**



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

d'Esprit nous aidera à nous réveiller pour être plus juste envers nous-mêmes. Cette façon de voir les choses nous aidera pour nous libérer de la rumination mentale et de la procrastination corporelle.

- 2) Nous étions un enfant ou un adolescent, ou une personne dans l'impuissance, à l'époque de ces événements difficiles. Nous sommes en capacité de savoir que nous sommes « Adulte Responsable » et « Parent Bienveillant » pour nous-mêmes aujourd'hui, avec plus de ressources corporelles, de capacités mentales, de compréhension adulte, de Force vitale, de moyens d'agir. **Nous mesurons maintenant le chemin parcouru ou le temps passé, pour nous en réalité depuis.** Nous sentons aujourd'hui notre énergie supérieure, notre taille plus grande, notre présence plus concentrée, « ici et maintenant » tout simplement dans notre corps. Nous nous laissons prendre le temps de mesurer le temps passé. Nous nous laissons prendre le temps de respirer, de bien souffler et de bien inspirer quelques instants. Nous osons prendre conscience de notre plus grande Force aujourd'hui et de notre plus grande détermination mentale. Nous apprenons à cultiver ainsi, par la respiration corporelle et par le mouvement physique, notre Happy Power To You. Nous osons réveiller en conscience cette « Protection Permission Puissance » en nous et pour nous (Dr Eric BERNE). Nous réveillons « notre tigre » avec bienveillance (Dr Peter LEVINE).
- 3) Nous sommes aujourd'hui en capacité Adulte de **nous donner le droit légitime de demander de l'aide, et donc de sortir de l'isolement.** Nous nous sentions probablement seuls face à ces événements difficiles à l'époque Enfant. Nous étions probablement un Enfant manquant de soutien responsable, de protection courageuse et de compréhension bienveillante. Nous, Adulte d'aujourd'hui, nous pouvons choisir de commencer à nous donner ces besoins sains et légitimes à nous-mêmes, à notre Enfant intérieur, à nous-mêmes de façon juste, avec le Cœur. Nous, Adulte d'aujourd'hui, nous sommes aussi aujourd'hui en capacité Adulte de savoir que notre thérapeute est là aujourd'hui normalement, et que nous pouvons le contacter si besoin, à tout instant. Nous, Adulte d'aujourd'hui, nous sommes aussi aujourd'hui en capacité Adulte de savoir que **les groupes en 12 étapes** existent, ou d'autres groupes de parole dans des associations. Ils sont également joignables, très souvent gratuitement, si nous en avons besoin. Oui, nous ne sommes plus seuls, notre Enfant intérieur n'est plus seul, en réalité. Oui, nous avons le droit d'aller vers les autres, de découvrir la joie de partager, et la joie de réussir ensemble. Le # est passé par là !
- 4) Les blessures ou les événements difficiles pour nous dans le passé étaient souvent imprévisibles à l'époque. Nous avons aujourd'hui repris le pouvoir ou la maîtrise de cela quand nous choisissons volontairement de travailler sur nous et sur ces événements aujourd'hui. Nous sommes en capacité Adulte de prévoir quand ce travail sur nous va se faire de façon prévisible, aux dates et aux horaires de votre choix. Nous pouvons choisir de reporter ce travail sur nous à un autre jour, simplement si nous en avons besoin, ou envie. Nous pouvons également choisir d'arrêter ce travail si nous le désirons, ou pour des raisons de seuil tolérance pour nous actuellement (période trop difficile, indisponibilité en ce moment du professionnel pour nous accompagner...). Nous notons bien que **nous maîtrisons bien davantage la situation aujourd'hui, en termes de programme, de choix et plan** de travail. Nous savourons cette meilleure maîtrise des choses dans notre vie.
- 5) Le ou les événements ont été « encaissés » par notre corps, mis de côté, ou sous silence, sans que nous le choissions vraiment. Le déni et l'amnésie sont des réactions universelles de défense et de protection face à la douleur. Nous sommes en capacité Adulte de choisir aujourd'hui de nous libérer de ce, ou ces événements du passé, par la parole, l'écriture, ou



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

d'autres formes créatives. Nous sommes en capacité de lutter contre le déni par la thérapie, par les lectures, par les documentaires et par les groupes de parole. Nous avons gagné en **Permission** d'expression, en **Puissance** d'action et en **Protection** intérieure pour pouvoir nous libérer émotionnellement de la douleur et de ses mensonges. **Nous notons bien ces « 3P ».**

- 6) Les blessures ou les évènements difficiles ont créé dans nos vies du chaos, un grand désordre, une **confusion, une perte de sens, ou une perte de repères**, surtout si nous avons des parents toxiques, abusifs, passifs, irresponsables ou manipulateurs. Ces blessures ont probablement aussi engendré chez nous des illusions affectives, des fausses interprétations, des pensées mensongères ou des obsessions romantiques pour pouvoir supporter la douleur émotionnelle du passé. Nous sommes en capacité Adulte aujourd'hui de mieux discerner, de mieux comprendre ces dysfonctionnements passés que nous avons subis. Nous pouvons **remettre de l'ordre et du sens** dessus, avec notre thérapeute ou grâce aux informations disponibles dans notre Programme en 7 Étapes (PowerPoints en PDF, vidéos,...). Pour pouvoir développer notre lucidité dans ce sens, nous aurons l'occasion d'étudier ici la manipulation émotionnelle et la perversion affective. Nous prendrons également le temps de bien comprendre la sidération mentale, la répression émotionnelle et le figement psychocorporel liés au « Freezing » de la douleur (gel des tensions du stress, inhibition de l'action ; Dr Henri LABORIT).
- 7) Le ou les évènements difficiles ont créé un grand stress, une douleur intense, ou un choc émotionnel en nous. Sur le plan émotionnel, notre cerveau n'a pas encore vraiment intégré le fait que cela est terminé en réalité dans l'Espace - Temps. Cependant, nous sommes déjà en capacité Adulte de savoir que **l'évènement est réellement terminé en réalité**, et que nous pouvons commencer à en faire le deuil. Grâce à la Carte Universelle des 7 Émotions, nous pouvons déjà étudier scientifiquement les 5 étapes de la digestion émotionnelle, nous pouvons déjà mieux maîtriser dès aujourd'hui les émotions normales et naturelles à traverser pour digérer ce, ou ces évènements difficiles. **Évènements réellement passés et à digérer à notre rythme en réalité.**
- 8) Nous avons appris que **scientifiquement « Rien ne se perd, rien ne crée, tout se transforme »**. Nous sommes en capacité Adulte de savoir que le stress est communicatif, et qu'émotion et relation sont des vases communicants, en termes de tension nerveuse électrique. Nous sommes en capacité de savoir que les évènements difficiles non digérés se rejouent, de façon plus ou moins inconsciente, dans les relations, dans la vie. Nous sommes en capacité de savoir que notre histoire se rejoue dans des schémas, des scénarios, des patterns de répétition et de compulsion, également avec notre thérapeute, notre groupe en 12 étapes, ou toute autre personne. Nous sommes en capacité de savoir qu'il ne faut pas prendre cela personnellement pour nous, ou pour les autres. Ce sont des processus normaux que nous allons étudier sur le plan relationnel, social ou systémique. **À nous de discerner, trier et garder dans notre histoire pour cette fameuse transformation des choses (A.LAVOISIER).**

En conclusion de ces 8 points ci-dessus, nous notons que nous maîtrisons déjà mieux les choses aujourd'hui par rapport au stress encaissé pour nous, et que c'est déjà ça, en termes de soulagement, de déculpabilisation ou de conscience des choses passées pour nous. Nous veillons ici également à bien garder les pieds sur terre, et à bien garder à l'esprit que notre Programme en 7 Étapes n'est pas un programme miracle d'accompagnement ou de coaching magique pour nous, surtout dans le contexte d'analphabétisme émotionnel et de manque de bienveillance sociale que nous pouvons observer. Conscient de cette situation de crise morale et de pauvreté émotionnelle à l'échelle internationale, dans



un esprit de solidarité et histoire de nous entraider malgré tout, nous nous transmettons simplement ici quelques outils de travail pour pouvoir mieux travailler sur nous-mêmes.

Allez, au travail ! Passons à la pratique et à la 3^e partie de cette Étape 1.

3) 15 outils pratiques pour avoir envie de revenir à son corps

Nous proposons dans cette première étape de découvrir et surtout de pratiquer plusieurs techniques connues et reconnues en gestion positive du stress (relaxation, concentration, respiration, méditation...). Ce sont des « techniques classiques » que l'on retrouve dans de nombreuses traditions ou Écoles de psychothérapie, un peu partout dans le monde, pour apprendre à mieux se détendre et à mieux écouter son corps. Nous proposons ici d'apprendre par nous-mêmes leur forme la plus pratique et la plus simple, ce qui nous permettra ensuite de travailler plus facilement de façon autonome avec ces outils. Complétés par des vidéos, podcasts ou applications digitales gratuites, ces outils auront probablement des effets positifs sur nous car ils permettent naturellement de :

- Revenir dans son corps avec plaisir, envie et joie, en se concentrant d'abord uniquement sur les sensations positives du moment présent, de « l'ici et maintenant », comme on dit parfois.
- Détendre, ou revitaliser, son corps par relâchement, relaxation ou mise au repos pour recharger les batteries du système nerveux autonome neurovégétatif.
- Visualiser du positif, ouvrir les yeux, mettre de la lumière, créer de l'espoir.
- Apprendre à se ressourcer, à faire le plein d'énergie, à mieux Recevoir, à mieux remplir son Réservoir Corporel / Sensoriel / Émotionnel / Affectif / Moral.

Ces pratiques sont toutes simples. Une fois que nous les connaissons, nous pouvons les pratiquer seulement quelques minutes par jour, à différents moments et lieux de la journée. Pour apprendre à pratiquer, au départ, nous nous installons dans une pièce calme, pas trop lumineuse, ni trop chaude, ni trop froide. Nous déconnectons les téléphones. Pour mieux pratiquer, nous enregistrons les pratiques sur un téléphone portable, un dictaphone ou un enregistreur pour nous guider, ou bien nous pratiquons à deux en nous lisant les exercices avec une voix douce et agréable, un ton lent et relaxant, calme et chaleureux, reposant et sécurisant (Milton ERICKSON).

Ces pratiques de l'étape 1 sont d'abord là pour nous aider à cultiver « le mieux-être dans sa peau » (Dr Henri LABORIT). « Ne vous forcez pas, ne vous jugez pas, écoutez votre corps et ses besoins. Pour oser le bien-être et le lâcher-prise, lâchez le contrôle, savourez la détente. Surtout, soufflez bien pour baisser la pression, et « Foutez-vous la paix » ! (Fabrice MIDAL). Lâchez la critique et abandonnez le mental, restez réaliste, prenez ces pratiques positivement comme un plaisir, un loisir thérapeutique, un sport, un jeu ou une expérience ludique. Laissez faire votre corps, laissez se détendre votre esprit, laissez se reposer votre corps, dans un relâchement conscient pour savourer la détente. Ne cherchez ni la performance, ni le résultat, ni le miracle. Acceptez le fait que vous allez sentir plus ou moins les bienfaits de ces exercices corporels selon les pratiques, selon votre niveau d'expérience, et même selon les jours. Acceptez l'idée que vous allez vous améliorer au fur et à mesure : « C'est en forgeant, qu'on devient forgeron ! »

Attention à l'**hyperventilation**, quand vous pratiquez la respiration. Elle est source de panique et d'anxiété, comme l'abus d'excitants. **Doucement sur l'inspiration par le nez et l'expiration par la**



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

bouche. Respectez vos limites, vos seuils de tolérance et votre rythme. **Prenez le temps et l'habitude de travailler avec douceur, persévérance et régularité.** Attention à la saturation, aux efforts excessifs, qui mènent d'abord à l'excès, à l'abus, puis à l'abandon.

Nous avons sélectionné pour vous les 15 pratiques ou outils suivants :

1. La décontraction physique et thermique – *La relaxation de Musclor et la bouillotte de Mamy*
2. La relaxation statique classique – *La boule bleue massante, le bain de soleil, le lieu idéal de relaxation*
3. La relaxation énergétique dynamique douce – *La gymnastique du Dr Wilhelm REICH*
4. L'eutonnie – *La juste tension*
5. L'acceptation – *L'horloge des yeux pour se mettre à l'heure du bonheur*
6. La respiration – *Le souffle nouveau et l'inspiration nouvelle*
7. La cohérence cardiaque et le contrôle respiratoire – *Stop panic*
8. La relaxation par le son et la résonance – *Le chant et la musicothérapie*
9. La visualisation positive – *La nuit étoilée*
10. La concentration et la diffusion de l'énergie vitale – *Le point du nombril*
11. La digitopuncture – *Un protocole complet*
12. La bioénergie - *Les 2 positions fondamentales en bioénergie - La gym anti-déprime*
13. Le réveil de la Force animale – *Le nez ou réveillez le tigre*
14. La méditation – *Principes de base et pratique pour les débutants*
15. L'hygiène de vie (alimentation, boisson, sommeil, travail, relations humaines, maison et cadre de vie, activités, substances psychoactives,...)

Pour apprendre et travailler ces outils, nous vous invitons à suivre l'ordre des pratiques de 1 à 15 car elles sont écrites de façon détaillée au départ, et ensuite, au fur et à mesure de votre progression, les explications sont présentées par simple rappel de ce que vous savez déjà faire.

1) La décontraction physique et thermique – Relaxation Musclor et bouillotte de Mamy

Les deux pratiques suivantes sont simples et faciles à effectuer.

a) La décontraction physique – La relaxation « Musclor »

Ceci est une pratique de relaxation physique bien connue. Elle vous permettra d'apprendre en conscience 3 choses fondamentales, par les Sens et par le Corps :

1. Apprendre à faire la différence entre la tension et la détente, le confort et l'inconfort, le bien-être et le mal-être sensoriel.
2. Apprendre à écouter les signaux ou messages de votre corps. Apprendre à écouter ce que votre corps vous dit en termes de besoins, d'émotions, ou de satisfaction. Détendu ? Tendu ? Besoin de quoi ?
3. Apprendre à mieux recevoir la détente, à mieux accueillir le soulagement et à mieux savourer le bien-être, dans un consentement confiant. Apprendre le lâcher-prise. Apprendre à abandonner le contrôle, la méfiance, le blocage de la respiration.

Installation



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Allongé ou assis, sur une chaise, un matelas, un canapé, ou au sol, installez-vous tranquillement dans une pièce calme. Posez-vous, laissez votre corps se détendre, et faites attention simplement à comment vous vous sentez. Vérifiez comment vous êtes disponible, ou présent à vous-même.

Pour prendre le temps de vous poser, au démarrage de la pratique, prenez l'habitude de vous poser en soufflant lentement 3 fois par la bouche, doucement et profondément, bien jusqu'au bout de l'expiration. Histoire de laisser partir dans votre souffle tout ce qui vous a préoccupé, ou tout ce qui vous a littéralement fatigué, tendu ou « gonflé ». Soufflez bien par la bouche jusqu'au bout de l'expiration, et ensuite laissez faire, librement et naturellement, votre inspiration par le nez.

Soufflez bien en prolongeant votre expiration jusqu'au bout par la bouche. Faites votre part sur l'expiration jusqu'au bout, en contractant ou en rentrant légèrement les muscles du ventre. Et sentez comment ça repart sur l'inspiration, en inspirant cette fois-ci par le nez, doucement ! Laissez faire ce souffle nouveau ! Laissez bien les muscles se détendre sur l'inspiration (en gonflant doucement le ventre au niveau du nombril sur l'inspiration). Sentez et recevez cette énergie ! Laissez-la vous remplir ! Prenez conscience de la vie qui est là, en vous ! Savourez cette énergie et laissez votre corps se détendre, tranquillement, profondément. En détendant bien le ventre, le diaphragme et les épaules, soufflez profondément et doucement par la bouche, rentrez le ventre. Inspirez lentement et doucement par le nez et gonflez le ventre. Installez une respiration consciente, ventrale, profonde, calme et régulière. Savourez la détente, le calme intérieur et le mieux-être. Si vous ressentez de la fatigue, prenez conscience que vous étiez probablement trop tendu ou en tension, ce qui est naturellement fatigant.

Différencier Tension et Détente - Contraction volontaire et Décontraction physique musculaire

Vous allez maintenant tout simplement contracter au maximum tous vos muscles, sans vous faire mal. Oui, contractez l'ensemble de votre corps autant que vous le pouvez, sans forcer, ni vous blesser. Un peu comme si vous faisiez un effort pour durcir votre corps, pour contracter vos muscles, pour bloquer votre respiration, ou pour pousser. Tenez ainsi quelques secondes, environ 3 à 5 secondes, en étant fortement contracté, le souffle bloqué, puis relâchez tout. Laissez vos muscles se détendre, laissez faire, savourez la décontraction, le soulagement, le changement ou la liberté intérieure retrouvée.

Refaites cet exercice au moins 3 fois, sans abuser, ni vous faire mal, bien sûr. **Prenez conscience de la différence entre contraction / décontraction, tension / détente, force / souplesse... avec vos mots à vous.**

Relisez les objectifs ci-dessus de cet exercice. Si vous faites cet exercice à deux, parlez de vos impressions, prenez le temps d'échanger sur votre expérience. Si vous êtes seul, vous pouvez écrire dans votre carnet quelques notes.

b) La décontraction thermique – La douceur de la chaleur, la bouillotte de grand-mère

A faire en hiver ou dans les pays froids. Ceci est une pratique agréable et douce, de relaxation thermique, avec de l'eau un peu chaude dans une bouillotte placée au niveau du bas-ventre. Connue souvent des femmes, cette pratique va techniquement détendre votre 2^e cerveau intestinal, notamment en lien avec le nerf vague, au niveau du point du nombril, centre énergétique important du système nerveux neurovégétatif (on le nomme le Hara, le Tan-Tien selon les traditions ou arts martiaux). Il est important de faire cette pratique en dehors des heures de digestion et en respectant bien les règles de sécurité ci-dessous. Pour l'exercice suivant, **attention de ne pas utiliser de l'eau brûlante ou trop**



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

chaude. Attention de ne pas utiliser une bouillotte endommagée ou mal fermée. Comme toutes nos pratiques, cet exercice reste sous votre responsabilité en termes de sécurité, protection et seuil de tolérance.

Prenez une bouillotte. Remplissez votre bouillotte d'eau chaude au robinet. Si besoin, chauffez votre eau sans la faire bouillir, pour ne pas vous brûler, et surtout pour avoir simplement une source de chaleur douce et agréable, qui se diffusera tendrement, tranquillement et profondément. Sans vous brûler.

Avec votre bouillotte d'eau chaude, installez-vous sur un fauteuil confortable, ou allongez-vous sur un matelas, un canapé, ou sur votre lit. Vérifiez la bonne température de la bouillotte, et posez-la sur votre ventre en laissant un vêtement sur votre peau pour bien vous protéger thermiquement. Posez la bouillotte à l'endroit le plus agréable pour vous. Et simplement, laissez-vous ressentir la chaleur, la présence de cette source de douce chaleur sur votre ventre. Vous pouvez poser vos mains sur la bouillotte pour commencer à apprendre à savourer la chaleur du ventre en conscience, comme on le fait souvent en méditation, ou relaxation. Laissez faire votre corps, savourez la douce chaleur, laissez votre corps se détendre naturellement, tranquillement. Laissez faire sans rien faire. Profitez-en pour vous poser, pour souffler, pour vous détendre complètement.

Si vous en avez envie, pour expérimenter ensuite, vous pouvez poser la bouillotte sous vos pieds, sur votre poitrine, pour sentir les différences, choisir vos préférences, et apprécier de respirer agréablement au contact de cette douce chaleur.

L'effet de la détente peut être important, et la sieste peut même être à prévoir, et à savourer. Si vous aimez cette pratique, vous pouvez en parler, elle est peu connue en développement personnel, et elle est très efficace pour la plupart des gens, surtout en hiver !

Comme d'habitude, faites et refaites cet exercice seulement s'il vous convient. A vous de discerner, trier et garder ce qui fonctionne pour vous dans ces propositions de pratique.

2) La relaxation classique statique – Boule bleue, bain de soleil et lieu idéal de relaxation

Il s'agit ici d'une pratique toute simple de relaxation pour détendre, masser, décontracter mentalement l'ensemble du corps et de l'esprit. La relaxation est ici détaillée de façon précise pour que vous puissiez en apprendre le processus. **Ensuite vous pourrez la faire automatiquement, et beaucoup plus rapidement, en quelques dizaines de secondes.**

Installation de la pièce

Pour pratiquer, allongez-vous confortablement sur un lit, un canapé ou sur un sol agréable, dans une pièce calme, où vous allez pouvoir vous détendre tranquillement sans être dérangé. Débranchez les téléphones. Vérifiez que rien ne vous gêne au niveau de votre corps, n'entrave votre circulation sanguine, ou vous serre. Éventuellement, enlevez votre montre, desserrez votre ceinture, ou détachez vos cheveux. Selon la température et le confort que vous désirez, vous pouvez également pratiquer en vous allongeant sous une couverture, une couette ou un drap, ce qui peut être plus agréable ou chaleureux pour vous.

Détente du corps



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Allongez-vous, et fermez les yeux, si vous le pouvez. Laissez votre corps commencer à se poser, à se reposer, à se détendre. Prenez conscience de la présence et du poids de votre corps sur le sol. Laissez-vous sentir, de la tête jusqu'aux pieds, où votre corps se pose sur le sol et où il ne se pose pas. Laissez-vous sentir, percevoir, les points de contact de votre corps avec le sol et, inversement, les zones où votre corps ne s'appuie pas sur le sol. Sentez où votre corps touche le sol, et où il ne le touche pas. Et, dans un consentement confiant, laissez votre corps profiter de la présence de ce sol, laissez votre corps simplement s'appuyer sur ce sol, laissez-le se poser tranquillement sur la Terre, en toute sécurité. Vos muscles se relâchent, votre corps se relâche, et vous laissez l'ensemble de vos muscles bien se décontracter. De haut en bas, détendez bien le visage, le front, les yeux, la bouche, le cou, les épaules, le dos, le bassin, les jambes jusqu'aux pieds. Vérifiez que vous ne serrez pas les mâchoires, et pour se faire, détendez les mâchoires en ouvrant légèrement la bouche.

Pour vous détendre encore plus profondément, vous allez maintenant laisser les muscles de votre corps comme fondre, sur le matelas ou le sol, en toute sécurité, tranquillement. Laissez-vous ressentir le poids, la lourdeur de votre corps. Tandis que vous sentez ce poids ou cette lourdeur plus précisément, imaginez que votre corps s'enfonce dans le matelas, ou le sol qui soutient votre corps, doucement et agréablement. Faites l'expérience de pouvoir compter sur la terre et le sol sous vous, pour vous poser tranquillement, vous accueillir, vous soutenir. Laissez votre corps se détendre encore plus profondément, dans un consentement confiant. Savourez les sensations de votre corps, et laissez-vous jouer avec les images de votre esprit et les sensations de votre corps, si elles viennent. Avec confiance et gratitude, pour vous poser et reposer.

Respiration consciente et régulière

Et maintenant, comme vous commencez à en avoir l'habitude, tout simplement, concentrez-vous sur votre respiration quelques instants. Respirez tranquillement, profondément, consciemment, en inspirant par le nez, et en soufflant par la bouche. J'inspire par le nez jusque dans le ventre, je laisse mon ventre se gonfler, et je laisse l'inspiration monter jusque dans les épaules, en laissant mon diaphragme bien se détendre. Et je souffle par la bouche doucement, en prolongeant mon expiration jusqu'au bout. Je profite de cette respiration profonde, calme, régulière pour me détendre, me poser, m'enfoncer dans le matelas ou le sol, encore plus profondément, en toute sécurité. Je laisse mes muscles fondre, mon esprit flotter, et je me laisse savourer la douce sensation de chaleur, de lourdeur et de relaxation, qui commence à se diffuser dans mon corps tandis que mon système nerveux s'harmonise et s'équilibre.

Balayage avec la boule bleue, c'est-à-dire « scanning mental », pour détendre le corps de haut en bas

Laissez maintenant votre respiration se faire naturellement, toute seule, et concentrez-vous uniquement sur la suite de cette pratique.

Imaginez maintenant au niveau du front, entre vos sourcils, une boule de lumière bleue, de la taille d'une pièce de monnaie ou d'une balle de ping-pong, à votre convenance. Cette boule de lumière bleue va parcourir votre corps, et comme dans un massage imaginaire ou mental, elle va détendre progressivement, et profondément, chaque muscle, chaque tendon, chaque os de votre corps.

Si vous avez du mal à voir apparaître la boule bleue, pas d'inquiétude, cela arrive régulièrement. Dans ce cas, laissez simplement votre attention se porter sur les différentes zones du corps que nous allons parcourir ensemble, et balayez mentalement chaque zone comme pour masser, bien décontracter chaque zone du corps.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

La boule de lumière bleue balaie le front. Elle détend, elle relâche les os et les muscles du front. La boule de lumière bleue masse le point entre les sourcils, le troisième œil. Elle masse les tempes, ce qui permet à votre esprit de flotter librement et de se relâcher tranquillement. Le front est bien détendu, bien relâché.

La boule de lumière bleue balaie les yeux. Autour des yeux, les sourcils, les muscles autour des yeux, et même les paupières, et l'intérieur des yeux, que je baigne de lumière bleue pour bien détendre, relâcher les yeux. Mes yeux sont bien détendus.

La boule de lumière bleue descend et balaie le nez, à l'extérieur et à l'intérieur jusque dans les sinus, bien détendus, bien décontractés, bien relâchés. La boule descend et elle détend les joues, à droite, à gauche, elle masse les joues et elle relâche les mâchoires. Elle balaie la bouche, elle décontracte les lèvres, les gencives, elle relâche bien les mâchoires et les dents tandis que je vérifie que ma bouche est légèrement ouverte. La boule de lumière bleue balaie également l'intérieur de la bouche, elle décontracte la langue et les muscles de l'intérieur de la bouche en profondeur.

La boule de lumière bleue descend, elle détend bien le cou, elle décontracte les muscles de la gorge. Elle passe derrière le cou, et la boule masse la nuque en profondeur. Elle remonte la nuque et elle masse également le crâne et l'ensemble du cuir chevelu, ce qui me permet de laisser la tête se relâcher encore plus profondément, et de me laisser m'enfoncer confortablement dans le sol, tandis que je savoure cette douce sensation de lourdeur et de relaxation.

La boule de lumière redescend, de nouveau elle parcourt la nuque et la détend. Elle masse les épaules, les décontracte ; vous pouvez vous laisser relâcher complètement les épaules. La boule masse bien l'épaule droite, et elle descend dans le bras droit jusque dans les doigts de la main. La boule balaie en profondeur le bras de haut en bas, et de bas en haut, et vous pouvez laisser le bras profondément se détendre, de l'épaule jusqu'à la main, se relâcher, se décontracter, comme s'enfoncer dans le sol doucement.

La boule remonte, elle traverse et elle passe dans l'épaule gauche, le bras gauche. Et de la même façon elle détend le bras gauche jusque dans la main. Mon bras gauche est bien détendu, bien décontracté, bien relâché.

La boule remonte, et elle passe à l'arrière des épaules, elle détend les muscles dorsaux, l'arrière de la cage thoracique, la colonne vertébrale. Elle descend, elle parcourt l'ensemble du dos jusqu'aux reins et aux bassins. Mon dos, mes muscles et mes os se relâchent, se décontractent et je laisse mon dos comme s'enfoncer dans le sol qui le soutient, tranquillement, profondément, en toute sécurité. Mon dos est bien détendu, et je me laisse sentir la douce sensation de lourdeur, de détente qui se diffuse maintenant progressivement dans l'ensemble de mon corps.

La boule de lumière bleue remonte, et elle passe dans la poitrine, elle détend les poumons, elle relâche les muscles et les os de la cage thoracique et de la poitrine. Ma poitrine est bien détendue, bien relâchée, ce qui permet à ma respiration d'être encore plus profonde, calme, régulière.

La boule de lumière bleue descend, elle relâche le plexus, le diaphragme. Le diaphragme se détend, se décontracte. La boule de lumière bleue masse le ventre, elle relâche la ceinture abdominale et même l'appareil digestif. Je peux me laisser imaginer que la boule de lumière bleue parcourt mon appareil digestif, qu'elle le détend en profondeur, comme une eau bleue lumineuse, qui fluidifie mon intestin, lui apporte un plus de santé, le purifie. Mon ventre est bien détendu, et je respire jusque dans mon ventre.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

La boule de lumière bleue descend, elle balaie et détend doucement, tranquillement, profondément le bassin, les os et les muscles du bassin, les fessiers, le sacrum, les organes génitaux et l'anus. Le bassin est bien détendu, relâché, et à son tour il s'enfonce dans mon matelas, ou dans ce qui soutient mon corps.

La boule de lumière descend dans la jambe droite, et elle détend, relâche, décontracte les os et les muscles jusque dans le pied droit, jusque dans les orteils. Ma jambe est bien détendue, et je me laisse sentir la douce sensation de lourdeur, de détente, de relaxation dans la jambe droite.

La boule de lumière remonte, et elle passe dans la jambe gauche. De la même façon, elle détend en profondeur la jambe gauche jusque dans le pied gauche, jusque dans les orteils. Ainsi, des pieds jusqu'à la tête, vous pouvez maintenant laisser circuler la douce et agréable sensation de lourdeur, de chaleur, de détente tandis que vous laissez votre corps se détendre profondément de la tête jusqu'aux pieds.

La boule de lumière bleue va maintenant se poser à la base de ma colonne vertébrale, sur le sacrum, et elle va décontracter en profondeur mon système nerveux en remontant le long de la colonne vertébrale. La boule de lumière bleue décontracte les lombaires, les dorsales, les cervicales, elle illumine le crâne. Et je me laisse imaginer qu'une boule de lumière bleue m'enveloppe, comme une bulle de douce lumière bleue.

Bain de soleil et lieu idéal de relaxation

Et tandis que vous vous laissez imaginer cette bulle de douce lumière bleue qui vous enveloppe, vous pouvez vous laissez sentir, savourer, cette douce sensation de lourdeur, chaleur, détente, relaxation. Prenez le temps de respirer tranquillement, quelques instants en toute sécurité, dans cette bulle de douce lumière bleue.

Je vous invite maintenant à vous détendre encore plus profondément, en vous laissant voyager mentalement, et à vous laisser vous voir apparaître, vous au soleil tout simplement, dans un lieu réel ou imaginaire de votre choix, en train de vous détendre tranquillement, de prendre simplement un bain de soleil, pour vous ressourcer. Oui, laissez-vous maintenant simplement imaginer un bain de soleil, où vous en auriez envie, pour tranquillement recharger les batteries.

Laissez-vous voir apparaître ce lieu de votre choix, que vous connaissez déjà peut-être, dans la nature, à la mer, à la campagne ou à la montagne. Selon vos envies, vous pouvez vous l'imaginer au bord de l'eau, d'une piscine, d'une rivière ou au bord de la mer.

Dans ce lieu réel ou imaginaire, que vous connaissez peut-être déjà, laissez-vous entrer mentalement dans les images plus profondément. Laissez-vous voir apparaître les paysages, la nature, les couleurs, les lumières. Laissez-vous sentir la chaleur du soleil, entendre les sons de la nature, sentir le contact de l'air, et laissez-vous contacter, sentir les bienfaits de cet état de détente et de relaxation.

Laissez-vous voir la lumière du soleil, sentir sa chaleur sur votre corps, tandis que vous imaginez cette lumière du soleil qui chauffe votre corps, sur le visage, les bras, les jambes et l'ensemble de votre corps. Laissez vous sentir les bienfaits de cette chaleur, de cette énergie, de cette relaxation dans ce lieu ressource pour vous.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Si ce lieu de relaxation de votre choix vous plaît, vous pouvez maintenant vous laisser jouer avec votre imagination et votre inconscient quelques instants, pour aménager mentalement ce lieu de relaxation, comme vous en auriez besoin, ou simplement envie, pour votre satisfaction du moment. Laissez-vous voir apparaître, sentir, contacter vos envies, vos besoins du moment, librement, sans vous limiter ou vous l'interdire. Laissez votre inconscient vous parler, votre corps se réveiller, et écoutez ce qu'ils ont peut-être à vous dire.

Laissez-vous aménager votre lieu de relaxation, idéalement et mentalement, en toute sécurité, comme vous en avez envie. Laissez-vous imaginer les activités, les objets, les lieux, les loisirs, les personnes, les rires, les désirs, les envies...que vous avez envie d'y ajouter aujourd'hui. Laissez-vous surprendre, laissez faire sans rien faire, écoutez ce que votre corps et votre inconscient ont à vous dire.

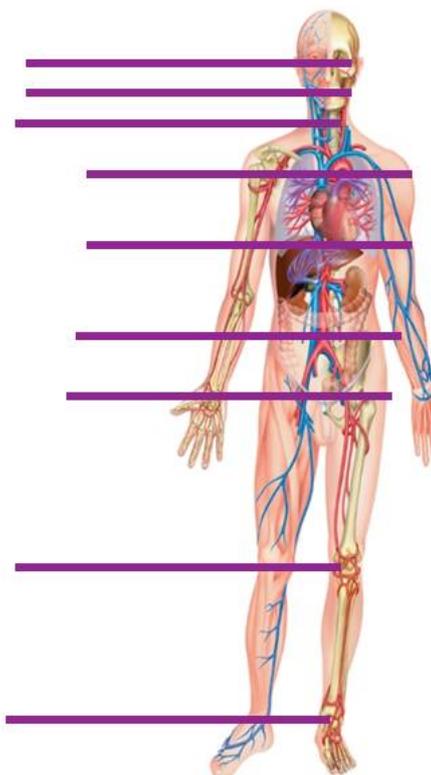
Ancrage, mémorisation des expériences et ressources positives

À la fin de cette relaxation, si elle a été agréable pour vous, vous pouvez appuyer sur la touche « Mémoriser » de votre cerveau pour ancrer, c'est-à-dire pour mémoriser consciemment les sensations et les images-ressources, pour vous ici, dans cette pratique. Vous pouvez également vous féliciter de cette pratique. Nous vous rappelons qu'une pratique régulière vous permettra d'approfondir les bienfaits de la relaxation sur votre bien-être et votre stress.

3) La relaxation énergétique dynamique douce – Gymnastique du Dr Wilhelm REICH

Cette pratique dynamique de relaxation nous a été transmise en formation par le Dr Gérard GUASCH, biographe du Dr Wilhelm REICH, et auteur de nombreux livres, tels que « Aide-toi, Ton corps t'aidera », « Quand le corps parle », « Énergie vitale et psychothérapie », ou encore « Vivre l'énergie du Tao ».

Cette pratique corporelle est typiquement Reichienne dans le sens où elle va vous aider à prendre conscience par le mouvement des tensions corporelles de votre « cuirasse caractérielle » (Dr Wilhelm REICH). La « cuirasse » correspond à l'ensemble des points de tension où le stress se fige en nous, dans notre corps. Ce sont des zones bien connues des spécialistes du stress, que l'on nomme des stases, des segments, et même parfois des chakras (Tibet, Indonésie...), selon les traditions et représentations du système nerveux autonome. Le concept de la cuirasse corporelle du Dr REICH permet de saisir l'impact corporel du FREEZING, du stress figé en nous, en termes d'engorgement de la douleur corporelle (mal de dos, migraine, bruxisme, inflammation, troubles digestifs et de l'appétit...), de blocage des sensations (respiration bloquée, mains froides, insensibilité des extrémités du corps, problèmes d'orgasme...) et de répression des émotions (regard revolver, mâchoires serrées avec colère, poitrine serrée avec angoisse, troubles du ventre et de l'appétit avec dégoût...).



Les zones du corps qui encaissent tensions, douleurs et FREEZING:

- Le front
- Les yeux
- Le nez
- La bouche
- Le cou
- La poitrine
- Le diaphragme
- Le bassin
- Le ventre
- Les genoux
- Les pieds

La relaxation énergétique dynamique douce permet de détendre l'ensemble du corps de haut en bas, et de bas en haut, en décontractant, par des mouvements doux, les nœuds de tension corporelle de « la cuirasse ». Il est intéressant de noter qu'on retrouve dans de nombreuses techniques, notamment en E.M.D.R., le même principe de mouvements alternatifs bilatéraux, qui permettent sur le plan thérapeutique de :

- Se libérer des tensions du FREEZING.
- Réactiver la vitalité, la mémoire et la conscience des sens et du corps.
- Réveiller les émotions et sentiments enfouis en nous, ou mis sous silence.
- Stimuler des processus naturels de digestion du stress par le cerveau.

Installation

Pour pratiquer, mettez-vous debout dans un lieu agréable et calme. Suivez simplement les instructions ci-dessous pour détendre les niveaux corporels, un par un. Tout au long de la pratique, ne forcez pas, vérifiez que vous respirez et ne serrez pas les mâchoires.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Faites au départ une météo de votre état interne. Comment vous sentez-vous dans votre peau avant la pratique ? Quels sont les points de tension dans votre corps ? Quel est votre niveau d'énergie ? On verra ensuite comment vous vous sentirez après la pratique pour mesurer ses bienfaits.

Protocole

Détendre les yeux – Gymnastique des yeux

- Gauche – droite des yeux / Bougez horizontalement les yeux, à gauche et à droite, 25 fois, en vérifiant que vous desserrez bien les mâchoires, et que vous respirez bien. Ping-pong des yeux, je regarde à gauche, jusque dans le coin, je regarde à droite, jusque dans le coin.
- Vision proche, vision lointaine / Regardez alternativement près, puis loin. 10 fois minimum. Choisissez deux points à regarder chacun à son tour, un près et un loin. Par exemple, je regarde d'abord mon pouce de la main droite 4 secondes. Puis je regarde au loin, par la fenêtre un autre point, 4 secondes. Mettez votre pouce et le point extérieur sur le même axe, dans la même direction, pour faire bouger uniquement vos yeux.
- Horloge des yeux / 4 fois, bougez les yeux en faisant un 360° avec vos yeux, en regardant bien dans les coins. Il s'agit de faire l'horloge avec ses yeux, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens, en regardant bien dans les coins, en haut, sur les côtés, en bas. 2 fois dans chaque sens.
- Les grands yeux / Je fais de grands yeux, 10 fois, en ouvrant la bouche, en ouvrant les yeux au maximum, comme si j'étais très surpris, littéralement sidéré par ce que je vois. Je détends ainsi bien les muscles du front et autour des yeux.

Détendre la bouche - Gymnastique des mâchoires

- Le bâillement du Lion / Baillez, activez la bouche en ouvrant au maximum les mâchoires. Vous pouvez en profiter pour rugir, mugir ou faire le bruit du bâillement. 5 fois.
- Les moustaches du chat / Faites le chat pas content, qui miaule en montrant les dents et en bougeant le nez. Bougez le nez, les lèvres supérieures, comme si vous aviez de la moutarde, ou des piments, qui vous piquent les nasaux. Bougez vos moustaches, vos narines, vos lèvres du haut. Montrez les dents, sortez les griffes ! Faites le miaulement du petit chat, pas content du tout !
- Le poisson qui fait des bulles dans l'aquarium / Imitez le poisson avec vos lèvres, en faisant comme des bisous, des ronds, des bulles ou des « O », du bout des lèvres, en activant vos mâchoires, les lèvres vers l'avant. Faites le bruit du poisson, de l'eau, en mettant vos lèvres ainsi vers l'avant. 15 secondes.
- L'idiot du village / Tirez la langue au maximum, laissez pendre votre langue. Ouvrez en grand la bouche, et détendez bien le visage et la bouche. Oui, cela donne l'impression d'être pas très intelligent, mais cela détend bien l'ensemble du visage ! 15 secondes.

Détendre le cou - Gymnastique de la nuque



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- Gauche – droite de la tête / Dites « Non » de la tête. Bougez doucement et horizontalement la tête, de gauche à droite, en vérifiant que vous desserrez bien les mâchoires, et que vous respirez bien. 25 fois minimum. Si vous avez du mal à oser dire non, si vous avez tendance à dire oui quand vous aimeriez dire non, vous pouvez en profiter pour oser dire « Non ! » à haute voix.
- Haut et bas du menton / Dites « Oui » de la tête. Bougez doucement la tête verticalement, de haut en bas, en rentrant le menton dans le cou, puis en levant le menton vers le ciel. 25 fois.
- Horloge avec la tête / Bougez la tête très doucement en faisant une rotation de 360° autour du cou (pour bien le décontracter en douceur sans forcer). Comme pour dessiner un cercle dans l'air avec sa tête, il s'agit de « faire l'horloge avec sa tête », dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens. 2 fois dans chaque sens très doucement, en commençant avec la tête baissée, le menton dans le cou.
- Faire la tortue avec la tête / Imaginez que vous êtes une vieille tortue chinoise qui se réveille après n'avoir pas vu le monde depuis des années. Gardez le corps droit et fixe, comme si c'était votre carapace de tortue. Sortez la tête de votre carapace, avancez le cou vers l'avant, comme une tortue. Tournez la tête à gauche et à droite, en faisant de grands yeux, et baillez comme une tortue qui se réveille, et qui est surprise par ce qu'elle voit. Bougez les yeux à gauche et à droite, en ayant le cou et la nuque tendus vers l'avant. Puis faites le mouvement du cou en sens inverse, comme pour revenir dans votre carapace de tortue. À refaire 3 fois.

Détendre les épaules - Gymnastique du haut du dos

- Le « clapping » avec les bras / Bras tendus d'abord en avant, puis sur les côtés à 180°. 10 fois. Les bras tendus devant, à l'horizontale, les paumes des mains vers l'intérieur, qui se touchent. Puis, on ouvre les bras sur les côtés pour les placer à 180°. 3 façons de faire, selon les goûts. Soit, on ouvre, et on ferme les bras horizontalement, en faisant claquer les mains devant soi. Soit, on nage la brasse avec les bras. Soit, on ouvre et on ferme les bras verticalement, les bras vers le haut pour claquer des mains au-dessus de sa tête, comme le « viking clapping » des supporters Islandais.
- Le tissage de la soie / C'est une pratique de gymnastique chinoise. On tisse la soie en mettant ses bras devant soi tendus vers l'avant, les paumes des mains ouvertes vers l'avant, et on brosse avec ses mains devant soi, de haut en bas, comme si on caressait délicatement une étoffe de soie imaginaire, devant soi. Le mouvement est doux, léger, et on cherche à sentir la présence de l'air dans ses doigts, sous ses mains. Les bras vers le bas, je plie légèrement les genoux, je fais une légère flexion en appuyant dans le sol, avec les pieds. Les bras remontent bien en haut, les jambes se relèvent, en extension. Le mouvement est harmonieux, en balancement régulier et doux. 3 minutes.
- Faire des cercles avec les bras / J'ouvre les bras sur les côtés, je les garde tendus, horizontalement, à 180 degrés. Je fais des ronds, comme des cercles, ou comme des zéros que je dessinerais avec mes bras tendus, pour libérer les épaules. 20 fois dans un sens, puis dans l'autre.
- La boxe dans le vide / Saviez-vous que Nelson MANDELA était boxeur ? Faites comme lui, luttez contre le FREEZING ! Découvrez le direct, le crochet et l'uppercut en découvrant le changement de poids, l'ancrage dans les pieds, la puissance dans le bassin. Regardez quelques



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

vidéos, et amusez-vous à faire du vide, à imiter les boxeurs en vous regardant dans un miroir. Très bon pour monter en puissance, pour diffuser l'énergie jusque dans les extrémités des mains et des pieds.

Détendre le diaphragme - Gymnastique du ventre

- Imiter le Père Noël / J'imiter le père Noël, je gonfle mon ventre, je me masse le diaphragme, je me tape doucement sur la bedaine, en faisant la grosse voix du père Noël. Je fais des sons « O » avec une voix grave, qui vient du ventre.
- Gainage dynamique / Debout, je plie mes bras, je les colle contre mes côtes. Les bras collés ainsi contre le corps, je serre les poings et je les rapproche devant ma poitrine. Je garde les bras collés, je garde une posture droite, je déplace mes bras alternativement sur les côtés, à gauche et à droite. Je fais ainsi comme une ondulation autour de l'axe de la colonne vertébrale sur les côtés. 20 fois.

Détendre le bassin - Gymnastique des hanches

- La Tahitienne / Faire des huit sur les côtés avec les hanches. Je mets mes mains sur les hanches, et j'ondule le bassin pour tracer le chiffre 8 avec mes hanches. Du Hula-Hoop ! 20 fois.
- Imiter les ALL BLACKS / Je refais la posture ancrée sur les hanches du Haka Timatanga, des joueurs de rugby All Blacks. Je plie bien les genoux, les hanches bien écartées, pour descendre mon centre de gravité dans le bassin. Je travaille bien mon ancrage au sol par les pieds. Je refais le mouvement des bras des All Blacks pour travailler la puissance à la fois dans les bras et mains, et dans les pieds et hanches.

Détendre les jambes - Gymnastique des pieds

- Avancer avec les orteils des pieds / Debout, en gardant les pieds au sol, avancer de 30 cm devant vous, en vous tirant vers l'avant par les orteils. Je griffe le sol devant moi avec les orteils, je contracte les orteils pour me tracter vers l'avant de quelques centimètres. Et je recommence.
- « Stepping » des pieds / Les jambes écartées de 50 cm, les genoux déverrouillés ou légèrement pliés, piétiner sur place 50 fois alternativement sur pied gauche et droite aussi vite que possible. Descendez bien votre poids dans les pieds pour favoriser l'ancrage au sol !
- Taper des pieds / Sans me faire mal et sans faire de pointe du pied, j'apprends en douceur à frapper du pied pour mieux m'enraciner et me réveiller. J'utilise un punching-ball souple, un ballon de football, un coussin bien ferme, ou le bord d'un matelas épais pour donner 50 coups de pied, du devant du pied. Je peux regarder des vidéos sur la boxe « pieds et poings » et le football pour apprendre à taper du pied sans me faire mal. Je respire, je ne bloque pas ma respiration.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

4) L'eutonie – La juste tension

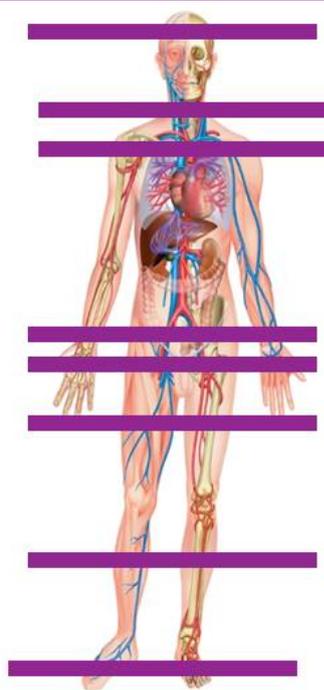
L'eutonie est l'art de la juste tension. Elle permet de discerner entre la contraction et la décontraction, d'équilibrer entre la tension et la détente, d'harmoniser entre l'abus et le manque, au niveau de l'énergie vitale du corps.

Cette pratique d'eutonie se fait idéalement à l'aide d'une frite en mousse de piscine en polystyrène de 50 centimètres. Elle peut également se faire à l'aide d'un traversin compact, d'un gros bambou, d'un bâton large, d'un tube en carton, ou d'un manche à balai renforcé (idéalement avec une largeur de 5 à 10 centimètres). Nous nommerons ci-dessous l'objet de votre choix « la frite en mousse ». Vous allez simplement répéter le protocole ci-dessous en posant à chaque fois votre frite en mousse sous votre corps aux endroits suivants, en commençant sous les pieds, sous la voûte plantaire.

ISA



L'eutonie / Zones où l'on va poser la frite en mousse



Dans l'ordre, on posera sous:

1. Les pieds
2. Le milieu des mollets
3. Le milieu des cuisses
4. Les fesses
5. Le sacrum – L'os du bassin
6. Le diaphragme – Milieu du dos
7. Les épaules – Haut du dos
8. Le cou – La nuque
9. La tête

www.internationalstressassociation.com

Installation

Cette pratique se fait allongé sur un sol souple et dur, de type moquette, tapis de gym ou tapis de salon, dans une pièce calme et chaleureuse. Allongez-vous confortablement sur le sol, en gardant avec vous, à portée de la main, sur le côté, votre frite en mousse. Comme vous en avez l'habitude maintenant, prenez le temps de vérifier que vous êtes confortablement installé. Commencez à vous détendre, avec une respiration profonde, calme et régulière. Laissez-vous vous poser et vous reposer. Soufflez par la bouche quelques fois jusqu'au bout de l'expiration pour bien détendre les muscles de la cage thoracique et le diaphragme. Laissez faire l'inspiration nouvelle sans rien faire en inspirant par le nez. Soufflez bien jusqu'au bout sur l'expiration et laissez faire sans rien faire sur l'inspiration en étant



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

bien détendu pour mieux accueillir le souffle nouveau et l'inspiration nouvelle (« Je crache le vieux et je remplis de neuf ») pour rappel selon la formule chinoise de Dr Gérard GUASCH).

Protocole

Vous allez simplement répéter le protocole suivant 9 fois, en posant votre frite en mousse à chaque fois sous votre corps. 9 fois en commençant sous les pieds et en remontant jusque sous la tête (sous la voûte plantaire, sous les muscles des mollets, sous les muscles des cuisses, sous les muscles des fesses, sous l'os du sacrum, sous le diaphragme, sous les épaules, sous la nuque, sous la tête).

1. Portez votre attention sur la première zone du corps à travailler. Sentez son contact avec le sol. Laissez-vous sentir comment cette zone du corps est en termes d'impression, de tension, de sensation, de chaleur, de douleur, de différence à gauche et à droite du corps. Pour les pieds uniquement : allongé, je plie les jambes et je pose mes pieds au sol, pour mieux le sentir sous la voûte plantaire. Je sens comment mes pieds sont en contact avec le sol. Je sens comment mes pieds touchent ou ne touchent pas le sol.
2. Mettez maintenant la frite sous la zone du corps à travailler. Laissez votre corps s'installer, se poser sur la frite. Profitez de cette présence sous vos pieds, sous votre corps, pour vous poser, pour vous appuyer, pour vous reposer, pour vous détendre, pour vous relâcher, pour lâcher-prise dans un consentement confiant. Savourez cette présence quelques dizaines de secondes, selon votre envie. Pour les pieds, par exemple, profitez-en pour vous mettre les doigts de pieds en éventail, si vous en avez envie ! Vous pouvez imaginer que vous êtes au soleil sur la plage, par exemple, comme dans les pratiques précédentes !
3. Enlevez la frite et reposez la zone du corps au sol comme au départ initialement. Sentez la différence.
4. Refaites, de la même façon, le protocole en passant au niveau corporel supérieur. Après les pieds, les mollets ! Et ainsi de suite, jusque sous la tête.

4) L'acceptation – L'horloge des yeux pour se mettre à l'heure du bonheur

Principe de l'acceptation

L'énergie vitale du système nerveux neurovégétatif est électrique. Comme toutes les énergies électriques, elle fonctionne donc selon la logique binaire de l'algèbre de Boole. Concrètement cela signifie, lumière ou pas lumière, contact ou pas contact, sentir ou ne pas sentir, être ou ne pas être (SHAKESPEARE) ?! Ainsi, on ne peut être bien dans sa peau sans accepter de sentir. On ne peut recevoir le bien-être sans accepter d'écouter son corps. On ne peut pas avoir l'amour et la joie sans accepter ses émotions. Oui, l'acceptation sensorielle émotionnelle, ça compte !

Alors, prêt à accepter le positif en premier, la joie, le plaisir, la détente ? Alors, prêt à l'acceptation d'apprendre à sentir ? Prêt à revenir à vous, à votre propre corps, à mieux l'écouter, à mieux le respecter pour votre mieux-être ? Prêt à vous rebrancher agréablement, et uniquement agréablement pour le moment, si vous le voulez bien ? Oui, on verra après, dans les prochaines étapes du programme, pour les choses difficiles à digérer, et pour l'acceptation de la réalité des bobos à affronter ensemble.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Pour pratiquer l'acceptation donc, laissez vous d'abord choisir, laissez vous accepter ce que vous avez envie de vous donner, de mieux recevoir. Si vous êtes prêt, nous allons vous inviter à accepter tranquillement, de vous laisser sentir vos sensations agréables, vos impressions corporelles, en laissant faire, simplement en observant, en toute sécurité, ce qui se passe en vous, sans juger, sans interpréter, sans mentaliser, sans paniquer, à la moindre sensation. Simplement, acceptez d'écouter en vous, de revenir en vous, d'observer ce qui se passe en vous « Tiens, j'ai chaud, j'ai froid, j'ai soif, j'ai une tension dans le pied, j'ai les mains froides, je baille, ». Rien de grave, vous avez peut-être sommeil, simplement besoin d'un pull, besoin de manger, de vous reposer, de boire moins de café ? Autant de choses normales, naturelles, de choses qui arrivent à tout le monde. Malheureusement, beaucoup de gens paniquent, s'angoissent, s'agitent ou s'énervent, quand simplement ils sentent quelque chose dans leur corps, tellement ils y sont peu habitués. Idem pour les émotions.

Protocole

Pour la pratique, lisez d'abord les instructions ci-dessous pour préparer votre travail, puis installez-vous sur une chaise, le dos bien droit, et suivez les 4 étapes suivantes :

- 1) Vérifiez que vous êtes confortablement installé, prenez le temps de souffler 3 fois jusqu'au bout de l'expiration, de respirer tranquillement en vidant complètement vos poumons, et votre esprit. Laissez-vous vous poser, vous reposer sur cette chaise, ou ce fauteuil, vous détendre au niveau du visage, des mâchoires, du cou, des épaules, du dos jusqu'au bassin, puis aux pieds. Vous pouvez faire mentalement comme un scanning, comme un balayage mental, comme un massage pour détendre mentalement, de haut en bas, puis de bas en haut, votre corps. Mémorisez votre état à l'instant T, prenez la météo du moment présent, pour pouvoir mieux évaluer ensuite les effets que la pratique aura eu sur vous, sur votre corps et votre esprit.
- 2) Une fois bien posé et détendu, vous allez choisir la formule, ou les formules, que vous avez envie de vous offrir, de travailler, de mieux accepter, ou de mieux apprendre en acceptation, en commençant par le plus facile et positif, comme toujours. Idéalement, préparez vos propres formules, celles que vous allez dire ensuite, à haute voix en les faisant activer, ou travailler, dans votre cerveau par des mouvements oculaires. Les formules doivent commencer par « J'accepte + nom », ou « J'accepte de + verbe ». Exemple: « j'accepte les sensations », « j'accepte le rire », « j'accepte le plaisir de sentir », « j'accepte les émotions », « j'accepte la joie », « j'accepte la joie de sentir la vie », « j'accepte le stress de la vie », « j'accepte la vie », « j'accepte de sentir », « j'accepte de sentir mon corps ».....
- 3) Pour chaque formule ou phrase choisie, « j'accepte + nom », ou « J'accepte de + verbe », vous allez garder le dos bien droit, la tête bien droite, et répéter votre phrase une fois faisant bouger vos yeux, et uniquement vos yeux. Vous allez ainsi répéter la phrase 8 fois en regardant à chaque fois, avec vos yeux, soit en haut, soit en bas, soit sur le côté, à gauche et à droite. Vos yeux font faire l'horloge, ou faire une boucle, en regardant devant vous, dans les coins de l'œil, à 8 positions différentes, et en répétant à chaque fois, une seule fois votre phrase, de la façon suivante :
 - a. Je répète, par exemple, « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le haut, au milieu, comme si je regardais le plafond, ou le ciel.
 - b. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le haut, à droite, comme si je regardais le plafond à droite, dans le coin de l'œil, en haut à droite.
 - c. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le côté droit, vers l'oreille droite, dans le coin de l'œil à droite au milieu du visage.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- d. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le bas, à droite, comme si je regardais dans le coin de l'œil, vers mes pieds, ou le sol, en bas à droite.
 - e. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le bas, au milieu, comme si je regardais vers mes pieds, ou le sol, en bas au milieu.
 - f. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le bas, à gauche, comme si je regardais vers le bas au sol à gauche.
 - g. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le côté gauche, vers l'oreille gauche, dans le coin de l'œil à gauche au milieu du visage.
 - h. Je répète « J'accepte les sensations » en regardant les yeux vers le haut, à gauche, comme si je regardais le plafond à gauche, dans le coin de l'œil, en haut à gauche.
- 4) Ramenez les yeux devant vous pour boucler la boucle, et soufflez profondément 3 fois.
 - 5) Comment c'était ? Qu'avez-vous remarqué ? De quoi avez-vous pris conscience ? Laissez-vous sentir la différence entre avant et après la pratique. Prenez quelques notes dans votre carnet, ou parlez de votre pratique avec votre coéquipier.

6) La respiration – Un souffle nouveau pour une inspiration nouvelle

Il s'agit ici simplement au départ de :

1. prolonger son expiration en vidant doucement et complètement l'air de ses poumons jusqu'au bout, en contractant légèrement ses muscles du ventre.
2. laisser faire l'inspiration nouvelle, la laisser se diffuser naturellement et profondément sans rien faire, en laissant les muscles bien se détendre, pour mieux Recevoir, mieux faire le plein.

Il s'agit ici d'apprendre à respirer plus librement, d'apprendre à laisser faire, dans l'instant du moment, le présent du vivant, pour mieux l'accueillir, sans rien faire, et laisser se faire simplement une meilleure diffusion de l'inspiration. Il s'agit d'apprendre à mieux recevoir librement l'inspiration, le souffle nouveau, l'énergie de la vie. Il s'agit d'un exercice ordinaire, où l'on peut parfois saisir l'extraordinaire, sans rien faire, en laissant faire.

Voyons cela de façon plus détaillée.

Installation

Prenez une chaise ou un fauteuil, installez-vous le dos bien droit, les deux pieds au sol, les jambes légèrement écartées. Posez vos mains l'une sur l'autre sur le bas du ventre, au niveau du nombril. Fermez les yeux, ou bien gardez-les ouverts, comme vous le préférez. Détendez votre visage, détendez votre front, détendez vos yeux, détendez vos mâchoires. Détendez bien vos épaules, relâchez les bras, relâchez les muscles du dos.

Pratique

Et maintenant, simplement, tranquillement, soufflez doucement par la bouche, videz doucement l'air dans vos poumons, sans augmenter votre respiration, ni l'exagérer, ni hyperventiler, ce qui pourrait être source d'un stress. Doucement, donc, soufflez par la bouche, expirez tranquillement jusqu'au maximum, prolongez autant que vous le pouvez votre expiration, jusqu'au bout. Pour se faire, rentrez



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

légèrement le ventre quand vous êtes au bout de l'expiration, et videz bien vos poumons en contractant légèrement les muscles du ventre.

Et ensuite quand vous êtes au maximum de l'expiration, vous laissez faire, sans rien faire, et vous accueillez l'inspiration, le souffle nouveau. Laissez faire votre corps recevoir naturellement l'air, laissez le souffle nouveau de la vie vous remplir, et surtout, lâchez le mental, lâchez le contrôle. Laissez bien vos muscles se détendre, se relâcher. Laissez bien votre inspiration se diffuser naturellement, en laissant bien l'air monter et vous remplir le ventre et la poitrine, jusque dans les poumons, jusqu'aux épaules, sur les côtés et dans le dos. Laissez bien l'inspiration gonfler votre ventre comme un ballon, prenez-le comme un jeu. Laissez-vous savourer la douce sensation de détente dans ce remplissage agréable, cette plénitude corporelle, ce contentement du moment.

Quand vous soufflez, sur l'expiration laissez partir vos tensions, votre stress en trop. Laissez partir la culpabilité du passé, l'angoisse du futur et tranquillement savourez le vivant du présent.

Sur l'expiration, je donne ; sur l'inspiration, je reçois.

Sur l'expiration, je fais ma part ; sur l'inspiration, je sens comment ça repart. Sans rien faire, en laissant faire, dans un consentement confiant, un acquiescement joyeux, une acceptation nouvelle.

Sur l'expiration, je me concentre ; sur l'inspiration, je savoure.

Et vous reprenez tranquillement sur l'expiration, en soufflant calmement, profondément, régulièrement, jusqu'au bout. Vous videz complètement, et vous prolongez l'expiration. Vous laissez ensuite les muscles se relâcher et l'inspiration se diffuser naturellement, profondément. Laissez-vous savourer et sentir la douce sensation de détente, peut-être également de fatigue dont vous prenez conscience, tandis que vous laissez votre corps lâcher les tensions. Il se peut que vous bailliez, c'est une réaction normale et naturelle, qui montre que vous retenez des tensions, et que cela vous fatigue.

Tandis que vous continuez cette pratique, sentez ce qui se passe en vous quand l'inspiration nouvelle arrive, et faites l'expérience par votre corps que la vie est en vous, que vous pouvez compter sur elle pour un souffle nouveau, au-delà de votre seule volonté.

Prolongez cette pratique le temps que vous désirez.

Si vous vous rendez compte que le souffle monte vite vers le haut, avec une impulsion, sans se diffuser pleinement sur les côtés du ventre et des reins, ralentissez, savourez le remplissage, travaillez sur la patience en laissant le souffle rayonner à gauche et à droite, vous remplir comme une boule d'énergie, dans une plénitude calme, agréable, tendre et douce.

7) La cohérence cardiaque et le contrôle respiratoire

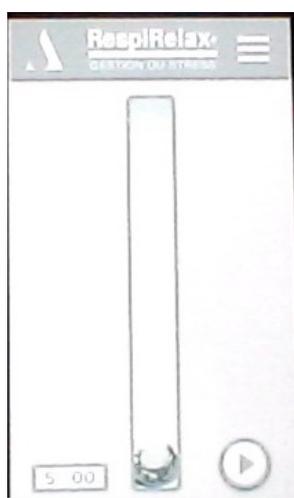
Il s'agit ici de techniques connues en victimologie pour lutter efficacement et durablement contre le stress excessif, la peur, la panique et les effets du stress traumatique. La peur nous fait hyperventiler de façon incontrôlée, c'est-à-dire qu'elle nous met en alerte et nous fait respirer trop fort et de façon irrégulière. Ces techniques permettent de diminuer efficacement le volume respiratoire et, par le corps, par le système nerveux neurovégétatif, elles permettent de dire à votre cerveau : « Tout va bien, c'est fini, plus besoin de respirer autant et de paniquer, tu peux te calmer, te rassurer, te détendre ! ».

a) Application gratuite de cohérence cardiaque pour téléphone portable

Nous vous invitons à télécharger et à utiliser 2 à 3 fois par jour, pendant 6 mois, l'application **RespiRelax** mise à disposition gratuitement par les Thermes d'Allevard. C'est une application de gestion du stress par respiration consciente et cohérence cardiaque qui vous prendra seulement 5 minutes à chaque utilisation, montre en main.

Comme à chaque fois pour les exercices de respiration, attention au risque d'hyperventilation, source de panique et de stress en plus, par excès ou abus de respiration.

Et surtout, on en profite un peu, on se régale, on savoure, comme cela fait du bien. On n'est pas bien, là ? Décontracté, relaxé, détendu !



b) « Stop panic » (5 minutes) / Contrôle respiratoire pour retrouver équilibre et maîtrise

Il s'agit ici de réguler et de contrôler sa respiration en diminuant significativement le volume d'air utilisé.

La respiration se fait uniquement par la bouche. Au début, vous pouvez avoir du mal à pratiquer car vous risquez de manquer d'air, d'avoir l'impression d'étouffer. Ne vous inquiétez, cela ne peut pas arriver ! Cela montre seulement que vous respirez trop, comme si vous étiez sur le qui-vive, en stress.

Pour que le cerveau enregistre durablement par le corps le message de retour au calme, il faut pratiquer tous les jours pendant 7 minutes pendant 6 mois (idéalement 10 minutes).

Installation

Installez-vous sur une chaise ou sur un tabouret contre un mur, le dos et la tête bien droits.

Mettez vos mains sur les cuisses. Vous allez utiliser vos doigts des mains pour compter un temps égal d'inspiration et d'expiration, de 5 secondes avec vos doigts, comme si vous faisiez du piano sur chacune de vos cuisses. Je compte avec les 5 doigts de la main, 1 seconde par doigt.

La main gauche comptera 5 secondes d'inspiration par la bouche, la main droite comptera 5 secondes d'expiration par la bouche.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Les 5 secondes se calculent ou se chronomètrent en comptant de 1 à 5 lentement avec vos doigts, en faisant comme du piano sur vos cuisses. Ceci vous permettra d'installer mécaniquement un rythme régulier avec vos doigts sur vos cuisses tandis que vous comptez dans votre tête jusqu'à 5 (1 2 3 4 5 lentement en 5 secondes).

Prenez une petite paille fine et courte pour respirer uniquement par la bouche (paille fine du style brique de jus de fruits), et tenez la paille avec vos lèvres. Si vous n'avez pas de paille, maintenez vos lèvres fermées et serrées, faites un petit rond avec votre bouche pour respirer uniquement par ce petit trou de 2 à 3 millimètres de diamètre.

Protocole

Ensuite, il faut installer le cycle respiratoire suivant et le répéter pendant au minimum 7 vraies minutes (idéalement 10 minutes montre en main).

- 1) « Tout dehors » - Au démarrage, videz vos poumons à fond, complètement. Plus d'air dans les poumons.
- 2) « Inspiration 1 à 5 » - Ensuite, inspiration de 5 secondes en comptant avec vos doigts rythmiquement, ou régulièrement, de la main gauche sur la cuisse gauche jusqu'à 5. Inspirez doucement, sans forcer, par la bouche avec la paille, pendant 5 secondes puis stop.
- 3) « Blocage, arrêt respiration 1 seconde ». Je bloque ma respiration 1 seconde. J'informe mon cerveau par le corps que je maîtrise la situation.
- 4) « Expiration 1 à 5 » - Expiration de 5 secondes en comptant avec vos doigts rythmiquement ou régulièrement de la main droite sur la cuisse droite jusqu'à 5. Expirez doucement, sans forcer, par la bouche pendant 5 secondes puis reprenez l'étape 1, c'est-à-dire videz le restant en allant au bout de l'expiration sur la 5^e seconde.
- 5) « Redémarrage » - Reprenez l'étape 1 et poursuivez 5 minutes minimum montre en main, idéalement 10 minutes.

8) La relaxation par le son et la résonance – Le chant

Cette pratique nous a été transmise amicalement par Samantha EYSSETTE, professionnelle de ces pratiques thérapeutiques par le son, basée à Montpellier.

Cette pratique de relaxation se fait par la voix et le son, c'est-à-dire doucement, par des vocalises ou du chant. Pas besoin de savoir chanter. Il suffit de refaire les voyelles, les bruits, ou les sons ci-dessous, en se laissant sentir leurs bienfaits sur les différentes zones du corps.

Techniquement, pour vous éclairer sur cette pratique, le stress peut se définir comme une qualité de tension corporelle, qui peut se travailler par vibration, c'est-à-dire en décontraction par le son, ou en relaxation par résonance. Je vous invite, à ce propos, à regarder la vidéo traduite en français de Peter LEVINE, où ce biologiste américain explique scientifiquement les bienfaits de la vibration « Vou » sur notre 2^e cerveau (le ventre), et sur notre système nerveux neurovégétatif (vidéo promotionnelle pour le livre *Réveiller le tigre*, Éditions DUNOD).



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Debout, ou assis, dans un endroit calme, prenez conscience de comment vous vous sentez, pour simplement faire un état des lieux intérieur, prendre la météo du moment. Puis passez à la pratique ci-dessous.

Pour relaxer mon corps et mon esprit, je vais simplement chanter, ou faire, de bas en haut, puis de haut en bas, les sons suivants 3 fois. Je laisse se détendre les zones du corps correspondantes, en laissant vibrer mes muscles, résonner mon ventre, relâcher mon esprit, autant que je le peux :

1. Le point du nombril, le ventre, je fais le son « VOU » ou « OU »
2. Le diaphragme, je fais le son « O » ou « EAU »
3. La poitrine et le cœur, je fais le son « A »
4. La gorge et le cou, je fais le son « É », « ET » ou « HÉ »
5. Le front, la tête, je fais le son « i »
6. L'ensemble du corps et de l'esprit, comme en méditation chez les bouddhistes, le son « Home », « Homme », ou « OUM »

Comment vous sentez-vous maintenant ? Quelle différence par rapport à quelques minutes auparavant ? De quoi avez-vous pris conscience ? Qu'est-ce qui a bien marché ?

9) La visualisation positive – De l'étoile dans la nuit à la belle nuit étoilée

Maintenant que vous connaissez quelques pratiques, nous allons vous donner les indications et consignes de façon plus directe et brève. Reprenez éventuellement les pratiques de relaxation précédentes si vous manquez d'information, ou de bases, pour vous installer.

Allongez-vous ou asseyez-vous, comme vous en avez maintenant l'habitude. Fermez les yeux, détendez les mâchoires et laissez votre corps se poser, vos muscles se détendre. Comme vous avez appris à le faire, respirez, puis faites maintenant le scanning ou balayage de votre corps pour détendre les muscles et les os de votre corps de la tête jusqu'aux pieds. Vous pouvez utiliser « la boule de lumière bleue », que vous connaissez déjà. Décontractez bien le front, le visage, les mâchoires, le cou. Laissez se relâcher les épaules, les bras, le dos. Laissez se détendre la poitrine, le ventre, le bassin et les jambes, jusqu'aux pieds. Laissez la douce sensation de lourdeur, de détente et de relaxation se diffuser dans l'ensemble du corps.

Tandis que votre corps se détend en toute sécurité tranquillement, progressivement, profondément, portez votre attention sur votre respiration, en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Prolongez votre expiration jusqu'au bout pour bien détendre, ensuite, vos muscles. Contractez et rentrez légèrement votre ventre quand vous soufflez. Faites une inspiration plus courte, que l'expiration.

Si vous en avez envie, vous pouvez vous laisser imaginer un lieu, dans la nature au soleil, pour accompagner cette respiration calme et régulière, et vous ressourcer encore plus profondément.

Laissez maintenant votre respiration se faire toute seule naturellement et régulièrement, et concentrez-vous uniquement sur la suite de cette pratique.

Laissez-vous imaginer, voir apparaître mentalement, un écran noir devant vos yeux, comme un tableau noir, comme un écran noir de télévision, ou comme un ciel noir dans la nuit. Prenez le temps de visualiser cette image simplement et uniquement totalement noire.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Et puis maintenant, laissez-vous imaginer sur cet écran noir un petit point de lumière, comme une étoile que vous vous laissez apparaître, voir, imaginer, sur cette image noire. Un tout petit point de lumière, comme une étoile dans la nuit noire ou comme un pixel de lumière sur un écran noir de télévision.

Et puis, laissez-vous imaginer de la même façon un 2^e point de lumière sur cet écran noir. Simplement, un 2^e point de lumière identique au premier.

Et puis, laissez-vous imaginer de la même façon un 3^e point de lumière sur cet écran noir.

Et puis, un 4^e point de lumière, et un 5^e point de lumière....

Et ainsi laissez-vous imaginer que les points de lumière continuent tranquillement, régulièrement à apparaître, et laissez-vous imaginer, voir, comment ils se multiplient.

Laissez-vous ainsi voir comment l'image se transforme, tandis que vous vous laissez voir, encore, et encore, les points de lumière apparaître.

Laissez-vous sentir les sensations agréables que cela suscite en vous.

Si cette nouvelle image est agréable pour vous, vous pouvez la mémoriser mentalement pour l'ancrer consciemment dans votre mémoire comme un processus de transformation progressif et positif pour vous.

10) La concentration et la diffusion de l'énergie vitale – Le point du nombril

Cette pratique nous a été transmise par le Dr Gérard GUASCH dans le cadre de nos formations avec lui.

Nous allons travailler ici sur la concentration et la diffusion de l'énergie vitale, en travaillant la relaxation à partir du point du nombril, centre énergétique du système nerveux neurovégétatif connu dans de nombreuses traditions et arts martiaux, sous les noms de Tan-Tien ou de Hara, par exemple. Ce centre énergétique, en lien avec le nerf vague du système nerveux autonome, est visible sur la 1^{ère} carte scientifique des émotions (Dr NUMMENMAA ; 2013). Il est précisément à deux centimètres au-dessous du nombril, on le nommera ici simplement « le point du nombril ».

Installation

Asseyez-vous sur un fauteuil, un canapé, ou une chaise où vous pourrez vous tenir le dos bien droit, les pieds en contact avec le sol, bien posés.

Fermez les yeux, si cela est plus confortable pour vous. Placez vos mains sur le bas du ventre à la hauteur du nombril de la façon suivante. Si vous êtes une femme, placez la paume de la main droite sur le nombril, et l'autre main par-dessus. Si vous êtes un homme, placez la paume de la main gauche sur le nombril, et l'autre par-dessus. Laissez vos pouces en contact, se rejoindre. Pour fermer plus complètement le circuit de l'énergie, vous pouvez également poser la pointe de votre langue sur votre palais, à la base de vos dents du haut.

Sentez la présence de vos mains. Laissez-vous sentir leur contact, leur poids, leur chaleur, ou celle retenue simplement sous vos mains.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Respirez lentement, calmement, profondément jusque dans le point du nombril. Inspirez par le nez, de façon courte et légère, en amenant l'air par le nez jusque sous vos mains. Sur l'inspiration, vous gonflez légèrement le ventre comme un ballon. Sur l'expiration, vous soufflez par la bouche en prolongeant votre expiration, en contractant légèrement les muscles, en rentrant légèrement le ventre, pour bien se laisser se détendre ensuite les muscles, sur l'inspiration nouvelle.

Respirez quelques instants, ainsi, jusque dans le point du nombril, jusque sous vos mains. Laissez bien votre corps se détendre quand vous soufflez, en imaginant que vous laissez partir dans votre expiration tout ce qui vous a littéralement « gonflé », pollué l'air, l'esprit et le corps. Restez concentré sur le bas de votre ventre, et respirez consciemment en amenant l'air par votre nez jusque dans le point du nombril. Puis soufflez bien, « crachez bien le vieux, pour mieux faire entrer le neuf », comme disent les Chinois.

Concentration de l'énergie vitale

Nous allons maintenant concentrer l'énergie du point du nombril en travaillant par l'image et les sensations sur ce point énergétique.

Concentrez votre attention sur le point du nombril. Imaginez d'abord que ce point est de la taille d'une pièce de monnaie, et donnez-lui une couleur, si cela vous aide. Puis vous allez jouer à le réduire de moitié, et encore de moitié et encore de moitié. Petit à petit, le point diminue, bientôt il est gros comme un confetti, comme une mine de crayon, comme une pointe d'épingle, plus petit encore. Ce que le point perd en surface, il le gagne en densité. En vous concentrant sur ce point, vous concentrez l'énergie, la force vitale, dans votre bas-ventre.

Laissez l'énergie se concentrer, gardez votre attention sur le point du nombril, et uniquement sur ce point, comme s'il n'y avait plus que ce point d'énergie dans l'univers qui vous intéresse. Sentez l'énergie monter en vous, laissez cette énergie rayonner en vous, vous êtes une boule d'énergie. Laissez votre corps et votre esprit jouer ensemble, laissez les images et les sensations jouer ensemble, et savourez la chaleur, la force, la douceur de cette énergie en vous.

Relaxation

Tout en restant concentré sur ce point du nombril, vous allez maintenant respirer jusque dans ce point. Vous amenez l'air par le nez jusque dans ce point. Vous expirez l'air à partir de ce point. Sur l'expiration, vous laissez vos muscles fondre, se détendre. Votre visage se décontracte, vos mâchoires se relâchent, votre cou et vos épaules se détendent.

Quand vous soufflez vous pouvez imaginer maintenant que le bas de votre corps devient plus lourd, qu'il gagne en densité, que vos jambes, vos hanches et vos pieds s'alourdissent agréablement. Vous gagnez en assise, en poids, en ancrage, en solidité. Le bas de votre corps se fait plus lourd, plus dense, encore plus lourd, encore plus dense. Et par contraste, vous sentez en soufflant que le bas de votre corps devient plus lourd, et que le haut devient plus léger, que votre esprit s'allège. Votre tête est plus légère, vos épaules sont plus légères. Savourez la force que vous donne ce socle d'énergie dans le bas de votre corps. Maintenant vous êtes encore mieux enraciné. Vous pouvez même imaginer que le bas de votre corps, que vos pieds et vos jambes, deviennent comme des rochers, des blocs, des statues, du métal de votre choix, bien ancrés au sol, bien enracinés. Vous êtes parfaitement enraciné.

Diffusion



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Vous pouvez maintenant revenir au point du nombril, sous vos mains. Vous pouvez maintenant mieux sentir au niveau de votre ventre la sensation agréable de chaleur, de vos mains, ou sous vos mains. Concentrez-vous sur cette chaleur douce et agréable que vous percevez dans le bas de votre ventre.

Pour développer l'énergie vitale en vous, imaginez maintenant, à partir du petit point du nombril, que cette énergie s'étend à toutes les parties de votre corps, comme un soleil qui rayonne. Vous êtes comme un ballon qu'on gonfle, comme une boule d'énergie, comme une galaxie en expansion. S'il vous vient des images personnelles qui renforcent cette sensation, bien sûr, utilisez-les. Imaginez que l'énergie du point du nombril se diffuse, qu'elle grandit, qu'elle rayonne, qu'elle entre en expansion. Laissez l'énergie se diffuser jusque dans les extrémités de votre corps. Utilisez votre imagination. Menez l'énergie mentalement jusque dans vos pieds, jusque dans vos mains. Imaginez que l'énergie jaillit par vos doigts, par vos pieds, par votre peau. Vous êtes une fontaine d'énergie. Vous êtes entouré d'énergie. Vous irradiez comme un soleil. Laissez votre esprit jouer avec cette représentation.

Laissez-vous savourer maintenant les bienfaits de cette pratique. Conscient de cela, revenez ici et maintenant, dans votre corps, pour vous préparer à la suite de votre journée. Si vous en avez besoin, bougez les pieds et les mains, baillez, étirez-vous, pour revenir ici à votre rythme.

Félicitez-vous pour cette pratique et pour vos résultats dans cette pratique, car c'est une pratique puissante, nécessitant une certaine expertise pour obtenir un résultat optimal.

11) Digitopuncture

Pour vous aider à utiliser le protocole ci-dessous disponible sur internet, regarder des vidéos sur youtube de Emotion Freedom Technique (E.F.T.)

ÉTAPE 1 : Choisissez un problème ou une situation difficile à travailler (phobie, peur, traumatisme, anxiété, dépression, addiction, émotion gênante, difficulté personnelle....).

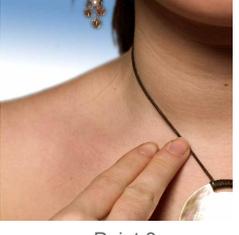
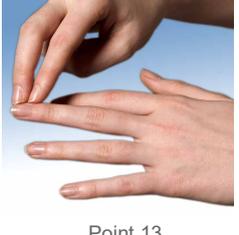
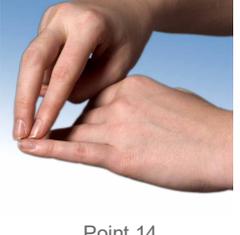
ÉTAPE 2 : Contactez mentalement les images et sensations liées au problème et évaluez l'intensité de l'inconfort. Décidez d'attribuer une note de 1 à 10 au problème choisi. (0= pas d'inconfort, 10= inconfort maximum)

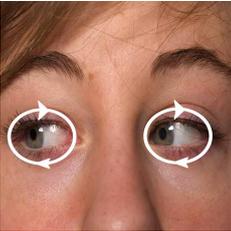
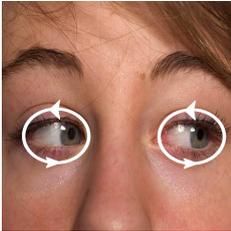
ÉTAPE 3 : Dites 3 fois l'affirmation ci-dessous en tapotant le tranchant de la main de manière continue (point karaté). Il est préférable de la dire à voix haute et de vous laisser sentir ce que cela fait dans votre corps avec le maximum d'empathie pour vous (en imaginant par exemple qu'un enfant vit votre situation).

« *Même si j'ai (PROBLÈME) _____, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement* ».

L'espace PROBLÈME ci-dessus est à remplacer par votre courte description du problème qui vous touche le plus.

ÉTAPE 4 : Choisissez une phrase courte de rappel qui évoque le problème comme « un titre de film » et tapotez les points de soulagement de stress indiqués sur les photos ci-dessous en répétant la phrase courte de rappel du problème. Pour la main, tapoter sur votre main dominante (tapoter sur la main gauche pour les gauchers). Tapotements fermes sans se faire mal, environ 7 fois par point, en vous laissant sentir les impressions dans le corps (respirer) et en laissant les choses se transformer.

			
<u>Point 1</u>	<u>Point 1</u>	<u>Point 2</u>	<u>Point 3</u>
			
<u>Point 4</u>	<u>Point 5</u>	<u>Point 6</u>	<u>Point 7</u>
			
<u>Point 8</u>	<u>Point 9</u>	<u>Point 10</u>	<u>Point 11</u>
			
<u>Point 12</u>	<u>Point 13</u>	<u>Point 14</u>	<u>Point 15</u>
			
<u>Étape 16</u> Fermez les yeux	<u>Étape 17</u> Ouvrez les yeux et dirigez les vers la droite en bas	<u>Étape 18</u> Dirigez les yeux vers la gauche en bas	<u>Étape 19</u> À nouveau vers la droite

		A) Fredonner un air de chanson que vous connaissez B) Compter de 1 à 5 C) Fredonner de nouveau	Souffler par la bouche profondément
<u>Étape 20</u> Tournez les yeux dans le sens des aiguilles	<u>Étape 21</u> Puis tournez dans le sens inverse	<u>Étape 21</u> Puis tournez dans le sens inverse	<u>Étape 23</u> Puis tournez dans le sens inverse

ÉTAPE 5 : Évaluez votre inconfort à nouveau entre 0 et 10 en recontactant la difficulté. S'il y a toujours de l'inconfort quand vous y pensez maintenant, refaire le protocole jusqu'à sentir l'amélioration voulue. Pour refaire des tours, passer à l'étape 6 pour faire les ajustements nécessaires avant de reprendre.

ÉTAPE 6 : Faites à nouveau l'affirmation de mise en route (étape 3) en la modifiant avec la formule :

« *Même si j'ai ENCORE _____, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement* ».

ÉTAPE 7 : Tapotez à nouveau les points de soulagements de stress. Recommencez l'ÉTAPE 4 en tapotant tous les points tout en disant à haute voix la phrase courte «le reste de cette envie» ou «le reste de cette angoisse» ou « le reste de peur » ou « le reste de dépression ».

ÉTAPE 8 : Mesurez l'intensité sur l'échelle de 0 à 10.

ÉTAPE 9 : Répétez les étapes de 5 à 9.

12) La bioénergie - Positions fondamentales de bioénergie et gym anti-déprime

a) Les positions fondamentales de la bioénergie (Alexander LOWEN)

Ceci est une pratique d'Alexander LOWEN (USA), fondateur de la bioénergie corporelle, proche du tai-chi ou du qi-gong.

- 1) 3 minutes de charge en énergie vitale en prenant cette posture ci-dessous en forme d'arc.
 - Écartez les jambes de 30 cm. Mettez les pieds vers l'intérieur, en chasse-neige ou triangle. Descendez votre centre de gravité dans vos pieds, votre bassin et vos jambes. Pour se faire, ancrez vos pieds au sol en pliant un peu les jambes, en basculant légèrement le poids du corps dans l'avant des pieds. Soulevez légèrement les talons, pliez légèrement les genoux, descendez votre poids dans l'avant des pieds.
 - Gardant cette position du bas du corps, placez les points sur le bas du dos, au niveau des reins pour ouvrir la cage thoracique, comme ci-dessous. Essayez d'être au maximum en harmonie pour faire un arc des pieds à la tête. Les pieds restent légèrement écartés, les pointes vers l'intérieur (position chasse-neige). On ouvre bien la poitrine, on respire bien dans le ventre

jusqu'aux épaules, bien dans la poitrine pour charger en oxygène. On avance le bassin pour optimiser l'arc.



2) 1 minute de décharge en énergie vitale en posant les mains devant soi au sol.

Gardez cette posture au niveau du bas du corps, et simplement basculez le haut du corps vers l'avant pour poser vos mains au sol. Pour mettre les mains au sol, les paumes à plat au sol, gardez les jambes pliées si nécessaire, les pieds en chasse-neige. Respirez, et surtout laissez les tremblements se faire dans tous le corps. Sentez les tensions se dissiper, parfois dans la douleur des contractions déjà présentes. Assouplissez en bougeant si nécessaire. Respirez. Laissez faire la décharge. Ne forcez pas. Relevez-vous et respirez si nécessaire. Sentez la différence dans votre corps maintenant.

Cet exercice est très bon pour améliorer la qualité orgasmique sur le plan corporel.

b) La bioénergie vitalisante – La gym anti-déprime

- 1) Je bouge 25 fois mes yeux, et à gauche et à droite. Idem 25 fois pour la bouche en l'ouvrant et en la fermant. Idem je bouge le cou et la tête 25 fois de gauche à droite. Idem je débloque les épaules en bougeant les bras 25 fois vers la gauche et la droite. Idem je bouge le bassin à gauche et à droite en twistant 25 fois de gauche à droite. Idem je tape des pieds 25 fois à gauche et à droite. Je refais le même exercice en sens inverse en remontant des pieds à la tête.
- 2) 3 fois 10 fois, des talons-pointes. Je me mets sur la pointe des pieds, je fais tomber mon corps sur les talons, de tout son poids. Pour faire vibrer, pour réveiller le corps. 10 fois en respirant. Pause. Et je refais 2 fois. On peut remplacer par 3 minutes à jouer sur un mini-trampoline, réel ou imaginaire (Bellicon ; Peter LEVINE).
- 3) Debout, en gardant vos bras droits, horizontaux devant vous au départ, tournez d'abord vos deux bras ensemble vers la gauche, en allant le plus loin derrière vous, comme pour chercher à voir dans votre dos le plus loin possible. Puis faites ensuite la même chose du côté droit, en allant de nouveau chercher avec vos bras le plus loin possible derrière vous. Refaites alternativement à gauche et à droite pour vous étirer la cage thoracique, détendre le plus loin possible. Respirez. Sentez les bienfaits de cet étirement vers l'arrière, avec plus d'ouverture et de souplesse des épaules.
- 4) Dans un punching-ball, un ballon de football, ou un cousin adapté, donnez 100 coups de pied, plus ou moins doucement selon votre goût, pour gagner en vitalité, en puissance, avoir les pieds, le bassin et les jambes bien ancrés sur terre. Respirez, vérifiez la respiration.

13) Le réveil de la force animale – Réveillez le tigre



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Il s'agit ici par une inspiration dynamique par le nez de réveiller votre force féline, de réveiller le chat, la tigresse ou le lion qui est en vous (Dr Peter LEVINE). Observez que les sportifs font souvent cette activation du nez naturellement, en se mouchant le nez sur les terrains de sport, pour se donner du courage, de la persévérance, de la force et de l'énergie.

Assis sur une chaise, inspirez par le nez, de façon rapide et saccadé, par petit coup et activement par le nez, en bougeant le nez, en inspirant de façon brève, courte, comme si vous bougiez votre nez comme un petit lapin, comme si vous cherchiez à avoir plus de flair. Puis soufflez doucement par la bouche.

Refaites cet exercice au moins 3 fois pour sentir comme cela vous donne de la force, de l'énergie vitale, de la puissance. Amusez-vous également à bouger les lèvres, à bouger la moustache, à montrer les crocs, à sortir les griffes, à jouer au félin. Osez même sortir les griffes des pieds, en vous amusant à griffer ou cranter le sol avec vos orteils. Sentez comme votre corps se réveille, savourez cette impression de Force, de puissance animale.

Utilisez cet exercice quand vous avez besoin de force et courage. Cet exercice permet de prendre conscience de la puissance du feu de la transformation de la colère (Dr Suzan FORWARD).

14) La méditation

Nous n'avons pas la prétention de vous apprendre ici la méditation de façon exhaustive. Nous allons vous donner d'abord ses principes et bases, puis nous vous apprendrons deux façons de faire de la méditation, qui sont totalement différentes dans leurs approches.

a) Principes et bases de la méditation

La méditation a plusieurs noms selon les écoles et traditions : la Pleine Conscience, le M.B.S.R., entre autres. Nous avons pratiqué la méditation dans plusieurs cadres, parfois pendant plusieurs jours.

Quel que soit le nom de la pratique, voici les principes fondamentaux et bienfaits connus de la méditation (Dr Christophe ANDRE, Dr Gérard GUASCH,) :

- Revenir au corps, mieux accueillir la vie en soi, mieux écouter son corps, sentir ce qui se passe en soi.
- Apprendre à Être sans rien faire, travailler la qualité de présence, améliorer le contact en soi.
- Sentir sans interpréter, sans mentaliser, sans réfléchir, sans agir, sans réagir.
- Se concentrer, se centrer, se recadrer. Arrêter la dissociation, les absences mentales, les fuites dans l'imaginaire.
- Laisser faire, laisser venir, sans rien faire, lâcher prise.
- Apprendre à être bien dans sa peau, gagner en sécurité intérieure, gagner en confiance de base en revenant à notre première Maison, notre base intérieure, notre corps.
- Désensibiliser notre amygdale, c'est-à-dire calmer la glande du stress et de la peur dans notre cerveau, c'est-à-dire calmer nos réactions, apaiser nos filtres réactionnels.
- Revenir au présent, ici et maintenant, et uniquement ici et maintenant, arrêter la rumination du passé (source de dépression), stopper la peur du futur (source d'angoisse).
- Se concentrer sur le présent, profiter de l'instant, savourer les sensations énergétiques du corps détendu (chaleur, douceur, détente, bonté, ...)

La méditation se pratique généralement :



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- De 20 minutes à 1 heure par jour. 50 minutes est idéal pour apaiser l'amygdale efficacement selon les principes de sa désensibilisation par exposition, en thérapie cognitivo-comportementale.
- Assis sur un coussin de méditation, sur un banc de méditation, ou sur une chaise, le dos bien droit, la colonne vertébrale légèrement étirée en rentrant le menton dans le cou.
- Les yeux ouverts ou fermés, selon ce qui est le plus agréable pour vous.
- Pour détendre les mâchoires, ne pas serrer les dents, la pointe de votre langue posée sur votre palais, à la base de vos dents du haut.
- Selon la longueur de vos bras, et vos préférences, les mains posées sur le haut des cuisses, paumes vers le ciel, ou sur le bas du ventre à la hauteur du nombril, paumes vers le nombril. Si vous êtes une femme, placez la paume de la main droite sur le nombril, et l'autre main par-dessus. Si vous êtes un homme, placez la paume de la main gauche sur le nombril, et l'autre par-dessus. Laissez vos pouces en contact se rejoindre pour fermer le circuit de l'énergie. Laissez vos mains ainsi posées sur les cuisses, ou sur le bas du ventre, devant vous l'une sur l'autre, soit en forme de bol ou de nid, les paumes vers le ciel ou vers le ventre, avec les pouces qui se rejoignent.
- En étant assis sur vos ischions, c'est-à-dire sur les deux os ronds sous les fesses, sur lesquels il est possible de se poser des heures sans se fatiguer. C'est là le secret, peut-être de la pratique de la méditation sur le plan physique. Quand vous êtes sur vos ischions, la poitrine s'ouvre, et respire naturellement, la respiration s'ouvre librement, et la structure musculaire interne sur l'axe de la colonne vertébrale vous tient debout, en vous laissant vous détendre. En d'autres termes, quand on est sur ses ischions, on tient droit, on peut se poser librement, on peut respirer librement, le corps peut se détendre et respirer librement sans rien faire.

b) La méditation de confort du débutant

Cette méditation peut se faire en 20 minutes chaque jour. Il s'agit de s'installer comme présenté ci-dessus, et de laisser faire sans rien faire, en étant simplement présent ou en plein contact. Vous restez dans le présent ou dans la concentration sur la qualité de présence. Vous vous posez comme si vous faisiez un exercice de contact éveillé ou de qualité d'être là. Vous vous concentrez sur l'instant. Vous profitez de ce temps de pause, vous laissez faire l'apaisement, vous laissez votre corps se ressourcer, et faire naturellement du Freezing positif, sain et normal (repos ressourçant au niveau du corps ; baisse de la tension, de l'activation, de l'agitation.....). Au niveau de l'esprit, vous laissez passer les pensées parasites comme des nuages, ou comme des trains, ou comme des voitures. Vous vous laissez vivre, vous laissez respirer le corps, vous laissez se relâcher votre esprit. Vous revenez à vous régulièrement en vous libérant de toute rumination mentale inutile. Vous revenez régulièrement à votre concentration et respiration sur votre qualité de présence.

Avec cette méditation, on a comme le corps qui arrête de courir, on a comme le mental qui arrête de trotter. Que du positif, on est bien dans l'instant, on savoure le fait d'être en paix dans sa tête et bien dans sa peau !

En réalité, dans cette méditation, on ne laisse pas vraiment faire, on maîtrise l'espace-temps du présent volontairement pour bien rester dans le présent. En réalité, on contrôle l'amygdale et on maîtrise la mémoire pour ne plus voyager dans le temps inutilement.

15) L'hygiène de vie – Le stress et la qualité de vie

Oui, l'hygiène de vie, c'est important dans la gestion du stress : nourriture, sport, sommeil, excitant, alcool.... On se fait un petit contrôle ou check-up ensemble ? Ce tableau de contrôle rapide n'est pas

la réalité de votre vie. Il est là uniquement à titre indicatif ou de réflexion générale. Il est présenté de façon originale pour simplement stimuler votre réflexion.

	OK	Attention	Problème
Argent	On a les moyens d'agir. On a des idées pour créer de la valeur. On a des solutions pour gagner plus par soi-même.	On doit compter, souvent stress financier en fin de mois. Comment résoudre cela ? Idées ? Créativité ! Projets ?	On n'a pas les moyens. Manque de liberté d'agir. Vous osez demander de l'aide ? Vous osez agir ? Blocage pour vous en sortir ? Honte ou peur de quoi ?
Temps	On a le temps d'équilibrer nos temps de vie (repos, travail, loisirs, vie affective, vie sociale)	Parfois, trop de choses ! Des choix à faire ? Besoin de quoi pour équilibrer ?	Prioriser, prendre le temps, savoir choisir, savoir dire oui, savoir dire non, reprendre de la maîtrise dans vos choix, valeurs, priorités, sens ou direction dans la vie ?
Alcool	Occasionnellement petite quantité ou non-consommateur	Plusieurs fois par semaine ou le week-end en grosse quantité	Tous les jours
Tabac	Non-consommateur	De temps en temps	Tous les jours
Café	Occasionnellement	Plus de 2 fois par jour	Toute la journée
Autres excitants & produits	Non-consommateur	Selon substance chimique.	Tous les jours
Sucre et boissons sucrées	Occasionnellement	Plusieurs fois par semaine des sucreries (bonbons, gâteaux, glaces chocolat,...)	Toute la journée ou une fois par jour massivement
Sports	- 3 fois X 30 minutes par semaine (avec transpiration)	- 1 fois par semaine (manque, pas assez ?) - 1 fois par jour (excès, trop ?)	- Absence d'activités physiques ou sportives
Qualité de l'alimentation	À l'heure des repas, repas équilibrés et variés, frais, préparés par soi-même, bio, avec bonne hydratation en dehors des repas	Parfois trop sucrée, trop salée, trop industrielle....	« Je mange de la merde » « Malbouffe » « Snacking toute la journée » « Je n'ai jamais faim car je grignote » « Troubles alimentaires »
Sommeil	8 heures par nuit, c'est ok pour moi	5/6 heures, pas assez pour moi....	Insomnie ou sommeil perturbé
Travail	Je fais ce que j'aime comme métier, j'utilise mon talent dans un cadre professionnel épanouissant.	Je n'aime pas ce que je fais, je ne me sens pas à ma place. J'aimerais faire autre chose.	Je ne travaille pas. Je travaille dans un environnement stressant ou toxique.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Amis	Bien entouré, plus de 10 amis proches.	Pas beaucoup d'amis proches, c'est-à-dire environ 5 amis proches	Isolement, retrait. Pas d'amis proches, moins de 3 amis proches
Vie de famille	Ils me ressourcent, ils me soutiennent positivement, on partage et on exprime notre amour. Chacun a sa vie de façon juste, et on partage des moments chaleureux ensemble.	Je suis obligé de me protéger, de ne rien dire, de garder une distance ou de montrer les dents. Je m'adapte à ce compromis.	Ils font des histoires, ils pompent mon énergie, ils m'épuisent, ils dysfonctionnent, ils critiquent. Ils me volent ma vie. Ils sont toxiques.
Vie amoureuse	Je reçois presque quotidiennement soit des paroles valorisantes, soit des gestes d'affection, soit de l'écoute, du soutien et des cadeaux. Je partage des moments de qualité et des activités que j'aime.	C'est rare que je reçoive ces bonnes choses, ça me manque !	Je connais surtout la solitude, le célibat, et je n'ai jamais connu des gens capables de me donner cela. Peut-être, à force, je crois que je ne suis pas digne de recevoir cela.
Vie sexuelle	1 fois par jour à 1 fois par semaine selon votre appétit. Ou bien séparation ou deuil en cours.	Cela fait des semaines !! On peut compter en mois.	Jamais ou bien ça se compte en années. Je suis gêné, j'ai peur, je me sens utilisé.
Activités de loisirs	On s'aère, on bouge, on sort, on voit des gens, on découvre, on se cultive !	C'est irrégulier ! Quand on marche, quand on se bouge, ça va !	On ne fait rien, on reste à la maison, on regarde la TV, on grignote !
Surface à la maison	20 m ² par personne en moyenne, chacun sa chambre, on a de la place.	On est serrés, c'est trop petit !! Parfois, des tensions si on ne sort pas s'aérer.	On se marche dessus, on n'a pas d'intimité, c'est l'enfer au quotidien !
Confort à la maison	Calme, chaleureux, bien isolé, lumineux, en sécurité, harmonieux, vert, beau.	On pourrait trouver mieux, ou mieux aménager la maison !	Du bruit, manque de sécurité, pas de lumière, froid, humide, pas aménagé.
Contact avec la Nature	Au moins une fois par semaine. Je respire !	Une fois par mois Assez pour vous ?	Jamais ! Pollution, je dis non !
Pratiques corporelles Exercices Étape 1	Oui, je pratique tous les jours ou presque. 45 minutes de méditation parfois ! Cela me fait du bien !	1 jour sur 2 30 minutes en moyenne. Cela me fait du bien !	Jamais le temps ! J'y pense pas ! J'ai aqua-poney ! C'est compliqué !



Étape 1 - Auto-évaluation

20 Questions - Réponses pour valider mon Étape 1

- 1) Comment se fait une respiration consciente, profonde, calme et régulière ?
- 2) Quelles sont les différences entre sensations, émotions et sentiments ?
- 3) Qu'est-ce que le stress ?
- 4) Qu'est-ce que la dissociation psychocorporelle ?
- 5) Comment se fait le balayage avec la boule de lumière bleue en relaxation ?
- 6) Quelles sont les 3 positions perceptuelles de l'attention humaine ?
- 7) Qu'est-ce que le lieu idéal de relaxation ?
- 8) En quoi est-il important de respecter son seuil de tolérance sur le plan psychocorporel ?
- 9) Quels sont les 4 pouvoirs de la Matrice de l'Expérience du Bonheur ?
- 10) Quels sont les 4 principes pour unifier le Corps et l'Esprit ?
- 11) Quelles sont les 8 zones du corps où figent les tensions et où se bloque la circulation sensorielle ?
- 12) En quoi le point du nombril et la respiration ventrale sont importants pour bien se détendre ?
- 13) Qu'est-ce que la décontraction dynamique ou gymnastique Reichienne ?
- 14) Comment se nomme scientifiquement l'impact négatif sur la santé du figement des tensions de stress ? Comment se nomme le scientifique français qui a découvert cela ?
- 15) Quand on accepte de pouvoir sentir son corps et de pouvoir retrouver ses esprits, que signifie la formule EP3 pour se donner les ressources et capacités ?
- 16) Comment se définit l'eutonnie en termes de qualité de perception ?
- 17) Comment se nomme l'application digitale gratuite de cohérence cardiaque, avec la bulle à suivre dans les exercices de respiration ?
- 18) Quel est le son qui libère la cage thoracique en musicothérapie ? Quel est le son qui libère le point du nombril ?
- 19) Que signifie E.F.T ? Quelles techniques l'E.F.T. mélange-t-elle ?
- 20) Quel nom scientifique a été donné à la méditation aux USA ? Comment se nomme la glande réactionnelle de la peur qui est significativement apaisée par la pratique régulière de la méditation ?

20 Questions - Réponses pour valider mon Étape 1

1) Comment se fait une respiration consciente, profonde, calme et régulière ?

- Inspiration par le nez et expiration par la bouche. Réveiller les narines, détendre les mâchoires.
- Cage thoracique et ventre détendus. Épaules relâchées, diaphragme et ventre détendus.
- Inspiration en amenant l'air jusqu'au point du nombril et en gonflant le ventre jusqu'aux épaules.
- Expiration en soufflant par la bouche en allant au bout de l'expiration et en rentrant le ventre.
- Respiration consciente, calme et régulière. Attention au blocage de la respiration et à l'hyperventilation.

2) Quelles sont les différences entre sensations, émotions et sentiments ?

Comme vous pouvez le voir dans le tableau ci-dessous, les sensations, émotions et sentiments se construisent comme des poupées russes par niveau d'organisation. La sensation indique l'émotion ; la sensation structure et organise la construction de l'émotion. L'émotion indique le sentiment ; l'émotion structure et organise la construction du sentiment.

	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
1 Sensation	Froid Oppression dans la poitrine Boule au ventre	Mains chaudes Poings tendus Tension ou mouvement des bras Agitation des pieds	Bouche humide Salive dans la bouche Nez qui pique Impression de nausée
2 Émotion	Peur	Colère	Dégoût
3 Sentiment	D'inquiétude ou de préoccupation De crainte ou d'angoisse	De mécontentement D'injustice ou d'indignation	D'écœurement D'agacement ou de ras-le-bol

- La sensation est une stimulation corporelle de base, une perception du corps qui peut être une impression, une tension ou un état plus ou moins bien défini (chaud, froid, douleur, détente, goût,...).
- La sensation est une information perceptuelle de base liée aux 5 sens (le système V.A.K.O.G avec le Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif) et au système nerveux neurovégétatif (notre fonctionnement sensorimoteur avec un système de « connexion / tension / détente / satisfaction » dans la gestion de nos besoins et dans l'activation cognitivo-comportementale de nos réactions...).

- Les mots donnés aux sensations peuvent changer selon les personnes, les cultures et les langues même si la perception psychocorporelle reste la même en réalité. Il y a des dizaines ou des centaines de sensations possibles selon le niveau de perception individuelle et selon la richesse du vocabulaire personnel de chacun. La richesse de la langue du pays est également un facteur à prendre en compte quand on met des mots sur ses sensations.
- L'émotion est une réaction pour nous orienter ou un signal d'alarme psychocorporel pour nous informer sur les opportunités et menaces dans notre environnement.
- Il y a 7 émotions universelles, normales et naturelles. Elles ont chacune une fonction vitale pour nous aider dans la prise de décision et pour savoir si nous devons entrer en contact avec des Choses.

7 Émotions Universelles Normales et Naturelles	Fonction vitale universelle	Émotion normale et naturelle quand il y a... Normale et naturelle lors des situations où il y a...
Amour	Optimisation du contact social Reproduction de l'espèce	Authenticité, intimité
Colère	Affirmation des besoins Légitime indignation ou défense	Manque, injustice
Dégoût	Protection contre la toxicité Alerte sur dosage et limites	Abus, saturation, poison, intrusion
Honte	Intégration sociale Régulation morale	Anormalité, inhumanité
Joie	Réalisation de soi Appartenance sociale	Réussite, partage
Peur	Prévention du risque	Danger, inconnu
Tristesse	Transition et changement Digestion et renouveau	Perte, séparation, fin

- Le sentiment est un fruit de l'émotion dans le temps, c'est-à-dire une construction à partir d'émotions ou d'un mixte d'émotions. Le sentiment est un résultat d'expression émotionnelle, un assemblage ou une inscription dans le temps d'émotions plus ou moins exprimées.
- Le sentiment est ce qui va rester des émotions, notamment selon le niveau d'impuissance, d'incompréhension ou d'impasse rencontrées dans la gestion des émotions / relations / besoins.



3) Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une tension vitale psychocorporelle ou une stimulation nerveuse à plusieurs niveaux d'organisation. Elle est une énergie électrochimique sensorimotrice qui fonctionne en mode On / Off, Tension / Détente, ou Activation / Repos. Le stress est une tension nerveuse faite de :

- stimulations musculaires ou de connexions neuronales dans nos corps (notion clef de stress sensorimoteur ou d'énergie vitale neurovégétative).
- échanges relationnels ou de tensions sociales dans nos environnements de vie (notion clef de stress environnemental ou d'impact du stress psychosocial).

Le stress est communicatif sur le plan psychocorporel et environnemental. Il est une tension interactive entre nous et notre environnement de vie dans les liens qui nous unissent. Le stress, les émotions et les relations sont des vases communicants en termes de tension, de stimulation ou de façon de communiquer avec notre entourage.

4) Qu'est-ce que la dissociation psychocorporelle ?

La dissociation est un état de déconnexion psychocorporelle plus ou moins important. La dissociation fait partie des 3 composantes du Stress Disorder (les désordres du stress ou le dysfonctionnement psychocorporel causé par le stress « encaissé » dans sa vie).

La dissociation est à la fois une mauvaise perception psychocorporelle du réel et un évitement psychocorporel du réel. La dissociation est une réaction de fuite de la douleur ou de protection contre la souffrance. La dissociation peut prendre la forme d'un figement sensoriel, d'un évitement émotionnel, d'une froideur affective ou d'une anesthésie sensorielle. Elle est un manque de contact dans la perception, causé par le gel ou la déconnexion du corps ou de l'esprit. Il y a dissociation dans l'absence de sensations, d'émotions ou de sentiments. Il y a également dissociation dans la rêverie abusive, l'illusion mensongère ou le déni toxique.

5) Comment se fait le balayage avec la boule de lumière bleue en relaxation ?

En pratique, je ferme les yeux, j'imagine une boule de lumière bleue au niveau du front, pour faire mentalement comme un balayage relaxant, ou un scanning de détente, de l'ensemble de mon corps. En commençant par le haut du corps et par le visage, je parcours l'ensemble de mon corps tranquillement avec la boule de lumière bleue pour bien le laisser se relaxer, bien le laisser se décontracter. Je me laisse voir apparaître au niveau du front une boule de lumière bleue que j'utilise mentalement pour parcourir et détendre mon corps, relâcher mon esprit, progressivement par niveau de la tête jusqu'aux pieds.

6) Quelles sont les 3 positions perceptuelles de l'attention humaine ?

- **Position perceptuelle 1** / Attention centrée sur soi, perception interne, conscience de soi.
- **Position perceptuelle 2** / Attention centrée sur autrui, relation externe, empathie pour l'autre.
- **Position perceptuelle 3** / Attention centrée sur le lieu, situation environnementale, conditions externes.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

7) Qu'est-ce que le lieu idéal de relaxation ?

Un lieu utilisé en relaxation corporelle / visualisation mentale pour trouver des ressources et recharger ses batteries. C'est un lieu réel ou imaginaire où je peux gagner en expérience psychocorporelle pour me donner protection / sécurité / confiance, permission / liberté / créativité ou puissance / vitalité / force. Je peux utiliser un lieu réel pour me souvenir de situations ressources ou de sentiments bénéfiques. Je peux contacter un lieu imaginaire pour modéliser des capacités ou apprendre à mémoriser des schémas positifs.

8) En quoi est-il important de respecter son seuil de tolérance sur le plan psychocorporel ?

Dans le Programme en 7 Étapes, il est important de : respecter son rythme, d'écouter ses limites ou d'avoir la maîtrise de pouvoir dire « Oui ou Non » à chaque étape des exercices ou des pratiques. ; de ne pas répéter un schéma de sur-adaptation ou de soumission où je me referais violence d'une certaine façon ; de veiller à ne pas se remettre en situation de choc, manque, abus ou négligence. Ainsi, nous vous encourageons à pratiquer à la fois l'abstinence à la victimisation dramatique et la conscience de la bienveillance protectrice pour soi (sans répéter sur soi-même un comportement autodestructeur ou un schéma toxique).

9) Quels sont les 4 pouvoirs de la Matrice de l'Expérience du Bonheur ?

- **Pouvoir de Bien Sentir** (utilisation des 5 sens, perception et conscience des besoins /situations / ressources / capacités / options...).
- **Pouvoir de Bien Réfléchir** (utilisation des 7 émotions, perception et conscience des opportunités / menaces / solutions / choix...).
- **Pouvoir de Bien Agir** (utilisation des 3 stress, perception et conscience des réactions / mouvements / contacts / évitements...).
- **Pouvoir de Bien Se Souvenir** (utilisation de la mémoire réactionnelle, perception et conscience des expériences / satisfactions / réussites / échecs...).

10) Quels sont les 4 principes pour unifier le Corps et l'Esprit ?

- Concentrer sa pensée sur un seul point / Revenir en soi (notamment en utilisant le point du nombril).
- Détendre l'ensemble du corps et relâcher la respiration / Gagner en fluidité et vitalité (moins de fatigue).
- Maintenir le poids dans le bas du corps / S'ancrer au sol et baisser la mentalisation en s'enracinant.
- Diffuser la force vitale jusqu'aux extrémités / Avoir conscience de son corps jusqu'aux pieds, aux mains et à la tête.

11) Quelles sont les 8 zones du corps où figent les tensions et où se bloque la circulation sensorielle ?

- 1) Le front
- 2) Les yeux
- 3) La bouche / Les mâchoires
- 4) Le cou / La nuque
- 5) L'axe des épaules / Le haut du dos



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- 6) Le diaphragme / Le ventre
- 7) Le bassin / Le bas du dos
- 8) Les jambes / Les pieds

12) En quoi le point du nombril et la respiration ventrale sont importants pour bien se détendre ?

Le ventre est la zone du cerveau intestinal. Il est l'axe central de notre cuirasse défensive car il est à la base de notre structure et organisation sur le plan énergétique ou alimentaire. Le point du nombril est la zone du nerf vague, un nerf à la fois gros et important dans le système nerveux neurovégétatif. Bien décontracter le ventre, bien libérer le diaphragme et bien relâcher la respiration sont des clefs importantes dans cette partie du corps, pour pouvoir bien se relaxer, se détendre ou se ressourcer.

13) Qu'est-ce que la décontraction dynamique ou gymnastique reichienne ?

Des petits mouvements de gauche à droite à chaque niveau de tension du corps pour bien libérer les tensions et pouvoir retrouver une fluidité / décontraction. Pratique sensorimotrice effectuée sur les zones de la question 11.

14) Comment se nomme scientifiquement l'impact négatif sur la santé du figement des tensions de stress ? Comment se nomme le scientifique français qui a découvert cela ?

Inhibition de l'action du Dr Henri LABORIT (1979). Découverte scientifique sur l'impact de la répression des émotions et sur les conséquences du figement des tensions du stress (Freezing). Le réalisateur Alain RESNAIS a fait un film avec Gérard Depardieu et Henri Laborit suite à cette découverte importante : « Mon Oncle d'Amérique » (Grand Prix Spécial du Jury à Cannes).

15) Quand on accepte de pouvoir sentir son corps et de pouvoir retrouver ses esprits, que signifie la formule EP3 pour se donner les ressources et les capacités ?

- Empathie pour soi (bienveillance, respect...)
- Protection pour soi (sécurité, attention...)
- Permission pour soi (choix, liberté...)
- Puissance pour soi (vitalité, force...)

16) Comment se définit l'eutonie en termes de qualité de perception ?

L'eutonie est l'art de la juste tension sur le plan psychocorporel. Trop de tension ? Pas assez ? A vous de discerner par les Sens qui font sens...L'eutonie, ça se sent.

17) Comment se nomme l'application gratuite de cohérence cardiaque avec la bulle à suivre dans les exercices de respiration ?

RespiRelax – Gestion du Stress – Les Thermes d'Allevard

18) Quel est le son qui libère la cage thoracique en musicothérapie ? Quel est le son qui libère le point du nombril ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- Le son « A » en français pour la poitrine / la cage thoracique (ha, ah, ...).

- Le son « Vous » ou « Ou » en français pour le nombril / le bas du ventre (imiter le « Vou » pour faire se libérer du stress ou de la peur ici en sentant la vibration).

N.B. : la vibration libère, elle laisse émerger un doux mouvement dans lequel il est important de se laisser respirer tranquillement et en laissant faire le mouvement d'expansion naturelle. On se libère ainsi doucement du figement du stress en laissant faire naturellement le mouvement de la vie (Dr Peter LEVINE).

19) Que signifie E.F.T ? Quelles techniques l'E.F.T. mélange-t-elle ?

Emotional Freedom Technique. Mélange de protocoles d'E.M.D.R., de kinésiologie, de digitopuncture, de T.C.C. et de P.N.L.

20) Quel nom scientifique a été donné à la méditation aux USA dans le domaine du stress ? Comme se nomme la glande réactionnelle de la peur qui est significativement apaisée par la pratique régulière de la méditation ?

Le M.B.S.R. (Mindfulness-Based Stress Reduction aux U.S.A ; la Méditation de Pleine Conscience en France) qui apaise l'amygdale dans le cerveau (glande souvent nommée la glande de la peur ou de l'angoisse ; voir les travaux de Dr Joseph LEDOUX).

Programme en 7 Étapes - Étape 2

« *Plutôt que l'amour, l'argent ou la gloire, donnez-moi la vérité !* »
David THOREAU (1817 – 1862)

« *Pour éprouver un sentiment, il faut d'abord un processus de mémoire.* »
Dr Henri LABORIT (1914 -1995)

« *Nous sommes éduqués pour oublier.* »
Dr Marshall ROSENBERG (1934 -2015)

2) Nous avons appris la gestion universelle du stress, des besoins, des émotions et des relations pour notre satisfaction et celle de nos proches. Avec la Matrice Happy Power To You, nous avons découvert le fonctionnement possible de nos 5 sens universels, de nos 7 émotions normales et de nos 3 stress naturels pour nos prises de décision et la satisfaction de nos besoins. Avec la Carte Universelle des 7 Émotions, nous avons ouvert les yeux sur les 5 langages de l'amour, les 7 blessures du cœur et les 8 bugs émotionnels. À la lumière de ces nouvelles connaissances sur le cerveau des émotions et sur les réalités du stress, nous avons fait l'inventaire de notre histoire, avec honnêteté et courage.



1 2 3 4

« *Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur !* »
2 => Le Pouvoir de Bien Réfléchir (Power To Think Right)

Bonne interprétation de la réalité des faits en intégrant nos 7 émotions normales et naturelles dans nos prises de décision pour pouvoir mieux discerner, trier et garder les choses.

Distinction entre plaisir, amour et douleur. Différenciation entre opportunités et menaces. Lucidité entre manques et abus. Choix entre vérité et mensonge. Conscience des choses dans notre histoire.



Plan pour l'étape 2

Les clefs de l'éducation émotionnelle et du développement personnel !

- 1) **Apprendre les bases de l'intelligence émotionnelle.**
- 2) **Faire sa ligne de vie. Se libérer du déni de la douleur avec auto-empathie et auto-reconnaissance pour soi.**
- 3) **Faire son arbre généalogique. Comprendre son adaptation environnementale et son histoire familiale.**
- 4) **Entre colère et tristesse, savoir se positionner face à la douleur. Comprendre la victimologie et l'Empowerment pour adopter une démarche de survivant(e), sans se victimiser davantage de façon malade, passive ou abusive.**
- 5) **Bilan d'étape et exercice pratique. Ma première lettre thérapeutique.**

1) Apprendre les bases de l'intelligence émotionnelle.

L'étape 2 du Programme en 7 Étapes est une étape clef. Elle est une étape fondatrice dans le Programme en 7 Étapes pour pouvoir acquérir les connaissances nécessaires ou des ressources indispensables dans le domaine de l'éducation émotionnelle, de l'intelligence relationnelle et du développement personnel.

Les informations transmises à l'étape 2 vont en effet vous permettre de littéralement vous libérer de l'alphabétisme émotionnel et du déni de la douleur. En vous offrant d'abord l'opportunité d'apprendre les bases de la grammaire des émotions (Claude STEINER, Isabelle FILLIOZAT), l'étape 2 va vous donner ensuite à travailler sur vous en pratique, avec des exercices de mise en application personnelle.

Cette étape importante va vous éclairer scientifiquement sur les racines du mal-être, sur les clefs du bien-être et sur votre propre histoire sur le plan émotionnel (ou mnémo-réactionnel). Les informations apportées devraient vous fournir à la fois les bases scientifiques et la conscience empathique nécessaires pour sortir du figement dans la douleur (Freezing du Stress Disorder) et pour réveiller en vous une dynamique émotionnelle (Empowerment du Happy Power).

Pour rappel, cette dynamique émotionnelle dépendra bien sûr de vous et vous devrez éventuellement la gérer avec l'aide du professionnel qui vous accompagne en dehors du Programme en 7 Étapes (voir les conditions d'utilisation du programme). Cette dynamique sera de votre responsabilité à la fois en termes d'engagement personnel dans votre travail sur vous et de liberté de positionnement dans le traitement de votre histoire (votre vision personnelle des choses sur la douleur émotionnelle et la mémoire traumatique ; votre réelle volonté de changer et de vous souvenir ; votre choix peut-être plutôt d'oublier tout ça au final...).



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Dans ce passage en conscience des méfaits du Stress Disorder aux bienfaits du Happy Power, il s'agira ici également de vous guider pour vous aider à mieux comprendre les correspondances entre **le bon fonctionnement du Happy Power et les dysfonctionnements du Stress Disorder** à plusieurs niveaux d'organisation :

1. **La bonne perception grâce aux 5 sens universels versus la dissociation psychocorporelle** (Pouvoir de Bien Sentir versus la déconnexion du Dissociative Disorder).
2. **La bonne interprétation grâce aux 7 émotions universelles versus la fausse interprétation** (Pouvoir de Bien Réfléchir versus le biais cognitif du False Belief).
3. **La bonne réaction grâce aux 3 stress universels versus la compulsion comportementale** (Pouvoir de Bien Agir versus les pulsions et impulsions du Compulsive Behavior).

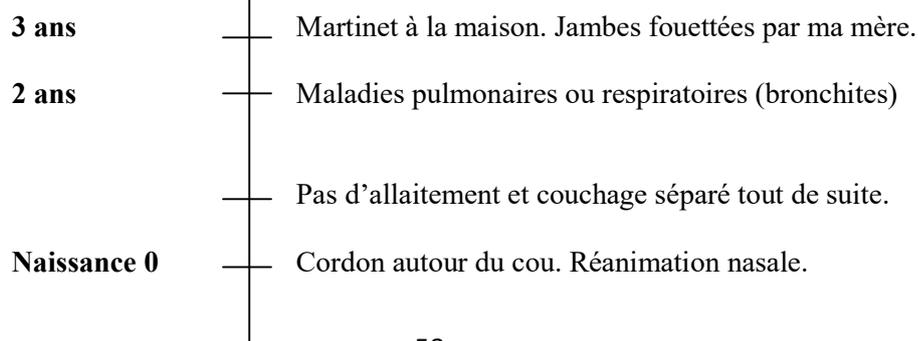
De façon plus essentielle, à l'étape 2, nous allons vous inviter à **utiliser plusieurs fois les outils suivants** en gestion des besoins, du stress, des émotions et des relations, par ordre de priorité ou d'importance pédagogique :

1. Les 16 premières vidéos numérotées pour vous de 1 à 16.
2. La série complète des 4 diagrammes Powerpoint « S'il vous plaît, dessine-moi le bonheur ! » en gestion du stress, des besoins, des émotions et des relations (PowerPoint & PDF).
3. L'article Avoir, Être et Aimer. 42 Questions – Réponses – 78 pages (PDF).
4. L'article Les clefs du mal-être et du bien-être – 5 pages (PDF).
5. La Carte Universelle des 7 Émotions (page internet).
6. Le corrigé de l'Auto-évaluation de l'étape 2 – 13 pages (PDF).
7. Le Powerpoint avec les 12 dimensions de la Matrice de l'Expérience du Bonheur - 22 pages (PowerPoint & PDF).

En travaillant régulièrement et à de nombreuses reprises cette étape avec ces 7 outils, nous vous conseillons d'apprendre par cœur le maximum de choses. Connaître parfaitement les réponses de l'auto-évaluation de cette étape est en cela un 1^{er} objectif souhaitable. Apprendre les 52 cases de la Carte Universelle des 7 Émotions est une seconde piste possible dans ce sens pour vous aider efficacement à mieux structurer votre réflexion.

2) Faire sa ligne de vie. Se libérer du déni de la douleur avec empathie et reconnaissance pour soi.

En utilisant les connaissances acquises dans la partie 1 ci-dessus (les 5 langages de l'amour, les 7 blessures du cœur, les 8 bugs émotionnels, les 3 dimensions du Stress Disorder, les 4 étapes du mal-être, les 10 verrous psychologiques, les schémas de sur-adaptation...), nous vous invitons à écrire en détail, par étapes, avec le maximum de faits précis, de sincérité et de lucidité, votre autobiographie sous la forme d'une ligne de vie.etc.....





Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- **9 mois** — Rien à signaler durant la grossesse de ma mère.

Avec le désir de revenir à soi pour mieux prendre soin de soi, il s'agit ici de prendre le temps de **dessiner votre ligne de vie sur une feuille de papier** (type A4/A3, ou sur une copie double), en traçant une échelle de graduation du temps, soit par âge comme ci-dessus (de « - 9 mois » avec le stress vécu peut-être in utero, à votre âge actuel), soit par année (de votre année de naissance à aujourd'hui), et surtout en replaçant dans le temps les événements qui ont compté pour vous, sur le plan affectif, émotionnel ou relationnel, dans votre construction et dans votre famille.

Plus précisément, comme dans l'exemple ci-dessus, en partant de bas en haut depuis votre naissance, **il s'agit ici de retracer votre chemin de vie en détaillant la liste des événements importants**, des périodes marquantes, des rencontres significatives, ou encore des choses frappantes, blessantes ou stressantes pour vous.

En nous amenant volontairement à nous souvenir du passé et à bien mesurer l'importance de notre histoire familiale, la ligne de vie peut engendrer en nous des prises de conscience nouvelles ou un désir nouveau de développement personnel autour des points clefs suivants :

1. **Une nouvelle compréhension de soi.** Plus d'auto-empathie à la lumière de notre propre histoire. Conscience que nos symptômes sont normaux et naturels après ce qu'on a vécu. Meilleure intégration des réalités relationnelles et des conséquences émotionnelles du stress environnemental dans nos familles. Meilleure estime de soi et envie de prendre soin de soi.
2. **Une véritable déculpabilisation vis-à-vis des blessures du passé.** « **Toute cette merde, c'est pas ta faute !** » (Good Will Hunting, film sur la violence familiale et l'impact du stress post-traumatique, scène culte avec Matt DAMON à voir sur YouTube). Réveil de l'indignation normale face aux douleurs subies et conscience des schémas toxiques de l'analphabétisme émotionnel. Remise à sa place de la honte, de la peur et de la culpabilité. Acceptation d'une certaine tristesse et colère saines (vis-à-vis du passé). Abstinence à la dépression, à la victimisation ou à la violence (au présent). Préparation aux étapes suivantes.
3. **Réveiller son Adulte. Affronter la peur abusive et le stress toxique.** Identification des peurs parasites et volonté d'affronter ses évitements / phobies / peurs parasites. Identification de nouvelles ressources. Conscience que l'événement est passé en réalité. Rappel que davantage de capacités ou de ressources aujourd'hui. Se renseigner ici sur les techniques de désensibilisation par exposition (Dr Christophe ANDRÉ), par thérapie du contact (Dr Fritz PERLS) ou par mouvement (E.M.D.R.).

3) Faire son arbre généalogique. Comprendre son adaptation environnementale et son histoire familiale.

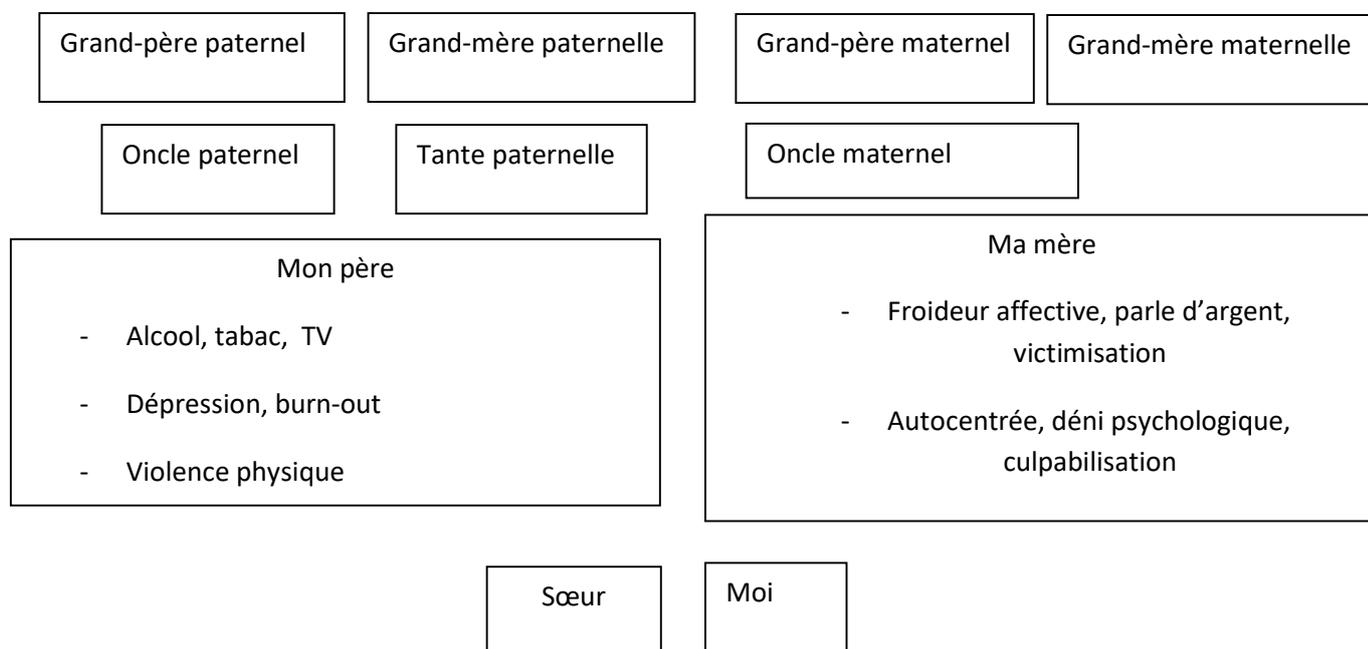
L'arbre généalogique est un outil d'analyse systémique et familiale. Il permet de faire le diagnostic du stress environnemental dans la famille et de mieux comprendre les schémas de sur-adaptation individuelle pour chacun dans celle-ci. En d'autres termes, l'arbre généalogique permet de deviner la problématique d'une famille et de saisir comment les gens font pour y survivre. La dépression, la violence, l'alcoolisme, l'inceste ou encore l'abandon sont des exemples possibles de thématique récurrente ou de dynamique à l'œuvre dans une famille dysfonctionnelle. On se souviendra ici que la

plupart des familles souffrent inévitablement d'analphabétisme émotionnel du fait du manque chronique d'éducation émotionnelle et sociale dans nos tribus modernes.

En pratique, faire son arbre généalogique consiste à dessiner son arbre généalogique **sur 4 générations**, en le complétant pour chaque personne de la famille avec une description détaillée en mode « enquête psychologique », c'est-à-dire comme le ferait un profiler ou un mentaliste selon votre série préférée.

Sur l'arbre généalogique, **le profil psychologique de chaque membre de la famille** abordera les histoires, questions et enjeux suivants : stress, émotion, manque affectif, négligence et abus dans les relations, profil sociologique et niveau d'études, risque, violence et choc, addiction, argent, sexualité, intimité, limites, santé, mort, suicide, travail, réussite professionnelle, place dans la famille, divorce, recomposition familiale... Cette liste n'est pas exhaustive.

Voici un début de trame possible pour un arbre généalogique imaginé à titre d'exemple. Selon l'âge des enfants ou en fonction de l'intérêt des arrières grands-parents, **on ajoutera une 4^e génération soit par le haut, soit par le bas**. Des enfants ou adolescents de plus de 10 ans seront intéressants à noter dans tous les cas. Des arrières grands-parents jamais connus seront probablement moins parlants, ce qui reste à vérifier selon l'histoire familiale (voir par exemple l'impact des guerres mondiales sur la famille au siècle dernier).



Après avoir placé sur une grande feuille de papier les personnes de la famille sur 4 générations, il s'agira ici de **présenter chaque membre de la famille en détail, pour ensuite mettre en lumière plus globalement la dynamique systémique**, avec les fonctionnements générationnels en « rebond & miroir » et les dysfonctionnements familiaux.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

On prendra le temps de réfléchir pour cerner la dynamique environnementale du stress familial, pour repérer les jeux de pouvoir toxiques et pour saisir la mécanique à l'œuvre derrière les comportements malades, passifs ou abusifs. On veillera à bien noter les schémas répétitifs, les bugs émotionnels, les relations dysfonctionnelles, les loyautés toxiques et les comportements destructeurs.

On prendra également du recul pour faire **des liens bienveillants ou compréhensifs avec soi-même**. Plus conscient de son histoire et de sa famille, on comprendra mieux ce qui se passe en soi aujourd'hui de façon normale et naturelle, éventuellement en se déculpabilisant ou en se pardonnant si besoin, ou du moins en s'accordant une certaine reconnaissance ou une certaine paix.

Pour approfondir cette enquête sur notre famille, si nous en ressentons le besoin ou la curiosité, nous pouvons **découvrir le questionnaire des « 30 caractéristiques du manipulateur »** d'Isabelle NAZARE-AGA, disponible sur internet. Cet outil sera particulièrement utile dans les familles où il y a des personnes empoisonnantes, des choses abusives ou des problèmes de limites (alcool, parent toxique ou dépressif, violence physique / psychologique, harcèlement, humiliation, moqueries, nudité, pornographie, adultère, confidences mal placées, « bordel dans la famille » dans une certaine folie).

4) Entre colère et tristesse, savoir se positionner face à la douleur. Comprendre la victimologie et l'Empowerment pour adopter une démarche de survivant(e), sans se victimiser davantage de façon malade, passive ou abusive.

« Silence is not an option. »

Black Lives Matter – Mouvement inspiré de Martin LUTHER KING

« On ne peut pas régler un problème tant qu'on ne l'affronte pas. »

James BALDWIN (1924-1987)

Nous avons fait notre ligne de vie et notre arbre généalogique, ce qui a réveillé naturellement en nous des pensées, des souvenirs et des sentiments. Suite à cela, entre colère naturelle et tristesse normale, comment se positionner face à la douleur étouffée dont nous prenons conscience aujourd'hui, après ce que nous avons vécu dans notre enfance ou notre adolescence ? Quel état d'esprit adopter pour notre Programme en 7 Étapes dans un contexte social de déni de la douleur et d'analphabétisme émotionnel dans nos tribus ?

Lisons d'abord pour répondre à cela quelques informations à connaître sur la victimologie, l'Empowerment et l'équilibre à savoir gérer entre Colère & Tristesse.

Le déni de la douleur n'est plus une option dans l'accompagnement des personnes. La psychothérapie moderne a intégré au XX^e siècle les nouvelles connaissances sur les réalités du stress et les conséquences psychosociales de la douleur émotionnelle. En d'autres termes, la psychothérapie moderne du XXI^e siècle est sortie du déni en passant globalement de l'inconscient individuel « des rêves » à la conscience psychosociale « des douleurs ». L'ancienne approche psychanalytique a été souvent remplacée aujourd'hui par la conscience du stress post-traumatique, les neurosciences du cerveau des émotions et la victimologie des survivants.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

En effet, il est important de noter que **la victimologie est une science humaine basée sur la réalité** :

- **des faits sociaux** dans nos familles (études qualitatives pour identifier les phénomènes psychologiques et comportements sociaux avec des mots).
- **du stress post-traumatique** dans le domaine des neurosciences (impact mnémoréactionnel sur le cerveau du stress, des chocs, manques, abus et négligences ; connaissance du circuit amygdale –hippocampe – insula –C.O.F...).
- **des chiffres** qui parlent dans le domaine de la douleur (enquêtes quantitatives et données statistiques pour mesurer les phénomènes psychologiques et comportements sociaux avec des chiffres).
- **de la neuroplasticité** du cerveau dans l'accompagnement au changement (vraie possibilité de changer dans sa vie car le cerveau évolue en permanence, il crée de nouveaux circuits en fabriquant des connexions à base de protéines, ce qu'on croyait encore impossible au début du XX^e siècle).

Il est également important de souligner que **la victimologie n'est pas un état d'esprit où il s'agirait de** :

- **se victimiser** en ruminant son passé (position de victime impuissante dans le Triangle Dramatique de KARPMAN).
- **se déresponsabiliser** à l'âge adulte (refus des comportements passifs et abusifs autodestructeurs avec fausses croyances limitantes, sabotage répétitif ou humiliation de soi-même).
- **de manipuler** les autres par la pitié (interdit de la colère saine et de l'indignation normale ; culpabilisation des victimes ; refus de la réactivité naturelle).
- **de limiter son énergie** (ce qui serait une façon de maintenir le figement sensorimoteur de notre énergie vitale, c'est-à-dire le « Freezing » littéralement maladif, passif et abusif).

De son côté, l'**Empowerment** se définit comme un processus psychosocial pour donner du pouvoir aux personnes de façon écologique, responsable, saine et juste. Respectueux de l'affirmation de soi et des Droits de l'Homme, l'**Empowerment est humaniste** dans son renoncement à la violence et aux abus de pouvoir. Dans cet esprit, la matrice Happy Power To You peut se définir comme un outil utile d'Empowerment pour donner le pouvoir d'agir ensemble à plusieurs niveaux de fonctionnement dans la satisfaction de nos besoins.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Happy Power To You	Niveau d'Empowerment	Organisation psychocorporelle	Bon fonctionnement	Dysfonctionnement
Power To Feel Right	Pouvoir de Bien Sentir	Maîtrise des 5 sens	Perception juste (besoin, situation)	Dissociation psychocorporelle
Power to Think Right	Pouvoir de Bien Réfléchir	Maîtrise des 7 émotions	Décision saine (solutions, choix)	Fausse interprétation
Power to Do Right	Pouvoir de Bien Agir	Maîtrise des 3 stress	Réaction normale (comportement)	Compulsion comportementale
Power to Remember Right	Pouvoir de Bien Se Souvenir	Maîtrise du circuit de la mémoire et de la motivation	Satisfaction naturelle (mémoire et expérience des Choses)	Déni du Stress Disorder (désordres du stress)

Après avoir fait notre ligne de vie et notre arbre généalogique, nous retiendrons que notre Programme en 7 Étapes est pour l'abstinence à la victimisation, pour le réveil des consciences dans la non-violence et pour l'Empowerment responsable des personnes afin de faire face ensemble aux problèmes psychosociaux causés par la douleur.

Par rapport à cela, sur le plan émotionnel pour vous, il est important de bien gérer la sortie du déni où douleur, colère et rage, tristesse et désespoir, peuvent être naturellement libérés. **Quel est le bon dosage de la colère et de la tristesse à garder en tête ?** Quel est l'équilibre à surveiller entre ces deux émotions clefs ? **Quels sont les sentiments à maîtriser ou comportements à éviter ?** Voyons cela dans le tableau ci-dessous en gardant en tête pour principe que le poison est dans le dosage (PARACELSE).

	Normale et naturelle quand	Fonction par rapport à la douleur	Rôle dans la digestion	Risque en + ou en - si déséquilibre
Colère	Manque Injustice de l'évènement	Refus de la souffrance Indignation face à l'évènement	Feu de la transformation Dire non, ce n'est vraiment pas normal, cette histoire !	Rumination destructrice dans la rage, la violence ou la haine ? Besoin de tourner la page en acceptant de pleurer un peu ?

	Normale et naturelle quand	Fonction par rapport à la douleur	Rôle dans la digestion	Risque en + ou en - si déséquilibre
Tristesse	Perte Séparation Fin de l'évènement	Acceptation de la réalité Intégration de l'évènement	Eau de l'évacuation Dire oui, c'est vraiment bien fini, cette histoire !	Rumination toxique dans le désespoir, la dépression ou l'illusion ? Besoin de se réveiller en acceptant un peu de colère ?

Nous notons qu'il faut savoir exprimer à la fois colère saine et tristesse naturelle pour pouvoir digérer la douleur de son histoire. Sur la Carte Universelle des 7 Émotions, nous avons pu voir que ces deux émotions sont effectivement au cœur des 5 étapes de la digestion émotionnelle.

Le problème ici serait d'être bloqué uniquement dans une seule de ces émotions de façon disproportionnée, avec un risque de violence ou de dépression.

Caricaturalement avec trop de colère ou trop de tristesse, cela correspondrait à **Monsieur Colère qui risque de tomber dans la violence** (alimentée par une rage noire destructrice) et à **Madame Tristesse, qui risque de sombrer dans la dépression** (alimentée par une tristesse noire empoisonnante).

Si vous vous sentez concerné par cet éclairage, si vous avez des envies de passage à l'acte dans ce sens, il est important d'en parler à votre médecin ou au professionnel qui vous accompagne ici.

Pour éviter **ce piège de la rumination toxique de la colère ou de la tristesse**, dans l'exercice suivant de lettres à écrire, nous veillerons à :

1. bien utiliser les différents modes d'expression préconisés pour **rééquilibrer colère et tristesse**.
2. ne pas envoyer les lettres à leurs destinataires (en considérant que l'exercice est pour soi).
3. garder en mémoire que la confrontation fera partie de l'étape 5 lorsqu'elle est possible, utile et souhaitable pour vous (à faire uniquement avec les personnes lucides, saines et responsables).

5) Bilan d'étape et exercice pratique. Ma première lettre thérapeutique.

Nous allons maintenant écrire **une première lettre pour nous libérer de notre passé douloureux** et pour exprimer nos besoins. Nous allons écrire ce que nous n'avons pas pu dire sur le plan émotionnel



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

et relationnel. Nous allons écrire ce que nous avons gardé sur le cœur et ce que nous aurions aimé recevoir de normal, naturel et sain.

Sans envoyer les lettres à leurs destinataires, nous écrivons une première lettre sous **3 formats différents** (ou 3 modes émotionnels différents), en **reprenant le contenu du travail que nous avons fait** avec la ligne de vie et l'arbre généalogique.

Pour cette première lettre, **la plupart d'entre nous écrivent à leurs parents**, mais il est possible d'écrire à d'autres personnes de votre histoire par rapport aux indications ci-dessus (des grands-parents, des figures parentales, des oncles ou tantes, des beaux-parents...).

Les 3 formats pour écrire aux personnes qui vous ont blessé par action (choc, abus, violence, humiliation, manipulation...) ou par omission (manque, absence, négligence, abandon moral..) sont les suivants :

1. **Une 1^{ère} lettre écrite librement** par vous sur le plan émotionnel simplement **en disant les 4 points principaux suivants** :
 - a. Description des événements. Observation des faits. Identifier et nommer les blessures. Dire ce qu'on vous a fait à l'époque.
 - b. Expression des sentiments. Déblocage des émotions refoulées. Dire ce que vous avez ressenti.
 - c. Expression des besoins. Conscience des limitations et conséquences pour vous. Dire ce que cela a produit pour vous.
 - d. Formulation d'une demande. Concrétisation d'un changement. Dire ce que vous attendez des personnes ou souhaitez pour vous maintenant.
2. **Une 2^e lettre écrite pour rééquilibrer votre colère et votre tristesse selon la tonalité de la première.** Il s'agira ici de reformuler la 1^{ère} lettre en mettant volontairement du chagrin, de la peine, de la désolation ou du regret si vous avez été trop en colère dans votre 1^{ère} lettre. Et inversement il s'agira de mettre volontairement de l'indignation, du courage, de la puissance ou de la permission si vous avez été trop dans la tristesse dans votre 1^{ère} lettre. **Osez explorer cette autre facette face à la souffrance** sans vous sentir coupable, honteux ou humilié de changer votre première prédisposition émotionnelle (c'est-à-dire votre tendance à aller plus facilement dans la colère ou la tristesse alors qu'**on a besoin des deux en réalité**).
3. **Une 3^e lettre écrite pour rééquilibrer cœur et raison, uniquement si cela est nécessaire.** Il s'agira ici de reformuler la 1^{ère} lettre en termes de sentiments et de logique, d'émotions et de bon ordre des choses. Si votre 1^{ère} lettre est trop dans le domaine affectif ou subjectif, il s'agira de la rééquilibrer pour regarder les choses de façon plus réfléchie, externe ou objective. Si votre 1^{ère} lettre manque de sentiments, cette 3^e lettre sera l'occasion d'y mettre du cœur ou vos tripes. Cette 3^e lettre vous aidera à vous libérer des illusions, des passions, des ruminations, des blocages ou des procrastinations parasites. Elle vous permettra d'avoir un regard extérieur ou une vision complémentaire sur les choses.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Cet exercice de lettres est à faire plusieurs fois. Les contenus des lettres et les destinataires pourront naturellement changer au fur et à mesure de l'expression des sentiments. Pour avancer dans notre travail sur nous, il est important de lire ces lettres au professionnel qui nous accompagne, à notre parrain ou marraine des programmes en 12 étapes (A.A ; SIA ; DASA...), ou à une personne adulte de confiance dans notre entourage proche (amis responsables, personnes saines...).



Étape 2 - Auto-évaluation

20 Questions - Réponses pour valider mon Étape 2.

- 1) Quelles sont les 4 étapes de la satisfaction des besoins dans un processus de décision souhaitable ou responsable ?
- 2) Quand les 7 émotions sont-elles normales et naturelles ?
- 3) Quels sont les 5 langages de l'amour du Dr Gary CHAPMAN ?
- 4) Quelles sont les 3 dimensions du Stress Disorder ? Quelle correspondance peut-on faire entre ces 3 dysfonctionnements et le bon fonctionnement du Happy Power ?
- 5) Quelles sont les 3 réactions universelles du stress ? Comment peut-on normalement utiliser ces 3 comportements pour prendre soin de soi ou pour se protéger ?
- 6) Quelles sont les 4 caractéristiques ou « 4 i » d'un événement source de stress post-traumatique (E.S.P.T. ou Stress Disorder) ? Quels sont les types d'événements qui engendrent du stress post-traumatique (E.S.P.T. ou Stress Disorder) ?
- 7) Quelles sont les 7 Blessures du Cœur ?
- 8) Quelles sont les 4 étapes du mal-être ?
- 9) Quels sont les 8 bugs émotionnels ?
- 10) Quelles sont les 4 étapes de la boucle auto-renforçante des croyances toxiques ou des schémas négatifs ? À quoi correspondent les « 4 C » de cette spirale infernale des fausses croyances ?
- 11) Quelles sont les 5 étapes de la digestion émotionnelle ?
- 12) À quoi correspond la dynamique destructrice et toxique « M.A.M.A. Mia ! » dans l'insatisfaction des besoins et l'abandon moral des personnes ? Donner les 4 étapes du cycle Manque – Abus.
- 13) Quels sont les 5 niveaux de la violence, du déni passif au passage à l'acte agressif ?
- 14) Quels sont les 3 principaux freins à la digestion émotionnelle ? Quels sont les 10 verrous psychologiques du gel de la douleur et de la répression des émotions ?
- 15) Quels sont les 5 sens universels du V.A.K.O.G ?
- 16) Qu'est-ce que le Triangle Dramatique de KARPMAN ? Quels sont les « 5 R » de ce Triangle ?
- 17) Quels sont les 3 F du stress en anglais ?
- 18) Quelles sont les 4 dimensions de l'inceste en termes d'abus selon le Dr Vincent LAUPIES ?



19) Quels sont les 2 leviers de fonctionnement à gérer de façon satisfaisante et responsable dans les relations ? À quoi correspond S.A.N.T.E.S. par rapport à cela ?

20) Quels sont les 5 verbes de la relation dans le savoir Donner & Recevoir ?

20 Questions - Réponses pour valider mon Étape 2

1) Quelles sont les 4 étapes de la satisfaction des besoins dans un processus de décision souhaitable ou responsable ?

1. **Perception des besoins internes et observation de la situation externe.** Prise en compte dans la situation des manques & abus, des forces & faiblesses, des capacités & ressources, des options externes & critères de choix internes... Pouvoir de Bien Sentir. Bonne utilisation des 5 sens universels.
2. **Interprétation des opportunités & menaces et choix des solutions possibles.** Prise de décision dans l'orientation ou le contact avec les Choses. Pouvoir de Bien Réfléchir. Bonne gestion des 7 émotions universelles.
3. **Mouvement pour aller au contact des choses et activation comportementale** pour la satisfaction des besoins. Maîtrise réactionnelle des 3 stress universels. Réalisation concrète, mise en place des solutions, concrétisation en pratique, réaction observable pour satisfaire les besoins. Pouvoir de Bien Agir.
4. **Appréciation du niveau de satisfaction des besoins et mémorisation des apprentissages de l'expérience.** Évaluation du sentiment de satisfaction et des leçons tirées de l'expérience. Contrôle de l'expérience vécue et acquisition de compétences. Pouvoir de Bien Se Souvenir.

2) Quand les 7 émotions sont-elles normales et naturelles ?

7 Émotions Universelles Normales et Naturelles	Fonction vitale universelle	Émotion normale et naturelle quand il y a une situation où...
Amour	Optimisation du contact social Reproduction de l'espèce	Authenticité, intimité
Colère	Affirmation des besoins Légitime indignation ou défense	Manque, injustice
Dégoût	Protection contre la toxicité Alerte sur dosage et limites	Abus, saturation, poison, intrusion



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Honte	Intégration sociale Régulation morale	Anormalité, inhumanité
Joie	Réalisation de soi Appartenance sociale	Réussite, partage
Peur	Prévention du risque	Danger, inconnu
Tristesse	Transition et changement Digestion et renouveau	Perte, séparation, fin

3) Quels sont les 5 langages de l'amour du Dr Gary CHAPMAN ?

1. **Le soutien**, la bienveillance active, la solidarité réelle ou la protection responsable.
2. **Les gestes de tendresse**, de contact chaleureux et respectueux.
3. **Les paroles positives**, de reconnaissance, de douceur, de gratification, d'affirmation ou de courage.
4. **Les moments de partage**, de loisirs, de qualité, d'échange ou de convivialité.
5. **Les cadeaux** et autres symboles de générosité, de don.

4) Quelles sont les 3 dimensions du Stress Disorder ? Quelle correspondance peut-on faire entre ces 3 dysfonctionnements et le bon fonctionnement du Happy Power ?

1. **La dissociation** (Dissociative Disorder) : l'art de la déconnexion psychocorporelle. Anesthésie sensorielle, blocage affectif, figement émotionnel, gel de la douleur, fuite mentale, rêverie avec absence, illusion affective, obsession romantique. Le contraire du Pouvoir de Bien Sentir en termes de perception par les 5 sens ou de qualité de contact.
2. **La compulsion** (Compulsive Behavior) : la perte de liberté de s'abstenir. Répétition d'un comportement, schéma en boucle. Addiction psychocorporelle à une source de plaisir, rumination mentale dans une certaine douleur, procrastination comportementale dans le vide, troubles du comportement alimentaire (boulimie, remplissage...), consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, drogues...), compulsion sexuelle, dépendance affective. Avidité abusive, comportement impulsif ou activité excessive pour combler le manque, la douleur du manque ou la peur du manque. Le contraire du Pouvoir de Bien Agir en termes de réaction comportementale ou de vraie liberté d'action.
3. **La fausse croyance ou le biais cognitif** (False Belief) : la fausse interprétation des choses. Confusion sur le bien et le mal. Déni de la douleur émotionnelle. Méconnaissance de la réalité des faits. Mépris des blessures du passé. Illusions mensongères sur les réalités et conséquences

du stress. « Blabla » sur notre propre histoire lié à la culpabilité. Automystification pour se protéger de la douleur. Amnésie traumatique pour survivre. Sacralisation de la famille avec idéalisation, devoir de gratitude ou loyauté toxique. Perte du bon sens et inversion des choses. Le contraire du Pouvoir de Bien Réfléchir et du Pouvoir de Bien Se Souvenir en termes de vérité personnelle et de mensonge sur son histoire, de déni de la douleur et de conscience des choses.

5) Quelles sont les 3 réactions universelles du stress ? Comment peut-on normalement utiliser ces 3 comportements pour prendre soin de soi ou pour se protéger ?

1. **Aller au contact.** Mouvement vers une chose. Affronter les choses. Faire face à la réalité. Régler les problèmes. Aller vers les choses saines ou au contact de personnes responsables. Se battre face aux problèmes, se défendre face aux personnes toxiques. Négativement, le « Fighting » en anglais dans la description du stress.
2. **Éviter le contact.** Éloignement d'une chose. Fuir les choses douloureuses. Nier ou oublier la douleur. Positivement, ne pas aller au contact des choses destructrices, toxiques, dangereuses, manipulatrices, fausses, folles ou malsaines. S'éloigner des choses mensongères ou des personnes indignes de confiance pour réellement prendre soin de nous-même. Prendre la bonne distance nécessaire pour soi avec les personnes irresponsables, incohérentes, maladivement passives ou abusives. Négativement, en termes d'évitement de la réalité, de déni et d'illusion dans le plaisir, le « Flying » en anglais dans la description du stress.
3. **Éteindre le contact.** Mettre au repos les choses. Recharger les batteries, bien dormir ou prendre le temps d'avoir plus de ressources. Négativement, le « Freezing » en anglais dans la description du stress, c'est-à-dire le figement, la déconnexion avec dissociation ou la procrastination (en mode OFF pour agir).

6) Quelles sont les 4 caractéristiques ou « 4 i » d'un évènement source de stress post-traumatique (E.S.P.T. ou Stress Disorder) ? Quels sont les types d'évènements qui engendrent du stress post-traumatique (E.S.P.T. ou Stress Disorder) ?

1. **Imprévisibilité d'un évènement.** Choc marquant, effet de surprise frappant ou brusque sidération. Source de figement, de blocage ou de confusion.
2. **Impuissance face à un évènement.** Impossibilité de réagir, obligation de subir, fuite impossible ou contrainte d'encaisser.
3. **Incompréhension d'un évènement.** Anormalité de l'évènement, chaos dans la situation, perte du bon sens par rapport à ce qui est attendu normalement. Choc, monde à l'envers, perte de repères si évènement soudain ou avec rupture brutale. Confusion mentale si évènement causé par une personne manipulatrice. Inversion des rôles, culpabilisation et punition si évènement causé par une personne perverse. Évènement difficilement pensable ou imaginable.

4. **Intensité d'un évènement.** Évènement qui engendre naturellement du stress, de la tension, des émotions ou une blessure. Violence plus ou moins explosive, agressive, froide ou passive. Maltraitance plus ou moins visible, sournoise. Abus plus ou moins écœurant, humiliant ou stimulant.

On peut distinguer 5 types d'évènements ou 5 catégories de blessures qui stressent le cerveau :

- a. **Le choc / le trauma / la blessure de type 1** est un événement unique. Il fait mal une seule fois de façon intense (accident, agression, viol, violence physique, rage destructrice, deuil brutal ou séparation sans prévenir...).
- b. **Le choc / le trauma / la blessure de type 2** fait mal plusieurs fois de façon moins marquante ou évidente. Ce stress négatif fait moins mal sur le moment mais il se répète beaucoup plus. Il s'agit des petites violences ordinaires, des humiliations quotidiennes, des blessures fréquentes ou méchancetés régulières qui vont miner, dévaloriser ou saper l'estime de soi de la personne dans le temps (abus de pouvoir, moquerie, humiliation, violence psychologique, abus répété,...). Ce trauma développe en profondeur désespoir, impuissance, honte et solitude. Il est à l'œuvre dans le harcèlement moral, la manipulation en couple et l'aliénation parentale (destruction de la filiation parent-enfant avec diabolisation et isolement du parent bienveillant).
- c. **Le choc / le trauma / la blessure de type 3** est difficile à repérer car on ne fait pas de mal directement, il n'y a rien de fait activement ou de dit clairement dans le comportement destructeur (alors qu'il y a bien les "4 i" si on discerne bien les choses). On ne fait rien à la personne par action, mais on la blesse par omission, par absence, par privation sensorielle, par mépris des responsabilités ou manque de contact. Il s'agit d'évènements blessants tels que le manque, le silence, l'abandon, l'absence, le laisser-aller, la mise à distance, la privation, l'isolement, le rejet. Ce trauma est lié à une dynamique passive - agressive avec manipulation, mépris et négligence. Il y a absence de bienveillance, de soutien responsable ou de communication saine dans ce processus toxique, maladivement passif, abusif et pervers.
- d. **Le choc / le trauma / la blessure de type 4** concerne les traumas ou abus où la victime ressent du plaisir, de la stimulation ou de l'excitation alors que son cerveau va subir un évènement toxique en réalité. Il s'agit par exemple d'évènements écœurants avec de l'excitation sexuelle, de la manipulation affective, de la séduction mensongère ou de la compulsion abusive. Sous influence perverse, le cerveau de la victime est allumé, sur-stimulé, excité, sidéré ou manipulé. La personne victime est sous une emprise excitante où l'abuseur explique souvent que « C'est bien ! » ou que « C'est cool ! ». Sa justification abusive et sa manipulation mensongère se font souvent au nom de la détente naturelle, du plaisir normal, des besoins en amour, de la liberté corporelle, de la santé ou du bien-être en général... Devant de bonnes excuses ou face à une pseudo-logique de beau parleur, la personne victime ne se rend pas toujours compte du mal qu'on lui fait dès le départ en la manipulant. Tenue par la séduction, l'autorité ou la peur de l'abandon, la victime avale un comportement malsain, elle se conditionne dans un schéma toxique qu'elle répète ensuite malgré elle (sans consentement éclairé ou lucidité réelle). Distinguer le bien du mal devient alors une vraie question dans ce genre de situation abusive, où c'est littéralement « le bordel moral » en termes de toxicité, d'abus, de limites et de comportements sains.

- e. **Le choc / le trauma / la blessure de type 5** concerne les traumas du stade fœtal et de la naissance. Il s'agit principalement du stress respiratoire de naissance (manque d'oxygène, anoxie du cerveau, difficultés à l'accouchement...) et du stress de l'attachement (manque d'ocytocine, séparation précoce...). Ces traumas du cerveau vont impacter les sensations et les fonctions vitales de la personne à l'âge adulte sans aucune trace de souvenirs bien sûr. Ils apparaissent plus tard avec des impressions d'étouffement, des peurs de mourir, des crises de panique, un stress de l'enfermement, des problèmes de contact, des instabilités affectives, une peur panique de l'abandon ...

7) Quelles sont les 7 Blessures du Cœur ?

1. **Le stress de naissance** - Manque d'air ou d'oxygène. Stress respiratoire et neurovégétatif de la sortie du bébé (20 % de la population avec cordon, couveuse, césarienne, forceps, spatule, épisiotomie...avec ensuite des peurs de mourir, des paniques, des peurs de l'enfermement, de l'engagement ou de ne pas s'en sortir).
2. **Le stress de l'attachement** - Manque de contact pour l'enfant ou d'ocytocine. Stress des séparations précoces, des pertes affectives brutales (60% des bébés sans allaitement, seuls dans leur lit dès le départ...avec ensuite des peurs de l'abandon, de l'amour, de l'attachement).
3. **Le stress des chocs** - Manque de sécurité et de maîtrise. Stress des violences, des agressions et accidents (70 % avec main levée, pied aux fesses, gifle, fessée, tape, martinet, cris selon la tribu...avec ensuite répétition des schémas de violence éducative et des fausses croyances familiales).
4. **Le stress des abus** - Manque de respect, de limites saines, d'intimité respectueuse et de honte normale. Stress des attouchements, de l'humiliation, de l'inceste, de la sexualité abusive (1 femme sur 3 est abusée, 1 homme sur 5... avec ensuite des compulsions, pulsions et addictions dans la destruction de la filiation, les comportements limites et la négation de la vérité de la Parole).
5. **Le stress des défaillances et négligences** - Manques d'attention, de réaction, de protection. Stress des carences en bienveillance, de l'abandon en soutien, du mépris en reconnaissance (20% des enfants avec des parents dans la dépression, l'addiction, dans l'abus d'alcool, de cannabis, de sexe ou de travail).
6. **Le stress de l'ignorance** - Manque de connaissance, vide éducatif et peur des émotions. Stress de l'analphabétisme émotionnel, de l'obscurantisme affectif, du déni des besoins du corps et du cœur, du refus des réalités affectives corporelles (95 % des gens ignorent les 3 stress et les 7 émotions qui dirigent leur cerveau).
7. **Le stress de la niche environnementale** - Sur-adaptation, conditionnement et schéma toxique d'apprentissage - Manque de liberté et de choix. Stress du conditionnement social, des traditions culturelles abusives, des modèles familiaux dysfonctionnels. Modèles sociaux avec croyances limitantes, sur-adaptation de l'enfant, schémas destructeurs, absence de réciprocité chaleureuse ou loyauté toxique (80 % sur la base des 5 Drivers éducatifs du Dr Eric BERNE).

8) Quelles sont les 4 étapes du mal-être ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Le mal-être issu du stress se met en place chez les êtres humains en 4 étapes (Dr Henri LABORIT, Alice MILLER, Dr Peter LEVINE, Dr Wilhelm REICH, Stephen KARPMAN):

1. **Le stress environnemental (les 7 Blessures du Cœur)** - Les enfants subissent du stress environnemental dans nos tribus par choc, manque, abus ou négligence.
2. **La répression des émotions avec figement des tensions du stress et inhibition de la réaction face à la douleur (le Freezing, Dr Henri LABORIT)** - Les enfants peuvent uniquement encaisser la douleur, se figer ou s'inhiber durablement du fait du rapport de force, des abus de pouvoir sur eux, du conditionnement psychosocial et de la répression des émotions. Gel interne de la douleur avec inhibition de la réaction et des justifications abusives telles que « C'est pour ton bien ! », « C'est comme ça ! ». Demande de sur-adaptation faite à l'enfant avec des messages types: « Sois sage, tais-toi » ; « Sois gentil, ne dis rien, ne fais pas de vagues » ; « Fais plaisir aux autres en oubliant ton enfance ! » ; « Sois fort, ne dis rien. » ; « Fais des efforts, serre les dents » ; « Sois parfait, donne une image idéale de la famille ! ». Schéma psychosocial avec déni des réalités du stress, tradition stupide, sacralisation de la famille, idéalisation des mères, devoir de gratitude et loyauté toxique.
3. **La fermeture de la personne avec le « cuirassage » psychocorporel, la mise en place du déni de la douleur et des défenses émotionnelles (Shut Down)** - Les personnes se ferment rapidement pour se protéger de la douleur ou survivre au stress environnemental. Elles cherchent à oublier leur enfance ou à mettre sous silence leur histoire. Elles adoptent des masques sociaux (Sauveur - Victime - Persécuteur), des rôles dans la sur-adaptation et une cuirasse corporelle défensive (8 verrous corporels pour bloquer les émotions et figer les tensions: mâchoires, épaules...).
4. **L'apparition des symptômes du Stress Disorder et la mise en place des schémas dysfonctionnels (Life troubles)** - Les personnes se transforment littéralement en cocotte-minute sous pression, tension ou stress. Par effet rebond ou à cause de bugs mnémoréactionnels, la stagnation de leurs tensions nerveuses et l'inhibition de leurs réactions vont déclencher des troubles psychocorporels (ruminant, dépression, angoisse,..), des comportements dysfonctionnels (agitation, procrastination, violence, comportement passif-agressif...) et des schémas toxiques (compulsion, addiction, pulsion, dépendance...). Elles vont développer des troubles affectifs émotionnels et des symptômes corporels. Elles vont souffrir de 3 bugs de Stress Disorder et de 8 troubles émotionnels parasites issus du FREEZING.

9) Quels sont les 8 bugs émotionnels ?

Les 8 bugs émotionnels sont 8 réactions émotionnelles inadaptées, dysfonctionnelles, parasites ou toxiques.

8 BUGS	Description des 8 bugs émotionnels ou parasitages émotionnels
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 SIMPLE	Les besoins non gérés, les désirs non assumés et les émotions gênantes sont projetés sur l'autre. On donne la responsabilité ou prise en charge à autrui.
INVERSION PERVERSION	On donne le mauvais rôle ou la faute à autrui, on l'a fait à l'envers, on inverse les rôles, on retourne la situation, on culpabilise et on accuse l'autre.

10) Quelles sont les 4 étapes de la boucle auto-renforçante des croyances toxiques ou des schémas négatifs ? À quoi correspondent les « 4 C » de cette spirale infernale des fausses croyances ?

1. **Croyance négative, toxique ou fausse.** Croyance source de stress, limitant le comportement social ou l'épanouissement personnel. Exemple : « Je ne suis pas aimable ! ».
2. **Comportement dysfonctionnel, disproportionné ou inadapté engendré naturellement par la fausse croyance.** Exemple : « Je ne suis pas aimable, donc je ne me sens pas bien, je fais la tête, je suis en colère ou triste. Les autres se demandent ce que j'ai, ils voient que je suis sous stress ou pris par des émotions de façon désagréable. »
3. **Conséquences prévisibles normalement sur le plan social, relationnel et émotionnel.** Exemple : « Je ne suis pas aimable, donc je ne me sens pas bien, je fais la tête, je suis en colère ou triste. Les autres se demandent ce que j'ai, ils voient que je suis sous stress ou pris par des émotions de façon désagréable. Les autres ne viennent pas me voir à cause de cela, ils m'évitent car j'ai l'air tendu ou mécontent.»
4. **Confirmation renforçant la fausse croyance de départ.** Exemple : « Je ne suis pas aimable, donc je ne me sens pas bien, je fais la tête, je suis en colère ou triste. Les autres se demandent ce que j'ai, ils voient que je suis sous stress ou pris par des émotions de façon désagréable. Les autres ne viennent pas me voir à cause de cela, ils m'évitent car j'ai l'air tendu ou mécontent.



Je me dis que j'avais raison décidément. Encore une fois, je vois bien que les autres ne m'aiment pas, j'en arrive vraiment à croire que je ne suis pas aimable ».

11) Quelles sont les 5 étapes de la digestion émotionnelle ?

1. La conscience de la douleur émotionnelle (la fin du déni).
2. La colère pour dire non à la douleur (s'indigner face au manque, abus, choc ou négligence).
3. La peur du changement (après s'être réveillé sur le plan émotionnel ou relationnel).
4. La tristesse pour évacuer la douleur (pour se libérer de la douleur du passé et pour pouvoir accepter que son histoire soit bien finie sur le plan émotionnel).
5. Le renouveau (ou l'acceptation d'une énergie nouvelle).

12) À quoi correspond la dynamique destructrice et toxique « M.A.M.A. Mia ! » dans l'insatisfaction des besoins et l'abandon moral des personnes ? Donner les 4 étapes du cycle Manque – Abus.

1. **Manque** émotionnel et relationnel au départ, avec une certaine douleur.
2. **Abus** en effet rebond ou en compensation, pour combler le manque, étouffer la douleur.
3. **Mépris** à cause de la saturation, du dégoût, de la compulsion toxique ou du déni abusif.
4. **Abandon** moral à la fin, avec un certain laisser-aller à cause de la perte du bon sens, du bon goût et de la valeur des choses.

13) Quels sont les 5 niveaux de la violence, du déni passif au passage à l'acte agressif ?

La montée en puissance de la violence suit le processus de méconnaissance et de mise en tension suivant :

1. **Déni du problème ou des réalités.** « C'est rien, pas de problème ! ».
2. **Minimisation du problème ou des réalités.** « C'est pas grave ! ».
3. **Mauvaises solutions au problème.** « Un bon apéro, et ça ira mieux ! ».
4. **Agitation autour du problème.** « C'est ta faute, tu fais des histoires ! ».
5. **Passage à l'acte.** Rage destructrice, explosion de violence, rupture brutale, réaction passive-agressive....

14) Quels sont les 3 principaux freins à la digestion émotionnelle ? Quels sont les 10 verrous psychologiques du gel de la douleur et de la répression des émotions ?

Les 3 freins à la digestion émotionnelle sont :

1. La culpabilité.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

2. La peur.
3. La honte.

Les 10 verrous psychologiques sont :

1. Le devoir de gratitude.
2. L'interdit de la colère.
3. La dépendance affective.
4. La loi du silence.
5. La honte sociale.
6. La menace et le chantage affectif.
7. L'ignorance et la peur.
8. La sacralisation et l'idéalisation.
9. La manipulation par la fausse croyance « C'est pour ton bien ! ».
10. Le processus de déni (pour éviter la douleur trop difficile à supporter).

15) Quels sont les 5 sens universels du V.A.K.O.G ?

Il s'agit dans l'ordre du :

1. **V**isuel (la vue)
2. **A**uditif (l'ouïe)
3. **K**inesthésique (le toucher)
4. **O**lfactif (l'odorat)
5. **G**ustatif (le goût)

16) Qu'est-ce que le Triangle Dramatique de KARPMAN ? Quels sont les « 5 R » de ce Triangle ?

Le Triangle Dramatique de KARPMAN est le triangle **Victime – Sauveur – Persécuter** où l'on joue à des jeux de pouvoir dans nos relations. En psychothérapie, il est la dynamique où l'on répète dans nos relations des schémas appris ou des comportements passés. Il est également le processus où l'on rejoue les blessures de l'enfance vécues et les abus de pouvoir subis. Le Triangle Dramatique est un processus de répétition de jeux psychologiques et de jeux de pouvoir où l'on joue avec 5 facteurs clefs (les 5 R):

1. Réalité des faits.

2. Responsabilités des personnes.
3. Rôle de chacun.
4. Réponse au problème.
5. Réalité de la mémoire traumatique.

17) Quels sont les 3 F du stress en anglais ?

3 F du stress	Réaction Mode de contact	Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
Fighting (Attaque)	Aller au contact	Affronter un problème	Aller vers une opportunité	Rencontre d'une personne
Flying (Fuite)	Éviter le contact	Fuir un problème	S'éloigner d'une menace	Évitement d'une personne
Freezing (Figement)	Éteindre le contact	Se figer face à un problème	Laisser passer sans rien faire	Repos sans contact

James BALDWIN (I Am Not Your Negro), un des pères de l'Empowerment aux U.S.A, disait qu'on ne peut pas régler un problème tant qu'on ne l'affronte pas. Il affirmait qu'avoir le courage de travailler sur notre propre histoire est à ce sujet une question clef. Il dénonçait la pauvreté émotionnelle et son déni dans nos sociétés.

En Empowerment, l'expression anglaise « Keep Fighting » invite à continuer à se battre en affrontant les problèmes sans attaquer les personnes, ce qui est une distinction importante dans une gestion responsable du stress et des émotions. Nous verrons ultérieurement plus en détail que l'Empowerment humaniste est un processus d'affirmation de soi responsable qui est non violent, non passif et non abusif.

18) Quelles sont les 4 dimensions de l'inceste en termes d'abus selon le Dr Vincent LAUPIES ?

1. Abus de pouvoir.
2. Abus de confiance.
3. Abus narcissique.
4. Abus sexuel.

19) Quels sont les 2 leviers de fonctionnement à gérer de façon satisfaisante et responsable dans les relations ? À quoi correspond S.A.N.T.E.S. par rapport à cela ?

Une relation de qualité se reconnaît à la qualité de la communication et à la facilité de l'organisation. Les 2 leviers de fonctionnement à savoir gérer de façon satisfaisante et responsable dans une relation sont :

- a. **Le cadre** et les limites (la façon de communiquer et d'échanger définie entre soi, le mode de fonctionnement choisi, les principes et habitudes adoptés dans la relation, les règles de fonctionnement établies dans la relation, les façons de faire entre soi sur lesquelles on est d'accord...).
- b. **Le lien** et les 5 langages de l'amour (la qualité des échanges, la satisfaction du Donner & Recevoir, le niveau d'intimité, les besoins en contact sur le plan affectif, les 2 préférences de chacun dans les 5 langages de l'amour...).

Les limites saines du cadre peuvent être contrôlées grâce à S.A.N.T.E.S. pour vérifier le bon fonctionnement responsable de la relation sur les points clefs suivants :

1. **Sécurité.** Pas de mépris du besoin normal et naturel de sécurité, de confiance et de protection. Pas O.K si des comportements avec mise en danger, stress à subir, comportement à risque, dépassement des limites, du bon sens ou des bornes....
2. **Argent.** Pas d'abus, de déséquilibre, d'injustice, de manipulation ou de mépris sur les questions d'argent, de budget, de rémunération ou de prix des choses.
3. **Non-violence.** Pas de violence ou de manipulation pour pousser à la violence sous toutes ses formes (passive / agressive ; physique / psychologique ;...).
4. **Temps.** Conscience des horaires et des agendas, respect des délais et bienveillance vis-à-vis des temps de partage. Désir sain de temps à partager. Bonne volonté pour pouvoir s'organiser ensemble. Pas d'effet de surprise de dernière minute. Engagement dans un comportement proactif et responsable vis-à-vis des plannings / agendas.
5. **Espace.** Place donnée pour chacun et rôle responsable de chacun dans la relation. Aménagement de la maison pour autrui. Conscience bienveillante du rangement nécessaire et place offerte. Sens des réalités matérielles, des responsabilités et des comportements dans la relation dans le mieux vivre ensemble.
6. **Sexualité.** Conscience de l'importance des sentiments et de la bienveillance en amour. Conscience des comportements à risque (M.S.T.), des limites morales et des abus sexuels. Pas de manipulation affective, de trahison amoureuse ou d'abandon moral.

Les manipulateurs et les manipulatrices se caractérisent par leur manque de communication et d'empathie pour l'autre dans les échanges, ce qui rend les choses forcément impossibles ou compliquées pour pouvoir bien s'organiser (non-dit, silence radio, manque d'informations précises).



20) Quels sont les 5 verbes de la relation dans le savoir Donner & Recevoir ?

1. Recevoir.
2. Donner.
3. Accepter.
4. Refuser.
5. Demander.

Programme en 7 Étapes - Étape 3

« Sois vrai avec toi-même. »
William SHAKESPEARE (1564-1616)

« L'état du Moi Adulte est nécessaire à la survie. »
Dr Eric BERNE (1910 -1970)

« L'expérience est de loin la meilleure preuve. »
Francis BACON (1599 -1626)

3) Nous avons réveillé en nous, en Adulte Responsable, l'attention, le respect et la vérité dont nous avons besoin au départ comme enfant. Nous avons choisi de nous accorder Valeur, Place et Temps au regard du stress des chocs, des manques, des abus et des négligences dans notre histoire. Conscients du déni et du "Freezing" de notre douleur, nous nous sommes donnés, comme un Parent Bienveillant chaleureux, le courageux réconfort et la saine protection que notre Enfant Intérieur méritait, pour pouvoir nous libérer de la répression des émotions, des interprétations mensongères, des illusions abusives et des répétitions compulsives.



1 2 3 4

« Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur ! »
2 => Le Pouvoir de Bien Réfléchir (Power To Think Right)

Prendre le temps de réfléchir et de se souvenir pour bien discerner, interpréter et décider du sens et de la valeur à donner aux choses.

Circuit court (1,3) ou circuit long (1,2,3,4) ? Plaisir rapide ou satisfaction durable ?
Compulsion facile ou comportement responsable ? Déni mensonger ou vérité des sentiments vécus ?

Plan pour l'étape 3

Mon Adulte Responsable, mon Parent Bienveillant et mon Enfant Intérieur !

1. **Comprendre mon fonctionnement interne. Muscler mon Adulte Responsable.**
2. **Développer mon Empowerment. Faire mon Bilan Confiance.**
3. **Identifier mon Stress Disorder et mes comportements limites. Faire mon diagnostic.**
4. **Prendre soin de moi. Adopter un comportement responsable. Ma validation et mon engagement.**
5. **Savoir Donner & Recevoir. Améliorer mon positionnement dans mes relations.**
6. **Bilan d'étape et exercice pratique. Ma lettre thérapeutique à mon Enfant Intérieur.**

1) Comprendre mon fonctionnement interne. Muscler mon Adulte Responsable.

Nous allons vous inviter ici à **découvrir les bases de l'analyse transactionnelle**, développée aux U.S.A par Dr Eric BERNE. L'analyse transactionnelle fournit des outils simples et parlants pour comprendre notre fonctionnement interne, notamment notre structure et organisation dans le domaine de la satisfaction de nos besoins. Nous vous invitons à lire le Manuel d'Analyse Transactionnelle (Ian STEWART et Vann JOINES) à l'occasion de cette étape 3.

Connue mondialement dans le domaine de la formation et du développement personnel, l'analyse transactionnelle offre une grille d'analyse pédagogique pour saisir comment nous interagissons avec notre environnement pour gérer nos besoins, nos réactions et nos relations. Son modèle Parent Adulte Enfant est utile pour saisir l'organisation fonctionnelle suivante :

État du Moi	Définition	Fonctionnement normal	Dysfonctionnement toxique	Correspondance fonctionnelle
Parent	Comportements, pensées et sentiments copiés sur les parents ou figures parentales	Parent nourricier + Parent normatif +	Parent toxique Parent critique Parent contrôlant Aliénation parentale Contamination	Interprétation Solutions Décisions Pouvoir de Bien Réfléchir
Adulte	Comportements, pensées et sentiments en réaction directe à l'ici et maintenant	Adulte réaliste, sain et responsable	Fausse interprétation Compulsion Dissociation	Adaptation Réactions Comportements Pouvoir de Bien Agir
Enfant	Comportements, pensées et sentiments reproduits de l'enfance	Enfant adapté + Enfant libre +	Sur-adaptation Exclusion Pensée magique Petit professeur Enfant somatique Enfant rebelle	Perception Besoins Émotions Pouvoir de Bien Sentir

La structure des États du Moi Parent Adulte Enfant est intéressante pour saisir facilement comment se forment nos schémas d'apprentissage mnémo-réactionnels **par modélisation de l'enfant** sur ses parents au sens large ou **par adaptation environnementale de l'enfant** à ces mêmes figures parentales.

Le Parent nourricier correspond à notre façon apprise de Donner & Recevoir, c'est-à-dire à nos schémas intégrés pour nourrir nos échanges et relations. Le Parent normatif est pour sa part l'ensemble des apprentissages dans le domaine des règles, des principes, des lois et autres limites. De la même façon, l'Enfant correspond à nos schémas d'adaptation et à nos conditionnements psychosociaux mis en place dans l'enfance.

On notera qu'en analyse transactionnelle, les fonctions comportementales dites nourricières, normatives, adaptées et libres peuvent être soit positives ou négatives. La bonne adaptation sociale de l'enfant est positive, sa sur-adaptation dysfonctionnelle est négative. L'Enfant sur-adapté intègre les **5 drivers cognitivo-comportementaux des schémas toxiques** : « Fais plaisir. » ; « Sois fort. » ; « Sois parfait. » ; « Fais des efforts. » ; « Dépêche-toi. ».

Dans notre Programme en 7 Étapes, nous allons vous inviter à **discerner, trier et garder dans vos états du Moi pour mieux choisir ce qui vous convient vraiment** dans vos comportements, pensées et sentiments acquis au cours de vos expériences de vie. Nous allons vous inviter à faire le ménage et à remettre de l'ordre dans vos schémas de fonctionnements en vous demandant *qui* est aux commandes.

Voici les questions que nous vous invitons à vous poser à chaque niveau d'organisation de vos états du Moi.

État du Moi	Questions
Parent	<p>Suis-je en train de refaire comme un de mes parents ? Qui m'a appris ça ? Qui m'a donné la permission de ça ? Qui disait ça ? Qui m'a montré ça ?</p> <p>Est-ce que ça ressemble à un de mes parents ? A une figure parentale ?</p> <p>Est-ce que je réfléchis par moi-même ? Est-ce ma façon de faire ? Ai-je un sentiment parasite qui m'envahit ? Qui tire les ficelles ? Qui est à la manœuvre ou aux commandes à ce moment-là ?</p>
Adulte	<p>Ai-je un comportement adapté à la situation ? Est-ce que ma réaction est normale et naturelle ? Suis-je réaliste et responsable à ce moment-là ? Est-ce OK pour moi ?</p>
Enfant	<p>Qu'est-ce qui se passe en moi ? Est-ce que je me sur-adapte ? Je me bloque dans l'impuissance ou la rébellion ? Je joue à l'enfant sans protection ou capacités ?</p> <p>Suis-je en train de régresser ? Je me fige ? Je joue à quoi ? Quel est mon vrai sentiment ? Je veux plaire, être aimé ou être parfait ? Le cœur y est en réalité ?</p> <p>Comment je me sens avec ça ? Que dit mon corps ? Quel est mon vrai besoin ?</p>

Toutes ces questions nous font revenir à nous. Elles nous donnent à réfléchir sur notre fonctionnement interne. Elles nous invitent à nous réveiller en adoptant les slogans clefs ci-dessous pour chaque état du Moi.

État du Moi	Empowerment	Slogan clef
Parent, éducation morale et contamination mentale. Conditionnement mnémo-réactionnel par le Parent.	Pouvoir de Bien Réfléchir	Devenir son Parent Bienveillant. Répéter les conneries ? Non, merci !
Adulte, sens des réalités et comportement responsable.	Pouvoir de Bien Agir	Muscler son Adulte Responsable. Réveiller le Tigre.
Enfant, développement et répression émotionnelle. Figement mnémo-réactionnel dans l'Enfant.	Pouvoir de Bien Sentir	Entendre son Enfant Intérieur. Le déni n'est pas une option.

Il s'agit ici de sortir du déni relationnel et de la douleur émotionnelle en activant notre volonté de prendre soin de nous et de ne laisser personne nous manipuler par rapport à la vérité de notre histoire.

Il s'agit ici d'écouter notre corps, d'accepter la réalité de notre douleur, **d'accueillir nos émotions et notre Enfant Intérieur**. Il s'agit ici de **nous positionner comme un Adulte aimant et un Parent protecteur pour reconforter l'Enfant blessé en nous** avec compassion, tendresse, indignation et courage. Nous savons que cela peut être temporairement douloureux, mais nous savons également que cela est préférable à un mal-être ou des symptômes permanents.

En notant les slogans « Entendre son Enfant Intérieur », « Muscler son Adulte Responsable » et « Devenir son Parent Bienveillant », nous nous rappelons que l'abstinence à la victimisation et l'honnêteté émotionnelle constituent un état d'esprit moteur pour cesser le déni de notre douleur, pour nous positionner en survivant et pour nous libérer de l'emprise psychologique (de parents toxiques, violents, manipulateurs ou abuseurs ; pères ou mère dysfonctionnels qui ne savent pas aimer par manque, abus, choc ou négligence).

2) Développer mon Empowerment. Faire mon Bilan Confiance.

Nous allons vous inviter à faire votre bilan confiance à travers un diagnostic de 24 questions. Ce questionnaire est structuré par niveau de confiance, ce qui vous permettra au passage de comprendre comment la confiance se construit dans notre expérience de vie de la façon suivante.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Niveau de Confiance	Phase dans le développement de l'enfant	Description
Pouvoir de Bien Sentir Confiance de base	0 à 18 mois Attachement à la mère Expérience du contact corporel Stimulation des 5 sens	Sécurité intérieure Pas de carence en ocytocine Perception stimulée par plaisir Sensations agréables stimulées
Pouvoir de Bien Réfléchir Affirmation de soi	18 à 36 mois Différenciation de la mère Expérience du désaccord Gestion des 7 émotions	Pouvoir dire oui ou non Expression des besoins Choix et gestion du conflit Expérience colère & tristesse
Pouvoir de Bien Agir Savoir-faire	3 à 4 ans Modélisation des parents Expérience pour apprendre à faire Autonomie et découverte	Faire seul comme un grand Développement des capacités Permission de faire des erreurs Apprentissage pratique
Pouvoir de Bien Se Souvenir Confiance relationnelle	5 à 6 ans Vie scolaire et importance des amis Interactions sociales Communication et expérience amicale Distanciation des parents	Développement des amitiés Fidélité des amis Conscience des sentiments

Nous faisons maintenant notre Bilan Confiance en répondant à notre questionnaire.

Pouvoir de Bien Sentir – Confiance de base – Bien dans sa peau !

1. Je suis mal dans ma peau, pas à l'aise dans mon corps. Oui – Non
2. J'ai souvent des angoisses ou des peurs inadaptées. Oui – Non
3. J'ai souvent des absences, je suis dans la lune ou perché. Oui – Non
4. Je me sens vide, j'ai l'impression d'être anesthésié, insensible, invisible. Oui – Non
5. Il m'est arrivé de me voir de l'extérieur, comme de sortir de mon corps. Oui – Non
6. J'ai des problèmes de sobriété. Je consomme ou abuse pour me calmer. Oui – Non

Pouvoir de Bien Réfléchir – Affirmation de soi – Bien dans sa tête !

7. J'ai du mal à clairement dire oui ou non. Idem pour poser des limites. Oui – Non
8. Je suis parfois dans la confusion. Mon esprit s'arrête, se brouille, se fige. Oui – Non
9. Je suis trop gentil ou soumis. Recadrer ou affronter n'est pas mon fort. Oui – Non



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- | | |
|---|-----------|
| 10. Je n'aime pas demander ou refuser. J'accepte trop vite. Je culpabilise. | Oui – Non |
| 11. J'ai besoin d'être aimé. Je suis manipulable, romantique ou dépendant ? | Oui – Non |
| 12. J'ai des problèmes d'intégrité. J'ai du mal à décider, trancher, arrêter. | Oui - Non |

Pouvoir de Bien Agir – Savoir-faire – Bien dans son corps !

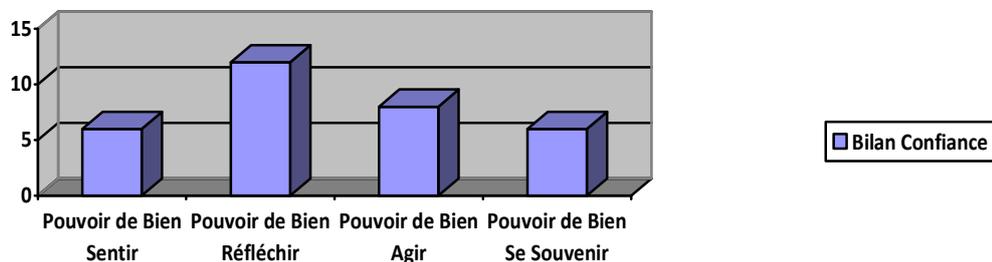
- | | |
|---|-----------|
| 13. Je ne sais pas me débrouiller. J'ai du mal à m'en sortir seul. | Oui – Non |
| 14. Ni bricoleur, ni aventurier... Apprendre sur le terrain n'est pas mon truc. | Oui – Non |
| 15. Faire les choses est compliqué pour moi. Essayer n'est pas mon fort. | Oui - Non |
| 16. Les autres font souvent les choses à ma place. C'est plus rapide pour eux. | Oui – Non |
| 17. Impossible pour moi de partir à l'aventure. | Oui – Non |
| 18. J'ai des problèmes de dignité. Je me sens nul de ne pas faire les choses. | Oui - Non |

Pouvoir de Bien Se Souvenir – Confiance relationnelle – Bien dans son cœur !

- | | |
|---|-----------|
| 19. Les gens ne peuvent pas vraiment compter sur moi. | Oui – Non |
| 20. On me dit souvent que je ne me rends pas compte des choses. | Oui – Non |
| 21. J'ai du mal à faire confiance aux autres. | Oui – Non |
| 22. J'ai du mal à exprimer mes sentiments. | Oui – Non |
| 23. Pour moi, le passé ne compte pas. Je préfère oublier mon histoire. | Oui – Non |
| 24. J'ai des problèmes de valeur morale. Du mal avec ce qui est sacré, fait sens. | Oui - Non |

Pour faire le diagnostic de mon Bilan Confiance, comme ci-dessous, je fais maintenant le diagramme des résultats de mon questionnaire en comptant 2 points par « Non » pour chacun de mes 4 Pouvoirs. Si j'ai un très bon niveau de confiance, je n'ai aucun « Oui » et j'enregistre 48 points au total grâce à mes 24 « Non » (4 x 12 points ; 12 points maximum par Pouvoir ou niveau de confiance).

En faisant notre diagramme, nous pouvons analyser nos forces et nos faiblesses sous forme graphique. Dans le profil imaginé ci-dessous par exemple, la personne utilise beaucoup sa tête, et elle n'est pas suffisamment à l'aise dans la gestion de son corps ou de son cœur.



Quel bilan pouvez-vous faire pour vous ? Quelles sont vos forces et vos faiblesses ? Quels sont les points à travailler ou à rééquilibrer ? Nous utilisons le tableau ci-dessous en termes de **Protection, Permission ou Puissance (3P)** à nous donner pour booster notre Empowerment.

Faiblesse	Risque	Ressource
Pouvoir de Bien Sentir	Sauveur Aidant Dissociation Mes besoins ?	Permission pour soi et satisfaction avec autrui
Pouvoir de Bien Réfléchir	Persécuteur Dominant Fausse interprétation Mes croyances ?	Protection pour soi et empathie avec autrui
Pouvoir de Bien Agir	Victime Malade Compulsion Mes actions ?	Puissance pour soi et responsabilité avec autrui

3) Identifier mon Stress Disorder et mes comportements limites. Faire mon diagnostic.

Pour identifier les réalités et les conséquences du **Stress Disorder** dans nos vies, nous nous souvenons d'abord qu'il s'agit principalement **d'un dysfonctionnement ayant 4 dimensions associées** :

- **La dissociation sensorielle**, où l'art de se déconnecter de soi (problèmes de conscience, de perception des 5 sens, de concentration, d'anesthésie, de sentiments vécus, d'émotions perçues, de connexion sensorielle versus le Pouvoir de Bien Sentir).
- **La compulsion comportementale**, où la perte de liberté de s'abstenir (problèmes de limites, d'impulsion avec les 3 stress, d'abus, de pulsion, de consommation, d'agitation, de mauvaises répétitions comportementales versus le Pouvoir de Bien Agir).
- **La fausse interprétation cognitive**, où comment on y croit à tort (problèmes de réflexion, de décision avec les 7 émotions, de conscience du Bien et du Mal, de rumination mentale des choses, de déni mensonger de versus le Pouvoir de Bien Réfléchir).
- **Le déni psychohistorique** où l'art d'oublier sa propre histoire entre douleur, amour et plaisir (problème de déni, d'amnésie, d'idéalisation de la famille versus le Pouvoir de Bien Se Souvenir).



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Dans la grille de diagnostic ci-dessous, nous mettons **une croix X pour signaler les points à travailler pour nous ou avec les autres** en les précisant par nos commentaires dans la colonne.

Points de contrôle	X ?	Commentaires pour <u>alerter</u> , <u>cadrer</u> ou <u>limiter</u>
Consommation, prévention santé, addiction, compulsions et risques 1) Humeurs ? Satisfaction ? Joie ? Bonheur ? Stress ? Déprime ? 2) Alimentation ? Sucre ? Gras ? 3) Alcool, tabac, drogues ? 4) Sport ? Pas assez ou trop ? 5) Méditation ? Yoga ? 6) Sommeil ? Repos ? Détente ? 7) Écrans ? Jeux ? Vidéo ? Séries ? 8) Transports ? Conduite ? 9) Autres risques ou problèmes ?		
Travail, loisirs et activités 10) Horaires de travail ? Rythme ? 11) Temps de loisirs ? Activités ? 12) Procrastination ? Fatigue ? 13) Limites pour le travail ?		
Vie amoureuse et sexuelle 14) Vie de couple ? Qualité des échanges ? Intimité ? Communication ? 15) Vie amoureuse ? Vie sexuelle ? 16) Fidélité ? Compulsion sexuelle ? Séduction ? Nudité à voir et limites ? 17) Illusion ? Obsession romantique ? Dépendance affective ? 18) Isolement affectif ? Retrait		



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

social ?		
Amis, relations et vie sociale 19) Des vrais amis ? Des connaissances ? Des contacts ? 20) Fréquence ? Réciprocité ? 21) Confiance ? Bienveillance ? Communication ? Sentiments ? 22) Relations saines ? Comportements toxiques ? Personnes responsables ? 23) Manque ? Abus ? Dépendance ? Emprise ? Mensonge ? Orgueil ? Illusion ? Obsession ? Compulsion ? Perversion ?		
Vie de famille et communication 24) Non-dits ? Ruminant de ma propre histoire ? Silence et besoins de se parler ? 25) Problème avec mes enfants ? Rôle des personnes ? Cadre et limites ? Répétitions dans ma vie de couple ? 26) Des manipulatrices ou des abuseurs ? Des personnes toxiques à fuir ? Le monde à l'envers ?		
Vie culturelle, artistique ou spirituelle 27) Contact avec la Nature ? Sens de la Vie ? Beauté des Choses ? 28) Goût pour la création ? Expression avec l'art ? 29) Conscience de la Vie et spiritualité ? Activités ou temps pour vous pour cultiver cela ? 30) Méditation ? Relaxation ? Yoga ? Prière ? Concentration ?		

4) Prendre soin de moi. Adopter un comportement responsable. Ma validation et mon engagement.

Nous avons fait notre diagnostic en termes de Stress Disorder et de comportements limites ci-dessus. Nous allons maintenant continuer à **remettre les choses à leur place dans le bon ordre et dans le bon sens pour nous.**

Grâce aux informations apprises à l'étape 2, nous avons pu faire des liens avec notre ligne de vie et avec notre arbre généalogique, en termes de réactions naturelles ou de symptômes normaux pour nous. Nous avons pris conscience de l'impact réel de ce que nous avons vécu, en termes de figement du stress encaissé et de répression des émotions. Nous avons écrit nos premières lettres pour libérer nos sentiments refoulés ou interdits.

En sortant du déni de la douleur, nous avons pu également commencer à **mettre en lumière nos fausses croyances limitantes et leurs schémas toxiques pour nous.**

**Déni de la douleur et désordres du stress => Fausses croyances limitantes =>
Comportements inadaptés => Conséquences prévisibles =>
Confirmation du schéma toxique ou destructeur.**

Nous notons régulièrement désormais nos fausses croyances qui alimentent nos schémas dans un **tableau Vérité / Mensonge** comme ci-dessous pour rétablir la réalité des faits et agir positivement en conséquence. Ces fausses croyances peuvent être sur nous, sur les autres et sur la société en général.

Mes fausses croyances	
Mensonge	Vérité
<p>Je me sens souvent coupable</p> <p>Je me sens moche</p> <p>J'ai honte de moi, j'ai peur des autres</p> <p>Je me sens vide et comme anesthésié dans mon corps. Je n'aime pas qu'on me touche, c'est douloureux pour moi.</p> <p>Je me dégoûte, j'abuse de la nourriture. Je mange trop, je me gave, je me remplis pour étouffer mon mal-être.</p> <p>À vous de faire ce tableau, pour vous, dans votre carnet....</p>	<p>Je réalise que je n'ai rien fait de mal</p> <p>Des enfants se moquaient de moi à l'école. J'ai regardé des photos de moi, j'étais mignon en réalité.</p> <p>J'ai été humilié et maltraité injustement. J'ai le courage de le dire. Je suis fier de moi.</p> <p>Mes parents ne savaient pas exprimer leur amour par les gestes de tendresse dont j'avais besoin. Je réalise que je manque de câlins chaleureux.</p> <p>J'ai subi des abus. J'ai découvert que 75 % des boulimiques déclarent des abus sexuels dans les enquêtes sociales. Je suis probablement écœuré, je sais que je suis triste et en colère en réalité.</p> <p style="text-align: center;">.....</p>



Je suis OK. Qu'est-ce que cela signifie ?

Comme nous l'espérons concernant **votre attachement à votre Enfant Intérieur** , il se peut que votre travail sur la réalité de votre histoire et sur vos symptômes vous ait amené à réaliser que **vous êtes quelqu'un de bien en réalité** .

Avez-vous pris également conscience que ce n'est pas votre faute si vous alliez mal parfois après « tout ça » ? « Tout ça », ce sont des symptômes normaux ou des effets naturels du Stress Disorder en réalité. **Aviez-vous déjà réalisé ces deux points clefs** pour l'estime de vous et pour lutter contre la culpabilité sur vous ? Êtes-vous encore dans le doute, la culpabilité, la sidération, la honte ou le figement de votre douleur par rapport à cela ? Êtes-vous au contraire bien au clair sur tout cela ?

Si ce n'est pas encore fait, il est important que vous notiez bien que scientifiquement « **Il n'y a pas de mauvais, il n'y a que des stressés ! Il n'y a pas de méchants, il n'y a que des souffrants !** » (MOFFITT & CASPI ; impact du stress environnemental sur le fonctionnement génétique et le comportement humain ; 2012). On distinguera bien ici la personne et son comportement, en gardant en mémoire qu'existent malheureusement de nombreuses personnes en souffrance qui agissent mal, souvent avec de lourdes pathologies.

Afin de changer votre comportement et de mieux prendre soin de vous, nous allons vous inviter maintenant à **accepter que vous êtes OK** sur le plan humaniste, c'est-à-dire une personne bien, **un être humain digne de recevoir Valeur, Place et Temps** , comme une personne qui mérite naturellement les Droits de l'Homme.

Cette reconnaissance humaniste à votre égard est très importante. Elle vous donnera un regard plus juste sur vous et votre histoire. Elle vous donnera **une meilleure vision sur votre passé** et une **meilleure image de vous** . Elle vous permettra de **mieux observer vos comportements au présent** , pour mieux vous concentrer pour les changer. Bravo pour ce changement de point de vue, plus réaliste sur votre passé et plus responsable pour votre présent.

Par rapport à cela, notre Programme en 7 Étapes a pour objectif de nous aider maintenant à retrouver une certaine **Sobriété** du Corps, **Intégrité** de l'Esprit, **Dignité** du Cœur et **Valeur** de la Mémoire aux niveaux d'organisation suivants :

Empowerment	Objectif & Solution	Risque & Problème
Pouvoir de Bien Sentir « Bien dans sa peau ! » Une certaine Protection Permission Puissance	Sérénité, sécurité et bien-être (des sensations et perceptions) Sobriété dans la satisfaction (des besoins, plaisirs, désirs...)	Angoisse, stress parasite Troubles et bugs émotionnels Addiction, dépendance, avidité Vanité, images, séductions
Pouvoir de Bien Réfléchir « Bien dans sa tête ! » Une certaine Protection Permission Puissance	Lucidité, réflexion et décision (discerner la réalité des faits) Intégrité dans les choix (solution, savoir dire Oui - Non)	Méconnaissance, déni de la réalité Interdit de penser, blocage mental Confusion, sidération, illusion Manipulation, fausse croyance

Pouvoir de Bien Agir « Bien dans son corps ! » Une certaine Protection Permission Puissance	Fierté, courage et prudence Dignité du comportement (dans les réactions, évitements)	Agitation ou procrastination ? Trouble passif-agressif Compulsion, impulsion, violence Humiliation, abus avec les limites Absence de honte, perversion
Pouvoir de Bien Se Souvenir « Bien dans son cœur ! » Une certaine Protection Permission Puissance	Humanité, sens et conscience Valeur de la mémoire (pour apprentissage, sentiments)	Déni de la mémoire personnelle Mépris de l'histoire familiale Amnésie traumatique Répression des émotions Absence de sentiments moraux

L'étape 1 de notre Programme en 7 Étapes est un ensemble de pratiques et d'exercices par le corps à faire régulièrement pour pouvoir développer son Pouvoir de Bien Sentir et son bien-être.

L'étape 2 de notre Programme est un ensemble de connaissances pour développer son Pouvoir de Bien Réfléchir et sa prise de décision vis-à-vis de soi-même.

L'étape 3 de notre Programme est une étape d'engagement pour choisir de s'accorder Valeur, Place et Temps au regard de notre histoire dans une volonté saine de changement responsable. Ce choix et cette façon de prendre soin de soi s'inspirent de **la Prière Universelle utilisée dans les Programmes en 12 Étapes** :

« Donnez-moi, le courage de changer ce que je peux changer.

La sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer.

La patience pour les changements qui prennent du temps.

La sagesse de faire la différence entre tout cela. »

Pour mieux nous accorder Valeur, Place et Temps, nous utilisons le tableau ci-dessous pour discerner, trier et garder les points à travailler avec courage, sérénité, patience et sagesse.

Questions clefs	PLACE	VALEUR	TEMPS
Sobriété & Avidité Abus – Manque Dégoût à bosser ?	Quelle place je donne à mes besoins ?	Quelle valeur je donne à mes besoins ?	Quel temps je donne à mes besoins ?
Humilité & Vanité Orgueil – Masque Honte à bosser ?	Quelle place je me donne ?	Quelle valeur je me donne ?	Quel temps je me donne ?
Confiance & Méfiance Trahison – Perversion	Quelle place je reçois ?	Quelle valeur je reçois ?	Quel temps je reçois ?
	Quelle place je donne aux autres ?	Quelle valeur je donne aux autres ?	Quel temps je donne aux autres ?
	Quelle place je donne		Quel temps je donne



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Peur à bosser ? Vérité & Mensonge Manipulation – Folie Déni à bosser ?	aux choses ?	Quelle valeur je donne aux choses ?	aux choses ?
---	--------------	--	--------------

La validation de soi est un choix de raison ou un engagement humaniste pour prendre soin de soi. **S'accorder de la Place** passe par un comportement écologique et social pour soi. **S'accorder de la Valeur** par une reconnaissance saine et juste pour soi. **S'accorder du Temps** par une volonté durable et responsable pour soi.

Pour réfléchir à mieux utiliser notre énergie dans nos Vies, nous concentrer pour avancer et exercer notre liberté de choix pour être acteur de notre vie, nous lisons ci-dessous l'Acte de Choix de Vie. Il est simplement à méditer. Si vous en ressentez l'envoie ou le besoin, vous pouvez l'utiliser librement avec le professionnel qui vous accompagne, dans le cadre d'un protocole ou de la formalisation d'un engagement personnel.

ACTE DE CHOIX DE VIE

Se concentrer pour avancer et exercer sa liberté de choix pour être acteur de sa vie

Fermeture des issues dramatiques du stress FIGHTING / FLYING / FREEZING

Je m'engage devant vous honnêtement, personnellement, librement et officiellement à utiliser ma liberté de choix comme une personne adulte que je suis déjà.

Je choisis dans ma vie de vivre (abstinence au suicide).

Je choisis dans ma vie de respecter la vie des autres (abstinence au meurtre, à la violence par action, dite active).

Je choisis dans ma vie de rester sain d'esprit (abstinence à la folie).

Je choisis dans ma vie de prendre soin de ma santé et de la respecter, de gérer mon stress et mes besoins (abstinence à encaisser par le corps).

Je choisis dans ma vie de ne pas rendre les autres fous ou malades (abstinence à la violence par omission, dite passive).

Je choisis dans ma vie de rester actif et créatif, de prendre la responsabilité de ma vie, de poser des actes constructifs, pas à pas, à mon rythme (abstinence à la victimisation).



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Je choisis dans ma vie d'avoir suffisamment d'argent pour rester libre dans mes relations et actions (abstinence à la prise en charge).

Je choisis dans ma vie de rester socialement intégré (abstinence à l'exclusion sociale).

Je choisis d'être responsable, réaliste et honnête dans mes relations (abstinence aux relations toxiques).

Je choisis d'identifier et d'utiliser mes dons, talents, facilités, capacités ou compétences avec joie dans l'expérience du savoir-faire (abstinence au sabotage actif ou passif).

Je choisis ici de m'engager sur comment transformer les choses de façon positive afin de les améliorer au mieux dans le respect de moi-même et des autres, selon mes possibilités et celles des autres.

Conscient que les choses ne vont pas s'améliorer de façon magique d'un coup, j'accepte de me mettre en marche dans ma vie, pas à pas, acte par acte, vers le mieux-être. Je choisis ici de mobiliser mon énergie vers ces objectifs positifs dans ma vie, de me donner ainsi un sens et une direction pour concentrer l'attention sélective de mon cerveau sur du positif.

Nom et Prénom :

Date et signature :

Pour témoin :

5) Savoir Donner & Recevoir. Améliorer mon positionnement dans mes relations.

Nous arrivons bientôt à la fin de la 3^e étape de notre Programme en 7 Étapes. Nous mesurons le chemin parcouru et nos prises de conscience sur le plan des sentiments. Nous avons ouvert les yeux sur notre histoire avec courage, et nous savons que cela peut être douloureux pour certains d'entre nous. Nous comprenons notre douleur avec empathie et bienveillance pour notre Enfant Intérieur. En même temps en Adulte, nous sommes heureux de pouvoir dire que nous sommes enfin réveillés émotionnellement. Nous sommes fiers de pouvoir dire que nous avons choisi de prendre soin de nous et de nous engager à guérir nos blessures du passé. Nous savons également que nous allons apprendre à mieux gérer les 5 étapes de la digestion émotionnelle à la prochaine étape, la 4^e.

Pour l'heure, pour mieux Donner & Recevoir dans les liens qui nous unissent aux autres et à nous-mêmes, nous allons apprendre à nous positionner plus justement dans nos relations en étant sur un mode de communication humaniste OK+ / OK+. Il s'agit là de s'accorder mutuellement le principe de la validation humaniste « Je suis OK » pour sortir des jeux de pouvoir avec les autres et pour mettre en place avec eux des relations davantage en mode Adulte Responsable.

En termes d'Empowerment, on dira qu'il s'agit ici de **maintenir des relations en mode « Gagnant – Gagnant » et « Donnant-Donnant »** pour sortir de la victimisation, de la dépersonnalisation, de l'illusion, de la dépendance, de l'abnégation, de la dominance, de la perversion ou des abus de pouvoir.

Nous découvrons ci-dessous le « **OK Corral** » de l'analyse transactionnelle avec ses **4 positionnements possibles dans les relations**. Nous faisons le lien avec le Triangle Dramatique de KARPMAN et avec les 3 modes réactionnels du stress (Dr Hans SELYE).

Autrui est / Les autres sont....

	OK +	OK-
Je suis OK+	<p>OK+ OK+</p> <p>Relation Gagnant – Gagnant Absence de stress parasite et de jeux de pouvoir Conscience de la juste réciprocité dans un Donner-Recevoir satisfaisant, responsable et durable</p>	<p>OK+ OK-</p> <p>Relation de domination Réaction en mode « Faire contre » ou « Faire mal (douleur) » Stress en mode Fighting et jeu de pouvoir avec rôle du Persécuteur (critique, narcissique)</p>
Je suis OK-	<p>OK- OK+</p> <p>Relation de soumission Réaction en mode « Faire pour » ou « Faire plaisir » Stress en mode Flying et jeu de pouvoir avec rôle du Sauveur (dévoué, idéal, parfait)</p>	<p>OK- OK-</p> <p>Relation d'abandon Réaction en mode « Faire sans » ou dans le « Laisser-faire » Stress en mode Freezing et jeu de pouvoir avec rôle de Victime (passive-agressive)</p>

Nous comprenons que nous pouvons changer notre comportement avec les autres en nous donnant plus de Protection Permission Puissance dans notre mode de contact. Nous prenons conscience que l'Empowerment est une question de gestion et de contact avec notre énergie sensorimotrice conjuguée au passé, présent et futur dans notre relation à nous-mêmes et aux autres.

Conscient de cela en tant qu'Adulte responsable, nous acceptons d'entrevoir ici qu'il est peut-être temps d'écrire à notre Enfant Intérieur en tant que Parent Bienveillant.

6) [Bilan d'étape et exercice pratique. Ma lettre thérapeutique à mon Enfant Intérieur.](#)

À l'étape 2 de notre Programme en 7 Étapes, nous avons écrit plusieurs lettres à nos parents et à nos figures parentales, uniquement pour libérer nos sentiments étouffés et volontairement sans envoyer ces lettres.



Nous allons maintenant écrire **2 lettres importantes à notre Enfant Intérieur en distinguant** :

1) Une lettre de soutien et de confiance

Le soutien fait partie des 5 langages de l'amour du Dr Gary CHAPMAN. En utilisant notre Adulte Responsable et notre Parent Bienveillant, nous écrivons à notre Enfant Intérieur pour lui faire part de nos sentiments empathiques d'affection, de compréhension et d'indignation. Nous accueillons sa peine, son chagrin, sa tristesse et ses larmes. Nous acceptons sa colère, son indignation, son mécontentement et son courage. Nous lui disons que nous comprenons ces sentiments normaux et naturels après ce qu'il a vécu. Nous lui expliquons ce qu'il ne pouvait pas comprendre à l'époque, dont nous prenons conscience aujourd'hui. Nous le réconfortons, nous l'encourageons et nous lui disons que nous l'aimons avec nos mots. Nous lui disons que nous sommes heureux de le retrouver et de pouvoir l'écouter. Nous lui écrivons une lettre pour lui dire qu'il peut compter sur nous. Avec confiance et gratitude.

2) Une lettre d'excuse et de remerciement

Nous écrivons une lettre pour faire amende honorable auprès de notre Enfant Intérieur, c'est-à-dire pour reconnaître nos erreurs à son égard en tant qu'Adulte Responsable. Plusieurs erreurs sont possibles :

- a) Mauvaise image, incompréhension, culpabilisation ou critique de notre Enfant Intérieur. Nous n'avions pas compris que notre Enfant Intérieur avait de bonne raison d'être carrément méchant et jamais content. Nous n'avions pas compris que notre Enfant Intérieur était plein d'énergie et de courage, et pas du tout peureux, angoissé, inquiet ou faible comme nous l'imaginions. Nous n'avions pas compris que notre Enfant Intérieur n'avait pas besoin de s'humilier pour quelques miettes d'amour auprès d'abuseurs, si nous étions vraiment à ses côtés. Nous réalisons nos erreurs de jugement et de perception. Nous prenons conscience des mensonges et de la tarte à la crème que nous nous sommes racontés. Sans nous culpabiliser ou nous critiquer davantage, et surtout sans nous enlever encore du pouvoir, nous sentons notre honte normale de nous être humiliés et d'avoir été si stupides en réalité. Nous faisons le lien avec nos parents humiliants, dépendants et abusifs. Nous comprenons le jeu des manipulations affectives que nous avons subi.
- b) Dénier affectif, mépris émotionnel et abandon moral de notre Enfant Intérieur. Nous réalisons que nous avons laissé tomber notre Enfant Intérieur pendant de nombreuses années. Nous réalisons que nous avons été dans le rejet de nous-mêmes. Nous réalisons que nous n'entendions pas le sens de ses critiques, de son insatisfaction, de ses alertes émotionnelles et de ses messages psychocorporels. Nous prenons conscience de comment nous avons mis sous silence nos besoins, nos émotions et notre cœur dans nos relations. Nous mesurons à quel point nous avons été littéralement stupides de croire que le passé ne comptait pas dans la vie. Nous nous excusons de nous être oubliés.
- c) Aveuglement stupide, dépendance humiliante ou soumission relationnelle de notre Enfant Intérieur. Nous réalisons l'assujettissement, l'abnégation, la dépendance et l'emprise dans laquelle nous nous sommes enchaînés. Nous mesurons la dépersonnalisation, la



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

victimisation et l'humiliation que nous nous sommes infligées. Nous sommes consternés, sidérés et même effrayés par le niveau d'illusion, de passion, d'obsession, de fascination ou de folie jusqu'auquel nous sommes allés dans certaines relations. Nous demandons pardon à notre Enfant Intérieur pour avoir donné tant de pouvoir à des personnes malades, irresponsables, passives et abusives. Nous choisissons de prendre soin de notre Enfant Intérieur en prenant la décision de gérer nos relations avec prudence, patience, courage et douceur.

- d) Autodestruction, sabotage, comportements limites et mise en danger de notre Enfant Intérieur. Nous avons pris conscience des nombreuses façons dont nous nous sommes fait du mal. Nous avons mesuré la colère retournée contre nous et le chagrin étouffé dans notre cœur. Nous avons fait des liens avec notre histoire en comprenant que nous avons répété le schéma classique de « victime des autres, bourreau de soi-même ». Nous demandons pardon à notre Enfant Intérieur. Si nécessaire, nous reprenons les 3 lettres de l'étape 2 pour travailler colère et tristesse une nouvelle fois.



Étape 3 - Auto-évaluation

10 Questions - Réponses pour valider mon Étape 3

- 1) Quels sont les 3 états du Moi en analyse transactionnelle ?
- 2) Quels sont les 3 slogans à retenir pour travailler ses états du Moi ?
- 3) Quelles sont les 3 dimensions du Stress Disorder ?
- 4) Quels sont les 4 niveaux de confiance ?
- 5) Quels sont les 4 positionnements possibles dans les relations (le OK Corral) ?
- 6) Quels sont les 5 drivers toxiques des schémas de sur-adaptation en analyse transactionnelle ?
- 7) Quels sont les 3 P à se donner en analyse transactionnelle pour booster son Empowerment ?
- 8) Quelles sont les 4 vertus du Happy Power To You aux niveaux du Corps, du Cœur et de l'Esprit ?
- 9) Quelle est la Prière Universelle des Programmes en 12 Étapes ?
- 10) Quelles sont les 3 dimensions de la validation de soi en s'accordant Place, Valeur et Temps ?

10 Questions - Réponses pour valider mon Étape 3

- 1) Quels sont les 3 états du Moi en analyse transactionnelle ?
 - a) Le Parent.
 - b) L'Adulte.
 - c) L'Enfant.
- 2) Quels sont les 3 slogans à retenir pour travailler ses états du Moi ?
 - a) Devenir son Parent Bienveillant.
 - b) Muscler son Adulte Responsable.
 - c) Entendre son Enfant Intérieur.
- 3) Quelles sont les 3 dimensions du Stress Disorder ?
 - a) La dissociation.
 - b) La compulsion.



c) La fausse interprétation.

4) Quels sont les 4 niveaux de confiance ?

a) La confiance de base ou sécurité intérieure. Pouvoir de Bien Sentir.

b) L'affirmation de soi ou liberté d'opinion. Pouvoir de Bien Réfléchir.

c) Le savoir-faire ou l'autonomie pratique. Pouvoir de Bien Agir.

d) La confiance relationnelle ou les capacités de communication. Pouvoir de Bien Se Souvenir.

5) Quels sont les 4 positionnements possibles dans les relations (le OK Corral) ?

a) OK+ OK+. Relation Gagnant – Gagnant. Jeu sain.

b) OK+ OK-. Relation de domination. Jeu Persécuteur.

c) OK- OK+. Relation de soumission. Jeu Sauveur.

d) OK- OK-. Relation d'abandon. Jeu Victime.

6) Quels sont les 5 drivers toxiques des schémas de sur-adaptation en analyse transactionnelle ?

a) Fais plaisir.

b) Sois parfait.

c) Fais des efforts.

d) Sois fort.

e) Dépêche-toi !

7) Quels sont les 3 P à se donner en analyse transactionnelle pour booster son Empowerment ?

a) Protection (se donner de la sécurité et de la bienveillance).

b) Permission (se donner de la liberté et du choix).

c) Puissance (se donner de la vitalité et du courage).

8) Quelles sont les 4 vertus du Happy Power To You aux niveaux du Corps, du Cœur et de l'Esprit ?

a) Sobriété du Corps (satisfaction joyeuse et liberté de s'abstenir).

b) Intégrité de l'Esprit (savoir différencier et poser des limites [Oui & Non]).

c) Dignité du Cœur (comportement actif, sain et responsable).

d) Valeur de la Mémoire (conscience des sentiments et réelle bienveillance chaleureuse).



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

9) Quelle est la Prière Universelle des Programmes en 12 Étapes ?

« Donnez-moi, le courage de changer ce que je peux changer.
La sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer.
La patience pour les changements qui prennent du temps.
La sagesse de faire la différence entre tout cela. »

10) Quelles sont les 3 dimensions de la validation de soi en s'accordant Place, Valeur et Temps ?

- a) S'accorder de la Place passe par un comportement écologique et social pour soi.
- b) S'accorder de la Valeur passe par une reconnaissance saine et juste pour soi.
- c) S'accorder du Temps passe par une volonté durable et responsable pour soi.

Programme en 7 Étapes - Étape 4

« Une Feeling Machine avec un pilotage automatique. »
Dr Antonio DAMASIO – L'Erreur de Descartes – Le Cerveau des Émotions

« Quand on me demande de résumer toutes les études sur le contrôle de soi, je rappelle le fameux "Cogito ergo sum" de Descartes, "Je pense, donc je suis". À mon sens, les découvertes récentes sur la conscience, le cerveau et le self-control nous autorisent à amender sa proposition en "Je pense, donc je peux changer ce que je suis"... »
Dr Walter MISCHEL (1930 –2018)

« Apprendre à diriger notre attention ! »
Dr Marshall ROSENBERG (1934 -2015)

4) Nous nous sommes libérés de nos schémas toxiques, de nos peurs parasites et de notre culpabilité, en affrontant nos blessures avec courage et indignation. Nous avons compris la honte et le dégoût pour mieux prendre soin de nous-mêmes avec intégrité, dignité et sobriété. Nous avons appris les 5 étapes de la digestion émotionnelle de la douleur pour faire le deuil de notre histoire. Nous avons accepté le feu de notre colère, pour sa transformation, et l'eau des larmes de notre tristesse, pour son intégration.



« Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur ! »
3 => Le Pouvoir de Bien Agir (Power To Do Right)

La transformation et la digestion de notre histoire

Nos schémas de fonctionnement mnémo-réactionnel. Structure universelle et organisation personnelle. Schémas parasites et dysfonctionnels. Digestion émotionnelle de la douleur. Vision, valeurs et volonté.



Plan pour l'étape 4

Les leviers de la transformation personnelle et de la digestion émotionnelle !

1. **Changer son comportement. Au cœur de la Matrice de l'Expérience du Bonheur. Comprendre les schémas de fonctionnement.**
2. **Transformer sa vie. Faire le deuil de son histoire. Maîtriser les 5 étapes de la digestion émotionnelle.**
3. **Les verrous et les freins à la digestion émotionnelle.**
4. **La culpabilité excessive. La honte toxique et la peur parasite.**
5. **La rage, le désespoir et le dégoût.**
6. **Bilan d'étape et exercice pratique.**

1) Changer son comportement. Au cœur de la Matrice de l'Expérience du Bonheur. Comprendre les schémas de fonctionnement.

Pour comprendre notre fonctionnement et pour pouvoir changer certains de nos comportements, nous nous posons **d'abord les quelques questions suivantes. Nous notons nos réponses, idées et commentaires dans notre cahier de travail** ou carnet de voyage. Dans nos réponses, nous prenons soin de faire la différence entre **nos comportements** (nos réactions, nos gestes, nos mouvements,...), **nos sentiments** (nos émotions, notre feeling, notre impression, nos sensations...) et **nos pensées** (nos interprétations, nos croyances, notre réflexion intérieure,...).

1. **Est-ce que j'ai l'impression parfois de répéter la même histoire ?** Est-ce que j'ai le sentiment de reproduire le même scénario ou les mêmes choses dans ma vie ? Est-ce qu'on m'a dit que je rejoue encore le même mauvais film dans mes relations ? Est-ce que j'ai identifié un fonctionnement identique ou un processus similaire pour moi dans certaines situations ou avec certaines personnes ? **Quels sont les schémas de sur-adaptation que j'ai identifiés ?** Quelles sont les pièces du puzzle dont j'ai pris conscience dans mon histoire ?
2. Est-ce que je rejoue plutôt le Sauveur, la Victime ou le Persécuteur ? **Quels sont les rôles dans lesquels je me mets ?** Comment je me sur-adapte aux autres ? Comment je dysfonctionne au contact des autres ? Quel lien je fais avec la sur-adaptation, le masque ou le positionnement que j'avais dans ma famille ? Quels sont mes sentiments réels et mon vrai vécu dans ma vie ? Comment je m'enlève du pouvoir d'être heureux en réalité ?
3. **Quels sont les comportements limites que j'ai de façon répétitive ou compulsive ?** Comment m'arrive-t-il de perdre parfois la maîtrise de mon comportement ? Est-ce que j'ai des comportements impulsifs, disproportionnés ou violents ? Ai-je des élastiques de colère ou des remontées de rage ? **Quel lien je fais avec mon stress vécu et mon passé douloureux ?**
4. Est-ce que j'ai des addictions, des obsessions ou des dépendances ? J'abuse de quoi, de qui ou de quelles choses ? **Je suis dans l'excès de quoi ?** Qu'est-ce que je compense de façon compulsive ? **Est-ce que je mets sous silence des manques, des chocs, des négligences ou**

des abus dans mon histoire ? Est-ce que j'étouffe la douleur de manques ou le choc d'abus dans mon histoire ?

5. **Suis-je dans le déni ?** Est-ce que je crois que « le passé, c'est le passé ! » ? Est-ce que je préfère oublier mon passé ou ne pas réfléchir à « tout cela » ? Est-ce que je n'aime pas me souvenir de mon enfance ?
6. **Est-ce que j'ai des souvenirs de mon enfance (avant 7 ans, avant 10 ans...)** ? Est-ce que j'ai conscience que ma mémoire a été effacée avant un certain âge ou pour certaines périodes de ma vie ? Est-ce que je me suis renseigné sur la notion de mémoire traumatique et d'amnésie traumatique (Dr Murielle SALMONA) ?
7. Quels sont mes schémas parasites, toxiques ou dysfonctionnels ? **Quels sont les comportements répétitifs, les sentiments récurrents et les pensées en boucle que j'ai identifiés ?** Comment mes comportements compulsifs, mes sentiments parasites et mes pensées ruminantes s'associent-ils négativement ? Quels sont mes comportements limites, mes bugs émotionnels et mes fausses croyances ? Quels liens ai-je créé avec mon histoire pour me conformer, me protéger, m'adapter, survivre ou moins souffrir ?

Nous notons les schémas que nous souhaitons changer dans le tableau ci-dessous :

Schéma négatif ou dysfonctionnel Schéma parasite, toxique ou destructeur	Observation et description Changement et action
<p style="text-align: center;">Les comportements répétitifs</p> <p>Les comportements compulsifs que j'ai... Les réactions impulsives que j'ai... Les attitudes passives ou abusives que j'ai...</p>	
<p style="text-align: center;">Les sentiments récurrents</p> <p>Les sentiments que je rumine souvent ... Les émotions qui me posent problème... Les bugs de stress que je gère mal...</p>	
<p style="text-align: center;">Les pensées en boucle</p> <p>Les pensées négatives ou critiques que j'ai... Les fausses croyances qui me reviennent... Les histoires que je me raconte...</p>	

Pour pouvoir changer nos comportements et améliorer nos vies par une meilleure satisfaction de nos besoins, il est utile de comprendre comment le comportement humain peut fonctionner ou dysfonctionner. La **Matrice de l'Expérience du Bonheur** est un outil simple et pédagogique pour comprendre la structure et l'organisation de notre fonctionnement, ou de nos dysfonctionnements.



Nous avons compris qu'il existe à la fois **un fonctionnement commun** et **des expériences de vie différentes** chez les êtres humains. Notre fonctionnement commun passe par l'utilisation universelle que nous avons tous de nos 5 sens, de nos 7 émotions, de nos 3 stress et de nos 2 circuits « Plaisir & Douleur », pour gérer la satisfaction de nos besoins et de nos relations.

Ce fonctionnement commun se nomme **un schéma de fonctionnement** dans le domaine des sciences cognitivo-comportementales (T.C.C.). Quand le schéma de fonctionnement d'une personne est bon, positif ou responsable, on parle d'un schéma de fonctionnement sain (« healthy pattern or scheme »). Quand le schéma de fonctionnement est mauvais, négatif ou irresponsable, on parle d'un schéma de fonctionnement dysfonctionnel (« toxic pattern »).

La Matrice de l'Expérience du Bonheur est le schéma de fonctionnement de notre **structure universelle** et de notre **organisation personnelle** dans le domaine de la satisfaction des besoins. Tout en nous éclairant sur notre structure universelle sur le plan biologique, elle nous donne les principaux niveaux d'organisation de notre fonctionnement sensorimoteur électrochimique mnémo-réactionnel.

Cette structure universelle que nous avons tous sur le plan biologique constitue littéralement « **une Machine à ressentir dotée d'un pilotage automatique** » (Dr Antonio DAMASIO). Nous rappelons ici de façon simplifiée les composants universels ou les principales pièces de cette « Feeling Machine » :

	Fonctionnement pour la satisfaction des besoins	Feeling Machine universelle	Contenu biologique ou corporel universel
Pouvoir de Bien Sentir	Perception du besoin Observation de la situation	5 sens Besoin & Ressources ? Forces & Faiblesses ?	Visuel Auditif Kinesthésique Olfactif Gustatif
Pouvoir de Bien Réfléchir	Interprétation des situations Choix de la solution	7 émotions Opportunité & Menace ?	Amour Colère Dégoût Honte Joie Peur Tristesse
Pouvoir de Bien Agir	Mouvement de réaction Comportement choisi	3 stress Aller au contact ou non ?	Aller au contact Éviter le contact Off contact / repos
Pouvoir de Bien Se Souvenir	Validation de la satisfaction Mémorisation de l'expérience	2 motivations Bien ou mal au final ?	Circuit plaisir récompense Circuit douleur punition

La plupart des gens savent que les 5 sens universels font partie naturellement de cette « Feeling Machine ». Ils ne savent pas que les 3 stress naturels, les 7 émotions normales et les 2 circuits de la



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

motivation « Plaisir & Douleur » font également partie de cette structure universelle intégrée en nous comme un véritable pilotage automatique.

Voir les choses, sentir du plaisir ou de la douleur, avoir de la peur ou du dégoût sont en effet **des choses qui marchent en nous universellement, naturellement et automatiquement, sans avoir besoin d'apprendre à les mettre en route en nous.** Ainsi, nous n'apprenons pas à avoir peur, mais nous apprenons de quoi il est bon d'avoir peur dans nos vies à chacun. C'est dans ce sens biologique universel et avec cette distinction au niveau de la mémoire personnelle que nous parlons d'un pilote automatique.

Concernant cet apprentissage des choses, nous soulignons ici l'importance de nos 2 circuits universels de la motivation sur le plan mnémo-réactionnel, c'est-à-dire nos 2 circuits de la récompense et de la punition, utilisés par tous pour apprendre à bien discerner entre douleur et plaisir dans le temps. La qualité morale de notre discernement est à rattacher à notre pouvoir de bien nous souvenir de ces 2 leviers de la motivation. Nous notons ici **cet enjeu clef de conscience ou non, de mémoire ou de déni, autour de la douleur et du plaisir des choses.** Nous faisons le lien avec la satisfaction saine, écologique, responsable et durable dans nos tribus, dans la conscience des limites et des réalités.

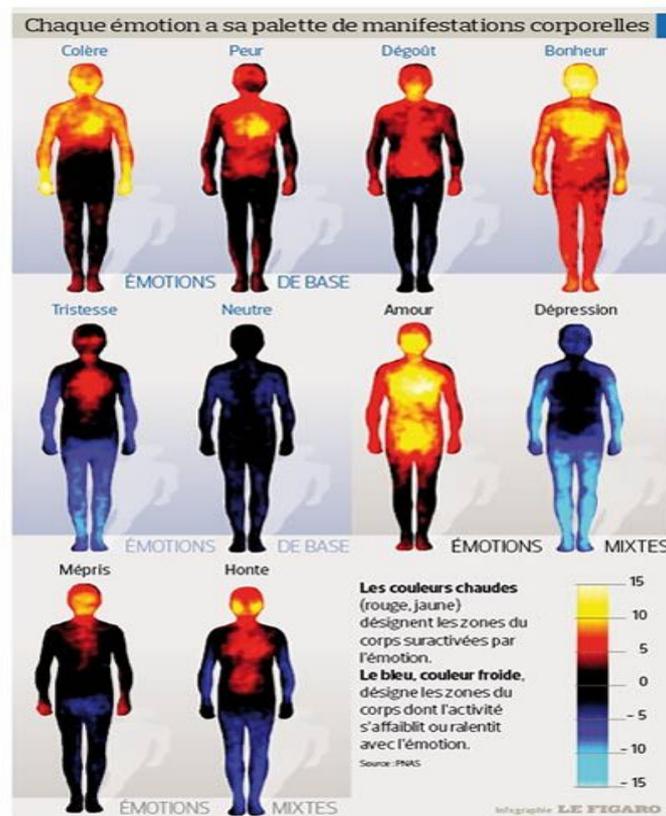
Dans notre fonctionnement pour pouvoir améliorer la satisfaction de nos besoins, notre structure universelle est en plus complétée par une organisation personnelle basée sur notre propre expérience de vie. **Cette organisation personnelle est mnémo-réactionnelle et expérientielle sur le plan environnemental.** Il s'agit ici d'avoir en plus la possibilité de garder en mémoire les leçons de notre vécu, de pouvoir mémoriser ce qui nous a permis de survivre, ou encore d'apprendre rapidement à nous adapter aux conditions particulières de notre environnement de vie. Cette organisation mnémo-réactionnelle fait intervenir **l'hippocampe** sur le plan de la mémorisation des expériences de vie et **l'amygdale** sur le plan de la réaction au stress environnemental. Dans le cerveau, l'hippocampe est considéré comme la glande de la mémoire et l'amygdale comme la glande de la peur (Dr Eric KANDEL ; Dr Joseph LEDOUX). Nous lisons le tableau ci-dessous pour **comprendre notre schéma de fonctionnement pour la gestion de nos besoins et la satisfaction de nos sentiments.**

	Fonctionnement mnémo-réactionnel Structure universelle et organisation personnelle	Prise de décision Enjeux et questions clefs dans la satisfaction des besoins
Pouvoir de Bien Sentir	Connexion des 5 sens Perception des besoins Observation des situations Évaluation des rapports de force	Niveau de Besoin Manque & Abus Forces & Faiblesses Ressources & Capacités
Pouvoir de Bien Réfléchir	Utilisation des 7 émotions Distinction opportunités / menaces Différenciation des options Décision des solutions	Niveau de Solution Satisfaction & Risques Critères & Valeurs Éducation & Connaissances
Pouvoir de Bien Agir	Réaction des 3 stress Mouvement Contact / Fuite / Repos Off Réaction comportementale aux choses Relation et distance aux personnes	Niveau de Contact Contact, actif & Fuite, passif Espace possible & Temps de réaction Choses saines & Choses toxiques
Pouvoir de Bien Se Souvenir	Mémorisation des 2 motivations Valeur du plaisir et sens de la douleur Vérification de la satisfaction Conscience des sentiments Apprentissage des choses	Niveau de Conscience Satisfaction & Anesthésie Bonheur & Dénis des sentiments Mémoire & Amnésie traumatique Vérité, lucidité & Mensonge, blabla

Nous lisons le tableau ci-dessous pour **saisir à la fois l'essentiel sur nos dysfonctionnements et l'impact du Stress Disorder.**

	Structure universelle	Fonctionnement	Dysfonctionnement
Pouvoir de Bien Sentir	Mes 5 sens	Perception correcte Observation juste	Dissociation Déconnexion
Pouvoir de Bien Réfléchir	Mes 7 émotions	Interprétation correcte Décision juste	Biais cognitif Fausse croyance
Pouvoir de Bien Agir	Mes 3 stress	Réaction correcte Comportement juste	Compulsion Impulsion répétitive
Pouvoir de Bien Se Souvenir	Mes 2 motivations	Conscience de la douleur et du plaisir dans le temps d'Apprentissage par circuit long 1,2,3,4	Déni amnésique Déni douleur abusive et plaisir toxique Bug mnémo-réactionnel par circuit court 1,3

Pour mieux comprendre ces 4 dysfonctionnements psychocorporels et mesurer les enjeux psychosociaux autour du Stress Disorder, nous regardons de nouveau la 1^{ère} carte médicale du Dr Lauri NUMMENMAA faite en 2013 à la Faculté des Sciences d'Aalto en Finlande. Nous notons les différences d'énergie et de **connexion** entre **bonheur, amour et dépression.**





Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Nous nous souvenons ensuite que :

1. La dissociation est la perte de contact psychocorporel avec soi, avec son corps ou avec les réalités. **Les troubles dissociatifs** correspondent aux troubles de la déconnexion, du refoulement ou du clivage (dépression, froideur émotionnelle, perversion, psychose...).
2. La compulsion est la perte de liberté de s'abstenir. **Les troubles compulsifs** correspondent aux troubles de l'addiction, de l'abus, de la pulsion et de l'impulsion (consommation abusive, dépendance, violence, perversion...).
3. Le biais cognitif est la perte du bon sens dans l'interprétation des faits. **Les troubles cognitifs** correspondent aux troubles de l'analyse des faits, de l'automystification et de la fausse croyance (la généralisation abusive, la mauvaise corrélation, l'attention sélective, l'inversion perverse, les illusions et contradictions sur plaisir & douleur dans nos tribus...).
4. Le déni est la perte de conscience de la réalité douloureuse. **Les troubles du déni** correspondent aux troubles de la conscience de la douleur et de la mémoire des sentiments (anesthésie, amnésie, empathie, bienveillance,...). L'amnésie traumatique est la perte de mémoire causée par la douleur des chocs, des manques, des abus ou des négligences, particulièrement dans l'enfance.

La personnalisation de nos schémas universels de fonctionnement correspond au fait que notre fonctionnement est à la fois universel et individuel. Cette personnalisation est intimement liée à notre fonctionnement énergétique, environnemental et mnémo-réactionnel. Quelques rappels sur cela.

Sur le plan mnémo-réactionnel, notre fonctionnement à la fois universel et individuel nous permet d'optimiser notre adaptation environnementale et notre expérience de vie de façon personnelle, tout en bénéficiant au départ d'une structure psychocorporelle standard pour nous aider à nous orienter.

Sur le plan de notre énergie vitale, électrochimique et sensorimotrice, il s'agit là fondamentalement d'utiliser notre énergie corporelle pour nous déplacer dans notre environnement de vie pour trouver des ressources ou sources d'énergie, dont nous avons besoin pour vivre.

Notre fonctionnement mnémo-réactionnel a stratégiquement pour objet de nous apprendre à mieux aller au contact de nos ressources environnementales, de mieux interagir avec nos environnements de vie, pour faire fondamentalement notre plein d'énergie. **Normalement, nous nous déplaçons dans notre environnement et nous allons au contact des choses de la façon suivante :**

Aller au contact avec	Éviter le contact avec
Ressource saine	Ressource toxique
Opportunité	Menace
Situation avec bienveillance mutuelle	Situation avec choc, manque, abus et négligence
Comportement sain, actif et responsable	Comportement malade, passif et abusif
Plaisir normal et naturel	Douleur anormale et inhumaine
Conscience de la valeur dans le temps	Plaisir rapide, toxique et abusif
Sens écologique des Choses	Une certaine folie toxique des Choses
Valeur créative des Choses	Une certaine folie destructrice des Choses
Personne honnête et responsable	Personne manipulatrice et malsaine



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Nous utilisons le tableau ci-dessus pour apprendre à **discerner, trier et garder les choses dans nos vies**. Sur le plan de la satisfaction de nos besoins, nous notons qu'il s'agit pour nous d'apprendre à gérer nos environnements de vie pour **mieux recharger nos batteries** en énergie et ressources. Sur le plan du Donner & Recevoir de nos émotions et de nos relations, nous notons qu'il s'agit pour nous d'apprendre à **mieux remplir nos Réservoirs Affectifs** dans les liens qui nous unissent. Sur le plan du Happy Power, nous entrevoyons ici à quoi pourrait correspondre une satisfaction saine, écologique, responsable et durable au niveau du Corps, du Cœur et de l'Esprit (« Sobriété du Corps, Intégrité de l'Esprit, Dignité du Cœur, Valeur de la Mémoire »).

Cependant, comme nous pouvons le voir dans les tableaux ci-dessus, dans la Matrice Happy Power To You et dans notre vie de tous les jours, **notre fonctionnement peut se faire possiblement soit avec :**

1. **Un temps de réflexion et via un circuit long dans la prise de décision.** Cela correspond au schéma de fonctionnement possible 1 2 3 4 dans notre matrice pour gagner en Happy Empowerment.
2. **Une réponse quasi immédiate et via un circuit court dans la réaction comportementale.** Cela correspond au schéma impulsif 1 => 3 dans la gestion de nos réactions et de nos besoins.

Le circuit long fait intervenir la mémorisation des expériences, l'interprétation des faits, la conscience des sentiments et l'évaluation des options. Il fait intervenir les structures dites supérieures au niveau du front du cortex orbitofrontal (C.O.F) et du cortex insulaire (insula). Il est associé à une prise de décision intelligente, c'est-à-dire saine, responsable et prudente dans la gestion des réactions de stress, la vérification des émotions et le choix des solutions.

Le circuit court fait court-circuiter la réflexion avec directement une tension rapide, un comportement impulsif ou une réponse automatique. Dans le langage familier, on parlera d'un « pétage de plombs », d'un bug réactionnel, d'une perte de contrôle ou d'un trou noir dans la mémoire. Ce circuit court n'utilise pas les structures supérieures de la Matrice de l'Expérience du Bonheur, c'est-à-dire nos capacités normales et naturelles pour bien réfléchir et bien se souvenir.

Nous notons ici que nos schémas de fonctionnement toxiques sont fondamentalement un problème de temps, de mémoire et d'histoire. Ils excluent la notion clef du Temps à plusieurs niveaux d'organisation dans notre processus de prise de décision :

- **Pas de temps pris pour réfléchir aux conséquences négatives.** Manque de patience ou de prudence sur le plan comportemental dans nos environnements de vie.
- **Pas de temps pris pour discerner le bénéfice réel.** Manque de **valeur**, de **goût** et de **sens** des choses dans le temps. Manque de discernement entre un bien pour un mal à court terme et un mal pour un bien à long terme, sur le plan moral.
- **Pas de temps pris pour se souvenir de nos expériences de vie et de nos sentiments au final.** Manque de conscience familiale, de protection environnementale, de bienveillance émotionnelle et de mémoire des sentiments dans nos sociétés et familles.

Ces dysfonctionnements temporels peuvent se lire également comme un **manque de concentration**, avec dissociation de soi et déni de soi dans l'Espace-temps de notre corps et de notre mémoire, sur le plan psychocorporel ou mnémo-réactionnel.

N.B. : Nous avons appris à « revenir en nous » à l'étape 1 par rapport à cela, et nous « cultivons » très régulièrement les pratiques et les exercices appris.

Pour conclure par un exercice pratique cette partie importante de notre Programme en 7 Étapes, prenons ici le temps de faire un point historique de nos schémas dysfonctionnels. A la lumière de notre histoire, reportons et complétons sur notre carnet le tableau suivant, en prenant le temps de **différencier nos symptômes présents et leurs causes dans le passé**. Si nécessaire, reprenons les documents de l'étape 2 pour vérifier et contrôler les causes de nos symptômes ou dysfonctionnements.

	Observation et description des symptômes	Historique des blessures et de l'origine des causes
Mes comportements limités (compulsifs, passifs, impulsifs, abusifs)		
Mes troubles dissociatifs		
Mes troubles compulsifs		
Mes troubles cognitifs		
Mes troubles du déni		

2) Transformer sa vie. Faire le deuil de son histoire. Maîtriser les 5 étapes de la digestion émotionnelle.

Transformer sa vie, faire le deuil de son histoire, cela signifie souvent se libérer du poids douloureux de notre passé. La digestion émotionnelle de la douleur est inspirée directement du **processus de deuil connu aux USA sous le nom « The 5 stages of grief »**. Ces 5 étapes du deuil ont été modélisées par Dr Elisabeth KÜBLER-ROSS (1926-2004). Nous apprenons ces **5 étapes de la digestion émotionnelle**.

Étapes	Fonction dans le processus	Symptômes	Blocages ou freins
1- La douleur	Conscience de la réalité Accepter la blessure Fin du déni	Peine, douleur, chagrin, larmes	Sidération, état de choc, déni Trop douloureux, impensable Anormal, incompréhensible
2- La colère	Dire non à la souffrance Expulser la douleur Rétablir limite /frontière Retrouver intégrité / Soi	Indignation Dire injustice Dire manque Exprimer droit	Interdit de la colère Ne pas oser droit d'aller bien Pas oser dire assez à douleur Tristesse qui parasite, inverse
3- La peur	Normal car changement Peur des différences Alerter pour l'avenir Préparer pour changer	Inquiétude Crainte Stress Angoisse Contrôle	Blocage dans rage / tristesse Minimiser ou nier la peur Difficulté à lâcher terreur Reconnaître peur abandon
4- La tristesse	Naturel car perte, fin Accepter que c'est fini ! Classer l'histoire Pouvoir évacuer	Tristesse saine Passage à vide Besoin solitude Laisser sortir	Blocage dans désespoir Nostalgie, mélancolie Comparaison inutile Déprime persistante
5- Le renouveau	Faire place à autre chose Retour énergie et joie Reprise contact social Besoins relationnels	Retour envie Bien-être Désir, libido Projets	Blocage car émotion parasite Frein culpabilité, honte, stress Permission et confiance Limitation et fausse croyance



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Dans la digestion émotionnelle de la douleur, **la colère et la tristesse ont un rôle très important**. La colère est **le feu de la transformation**. La tristesse est **l'eau de l'évacuation**.

Dans le processus de digestion émotionnelle, **la colère réveille la personne face à l'évènement**. Elle aide la personne à affirmer son droit de dire non à la douleur ou au manque. Elle stimule son indignation face à la souffrance ou à l'injustice. Elle aide la personne à prendre conscience de ses sentiments et de ses besoins dans ses relations passées. Dans ce sens, la colère est éclairante dans un processus de discernement de ses besoins, de séparation de la douleur ou de différenciation dans ses relations. Autrement dit, dans les moments difficiles, la colère aide à revenir à soi, dans un premier temps, après le choc de la douleur. Elle permet de retrouver une certaine intégrité ou une certaine lucidité pour pouvoir réfléchir, notamment pour savoir dire oui et non. On distinguera bien ici la colère saine de la rage folle qui, au contraire, rend aveugle par son intensité trop forte.

Différente de la peine ou du chagrin de départ, la vraie tristesse vient plus tard dans le processus de digestion émotionnelle de la douleur. Dans ce processus, **la tristesse libère la personne de l'évènement**. Elle aide la personne à reconnaître la fin de l'évènement ou de l'histoire. Elle stimule son acceptation face à la perte ou au changement. Elle invite la personne à lâcher-prise, à se séparer et à pouvoir dire « Oui, c'est fini ! ». La tristesse permet de retrouver une certaine confiance ou une certaine sérénité pour passer à autre chose dans la vie. Elle aide à tourner les pages pour finir chacune de nos histoires dans notre vie.

Dans la suite de cette étape, nous verrons en détail les principaux freins et blocages dans la digestion émotionnelle, en travaillant notamment sur ceux liés directement à notre colère et à notre tristesse.

Pour l'instant, par rapport à cela, prenons le temps de **réfléchir à notre désir d'avancer positivement dans la vie et de nous libérer du passé**. Faisons un point, **par la** pratique ci-dessous, sur **nos motivations à tourner la page** et sur **nos objectifs de changement** pour l'avenir.

Réfléchir à nos motivations est très important à ce stade car cela nous aidera ensuite à nous donner plus de « **Permission & Puissance & Protection** » **dans notre transformation personnelle, notre digestion émotionnelle et nos changements relationnels**. En réfléchissant plus concrètement à ce que nous désirons vraiment maintenant, nous nous permettons également de revenir sur notre vision des choses, sur nos valeurs humanistes en Happy Empowerment et sur notre volonté de devenir un Adulte Responsable, un Parent Bienveillant pour notre Enfant Intérieur. Nous retenons ici les « 3 V » pour nous aider :

- Vision / Discerner les Choses
- Valeurs / Trier les Choses
- Volonté / Garder les Choses

A partir du travail que nous avons effectué aux étapes précédentes, nous remplissons le tableau suivant en vérifiant que nous le remplissons de façon S.M.A.R.T., c'est-à-dire avec des informations concrètes et précises pour définir notre objectif :

- ✓ Spécifique (1 problème, 1 changement, 1 objectif, 1 action)
- ✓ Mesurable (avec un indicateur de résultat)
- ✓ Atteignable (avec des étapes, avec un plan d'actions)
- ✓ Réaliste (avec des moyens et des ressources)
- ✓ Temporel (avec des dates, des délais et un programme prévu)



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Facteurs de motivation	Vision, Valeurs et Volonté pour changer Description des faits et transformation des choses
Douleurs vécues dans mon histoire ou manques dans mon enfance	
Problèmes rencontrés dans ma vie ou difficultés dans un passé récent	
Raisons aujourd'hui pour vouloir tourner la page ou critères de décision pour changer les choses	
Objectifs personnels et choix positifs pour l'avenir	
Projets futurs et idées possibles pour l'avenir	
Actions prévues, lieu choisi, personnes à contacter, dates choisies	

Nous prenons conscience que **nous aiguïsons positivement notre réflexion, notre jugement et notre esprit critique** en avançant dans ce Programme en 7 Étapes. Nous prenons conscience que nous nous libérons du poids de certaines situations, des chaînes de certaines relations ou de l'emprise de certaines personnes.

Dans une meilleure conscience des limites saines, des comportements responsables et des manipulations familiales, nous nous libérons d'abord en acceptant la vérité des douleurs et des manques, ensuite en nous sortant du mensonge des plaisirs et des abus.

3) Les verrous et les freins à la digestion émotionnelle.

La digestion émotionnelle de la douleur peut être empêchée par :

- ✓ Le manque de motivation et de courage (3 V humanistes ; Vision, Valeurs, Volonté).
- ✓ Les 10 verrous psychologiques de la répression des émotions.
- ✓ Les bugs émotionnels de la colère et de la tristesse.
- ✓ La culpabilité, la honte et la peur.
- ✓ La rage, le désespoir et le dégoût.

Nous avons déjà vu les 10 verrous psychologiques de la répression des émotions à l'étape 2 du Programme en 7 Étapes. Ces 10 verrous impactent naturellement la digestion émotionnelle, principalement en nous maintenant dans le déni de la douleur. Nous vous les redonnons ici avec une mise à jour en juillet 2022.

1. **L'ignorance des émotions** / L'analphabétisme émotionnel, l'absence de connaissance sur le stress, la peur de l'inconnu, l'angoisse de l'ignorance.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

2. **La menace de la honte** / La peur de l'anormalité familiale, la menace de l'exclusion et du rejet social, la culpabilisation au nom de la famille, la protection de la famille idéale, les illusions autour de l'image de la mère, le chantage familial, l'obscurantisme social.
3. **L'interdit de la colère saine** / L'obligation de ne pas s'indigner et d'encaisser en silence, l'ignorance de la fonction de la colère pour la protection des besoins naturels et des attentes normales, le devoir de soumission familiale, le mépris des réactions naturelles face à la douleur abusive.
4. **La menace « si tu parles »** / La manipulation psychologique, le chantage affectif, la manœuvre familiale et même parfois, la menace physique pour ceux qui osent déranger le déni.
5. **La loi du silence** / La règle socioculturelle du non-dit, la tradition du déni, le principe de ne rien dire, la coutume du secret, l'omerta, la peur de parler, l'habitude du silence complice.
6. **La justification abusive et le maternage intempestif** / La justification « C'est pour ton bien ! », la manipulation abusive « Au nom de... », les fausses bonnes excuses, la légitimité toxique pour la bonne cause, l'inversion des rôles, l'abus de confiance à bon compte, l'illusion de la bonne volonté, la tarte à la crème des bonnes raisons, le blabla au plaisir de la séduction...
7. **La mystification du déni** / « Si on n'en parle pas, ça n'existe pas, ça ne compte pas »; « On fait comme si de rien n'était »; « On ne dit rien, et tout ira bien »; « Je vais bien, tout va bien »...
8. **La dépendance relationnel et le manque de ressources** / L'impossibilité de parler par peur de manquer, la perte de liberté de s'exprimer par besoin de l'autre, l'insuffisance de ressources individuelles qui empêche d'agir et de pouvoir réagir, le manque d'autonomie et d'indépendance, la crainte de perdre en sécurité financière...
9. **La loyauté familiale obligatoire pour les enfants et souvent facultative pour les parents** / Le devoir de gratitude familiale pour les enfants, souvent uniquement dans un sens, avec le mépris du principe moral élémentaire que les attentes affectives et les obligations morales marchent dans les deux sens entre les parents et les enfants. Dans les faits, cela donne souvent le devoir familial pour les enfants et l'engagement moral aléatoire pour les adultes.
10. **Le pouvoir des icônes, des images et des symboles** / Le pouvoir donné aux figures d'autorité, la sacralisation des parents, l'idéalisation de la famille, les illusions autour de l'image de la mère, la tradition patriarcale du père, la patience envers les hommes politiques dysfonctionnels...

Dénoncé en Europe par Alice MILLER et aux U.S.A par Dr Susan FORWARD, **l'interdit de la colère** fait partie des 10 verrous psychologiques. Il est au cœur de la répression des émotions et du maintien dans la soumission dans les relations abusives, toxiques ou destructrices.

Face à la violence physique, aux humiliations visibles, aux négligences évidentes ou aux abus directs, **la colère est une émotion efficace pour poser une limite, affirmer un refus ferme** ou utiliser carrément la légitime défense. Dans les cas de violence psychologique, de manipulation invisible ou d'abus sournois, la colère est beaucoup moins efficace car elle est généralement endormie au préalable par le manipulateur en obtenant **le consentement non éclairé de la victime**. Ce procédé pervers amènera **la victime à être bloquée émotionnellement dans la culpabilité ou la honte**, notamment d'avoir été trop bête d'accepter la situation ou d'avoir été trop stupide de se laisser humilier ainsi.

Dans la gestion saine de la colère et de la tristesse, l'interdit de la colère normale (pour les filles) et de la tristesse naturelle (pour les garçons) est fréquent. Il explique en partie **les 8 bugs émotionnels suivants pour la colère et la tristesse** :

	Bug de la colère	Bug de la tristesse
Disproportion de la réaction	Rage	Désespoir
Substitution des émotions	Peine, larmoiements	Agacement, énervement
Accumulation des sentiments	Comportement passif-agressif	Dépression, rumination
Irrationalité des émotions	Phobie, jalousie, hystérie	Mélancolie, nostalgie
Transfert générationnel	Méchant et mécontent	Vide et procrastination
Contagion corporelle	Tension, impulsion	Blues, déprime
Projection des besoins	Critique, frustration	Sacrifice, dévotion
Inversion des rôles	Culpabilité, pitié	Abandon, résignation

Pour rappel, concernant les 8 bugs émotionnels, principalement :

1. La disproportion est un problème mnémo-réactionnel de situation élastique comparable dans le passé, ce qui réveille notre mémoire traumatique ou la blessure émotionnelle en nous.
2. La substitution est un problème de liberté d'expression, de manque de Permission Protection Puissance dans la gestion des émotions.
3. L'accumulation est un problème de passivité ensemble, d'acceptation des réalités et des responsabilités pour chacun.
4. L'irrationalité est un problème de peur, de panique, d'angoisse et de contrôle dans la gestion du stress.
5. Le transfert est un problème de famille, de silence et de secret.
6. La contagion est un problème dissociatif de limites et de frontières sur le plan psychocorporel.
7. La projection est un problème de communication saine et responsable dans la gestion des besoins.
8. L'inversion est un problème d'abus de pouvoir, de manipulation ou de perversion.

Faisons un exercice pratique avec **un point de contrôle de nos 8 bugs émotionnels éventuels sur la colère et la tristesse en nous posant les questions suivantes** :

- ✓ Quels sont les bugs émotionnels que j'ai dans la liste ci-dessus pour la colère et la tristesse ? Comment se manifestent-ils chez moi ?
- ✓ Comment puis-je m'expliquer ces bugs émotionnels ? Qu'est-ce qui m'est arrivé ? Comment ai-je appris à me sur-adapter, à dysfonctionner ou à bugger ? Quel lien fais-je avec mon histoire ? Avec ma famille ? Avec mes parents ?
- ✓ Comment puis-je régler ce problème de bug émotionnel ? Quel changement ou nouveau fonctionnement puis-je adopter ? Quelles sont les solutions et actions que je peux envisager pour chaque bug ?

4) La culpabilité excessive. La honte toxique et la peur parasite.

Dans la digestion émotionnelle de la douleur, la culpabilité excessive est à **l'interdit de la colère saine**, ce que la honte toxique est au **manque d'indignation normale**. De la même façon dans ce processus de digestion émotionnelle, la honte toxique est au figement ou au repli sur soi, ce que la peur parasite est à l'évitement ou à la fuite.

Nous nous posons les questions suivantes pour **savoir si nous souffrons de culpabilité excessive**.

1. Je me dis parfois ou j'ai parfois l'impression que **c'est ma faute** ?

2. Il m'arrive d'**imaginer que j'ai fait quelque chose de mal** alors que je n'ai rien fait de mal en réalité ?
3. Quand les autres ne me donnent plus de nouvelles, est-ce qu'il m'arrive de croire qu'il y a un rapport avec moi ? Est-ce que je cherche une raison liée à moi ?
4. Est-ce que j'ai l'impression qu'il faut **être parfait** ? Suis-je dans un schéma d'exigence élevée ?
5. Est-ce que je crois que c'est bien de **faire des efforts** pour les autres ? Est-ce que je me sur-adapte pour les autres ? Est-ce que je peux m'oublier ou aller jusqu'à me dépersonnaliser pour les autres ?
6. Est-ce que je rencontre souvent des personnes qui profitent de ma gentillesse ? Est-ce que j'attire les manipulateurs et les abuseurs ? **Je ne sais pas dire non**, j'ai du mal à poser des limites. Est-ce que je me sens mal à l'aise quand je dis non ?
7. Est-ce que **je donne trop** ? Est-ce que je suis trop généreux parfois ?
8. Est-ce que **je me sens responsable** ?
9. Ai-je la fausse croyance qu'il faut **forcément être apprécié** ou aimé des autres ? Est-ce que je crois qu'il faut **absolument être bien considéré** ?
10. Ai-je du mal à être **en colère pour moi** ? Ai-je du mal à **me défendre** ou à me protéger ? Suis-je capable de m'indigner ou **me réveiller pour moi** ?

Nous nous posons les questions suivantes pour **savoir si nous souffrons de honte toxique**.

1. Je sens fréquemment **de la gêne sans raison** ? Je suis comme dans l'embarras ou sous stress de façon disproportionnée ? Je me raconte que je souffre d'un trac énorme ou de timidité pathologique ?
2. Est-ce que j'ai peur qu'on me regarde ? Est-ce que **le regard des autres me dérange** ? Est-ce que je redoute les moments où les autres pourraient m'observer ou faire attention à moi ?
3. **Je me cache** ? Est-ce que je cache des choses ? Est-ce que j'ai l'impression de vivre caché ?
4. Est-ce que j'ai **peur de rougir** ? Est-ce que j'ai comme des crises de panique où je rougis ?
5. Je me sens **différent** ? J'ai l'impression d'être pas comme les autres, pas normal ou comme un extraterrestre ? Je me sens **endommagé**, cabossé ou cassé ? J'ai l'impression d'être un monstre, d'être moche, **sale** ou dégoûtant ?
6. La phobie sociale, ça vous parle ? **L'évitement social** ? L'isolement affectif ? L'anorexie sexuelle ?
7. J'ai l'impression d'être **un imposteur** ? J'ai le sentiment de prendre une place ? Je me dis que quelqu'un mériterait d'avoir ma place ?
8. J'ai une **mauvaise image de moi** ? Je n'ai pas conscience de mon image corporelle ? J'ai une image de moi déformée ? J'ai beaucoup de mal à me voir correctement ou à m'estimer de façon juste sur de nombreuses choses ? Je me dévalorise ?
9. **J'ai un masque social** ou une image forte que je cultive avec **une certaine fierté** ? J'ai tendance à jouer avec la beauté, **la séduction** ou le charme ? Je suis parfois dans la vanité, la comparaison, la jalousie ou **l'orgueil** ? Je peux me moquer ou humilier ?
10. Je me protège en faisant peur ou en ayant peur de rien ? J'ai appris à construire des barrières en étant en colère, froid, distant ou hautain ? Je suis vite sur **la défensive**, facilement en mode attaque ou protection ?

Nous nous posons les questions suivantes pour **savoir si nous souffrons de peur parasite**.

1. Je n'aime **pas les situations nouvelles** ? J'évite les situations où je ne connais pas les lieux, les gens ou le programme des activités ? Je fuis les situations où je ne connais personne ?

2. J'ai besoin de **contrôler** ? J'aime organiser les activités et diriger les personnes ? Je ne supporte pas l'inverse de la part des autres ?
3. Je n'aime **pas les transports en commun** ? Je fuis certaines situations sociales ? Je m'isole souvent ? J'évite les groupes ? Est-ce que je sais que je souffre de phobie sociale ?
4. Je suis célibataire depuis plusieurs années ? Je n'ai jamais eu de vie amoureuse ? Est-ce que je sais que je souffre d'anorexie affective ?
5. Je souffre de **stress social** ? J'ai des **angoisses** dans les lieux publics ? J'ai déjà eu une crise de **panique** ?
6. L'intimité me fait peur ? J'ai du **mal à exprimer mes sentiments** ? **Je parle peu** de mes émotions ou je ne dis pas grand-chose sur moi ?
7. Il m'arrive de **perdre mes moyens au contact des autres** ? Je n'arrive plus à réfléchir ou à parler parfois face à certaines personnes ?
8. Je crains les autres ? **Les autres me font peur** ? Je suis obligé de me rassurer car j'imagine parfois qu'on va me juger, penser du mal de moi ou se moquer de moi ?
9. J'ai **du mal à faire confiance** aux autres ? Je suis dans la méfiance ? Je suis sur la défensive ?
10. Je ne sens jamais ou presque jamais de peur ? Je me suis **forgé une armure** ? Je suis anesthésié face à la peur ? J'ai compris mon blindage ? J'ai fait des liens avec mon enfance difficile ?

Nous faisons le point suite à ces 30 questions. Où en sommes-nous avec la culpabilité, la honte et la peur ?

Si nous n'avons pas réussi à nous libérer de la culpabilité excessive à ce stade du Programme en 7 Étapes, nous notons d'abord ici que cette culpabilité toxique est **une colère parasite subtilement retournée contre nous**, avec une fausse croyance en termes de responsabilité ou de faute. Cette colère empoisonnante contre nous-mêmes peut aller de la pression sur soi à la haine de soi, en passant par la critique incessante ou la mauvaise estime de soi. Tout cela de façon plus ou moins consciente, notamment en termes d'effort ou de sur-adaptation, à cause de la question clef du consentement de la victime.

En effet, comment pouvons-nous avoir l'impression de nous faire du mal alors que nous sommes à la fois d'accord et peut-être même convaincus de nous faire du bien ?

Pour nous réveiller face à ce dysfonctionnement qui nous fait du mal en réalité, nous prenons conscience de **comment nous nous mentons à nous-mêmes** en restant dans la soumission à l'autre ou dans le déni de notre colère. Nous prenons conscience que nous ne sommes pas vraiment engagés envers nous-mêmes pour notre épanouissement personnel et que nous entretenons une fidélité toxique, ou une loyauté mensongère, envers un système dysfonctionnel.

Nous osons prendre conscience que notre « Rien à dire ! Rien à signaler ! » est littéralement mensonger. Rien, ce n'est pas rien en réalité. **Nous osons** imaginer que notre attitude correspond souvent pour nous au « Tout va bien, je vais bien ! » du sketch du dépressif de Dany BOON. **Nous osons** nous demander si la consigne pour nous ne serait pas quelque chose comme : « Pas de vagues, SVP ! » ou « Vivons heureux, vivons cachés ! ». **Nous osons** penser que la paix des cimetières n'est pas si formidable que cela finalement pour les zombies. **Nous osons** reconnaître que l'analphabétisme émotionnel a forcément touché notre famille puisque nous avons bien compris qu'il concerne tout le monde.

Ainsi réveillés et déterminés à affronter notre culpabilité toxique, nous réfléchissons à des jeux psychologiques, des conditionnements, des humiliations, des manipulations et autres abus de pouvoir



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

que nous avons peut-être subis, peut-être **de façon subtile ou sournoise, entre plaisirs partagés, histoires racontées, limites dépassées, gentillesse affichée et douleur masquée.**

Réveillés et déterminés pour rétablir les choses pour nous, nous découvrons le travail courageux de Dr Susan FORWARD à travers ses livres. Avec elle, avec également Terri APTER et Isabelle NAZARE-AGA, nous osons **aborder la question sensible du lavage de cerveau** des mères manipulatrices et des grand-mères toxiques.

Nous découvrons qu'il existe des mères qui ne savent pas aimer et qui manipulent leurs enfants en les culpabilisant. Nous découvrons qu'il existe des femmes immatures qui abusent de la confiance des enfants pour avoir l'air gentille, pour paraître apaisante et pour avoir le beau rôle de la personne irremplaçable (agréable, dévouée, cool, sympathique ou si douce...). Nous découvrons qu'il existe **des femmes autocentrées** qui profitent des besoins normaux et de l'innocence naturelle des enfants pour nourrir leurs ego, flatter leurs images, satisfaire leur propre besoin de sécurité ou jouir d'un certain pouvoir. Nous découvrons qu'il existe également des femmes discrètes et réservées qui manipulent les petits princes par le sacrifice, la pitié, le sérieux, la dévotion ou la victimisation.

Nous découvrons qu'il existe **des femmes littéralement malades** qui touchent bizarrement des enfants, qui entrent dans l'intimité de leurs filles, qui jouent à la confidente ou à la copine, qui se baladent complètement nue au nom de Mai 68, qui encouragent à moitié la pornographie, qui peuvent dire une chose et son contraire dans une certaine folie. Nous découvrons qu'il existe **des mères irresponsables qui vous font croire qu'elles ont été là pour vous** protéger, pour se sacrifier pour vous ou pour apaiser les choses pour vous, alors que c'était littéralement l'inverse en réalité.

Nous faisons peut-être le lien avec notre colère retournée contre nous et avec notre culpabilité littéralement à l'envers. Nous prenons peut-être conscience que nous avons été roulés dans la farine entre notre père et notre mère, dans un mélange d'irresponsabilité et de mensonge à notre égard, au final. Nous entrevoyons peut-être enfin pour nous la culpabilité toxique et la peur parasite qui tissent leurs toiles dans nos cœurs, dans l'art de tirer les ficelles par le plaisir doux, par la sécurité apaisante et par l'acceptation consentante de la victime.

Même si nous doutons encore de nous ou même si nous culpabilisons toujours, nous décidons, par l'exercice suivant, de retourner la situation et de changer enfin les règles du jeu de la culpabilité en nous entraînant volontairement à accuser ou à dénoncer. Il s'agit là de réveiller nos sentiments légitimes en nous entraînant à leur donner de la résonance ou du volume.

Nous faisons une lettre d'indignation avec une technique connue aux USA sous le nom « **Name and Shame** » (Nommer les Choses, Dénoncer et Faire Honte).

Dans la lettre « Name and Shame », nous listons l'ensemble des choses qui nous mettent la puce à l'oreille en termes de culpabilisation, de manipulation, de séduction, de pitié ou d'abus de pouvoir à notre égard. Nous nommons les choses pour les remettre à leur place.

Nous osons dire comment nous avons le sentiment d'avoir été roulés dans la farine, d'avoir été utilisés ou d'avoir été au service de l'autre. Que nous ayons servi de doudou ou de punching-ball, de poubelle ou de confident, de psy ou de faire-valoir, nous prenons conscience de comment nous avons été instrumentalisés comme objet, jouet, défouloir, oreille attentive ou « chose utilisée ».

Nous osons aller plus loin pour nous libérer de la culpabilité en rétablissant les choses également pour la honte toxique. La lettre « Name and Shame » fait honte ; elle fait honte pour dénoncer l'anormalité,

l'inhumanité ou l'absence de conscience des sentiments. Elle utilise des expressions comme « Comment osais-tu ? Comment as-tu osé... », comme « Quelle honte pour toi ! », comme « Honte à toi de.... » pour remettre les choses à leur place.

Si nous souffrons de peur parasite ou de phobie sociale, nous osons affronter nos peurs avec courage. Nous lisons ci-dessous le **protocole de la technique de désensibilisation par exposition**. Il s'agit là d'oser affronter par paliers progressifs ses peurs anormales, ce qui nécessite une certaine combativité issue de la colère saine et de l'indignation normale. Dans notre Programme en 7 Étapes, nous notons l'importance de cet état d'esprit dans l'assertivité, l'engagement, la persévérance et la concentration sur nos objectifs.

TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ SOCIALE & DE LA PHOBIE SOCIALE
Technique de désensibilisation par exposition

Principe thérapeutique : Oser affronter progressivement sa peur parasite, c'est-à-dire sa peur objectivement anormale, disproportionnée, inadaptée ou dysfonctionnelle. Avoir le courage d'aller au contact des choses qui nous font anormalement peur en ayant conscience que le bug disparaîtra si on affronte cette peur et si on ignore littéralement ce qu'elle nous raconte de faux. Requalifier d'abord le trouble émotionnel comme un dysfonctionnement ou faux signal à ignorer. Traiter le bug parasite, le faux message, l'erreur de circuit ou le mensonge du cerveau comme un message à ne pas écouter. Faire diminuer son anxiété / son stress / sa peur en faisant réaliser à votre cerveau que ses signaux d'alerte face aux situations redoutées sont faux ou disproportionnés. Au contact répété des situations stressantes et anxiogènes (c'est-à-dire à chaque exposition), votre cerveau va s'habituer petit à petit, et réaliser que le danger d'aujourd'hui n'est pas réel, c'est-à-dire plus celui du passé, et il va réguler à la baisse son niveau d'alerte et de déclenchement de la peur. La désensibilisation par exposition est à faire progressivement par étapes selon le protocole suivant. Elle marche après 6 mois. Il s'agit d'une technique efficace et reconnue. Plus d'informations dans les livres sur la peur du Dr Christophe André.

<p>1) Identifier les peurs et lister les situations à problèmes (qui déclenchent gêne, fuite et évitement, agressivité)</p> <p>Dans quelles situations vous arrive-t-il de ressentir de la gêne, de la peur ou de la honte de façon disproportionnée (situations d'anxiété sociale) ?</p>	<p>Types de situation : Situation de performance ou d'affirmation de soi ? De discussion informelle ? De discussion intime ? De simple observation par autrui ou en public ? Autres ?</p> <p>Concrètement : Où ? Lieu public ? Quand ? Prévisible ? Avec qui ? Sexe et statut ? En faisant quoi ? Présence d'observateurs ? Autres facteurs déclenchants ?</p>
<p>2) Hiérarchiser les situations de la plus facile à la plus difficile</p> <p>Evaluer chaque situation de 0 à 10 en termes d'anxiété (10=attaque de panique) et d'évitement (10=fuite immédiate sans aucun contrôle possible).</p>	<p>Dans quelles circonstances l'anxiété est-elle la plus forte ? Quelles situations sont systématiquement évitées ? Quelles situations sont les moins angoissantes ? Ai-je bien noté la situation la plus facile pour commencer par elle ?</p>
<p>3) Valider l'ordre des futures expositions aux situations</p>	<p>L'ordre est-il progressif en commençant par le plus facile ? L'objectif est-il réaliste et</p>

<p><i>NB: On commencera les expositions par les situations <u>les plus faciles</u> en respectant un rythme progressif, réaliste et doux pour soi.</i></p>	<p>faisable ? Un sous-objectif (ou première étape) ne serait-il pas plus écologique pour vous ? Les seuils de tolérance et de progression sont-ils bien respectés ?</p>
<p>4) <u>Planifier les expositions sur une longue période de plusieurs mois</u> <i>NB: L'amygdale enverra progressivement des messages d'alerte de moins en moins forts. Vous prendrez l'habitude de réfléchir et d'ignorer ces messages de peur. En 6 mois, la désensibilisation se fait si le protocole est bien suivi.</i></p>	<p>Prévoir 10 à 15 expositions pour chaque situation anxigène. Idéalement plusieurs expositions par semaine sur un rythme continu. Prévoir plusieurs mois avant de constater des résultats durables.</p>
<p>5) <u>Exposition</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prévoir <u>précisément 45 minutes par exposition</u>. Faire exposition complète, sans évitement, sans réduire temps. - Fixer son attention sur l'extérieur durant les expositions (se décentrer, c'est-à-dire apprendre à ne pas se focaliser sur ses sensations internes). - Possibilité de combiner 2 exercices quand l'habitude de pratiquer est acquise (<u>ex:</u> être dans le métro + demander l'heure)
<p>6) <u>Évaluation et contrôle</u></p>	<p>Qu'est-ce qui a marché ? Qu'est-ce qui est à revoir ? Noter les évolutions et différences.</p>
<p>7) <u>Généralisation et poursuite</u></p>	<p>Poursuivre en passant à d'autres situations plus difficiles ou plus stressantes. Prendre l'habitude de ne pas avoir peur de sentir et de bien vérifier si bug à ignorer en réalité. Maintenir cette dynamique de contact dans votre vie, en veillant à ne pas retomber dans le piège de l'évitement ou de l'isolement.</p>

5) La rage, le désespoir et le dégoût.

La rage est un sentiment de colère qui est considérée comme parasite ou dysfonctionnel. La colère engendre de la rage principalement quand elle est bloquée dans **l'impuissance**, **l'incompréhension**, dans une impasse trop angoissante ou dans une frustration trop stressante.

La rage est un sentiment. **La violence** est un comportement destructeur, agressif, passif ou abusif, sur le plan physique ou psychologique. La rage peut être ruminante, destructrice ou folle. La violence est principalement issue d'un processus passif-agressif de méconnaissance dans la gestion des besoins et la résolution des problèmes.

Le désespoir est à la tristesse, ce que la rage est à la colère. Le désespoir est un sentiment de tristesse parasite ou dysfonctionnel. La tristesse engendre du désespoir principalement quand elle est bloquée dans l'impuissance, l'incompréhension, dans une impasse trop angoissante ou dans une frustration trop stressante (peur de l'abandon, manque d'amour, séparation difficile...).

Le désespoir et la rage peuvent se rejoindre dans l'abandon, le laisser-aller ou le mépris. Sur le plan émotionnel, comportemental ou moral, cela prend la forme du P.R.A.F. (ou Plus Rien À Foutre). La rage et le désespoir se rejoignent quand la saturation et le dégoût amènent à un certain écœurement ou à une certaine lassitude.

Lisons le tableau ci-dessous pour comprendre comment ces sentiments se mettent en place :

Sentiments	Quand impuissance	Quand incompréhension	Quand impasse	Quand saturation	Quand substitution
Parasitage de la colère	Rage Violence Frustration	Rage folle Hallucination Impulsion	Automutilation Pensées suicidaires	Haine « Seum » Écœurement	Peine, pitié parasite Larmoiements
Parasitage de la tristesse	Désespoir Rumination Abandon	Désolation Anéantissement Confusion	Dépression Procrastination	Résignation Mélancolie Lassitude	Agressivité abusive Agacement excessif

Nous évaluons où nous en sommes par rapport à la colère et à la tristesse :

- Comment suis-je à l'aise avec ces émotions ?
- Dans quelle mesure je me donne le droit de les exprimer jusqu'à présent ?
- Dans quelle mesure ai-je peur de traverser ces émotions ?
- Comment est-ce que je remplace l'une par l'autre ?
- Où en suis-je avec ces émotions par rapport à l'impuissance, l'incompréhension, l'impasse et la saturation ?

Nous faisons éventuellement un point à date avec le professionnel qui nous accompagne dans notre Programme en 7 Étapes.

6) Bilan d'étape et exercice pratique.

L'étape 4 du Programme en 7 Étapes a été **une étape importante pour nous.**

Nous en faisons un résumé dans notre carnet de travail de cette étape. **Nous en écrivons une synthèse en suivant les points suivants :**

- ✓ nos prises de conscience.
- ✓ nos points forts.
- ✓ nos améliorations en cours.
- ✓ nos points à améliorer.
- ✓ La chose importante que nous gardons de cette étape.



Étape 4 - Auto-évaluation

10 Questions - Réponses pour valider mon Étape 4

- 1) Quelles sont les 3 dimensions du schéma toxique ?
- 2) Quels sont les 4 troubles du Stress Disorder ?
- 3) Quels sont les « 3V » de la motivation ?
- 4) Quelles sont les 4 structures principales ou composantes universelles de la Feeling Machine ?
- 5) Quels sont les 2 circuits possibles dans la Matrice de l'Expérience du Bonheur ?
- 6) Quelles sont les 5 étapes de la digestion émotionnelle de la douleur ?
- 7) À quoi correspondent la colère et la tristesse sur le plan symbolique dans la digestion émotionnelle de la douleur ?
- 8) Dans quels sentiments la colère et la tristesse tombent-elles quand il y a impuissance ou incompréhension ?
- 9) Qu'est-ce qu'un objectif S.M.A.R.T. ?
- 10) Quels sont les 8 bugs émotionnels ?

10 Questions - Réponses pour valider mon Étape 4

- 1) Quelles sont les 3 dimensions du schéma toxique ?
 1. Les comportements répétitifs.
 2. Les sentiments récurrents.
 3. Les pensées en boucle.
- 2) Quels sont les 4 troubles du Stress Disorder ?
 1. Les troubles dissociatifs (déconnexion psychocorporelle).
 2. Les troubles compulsifs (impulsion dans la douleur, addiction au plaisir).
 3. Les troubles cognitifs (interprétation fausse).
 4. Les troubles du déni (exclusion de la douleur, confusion sur le plaisir).



3) Quels sont les « 3V » de la motivation ?

1. Vision et réalité des choses.
2. Valeur et sens des choses.
3. Volonté et courage.

4) Quelles sont les 4 structures principales ou composantes universelles de la Feeling Machine ?

1. Les 5 sens (Pouvoir de Bien Sentir ; perception des besoins et des situations).
2. Les 7 émotions (Pouvoir de Bien Réfléchir ; distinction des opportunités, menaces, solutions).
3. Les 3 stress (Pouvoir de Bien Agir ; bon sens du contact et de l'action).
4. Les 2 circuits Plaisir Douleur (Pouvoir de Bien Se Souvenir ; intégration du Bien et du Mal).

5) Quels sont les 2 circuits possibles dans la Matrice de l'Expérience du Bonheur ?

1. Circuit long fonctionnel 1,2,3,4. Schéma responsable ou Healthy avec réflexion et mémoire.
2. Circuit court dysfonctionnel 1,3. Schéma impulsif ou Toxic sans réflexion, ni mémoire

6) Quelles sont les 5 étapes de la digestion émotionnelle de la douleur ?

1. Douleur (conscience de l'histoire).
2. Colère (indignation face à l'histoire).
3. Peur (stress du changement après cette histoire).
4. Tristesse (acceptation que fin de l'histoire).
5. Renouveau (une nouvelle histoire dans la vie).

7) À quoi correspondent la colère et la tristesse sur le plan symbolique dans la digestion émotionnelle de la douleur ?

1. La colère est le feu de la transformation.
2. La tristesse est l'eau de l'évacuation.

8) Dans quels sentiments la colère et la tristesse tombent-elles quand il y a impuissance ou incompréhension ?

1. La colère tombe dans la rage avec l'impuissance et dans la rage folle avec l'incompréhension.
2. Le désespoir tombe dans le désespoir avec l'impuissance et dans la désolation avec l'incompréhension.



9) Qu'est-ce qu'un objectif S.M.A.R.T. ?

1. Spécifique (1 problème, 1 changement, 1 objectif, 1 action)
2. Mesurable (avec un indicateur de résultat)
3. Atteignable (avec des étapes, avec un plan d'actions)
4. Réaliste (avec des moyens et des ressources)
5. Temporel (avec des dates, des délais et un programme prévu)

10) Quels sont les 8 bugs émotionnels ?

1. Disproportion de la réaction
2. Substitution des émotions
3. Accumulation des sentiments
4. Irrationalité des émotions
5. Transferts générationnel et familial
6. Contagions sensorielle et corporelle
7. Projection des besoins et des responsabilités
8. Inversion des rôles et des responsabilités

Programme en 7 Étapes - Étape 5

« Nous portons notre histoire avec nous, nous sommes notre histoire.
Si nous prétendons le contraire, nous sommes littéralement des criminels. »
James BALDWIN (1924 – 1987)

« La justice est la vérité en action. Tout s'apprend, même la vertu. »
Joseph JOUBERT (1754 -1824)

« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »
Nelson MANDELA (1918 -2013)

5) Nous avons fait un inventaire moral dans nos relations sans nous mentir. Nous avons reconnu nos manques, nos abus, nos humiliations et nos erreurs, sans nous revictimiser ou nous apitoyer. Nous nous sommes pardonnés en priorité par devoir de mémoire et reconnaissance envers notre Enfant Intérieur. Nous avons choisi de faire amende honorable, admettant nos torts, nos mensonges et nos peurs, dans la compulsion, la séduction, le contrôle ou l'illusion, notamment en amour. Sans nous mettre en danger avec les personnes manipulatrices, nous avons pratiqué la réconciliation avec les personnes non-toxiques.



1 2 3 4

« Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur ! »
3 => Le Pouvoir de Bien Agir (Power To Do Right)

Prise de conscience, reconnaissance, confrontation, réparation, et réconciliation.

Passé, réalité et douleur ? Histoire, silence et Parole ? Vérité, blabla et pardon ?



Plan pour l'étape 5

Courage ! Courage ! Courage !

1. **Inventaire moral. Conscience, vérités et mensonges.**
2. **Faire sa part dans ce monde. Engagement personnel et amour inconditionnel pour soi-même.**
3. **La confrontation. Prendre le temps d'y réfléchir et de s'y préparer.**
4. **Faire amende honorable. De la honte à l'humilité en passant par l'humour et l'honneur.**
5. **Bilan et choix. Pardon réel, réconciliation possible et distance nécessaire.**

1) Inventaire moral. Conscience, vérités et mensonges.

Pour changer nos vies, nous savons qu'il nous faut **tourner la page** et **nous libérer du poids du passé**. Nous savons qu'il nous faut changer certains de nos comportements vis-à-vis de nous-mêmes et des autres. Sur ce point, dans la gestion de nos besoins, émotions et sentiments, l'étape 5 concernera essentiellement **la question de notre relation empathique aux autres et à nous-mêmes**.

Dans cette étape, nous nous demanderons d'abord où nous en sommes en termes d'attention réciproque, de bienveillance mutuelle et d'épanouissement « ensemble ». Dans un sens ou dans l'autre, pour nous-mêmes et pour les autres, il s'agira pour nous de **nous interroger en premier lieu sur les chaînes de :**

- Illusion, déni, mensonge, automystification, mépris, abandon moral...
- Soumission, dépendance, humiliation, laisser-aller...
- Sur-adaptation, dévotion, abnégation, dépersonnalisation, sacrifice...
- Domination, manipulation, séduction, sexualisation, abus de pouvoir, agressivité, violence...
- Victimisation, passivité, prise en charge, pitié, arnaque morale, chantage, déresponsabilisation.

Nous nous demanderons dans cette étape s'il nous faut soulager notre conscience vis-à-vis des autres ou s'il nous faut alléger notre peine. Par rapport à la douleur que nous infligeons aux autres ou à la peine que nous nous donnons, nous nous posons **les questions suivantes par rapport aux autres et à nous-mêmes :**

- ✓ Dans quelle mesure avons-nous tendance à nous faire **mal à nous-mêmes** ? Dans quelle mesure avons-nous tendance à nous oublier nous-mêmes ? Comment sommes-nous bienveillants avec nous-mêmes ? Quels sont les besoins que nous réprimons, étouffons ou déprimons ? Avec un certain déni, comment nous racontons-nous des histoires ?
- ✓ Dans quelle mesure avons-nous tendance à **faire mal aux autres** ? Dans quelle mesure avons-nous tendance à oublier les autres ? Comment sommes-nous bienveillants avec les autres ? Quels sont les sentiments envers les autres que nous ruminons, taisons ou déprimons ? Avec un certain déni, comment racontons-nous des histoires aux autres ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

En réfléchissant à nos difficultés à bien vivre avec les autres et avec nous-mêmes, nous nous souvenons que nous connaissons **le nœud ou la clef de ce problème en réalité : le MANQUE** dans les liens qui nous unissent (étape 2 de notre Programme en 7 Étapes).

Dans la satisfaction de nos besoins, nous nous souvenons en effet que tout vient **au départ** du besoin et du manque d'énergie. Nous nous rappelons la formule « **Oh, M.A.M.A., mia !** » des situations toxiques et des relations d'échec, avec **le manque au départ dans ce schéma négatif** destructeur.

1. **Manque** (dans les 350 besoins universels et les 5 langages de l'amour)
2. **Abus** (dans les comportements et dans les relations)
3. **Mépris** (dans la justice et dans l'honnêteté)
4. **Abandon** (dans les valeurs morales et le sens des choses)

Nous nous préparons maintenant à faire un **inventaire moral dans la conscience de nos manques pour nous et de nos manquements vis-à-vis des autres.**

Pour nous-mêmes, sur cette question des manques, nous nous souvenons d'abord des **8 ressources environnementales clefs dont nous avons normalement besoin** pour notre épanouissement naturel ou notre développement personnel. Nous pouvons les relire en détail dans les 42 questions-réponses d'Avoir, Être et Aimer (PDF).

- Les ressources naturelles et géographiques (eau, air, terre, flore, faune..).
- Les ressources sociales et culturelles (société, école, police, justice..).
- Les ressources technologiques et matérielles (maison, outils, équipements..).
- Les ressources économiques et financières (argent, produits, services..).
- Les ressources parentales et familiales (entourage affectif, protection, éducation, soutien..).
- Les ressources amicales et professionnelles (amis, contact, réseau,..).
- Les ressources corporelles, physiologiques et génétiques (santé, capital génétique,...).
- Les ressources historiques et morales (identité, spiritualité, valeurs..).

Dans nos relations aux autres, ensuite, sur cette même question des manques et manquements, nous nous souvenons également de S.A.N.T.E.S. pour revoir **les points clefs où les comportements limites, les manques et les abus, se logent** en termes de manque de fair-play ou d'injustice.

- ✓ Fair-play sur la **Sexualité**, la dignité, la fidélité, la loyauté sexuelle réciproque.
- ✓ Fair-play sur l'**Argent**, le budget, la participation financière et le partage commun.
- ✓ Fair-play sur la **Non-violence**, le conflit, la colère, le désaccord, la vengeance, la passivité.
- ✓ Fair-play sur le **Temps**, les horaires, les agendas, le planning, les moments ensemble.
- ✓ Fair-play sur l'**Espace** à la maison, le lieu géographique et l'organisation du territoire.
- ✓ Fair-play sur la **place**, le rôle, la participation, l'engagement, la parole responsable.
- ✓ Fair-play sur le **Stress**, la peur, les mises en danger, la somatisation, les risques pour la santé.

Si nous en ressentons le besoin par rapport à la gestion des limites et du cadre, nous relisons le questionnaire des 30 caractéristiques du manipulateur d'Isabelle NAZARE-AGA sur son site internet. Nous nous souvenons que l'art de la manipulation consiste en grande partie à ne pas dire, à ne pas faire et à ne pas communiquer pour mieux faire croire des choses fausses concernant les « **5 R** » du Triangle Dramatique de KARPMAN :



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

1. La **R**éalité des faits
2. La **R**esponsabilité des Personnes
3. Le **R**ôle de chacun
4. La **R**éponse aux problèmes
5. Les **R**éalités historique et traumatique

En d'autres termes, dans le Triangle 'Victime – Sauveur – Persécuter' de KARPMAN, le manipulateur se joue de **notre côté Bon Sauveur ou Pauvre Victime**. Il se joue de nous, de notre perte du sens des réalités et des responsabilités. Il abuse de notre manque de pouvoir, de notre attachement et de notre confiance en lui. Il nous plonge dans sa confusion en se jouant de l'autorité que nous lui donnons et du pouvoir que nous nous enlevons (à cause de son charme, de sa sympathie, de sa pitié...). Nous notons la **dynamique néfaste de ces jeux de pouvoir** dans une volonté d'Happy Empowerment pour nous.

Dans la conscience de ces points rappelés ci-dessus, nous faisons maintenant notre **inventaire moral en répondant au Questionnaire des 25 Manques**. Nous prenons les points un par un de façons concrète et spécifique dans une volonté de changement positif (1 fait réel, 1 solution responsable, 1 action possible).

Inventaire Moral *Le Questionnaire des 25 Manques*

- 1) Comment je manque **manque de reconnaissance** ? De signes de reconnaissance ? De signes de gratification ? De paroles positives ? **Pour moi ? Pour les autres ?** Comment je **manque d'honnêteté** ? De sincérité ? De vérité ? D'authenticité ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 2) Comment je **manque de mémoire** ? De souvenirs ? De sentiments ? De conscience des Choses ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 3) Comment je **manque de moyens** ? De ressources ? D'argent ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 4) Comment je **manque de connaissance** ? D'information ? De formation ? D'expériences ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 5) Comment je **manque de temps** ? De patience ? De prudence ? De moments ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 6) Comment je **manque de courage** ? D'affirmation ? De combativité ? De vitalité ? D'indignation ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 7) Comment je **manque de présence** ? De concentration ? D'attention ? D'estime ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 8) Comment je **manque de douceur** ? De tendresse ? De chaleur ? De contact physique ? **Pour moi ? Pour les autres ?**



- 9) Comment je **manque de respiration** ? De souffle ? D'inspiration nouvelle ? D'espace pour respirer ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 10) Comment je **manque de liberté** ? De permission ? D'acceptation ? D'autorisation ? **De choix ? Pour moi ? Pour les autres ?**
- 11) Comment je **manque d'amour** ? D'affection bienveillante ? De sentiments ? D'expression des émotions ? D'écoute des besoins ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 12) Comment je manque de **contact social** ? De rencontres ? D'échanges ? D'ouverture ? De curiosité ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 13) Comment je **manque d'intimité** ? De complicité ? De câlins ? De sexualité ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 14) Comment je **manque de lucidité** ? De discernement ? De clairvoyance ? De limites ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 15) Comment je **manque de confiance** ? De sécurité ? De soutien ? D'assurance ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 16) Comment je **manque de générosité** ? D'altruisme ? De partage ? De fraternité ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 17) Comment je **manque de responsabilité** ? De sens des réalités ? De cadre organisé ? De respect actif ? D'exigence ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 18) Comment je **manque d'empathie** ? De bienveillance réciproque ? De protection mutuelle ? De respect relationnel ? De conscience humaniste ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 19) Comment je **manque de spiritualité** ? De sacré ? De sens et beauté des choses ? De valeurs environnementales ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 20) Comment je **manque de vulnérabilité** ? De fragilité ? D'imperfection ? De sensibilité ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 21) Comment je **manque de justice** ? De vérité ? D'équité ? De réciprocité ? De justesse et de cohérence ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 22) Comment je **manque d'action** ? De réaction ? D'engagement ? De changement ? De volonté ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 23) Comment je **manque de créativité** ? D'expression artistique ? D'innovation ? D'idées ? **Pour moi ? Pour les autres ?**
- 24) Comment je **manque de vision** ? De projet ? De futur ? D'options A.B.C. ? D'alternatives suffisantes ? **Pour moi ? Pour les autres ?**



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Si nous avons eu du mal à faire notre inventaire moral et que nous avons tendance à le ruminer, nous nous posons les 5 questions suivantes qui peuvent souvent nous aider à **sortir de notre rumination** :

1. Est-ce que c'est le bon moment pour moi de réfléchir à cela ?
2. Est-ce que je suis en train d'éviter quelque chose ?
3. Est-ce que j'aurais d'autres choses plus importantes à faire ?
4. Est-ce que j'ai déjà assez réfléchi ? Est-ce que j'ai besoin de laisser reposer ?
5. Est-ce que j'ai besoin de m'aérer, de m'activer ou de marcher tout simplement ?

Sans dramatiser les choses, c'est-à-dire sans nous désespérer, nous persécuter, nous revictimiser, nous alarmer ou nous apitoyer davantage de façon inutile, nous nous préparons à passer à la partie suivante pour aller plus loin dans l'acceptation humaniste de nous-mêmes.

Conscients des manques et des abus dans ce monde, des blessures et des carences dans notre histoire, nous nous félicitons de notre inventaire moral et de notre volonté de changement. Avec gratitude et confiance.

2) Faire sa part dans ce monde. Engagement personnel et amour inconditionnel pour soi-même.

Les 7 Blessures du Cœur peuvent être traduites en manques. Statistiquement vérifiables, elles montrent l'ampleur des manques dans ce monde et la situation épidémique des abus.

1. Le stress de naissance respiratoire et neurovégétatif de la sortie du bébé / Le manque d'air et de sécurité vitale au moment de l'engagement dans la vie / 20 % de la population avec cordon autour du cou, couveuse, césarienne, forceps, spatule, épisiotomie, injection...Peur d'étouffer, peur de mourir, peur de pas s'en sortir, peur panique de s'engager, peur de l'enfermement ou du blocage. Voir les travaux de recherche du Dr Arthur JANOV et du Dr Yvane WIART.
2. Le stress de l'attachement de l'enfant, de la séparation précoce, de la perte affective brutale, de l'abandon / Le manque de d'ocytocine, de confiance affective, de sécurité intérieure, de présence physique chaleureuse, de contact affectif émotionnel / 60 % des bébés sans aucun allaitement ou tout seuls dans leur lit tout de suite dès le premier jour de leur vie. Voir les travaux de recherche des Dr René SPITZ et Dr John BOWLBY.
3. Le stress des chocs, des violences, des agressions, des traumatismes et accidents / Le manque de bienveillance, de parole compréhensive, de protection rassurante, de sécurité et de respect / 70 % des enfants grandissent soit avec main levée, pied aux fesses, gifle, fessée, tape, martinet, pantoufle, chaussure, bâton, poêle, cris selon les traditions et pratiques locales. Voir les travaux de recherche des Dr Suzan FORWARD, Dr Marshall ROSENBERG et Alice MILLER.
4. Le stress des abus, des attouchements, des humiliations, de l'inceste et des excitations perverses / Le manque de confiance respectueuse, d'équité juste, de réciprocité saine, de relation vraie et honnête, de proximité chaleureuse non abusive et non-toxique / 38 % des femmes abusées sexuellement en 2013 dans le monde selon l'OMS ; 15 % des hommes ; chiffres confirmés dans le documentaire « 1 sur 5 » pour l'U.E. Voir les travaux du Dr Muriel SALMONA, du Dr Peter LEVINE, du Dr Terri APTER et du Dr Pierre SABOURIN.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

5. Le stress des négligences affectives, du mépris des émotions, de l'absence de protection, de la défaillance, de la dépression, de l'addiction des parents / Le manque des carences en bienveillance, du manque de présence, de protection et de soin / Sur le plan de l'intelligence émotionnelle et de l'attachement affectif, 80 % des cas avec stress selon les études du Dr John BOWLBY, idem selon critères de Gary CHAPMAN à propos de la bonne utilisation des 5 langages de l'amour. Voir les travaux de Claude STEINER, de John BRADSHAW et de Daniel GOLEMAN.
6. Le stress de l'ignorance des émotions, de l'inconnu du stress corporel, de la méconnaissance des cerveaux corporels / Le manque de formation et d'éducation dans la gestion du stress, des émotions et des besoins. / Honte, peur des émotions, déni des réalités du cœur et du ventre / 95 % de la population mondiale ignore le contenu de ces pages sur le stress et les émotions. Voir les travaux du Dr Antonio DAMASIO, du Dr Joseph LEDOUX, de Michelle LARIVEY et du Dr Henri LABORIT.
7. Le stress de la niche environnementale, du conditionnement social limitant, de l'environnement maladivement « Old School », du schéma familial toxique et de l'ambiance empoisonnante à la maison / Le manque de respect naturel, d'affection chaleureuse normale, d'autonomie confiante, de ressources positives, de valorisation saine, de conversation constructive et de liberté dans l'apprentissage personnel de la gestion des capacités, des besoins et des émotions. / Modèles sociaux avec croyances limitantes, schémas toxiques destructeurs, culpabilisation, assujettissement, abus de pouvoir, égoïsme toxique, passivité malade. Environ 50 % mondialement selon les travaux et définitions du Dr Henri LABORIT, Dr Eric BERNE, du Dr Suzan FORWARD et du Dr Terri APTER.

Comme le disait le Prix Nobel de la Paix Kofi ANNAN à propos du climat, nous prenons conscience que « **Honnêtement, nous sommes en plein bordel !** ». En effet, à la lecture de chiffres qui parlent par eux-mêmes, ci-dessus, nous prenons **conscience de la situation** psychosociale dans le monde. Nous mesurons le niveau de déni, d'analphabétisme émotionnel, de violence, de haine et d'ignorance dans ce monde, monde dans lequel nous avons grandi. Nous mesurons le niveau de destructivité, de toxicité et de dominance abusive dans nos environnements, vis-à-vis de la Vie et du Cœur.

A la lumière de **cette triste réalité statistique des faits** et dans **cette nouvelle conscience psychohistorique** des problèmes humains, nous nous préparons à nous donner de la reconnaissance juste, de l'acceptation sincère et de l'amour inconditionnel.

Nous nous souvenons de la formule « Toute cette merde, c'est pas ta faute ! » dans le film « Good Will Hunting ! » sur l'impact du stress post-traumatique. Si besoin, nous revoyons ce film ou la vidéo de cette scène culte. Nous posons honnêtement les **4 questions** suivantes :

1. « Est-ce que nous savions tout ça sur les réalités et les conséquences du stress ? Est-ce que nos parents avaient réellement accès à ces connaissances sur le cerveau des émotions et à leurs solutions thérapeutiques ? »
 - La réponse est non car le stress post-traumatique a été découvert à la fin du XX^e siècle. Idem pour l'importance du cerveau des émotions ou des techniques comme l'E.M.D.R. utilisée en digestion émotionnelle de la douleur. Tout ça, on n'en avait littéralement rien à faire avant.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

2. « Est-ce que c'était notre faute ce que nous subissions ? Est-ce que nous avons le droit moralement de nous en vouloir pour la douleur que nous avons encaissée ? »
 - La réponse est non car nous étions probablement enfants ou adolescents. Nous étions victimes des conséquences du stress et innocents face à la douleur que nous subissions.
3. « Même si nous dysfonctionnons encore parfois et qu'il nous est arrivé de faire du mal autour de nous, est-ce que nous pouvons en arriver à nous aimer et à nous accepter profondément et inconditionnellement ? »
 - La réponse est oui car nous savons que scientifiquement « il n'y a pas de mauvais, il n'y a que des stressés ! » (MOFFITT&CASPI).
 - La réponse est oui car nous savons aujourd'hui que « le plus important, ce n'est pas ce qu'on nous a fait, c'est ce qu'on en fait ! ».
4. « Est-ce qu'il est sain aujourd'hui de sentir de la honte pour ce que nous avons pu répéter ou commettre à notre tour ? Est-ce qu'il est sain aujourd'hui d'avoir envie de nous sentir responsable de changer notre comportement à l'avenir ? »
 - La réponse est oui car la honte saine indique que nous avons conscience des choses anormales ou inhumaines. Il est tout à notre honneur d'avoir honte de choses anormales et d'avoir envie d'adopter un comportement responsable à l'avenir.

Avec le Programme en 7 Étapes, nous apprenons que ce n'était pas la faute de notre Enfant Intérieur, que cela devient **le choix de notre Adulte Responsable** et la responsabilité de notre Parent Bienveillant.

Nous notons la différence entre **l'innocence de l'Enfant par le passé** et la responsabilité de l'Adulte au présent. Nous distinguons entre l'absence de faute au niveau de l'Être en Soi et la responsabilité au niveau du comportement vis-à-vis d'Autrui. Nous discernons entre l'absence de faute dans l'enfance, la honte saine au présent et la responsabilité normale dans le futur. Dans une volonté de changement responsable et de réparation possible pour nous, nous notons l'importance clef de la **concentration sur le processus de transformation** des choses.

À ce stade, nous prenons connaissance **pour nous-mêmes des 5 langages du pardon** (Dr Gary CHAPMAN) :

- 1) Reconnaître vraiment la faute.
- 2) Exprimer vraiment du regret.
- 3) Vouloir vraiment changer.
- 4) Proposer vraiment une réparation.
- 5) Demander vraiment pardon.

Nous réfléchissons ici également à la notion d'intention par rapport à la faute ou à la responsabilité. Nous notons que la faute et la responsabilité sont réelles moralement quand il y a **consentement « éclairé »** et **action « de notre propre volonté »**, c'est-à-dire une intention en conscience dans le comportement.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Dans une volonté d'engagement personnel vis-à-vis de nous-mêmes à ce stade, nous utilisons maintenant le protocole d'acceptation pour nous accueillir avec plus de conscience, nous pardonner avec plus de raison et nous aimer avec plus de cœur. Nous savons qu'il nous faudra **refaire probablement plusieurs fois cette pratique** pour nous accepter davantage, à chaque fois un peu plus.

Protocole d'Acceptation
« C'est pas ta faute ! »
« Je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »

Pour la pratique, **lisez d'abord complètement les instructions ci-dessous pour préparer votre travail écrit.** Puis, suivez les 4 étapes suivantes en utilisant le travail préparé à l'écrit :

- 1) Installez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Vérifiez que vous êtes confortablement installé. Comme vous en avez l'habitude, installez d'abord une respiration ventrale profonde, calme et régulière. Prenez le temps de souffler 3 fois jusqu'au bout de l'expiration, de respirer tranquillement en vidant complètement vos poumons et votre esprit. Laissez-vous vous poser, vous reposer sur cette chaise, ou ce fauteuil. Laissez-vous vous détendre au niveau du visage, des mâchoires, du cou, des épaules, du dos, jusqu'au bassin, jusqu'au bout des pieds. Sentez vos pieds sur le sol, laissez votre corps se détendre, prenez le temps de souffler tranquillement. Comme vous l'avez appris avec la boule de lumière bleue, vous pouvez également faire mentalement comme un scanning ou comme un balayage avec votre boule de lumière bleue, pour détendre encore plus profondément votre corps, de haut en bas, à droite et à gauche.
- 2) Une fois bien posé et détendu, vous allez répéter une phrase d'acceptation choisie par vous en bougeant les yeux en horloge. A chaque position des yeux (en haut au milieu, en haut à gauche, sur le côté gauche, en bas à gauche, en bas au milieu...), vous répétez la phrase que vous avez préparée par écrit. Les yeux bougeant à 8 endroits, vous répétez la phrase préparée 8 fois au total, une fois par position des yeux. Les 8 positions des yeux sont détaillées au point numéro 3.

Préparez d'abord la formule ci-dessous que vous avez envie de vous offrir, de travailler, de mieux accepter, ou de mieux apprendre en acceptation. Commencez par le plus facile et positif, comme toujours. Idéalement, préparez votre propre formule, que vous allez dire ensuite à haute voix, en la faisant activer dans votre cerveau par les mouvements oculaires. Les formules ou phrases que vous pouvez utiliser sont :

« C'est pas ma faute ! »
« C'est pas ta faute ! »
« J'accepte que c'est pas ma faute ! »

« Même si + xxx..., je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »
« Même si +xxx..., je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »

XXX représente ci-dessus une difficulté ou un comportement dysfonctionnel qui vous pose encore problème à ce jour.

Exemples possibles:



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

«Même si je suis encore trop agressif sans raison réelle, je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »

« Même si je fume, je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »

« Même si j'ai trompé mon amie, je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »

« Même si je me sens encore humilié, je m'aime et je m'accepte profondément et inconditionnellement. »

- 3) Pour la suite de cette pratique, le plus important va être la manière dont vous vous laissez accepter les sensations et sentir les émotions. Il s'agit là de pouvoir se dire dans un consentement joyeux : « Je me laisse sentir. Je respire. J'accueille les sensations, les impressions, les émotions. **Je laisse les choses circuler et se transformer en moi** ». Avec confiance et gratitude par rapport au mouvement de la Vie.

Pour chaque formule ou phrase choisie, vous allez garder le dos bien droit, la tête bien droite, et répéter votre phrase une fois en faisant bouger vos yeux, et uniquement vos yeux. Vous allez ainsi répéter la phrase 8 fois en regardant à chaque fois, avec vos yeux, d'abord en haut au milieu, puis en haut à gauche, puis sur le côté à gauche, puis en bas à gauche, puis en bas au milieu ... Vos yeux font **faire l'horloge** dans un sens, ou faire une boucle, **en regardant ainsi devant vous, dans les coins de l'œil, à 8 positions différentes, et en répétant à chaque fois, une seule fois, votre phrase choisie**, de la façon suivante :

- a. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le haut, au milieu, comme si je regardais le plafond, ou le ciel. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - b. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le haut, à gauche, comme si je regardais le plafond à gauche, dans le coin de l'œil, en haut à gauche. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - c. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le côté gauche, vers l'oreille gauche, dans le coin de l'œil à gauche au milieu du visage. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - d. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le bas, à gauche, comme si je regardais dans le coin de l'œil, vers mes pieds, ou le sol, en bas à gauche. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - e. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le bas, au milieu, comme si je regardais vers mes pieds, ou le sol, en bas au milieu. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - f. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le bas, à droite, comme si je regardais vers le bas au sol à droite. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - g. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le côté droit, vers l'oreille droite, dans le coin de l'œil à droite au milieu du visage. **Je me laisse sentir. Je respire.**
 - h. **Je répète** « C'est pas ta faute ! » en regardant les yeux vers le haut, à gauche, comme si je regardais le plafond à gauche, dans le coin de l'œil, en haut à gauche. **Je me laisse sentir. Je respire.**
- 4) Ramenez les yeux devant vous pour boucler la boucle, et soufflez profondément 3 fois. Laissez partir dans votre souffle les tensions inutiles et les choses en trop.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- 5) Vous pouvez refaire l'exercice avec la même formule, ou en changeant de phrase. Refaites cette pratique plusieurs fois pour approfondir votre acceptation et la qualité de vos sentiments bienveillants envers vous-mêmes.
- 6) Comment c'était ? Qu'avez-vous remarqué ? De quoi avez-vous pris conscience ? Comment évolue votre acceptation à chaque pratique ? Laissez-vous sentir la différence entre avant et après la pratique. Prenez quelques notes dans votre carnet. Vous pouvez parler de votre pratique avec la ou les personnes qui vous accompagnent dans votre Programme en 7 Étapes.

Pour finir cette étape importante pour nous-mêmes, nous nous offrons **2 listes personnelles de qualités et de valeurs** que nous nous écrivons.

Notre 1^{ère} liste contient 20 qualités, talents, capacités, dons, forces, caractéristiques, habitudes, facilités ou points positifs que nous avons. Ces qualités peuvent être au niveau du Corps, du Cœur ou de l'Esprit. Cela peut être physique, intellectuel, émotionnel, relationnel, psychologique, psychocorporel. Cela peut correspondre à des choses précises et aussi simples que : « J'ai de beaux yeux bleus. » ; « J'ai voyagé, je suis ouvert d'esprit. » ; « J'aime partager, j'aime cuisiner pour mes amis, j'aime faire des cadeaux, je suis généreux. ».

Notre 2^e liste contient 10 valeurs qui comptent pour nous. Une valeur est une chose qui compte vraiment pour nous, une chose sacrée ou très importante pour nous, qui n'a pas de prix ou qui fait sens pour nous. Nous listons nos 10 valeurs dont nous sommes fiers. Nous travaillerons avec cette liste de valeurs ultérieurement dans cette étape de notre Programme en 7 Étapes.

Après avoir travaillé sur la relation à nous-mêmes, **nous allons maintenant passer à la relation aux autres**. Dans la relation aux autres, nous allons nous préparer éventuellement à faire notre **confrontation** et à **faire amende honorable**. Nous distinguerons :

- La confrontation **avec** réconciliation (affirmation de soi avec réparation souhaitée).
- La confrontation **sans** réconciliation (affirmation de soi sans réparation attendue)
- Faire amende honorable **avec** réconciliation (demande de pardon avec réparation souhaitée)
- Faire amende honorable **sans** réconciliation (demande de pardon sans réparation attendue)

3) La confrontation. Prendre le temps d'y réfléchir et de s'y préparer.

La confrontation est ce moment où nous osons faire face à ceux qui nous ont blessés. Elle est cet **acte réfléchi** dans le réel où nous choisissons de prendre notre place et de dire ce que nous avons sur le cœur. Elle s'adresse généralement à nos parents, à des gens de notre famille, à un persécuteur ou à un abuseur. Elle complète le travail thérapeutique de libération de la douleur des étapes précédentes, que nous avons fait d'abord pour nous-mêmes.

La confrontation est une réelle prise de parole, sous la forme **d'une lettre envoyée** ou **d'un rencontre** en face-à-face. Le téléphone et la visioconférence sont déconseillés car il est trop facile de raccrocher ou de se déconnecter en cas de tensions naturellement prévisibles ici.

Voici ce que la confrontation est et ce qu'elle n'est pas, ce qui est important à distinguer.

La confrontation est :

- ✓ **Une réponse** à nos parents. La confrontation est notre réponse à comment notre personne, nos besoins et nos émotions ont été traités. Elle est l'expression de notre opinion ou de notre vision des choses sur ce que nous avons subi.
- ✓ **Un acte de Parole.** La confrontation est une sortie du silence et du non-dit par la Parole.
- ✓ **Un acte fondateur.** Elle est un moment d'engagement en Empowerment. Elle est un comportement Adulte Responsable où nous osons prendre notre place dans le réel face à nos parents ou des personnes qui avaient du pouvoir sur nous.
- ✓ **Un désir de Survivant.** La confrontation exprime le désir de cesser d'être une victime.
- ✓ **Un changement important.** La confrontation est l'affirmation d'un désaccord, elle est dans la différenciation. Elle est la manifestation d'une indignation légitime. Elle signale la fin de l'inhibition de l'action, de la soumission ou du déni.
- ✓ **Une invitation.** La confrontation invite à un nouveau mode de relation. Elle a pour objectif une communication plus authentique, enrichissante, intime, chaleureuse ou épanouissante au sein de la famille.
- ✓ **Une prise de conscience.** La confrontation est une révélation. Elle peut être une véritable sortie du déni pour notre entourage dans certains cas.

La confrontation n'est pas :

- ✓ Une réaction incontrôlée. Un acte irréfléchi, impulsif ou pulsionnel.
- ✓ Un règlement de compte. Une accusation bête et méchante, une dénonciation stérile.
- ✓ Un passage à l'acte. Un acte destructeur, violent ou vengeur. Une soumission à tout prix.
- ✓ Une impasse. Une communication sans solution possible, sans proposition d'action concrète, sans demande réelle.
- ✓ Une fin en soi. Un rêve de passé oublié. Une illusion de mémoire mise de côté.
- ✓ Un miracle. Une solution magique. La poursuite du rêve de la famille idéale.

2 confrontations sur 3 sont plutôt des échecs. La plupart des confrontations débouchent sur du déni, de la mascarade ou du rejet, sans réel changement positif de comportement.

De plus, la confrontation se pratique **uniquement quand cela est nécessaire, possible et utile, sans se mettre en danger.** La confrontation n'est ni à faire ni à conseiller quand on risque uniquement de subir des violences, des vengeances, du harcèlement ou des coups tordus. Certaines personnes sont à fuir.

La confrontation avec réconciliation a pour objectif l'affirmation de soi et la réparation de la relation. Elle s'inscrit dans une tentative de reconnaissance des blessures et dans une proposition de pardon. Elle est destinée aux personnes dites saines, suffisamment conscientes, non abusives.

La confrontation sans réconciliation est à faible niveau d'attente ou d'espoir. Elle a uniquement pour objectif l'affirmation de soi. Elle n'est pas dangereuse pour nous mais elle risque simplement de déboucher sur du déni, du mépris, du blabla ou du rejet envers nous.

Pour vérifier s'il est juste de faire une confrontation, on se demande au préalable si c'est :

- ✓ vrai (Réel préjudice ? Vrai problème ? Mensonge caché ? Besoin de confiance ?).
- ✓ bon (Soulagement donné ? Satisfaction donnée ? Acceptation possible ? Conséquences ?).
- ✓ bien (Sens dans le temps ? Place des choses ? Valeur du geste ? Dramatisation possible ? Prévention réalisée ?).
- ✓ utile (Changement apporté ? Avertissement donné ? Intérêt ? Bénéfices ?).
- ✓ écologique (Conditions pour le faire ? Risque de le faire ? Danger de le faire ? Moment pour le faire ?).

Statistiquement, la confrontation est possible **en théorie seulement avec 50 % de la population** générale, dite névrosée, c'est-à-dire capable à la fois de prendre conscience des Choses et de les gérer. Seule 10 % de la population générale est considérée comme psychotique ou perverse. 40 % de la population générale est classée en structures intermédiaires, c'est-à-dire en état limite, borderline ou instable. On ne peut pas envisager de faire une confrontation de qualité auprès d'une personne qui fonctionne pathologiquement dans :

- Le manque de conscience ou d'empathie.
 - Le manque est une carence, un déficit, une négligence ou une omission. Le manque peut être actif dans le rejet, le mépris ou l'abandon actif. Il peut être passif dans le laisser-aller, l'attente irresponsable ou l'abandon passif.
 - Le déni est un manque de conscience.
 - L'empathie est la capacité perceptuelle de se mettre à la place de l'autre et d'en avoir réellement quelque chose à faire de lui.
- L'abus de pouvoir ou de confiance.
 - L'abus est un excès, un surdosage, une saturation, une surconsommation, un dépassement des limites, une action en trop ou une méconnaissance des seuils de tolérance. L'abus peut être une répétition intolérable, une addiction compulsive, un comportement empoisonnant, un mépris insupportable ou une passivité toxique.
 - L'abus narcissique est une attitude autocentrée et un manque de bienveillance mutuelle.
 - La dissimulation et l'omission sont des formes de mensonge par le non-dit.
- La perversion.
 - Perversion signifie étymologiquement retourner ou inverser les choses. La perversion se caractérise par une perte du bon sens et des valeurs sur le plan humain. La perversion vous plonge dans la confusion mentale, la mauvaise communication et l'organisation difficile. Elle est l'œuvre d'une personne autocentrée, manipulatrice, séductrice et calculatrice qui profite de l'attachement, du sens des responsabilités et du perfectionnisme de ses victimes. La personne manipulatrice est immature et irresponsable en réalité. Elle est comme un enfant amusant, charmant, fascinant,

sidérant ou inconscient au final. Si la personne perverse a conscience du plaisir qu'elle a à faire du mal ou à se jouer de vous, elle est dite sadique. L'impact des abus sur le cortex insulaire est à l'origine de sa perte du bon goût des choses (Dr Gerhard ROTH).

- La contradiction.
 - La double contrainte (*double bind*) est un mode de communication contradictoire, une façon de faire incohérente, paradoxale ou ambivalente. La contradiction peut être entre ce que vous dit la personne dans ses belles paroles et ce qu'elle ne fait pas dans son comportement. La contradiction peut être entre ce qu'elle ne dit pas et ce qu'elle ne fait pas en tant qu'adulte aimant, alors qu'elle est censée avoir un comportement responsable et bienveillant. La double contrainte est une communication toxique avec une chose et son contraire. Elle vous plonge dans la confusion mentale de la perversion en vous la faisant à l'envers. La double contrainte est une façon de faire impensable, malade, passive et abusive. Elle pousse maladivement notre cerveau à chercher du sens là où il n'y a qu'incohérence, contradiction et abus en réalité.
- L'emprise
 - L'emprise est une distanciation impossible, entre deux personnes en souffrance psychologique ou en détresse en amour. L'emprise est une technique perverse de mainmise. L'emprise est un jeu psychologique où abus de pouvoir et manque d'amour se rencontrent, où besoin de l'autre et peur de l'abandon se complètent. Pour rappel, une personne manipulatrice peut se voir comme une personne en détresse qui se noie, qui s'accroche à vous et qui vous entraîne au fond. Le contrôle est un besoin compulsif de gérer, ordonner, diriger ou faire les choses. Le contrôle est négatif car abusif et empoisonnant. La maîtrise est positive sur le plan de la gestion des besoins, des émotions et des relations.
- La dépendance
 - La dépendance est une perte de la liberté de s'abstenir. L'addiction est l'abus d'un produit. La compulsion est la répétition d'un comportement.
- Le sadomasochisme
 - Le sadomasochisme est une confusion psychocorporelle entre plaisir et douleur. Il s'agit d'un court-circuit mnémo-réactionnel dans le circuit de la récompense et de la punition.

Nous nous demandons dans quelle mesure la confrontation est réaliste et souhaitable pour nous.

Pour éviter les désillusions, faux espoir et autres répétitions dramatiques, nous notons également les deux points suivants :

- En Communication Non-violente (C.N.V.), son fondateur Marshall ROSENBERG donnait généralement **3 chances maximum à une personne** pour voir dans quelle mesure elle était capable d'écouter, de comprendre, et de changer son comportement. Le Dr ROSENBERG savait très bien que de nombreuses personnes ne sont pas en capacité de vraiment communiquer de façon saine, responsable et authentique dans l'intimité.
- Chez les Survivants de l'Inceste Anonymes (S.I.A.), les personnes victimes de l'inceste et perpétratrices à leur tour (inceste, abus sexuel) ne sont pas acceptées dans les groupes de parole. Nous notons que l'inceste peut se définir comme la négation de la parole et la destruction de la filiation avec 4 dimensions dans l'abus (Dr Vincent LAUPIES) :

1. Abus narcissique (image, apparence, beau rôle, comportement autocentré, égoïsme, mépris, manque de réciprocité, absence de lucidité, conscience défaillante, empathie impossible...).
2. Abus de pouvoir (domination, humiliation, violence, séduction, victimisation, chantage affectif, sexualisation, manipulation, contrôle, harcèlement...).
3. Abus de confiance (double jeu, honnêteté, loyauté, trahison, abandon, mensonge, dissimulation, silence, non-dit, ignorance, méconnaissance, mépris, passivité...).
4. Abus sexuel (absence de sentiments, infidélité, compulsion, pornographie, obsession, voyeurisme, exhibitionnisme, respect de l'intimité, intrusion, désir déviant, pulsion, addiction, abus moral, crime pénal...).

Comme nous l'avons vu, la confrontation avec réconciliation et la confrontation sans réconciliation sont très différentes en termes d'objectif. Avec réconciliation, l'objectif est en partie de maintenir et d'améliorer la relation. Il s'agit là de garder et de cultiver le lien. Sans réconciliation, l'objectif est surtout de recadrer les choses, de prendre sa place, de s'affirmer ou de prévenir pour l'avenir, sans se mettre en danger ou dans une situation préjudiciable. Nous prenons le temps de réfléchir à notre propre intérêt ou pour notre propre compte.

La confrontation est un processus d'engagement qui passe par **les étapes de préparation suivantes** :

1. Nous prenons le temps de clarifier notre situation thérapeutique et nos objectifs.
 - a. Nous vérifions où nous en sommes dans notre travail sur nous-mêmes.
 - b. Nous vérifions nos besoins, priorités, attentes et moyens d'action.
 - c. Nous contrôlons nos capacités à bien maîtriser nos émotions et nos comportements.
 - d. Nous mesurons dans quelle mesure nous sommes encore dans la culpabilité, la soumission relationnelle ou la dépendance affective.
2. Nous faisons une liste des personnes et une liste des actes pour lesquels nous souhaitons faire une confrontation.
3. Dans notre liste, nous discernons, trions et gardons les personnes et les actes pour lesquels il est juste, souhaitable, protecteur et sain de faire une confrontation.
 - a. Nous vérifions les besoins, les situations et les capacités des personnes.
 - b. Pour nous-mêmes et pour chaque acte, nous vérifions le besoin, l'envie, l'utilité et l'écologie de faire la confrontation.
 - c. Nous envisageons des étapes dans les confrontations que nous souhaitons avec réconciliation. Nous réfléchissons aux seuils de tolérance pour ces personnes spécifiquement. Nous prenons le temps avec patience et prudence.
4. Nous choisissons la façon de faire nos confrontations en privilégiant d'abord le travail sur nous-mêmes et le travail de rédaction de lettres.



- a. Nous travaillons sur nous-mêmes avec le professionnel qui nous accompagne.
 - b. Nous travaillons sur une lettre de confrontation sans l'envoyer. Nous corrigeons ainsi plusieurs lettres que nous lisons au professionnel qui nous accompagne.
 - c. Nous préparons les mises en situation avec des jeux de rôles.
 - d. Dans nos confrontations envisagées, nous vérifions le risque de répéter la dynamique Victime-Sauveur-Persécuter.
 - e. Selon les personnes et les situations, nous choisissons si nous préférons écrire ou rencontrer la personne pour notre confrontation.
 - f. Nous nous demandons s'il est éventuellement judicieux d'avoir une personne médiatrice, une personne en soutien ou en témoin.
5. Nous planifions les confrontations en face-à-face et leurs conditions.
- a. Nous prenons contact et demandons un temps d'échange.
 - b. Nous nous mettons d'accord sur le cadre (lieu, horaires,..).
6. Nous effectuons nos confrontations et nous faisons un bilan ensuite.
- a. Confrontation avec rencontre en face-à-face ou lettres envoyées.
 - b. Nous faisons le bilan. Points positifs ? Points négatifs ? Points à améliorer ?

4) Faire amende honorable. De la honte à l'humilité en passant par l'humour et l'honneur.

Faire amende honorable est une demande de pardon envers les autres. Faire amende honorable est un **acte de reconnaissance et de réparation**, digne d'estime, de respectabilité. Il s'agit de **reconnaître ses erreurs**, d'avouer ses torts ou d'admettre sa responsabilité, pour s'en excuser dans une volonté de pardon et de réconciliation.

Il s'agit d'accepter de façon saine une culpabilité normale et une honte naturelle vis-à-vis des autres quand nous avons réellement commis des erreurs, de façon objective. Sans se culpabiliser de façon destructrice ou ruminer sur soi-même de façon toxique, on distinguera ici **une culpabilité abusive et passive envers soi-même, d'une responsabilité saine et active envers les autres**.

Nous nous souvenons que l'inhibition de l'action est maladivement source de rumination abusive et de procrastination passive, ce qui amène à la dépression (Dr Henri LABORIT).

La capacité des personnes à faire amende honorable peut être associée aux «5 H » des qualités suivantes, c'est-à-dire :

- ✓ La Honte saine et normale.

- ✓ L'Humilité juste et sereine.
- ✓ L'Honneur engagé et digne.
- ✓ L'Humour sain et joyeux.
- ✓ L'Humanisme conscient et éclairé.

Grâce aux Survivants de l'Inceste Anonymes, nous apprenons les 8 caractéristiques pour faire la **différence entre les victimes et les Survivants**. Nous notons que la capacité à faire amende honorable est une de ces 8 caractéristiques.

Les victimes	Les survivants
Les victimes vivent dans la honte. Elles traduisent toutes leurs erreurs par : « Je suis nul. ».	Les survivants reconnaissent leurs erreurs passées et apprennent d'elles.
Les victimes essaient de cacher leurs sentiments aux autres. Elles finissent par sembler bizarres, insincères, parce qu'elles disent toujours qu'elles vont « bien » même lorsqu'elles ont l'air triste ou en colère.	Les survivants essaient de reconnaître leurs émotions : la colère, le fait de se sentir blessé, la tristesse, etc., même si c'est difficile ou embarrassant de le faire.
Les victimes voudraient être parfaites, pour cacher leur sentiment de ne pas être à la hauteur.	Les survivants reconnaissent leur humanité et apprennent à se tourner vers les autres pour être nourris sur le plan émotionnel.
Les victimes se font toujours passer en dernier dans l'espoir que les autres vont les aimer et apprécier leur sacrifice.	Les survivants apprennent à se respecter suffisamment pour prendre soin d'eux-mêmes.
Les victimes n'ont confiance en personne. Souvent, elles n'ont même pas confiance en elles-mêmes. Les victimes croient qu'en réalité, personne ne se soucie vraiment d'elles.	Les survivants apprennent à faire confiance à certaines personnes. Ils essayent de prendre des risques et de tenter de mettre en place de nouvelles relations, ce qui leur permet souvent de se trouver des amis dignes de confiance.
Les victimes se sentent responsables de tout. Tout est de leur faute. Elles pensent mêmes souvent que l'abus sexuel est de leur faute. Comment vous êtes-vous fait porter la responsabilité de l'abus et comment avez-vous utilisé cela pour vous punir ?	Les survivants apprennent à faire porter la responsabilité aux personnes adéquates, en commençant par la responsabilité de l'abus sexuel. Les survivants apprennent à dire non aux autres abus ; aux gens qui veulent prendre avantages d'eux, à ceux qui attendent d'eux qu'ils fassent tout.
Les victimes sont passives. Elles croient que toutes les autres personnes ont raison et que leurs	Les survivants reconnaissent qu'ils ont des droits et qu'ils ne comptent pas « pour du beurre ». Les



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

propres opinions et sentiments ne comptent pas. Elles se sentent souvent désespérées, comme si ce qu'elles faisaient ou disaient ne servait à rien de toute manière.	survivants apprennent à garder leur esprit critique face aux figures d'autorité et à défendre leurs propres intérêts.
Les victimes ont souvent des comportements autodestructeurs. Elles ont souvent des addictions (drogues, médicaments, nourriture...). Elles peuvent se retrouver impliquées dans des relations sexuelles ou physiques dangereuses, ou alors refouler leur sexualité.	Les survivants remplacent les dépendances destructrices par des relations et des comportements sains. Ce faisant, ils se créent souvent des amitiés saines et qui leur apportent du soutien.

Reprenons maintenant **la liste de nos 10 valeurs** les plus importantes – nous en avons listé au moins 10 à la fin de la partie 2 de cette étape – et faisons l'exercice suivant. **À côté de chaque valeur, nous écrivons comment nous l'avons respectée ou comment nous sommes allés à son rencontre.** Quand nous n'avons pas respecté l'une de nos valeurs, nous nous demandons de quelle façon cela est lié aux blessures que nous avons vécues. Nous nous souvenons des situations précises où nous déplorons notre comportement par rapport à nos valeurs. Nous commençons ainsi à réfléchir aux personnes auxquelles nous avons fait du tort. Nous nous posons les questions suivantes après cet exercice.

- ✓ À qui avons-nous fait du mal ou du tort de notre propre volonté ?
- ✓ Par quelles actions ou par quelles omissions avons-nous blessé des personnes ?
- ✓ Pouvons-nous faire amende honorable sans blesser ?
- ✓ Comment avons-nous eu tendance à rendre les autres responsables ?
- ✓ Voulons-nous faire amende honorable ou nous déculpabiliser ?
- ✓ Comment notre façon de nous faire du mal a été douloureuse pour les autres ?
- ✓ Comment notre manque de confiance est-il préjudiciable aux autres ?
- ✓ Comment notre façon de nous occuper des autres les empêche-t-elle de grandir ?
- ✓ Accordons-nous le droit à l'erreur pour les autres ? À nous-mêmes ?
- ✓ Continuons-nous à nous mettre dans des relations abusives ou des situations pathétiques pour tenter d'obtenir une reconnaissance ?
- ✓ Jouons-nous à la peine à perpétuité avec nous-mêmes ou les autres ?
- ✓ Avons-nous la volonté d'être honnête et de nous engager à changer nos comportements ?
- ✓ À qui avons-nous besoin de faire amende honorable (en nous incluant encore) ?

Faire amende honorable est un processus actif qui passe par les étapes suivantes :

1. Nous prenons le temps de clarifier notre situation, nos objectifs, nos capacités et ressources.
2. Nous faisons une liste des personnes et des actes pour lesquels nous souhaitons faire amende honorable.
3. Dans notre liste, nous discernons, trions et gardons les personnes et les actes. Nous vérifions s'il est juste, souhaitable, protecteur et sain de faire amende honorable.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

4. Nous choisissons la façon de faire amende honorable en privilégiant d'abord le travail sur nous-mêmes et le travail de préparation avec des lettres d'excuse.
5. Nous organisons les rencontres et leur cadre. Nous effectuons l'envoi des lettres.
6. Nous faisons amende honorable. Un suivi et un bilan.

5) Bilan et choix. Pardon réel, réconciliation possible et distance nécessaire.

Au moment de faire le bilan de notre acceptation de nous-mêmes, de nos confrontations, de nos réconciliations et de nos amendes honorables, nous nous souvenons d'abord **des 5 langages du pardon** pour mieux discerner entre pardon réel et mascarade. Nous nous souvenons que le pardon réel passe par une action de la part de l'abuseur, ou une volonté du côté du Persécuteur. Les 5 langages du pardon sont :

- 1) Reconnaître vraiment la faute.
- 2) Exprimer vraiment du regret.
- 3) Vouloir vraiment changer.
- 4) Proposer vraiment une réparation.
- 5) Demander vraiment pardon.

Nous nous souvenons également de la citation du Dalaï-lama pour discerner le vrai du faux : « **Si tu veux connaître quelqu'un, n'écoute pas ce qu'il dit mais regarde ce qu'il fait.** ». Nous avons ainsi appris à observer les comportements pour mesurer les changements réels. Nous connaissons le pouvoir de l'automystification, avec ses belles illusions et son déni en trompe-l'œil.

Nous savons bien que, en réalité, la plupart des confrontations et des réconciliations ne donnent pas grand-chose au sein des familles, surtout quand il s'agit d'abus sexuel. Nous savons que la plupart des gens ne font pas de travail thérapeutique sur eux-mêmes. Même si les choses ont tendance à s'améliorer en termes de diffusion de l'information, nous savons que le mur du silence est encore bien réel, comme l'analphabétisme émotionnel dans nos sociétés malheureusement.

Reste ici à vous encourager à **oser tester la bonne distance qui vous conviendra dans vos relations** à tendance douloureuse ou toxique. Avec cet entourage difficile ou au lourd passif, nous vous invitons à expérimenter plusieurs formules, pour voir comment vous voulez entretenir vos contacts et vos liens. À vous de prendre le temps de choisir pour vous protéger, pour protéger vos enfants et pour éviter de vous empoisonner la vie de nouveau.

Nous vous invitons à réfléchir à de nouvelles solutions possibles pour vous et à déterminer de nouvelles limites pour vous, pour mieux gérer dans vos relations :

- Le téléphone (Fréquence ? Durée maximum ?...)
- Les messages (Quand ? Combien ? Délai pour répondre ?...)
- Les repas (Envisageable ? Plutôt sans alcool à midi ? À l'extérieur ?...)
- Les visites (Combien de fois dans l'année ?)



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- Les week-ends (Est-ce réaliste ?)
- Les anniversaires (Pour qui ? OK, pour les enfants ?)
- Les fêtes de famille / des mères / des pères (Une année de chaque côté de la famille pour alléger ? Nombre de personnes possible ?...)
- Autres ?

Nous déterminons par écrit **nos choix personnels** sur les points ci-dessus.



Étape 5 - Auto-évaluation

10 Questions - Réponses pour valider mon Étape 5

- 1) Quel est le cycle destructeur à partir du manque, à l'origine de nos dysfonctionnements ?
- 2) Quelles sont les 8 ressources environnementales clefs pour notre épanouissement personnel ?
- 3) Quelles sont les 5 questions à se poser pour savoir si une confrontation est souhaitable ?
- 4) Quelles sont les 5 qualités personnelles qui sont aidantes pour pouvoir faire amende honorable (les « 5 H ») ?
- 5) Quelles sont les 8 caractéristiques des Survivants ?
- 6) Que signifie S.A.N.T.E.S. dans les règles du Fair-play relationnel ?
- 7) Comment peut-on définir une communication tordue avec double contrainte ou « double bind » ?
Donnez au minimum 4 mots-clefs ou définitions possibles en français.
- 8) Quelles sont les 5 questions que nous pouvons nous poser quand nous sommes dans la rumination mentale ?
- 9) Quels sont les 5 Langages du Pardon (Dr Gary CHAPMAN) ?
- 10) Quelles sont les 7 Blessures du Cœur en termes de manque ?

10 Questions - Réponses pour valider mon Étape 5

- 1) Quel est le cycle destructeur à partir du manque, à l'origine de nos dysfonctionnements ?
 5. Manque (dans les 350 besoins universels et les 5 langages de l'amour).
 6. Abus (dans les comportements et dans les relations).
 7. Mépris (dans la justice et dans l'honnêteté).
 8. Abandon (dans les valeurs morales et le sens des choses).
- 2) Quelles sont les 8 ressources environnementales clefs pour notre épanouissement personnel ?
 - Les ressources naturelles et géographiques (eau, air, terre, flore, faune..).
 - Les ressources sociales et culturelles (société, école, police, justice..).
 - Les ressources technologiques et matérielles (maison, outils, équipements..).
 - Les ressources économiques et financières (argent, produits, services..).
 - Les ressources parentales et familiales (entourage affectif, protection, éducation, soutien...).
 - Les ressources amicales et professionnelles (amis, contact, réseau,...).
 - Les ressources corporelles, physiologiques et génétiques (santé, capital génétique,...).
 - Les ressources historiques, morales et spirituelles (racines, identité, valeurs..).



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

3) Quelles sont les 5 questions à se poser pour savoir si une confrontation est souhaitable ?

- 1) Est-ce vrai ? (Réel préjudice ? Vrai problème ? Dramatisation excessive ?...).
- 2) Est-ce bon de le faire ? (Soulagement donné ? Satisfaction donnée ? Conséquences ?...).
- 3) Est-ce bien de le faire ? (Sens dans le temps ? Place des choses ? Valeur du geste ?...).
- 4) Est-ce utile de le faire ? (Changement apporté ? Intérêt ? Bénéfices ?...).
- 5) Est-ce écologique de le faire ? (Risque ? Danger de le faire ?...).

4) Quelles sont les 5 qualités personnelles qui sont aidantes pour pouvoir faire amende honorable (les « 5 H ») ?

1. La Honte saine et normale.
2. L'Humilité juste et sereine.
3. L'Honneur engagé et digne.
4. L'Humour sain et joyeux.
5. L'Humanisme conscient et éclairé.

5) Quelles sont les 8 caractéristiques des Survivants ?

Les victimes	Les survivants
Les victimes vivent dans la honte. Elles traduisent toutes leurs erreurs par : « Je suis nul.»	Les survivants reconnaissent leurs erreurs passées et apprennent d'elles.
Les victimes essaient de cacher leurs sentiments aux autres. Elles finissent par sembler bizarres, insincères, parce qu'elles disent toujours qu'elles vont « bien » même lorsqu'elles ont l'air triste ou en colère.	Les survivants essaient de reconnaître leurs émotions : la colère, le fait de se sentir blessé, la tristesse, etc., même s'il est difficile ou embarrassant de le faire.
Les victimes voudraient être parfaites, pour cacher leur sentiment de ne pas être à la hauteur.	Les survivants reconnaissent leur humanité et apprennent à se tourner vers les autres pour être nourris sur le plan émotionnel.
Les victimes se font toujours passer en dernier dans l'espoir que les autres vont les aimer et apprécier leur sacrifice.	Les survivants apprennent à se respecter suffisamment pour prendre soin d'eux-mêmes.
Les victimes n'ont confiance en personne. Souvent, elles n'ont même pas confiance en elles-mêmes. Les victimes croient, qu'en réalité, personne ne se soucie vraiment d'elles.	Les survivants apprennent à faire confiance à certaines personnes. Ils essayent de prendre des risques et de tenter de mettre en place de nouvelles relations, ce qui leur permet souvent de

	se trouver des amis dignes de confiance.
Les victimes se sentent responsables de tout. Tout est de leur faute. Elles pensent mêmes souvent que l'abus sexuel est de leur faute. Elles portent injustement la culpabilité et la honte de l'abus. Elles se font subir la double peine, allant parfois jusqu'à se punir ou se saboter (isolement, échec, automutilation...).	Les survivants apprennent à faire porter la responsabilité aux personnes adéquates, en commençant par la responsabilité de l'abus sexuel. Les survivants apprennent à dire non aux autres abus ; aux gens qui veulent profiter d'eux, à ceux qui attendent d'eux qu'ils fassent tout.
Les victimes sont passives. Elles croient que toutes les autres personnes ont raison et que leurs propres opinions et sentiments ne comptent pas. Elles se sentent souvent désespérées, comme si ce qu'elles faisaient ou disaient ne servait à rien de toute manière.	Les survivants reconnaissent qu'ils ont des droits et qu'ils ne comptent pas « pour du beurre ». Les survivants apprennent à garder leur esprit critique face aux figures d'autorité et à défendre leurs propres intérêts.
Les victimes ont souvent des comportements autodestructeurs. Elles ont souvent des addictions (drogues, médicaments, nourriture...). Elles peuvent se retrouver impliquées dans des relations sexuelles ou physiques dangereuses, ou alors refouler leur sexualité.	Les survivants remplacent les dépendances destructrices par des relations et des comportements sains. Ce faisant, ils se créent souvent des amitiés saines et qui leur apportent du soutien.

6) Que signifie S.A.N.T.E.S. dans les règles du Fair-play relationnel ?

- Fair-play sur la **Sexualité**.
- Fair-play sur l'**Argent**.
- Fair-play sur la **Non-violence**.
- Fair-play sur le **Temps**.
- Fair-play sur l'**Espace / Place**.
- Fair-play sur le **Stress**.

7) Comment peut-on définir une communication tordue avec double contrainte ou « double bind » ?
Donnez au minimum 4 mots-clefs ou définitions possibles en français.

- 1) Une **contradiction** dans les paroles.
- 2) Une **incohérence** dans les propos.
- 3) Une **inversion** entre discours et demande.
- 4) Un **paradoxe** entre décision et choix.
- 5) Une **ambivalence** entre théorie et comportement.
- 6) Une **opposition** entre moralité affichée et action réalisée.

8) Quelles sont les 5 questions que nous pouvons nous poser quand nous sommes dans la rumination mentale ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

6. Est-ce que c'est le bon moment pour moi de réfléchir à cela ?
7. Est-ce que je suis en train d'éviter quelque chose ?
8. Est-ce que j'aurais d'autres choses plus importantes à faire ?
9. Est-ce que j'ai déjà assez réfléchi ? Est-ce que j'ai besoin de laisser reposer ?
10. Est-ce que j'ai besoin de m'aérer, de m'activer ou de marcher tout simplement ?

9) Quels sont les 5 Langages du Pardon (Dr Gary CHAPMAN) ?

- 1) Reconnaître vraiment la faute.
- 2) Exprimer vraiment du regret.
- 3) Vouloir vraiment changer.
- 4) Proposer vraiment une réparation.
- 5) Demander vraiment pardon.

10) Quelles sont les 7 Blessures du Cœur en termes de manque ?

1. Le stress de naissance respiratoire. Le manque d'air et la peur de mourir au moment de l'engagement dans la vie.
2. Le stress de l'attachement du nourrisson et de la séparation précoce de l'enfant. Le manque d'ocytocine, de sécurité protectrice, de présence physique chaleureuse et de contact affectif rassurant.
3. Le stress des chocs, des violences, des agressions, des traumatismes et accidents. Le manque de bienveillance, de protection, de respect et de douceur.
4. Le stress des abus, des attouchements, des humiliations, de l'inceste et des excitations perverses. Le manque de limites saines, de conscience normale et de comportements responsables.
5. Le stress des négligences, du mépris, de l'absence et de la défaillance. Le manque des carences, du manque de présence et de l'abandon émotionnel.
6. Le stress de l'ignorance des émotions, de l'inconnu du stress et de l'analphabétisme émotionnel. Le manque de formation et d'éducation dans la gestion des besoins, du stress, des émotions et des relations.
7. Le stress de la niche environnementale, du conditionnement social, de l'environnement maladivement « Old School » et des schémas familiaux toxiques. Le manque des limitations, de la sur-adaptation, de l'obscurantisme et des fausses croyances abusives pour le développement de la personne.

Programme en 7 Étapes - Étape 6

« Tu sais peut-être qu'aimer doit s'apprendre, comme tout le reste. »
Dr Sigmund FREUD – Lettre à sa fille Mathilde (1908)

« La seule révolution possible est d'essayer de s'améliorer soi-même,
en espérant que les autres fassent la même démarche. »
Georges BRASSENS (1921-1981)

« Le poison est dans le dosage. »
Dr PARACELSE (1493 -1541)

6) Nous avons construit des relations de confiance, saines, fécondes, imparfaites et aimantes, en vivant et en laissant vivre, sans illusion ou imprudence supplémentaire. Nous nous sommes engagés dans nos relations à Donner et à Recevoir avec équité, réciprocité et loyauté dans la Parole. Dans la conscience des réalités sociales et des responsabilités de chacun, nous avons fait le choix de rester responsable, courageux et honnête, dans une volonté de partage de la raison et de réussite du cœur.



« Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur ! »
4 => Le Pouvoir de Bien Se Souvenir (Power To Remember Right)

Conscience des Choses, choix de sa propre volonté et liberté de s'abstenir. Niveaux de confiance, choix de la bienveillance et clarté de la Parole. Loyauté, fiabilité et comportement observable.

Acceptation normale. Indignation naturelle. Comportements limites. Abstinence saine. Renoncement raisonnable. Engagement responsable. Espoir salutaire.



Plan pour l'étape 6

La confiance, ça se gagne ! La foi, ça ne se perd pas !

1. **Vivre, savoir-vivre et faire confiance.**
2. **Construire des relations saines. Engagement responsable. Renoncements nécessaires dans nos relations.**
3. **Conscience environnementale et choix dans nos vies.**
4. **Premiers changements et signes de mieux-être.**

1) Vivre, savoir-vivre et faire confiance.

Nous arrivons bientôt à la fin de notre Programme en 7 Étapes. Nous mesurons le travail que nous avons fait sur notre passé dans les étapes précédentes. Il est temps pour nous de **mieux vivre** au présent.

Pour mieux vivre au présent, nous nous souvenons que la vie humaine se caractérise fondamentalement sur le plan sensorimoteur par ce que Dr Hans SELYE nommait « *The Stress Of Life* ». Nous avons compris que cette **Énergie de Vie** se définit comme l'énergie sensorimotrice électrochimique qui nous permet littéralement de profiter de stimulations musculaires au niveau du Corps et de connexions synaptiques au niveau de l'Esprit. Nous avons saisi que cette énergie vitale psychocorporelle nous met littéralement en marche dans notre environnement dans la recherche de nos ressources.

Comme l'illustre la couverture de l'édition de 1956 du livre « The Stress of Life », nous avons pris conscience que notre tension sensorimotrice électrochimique est le nœud du problème à la fois pour bien recharger nos batteries, avec plaisir et satisfaction, et pour éviter les surcharges en tension, avec douleur et mal-être.

Dans cette quête du Happy Power entre plaisir sain et douleur toxique (Pouvoir de Bien Sentir, Bien Réfléchir, Bien Agir, Bien Se Souvenir pour interagir avec notre environnement), nous avons appris la dynamique binaire dans le bon dosage des choses. **Au-delà des mots choisis ci-dessous**, nous avons noté qu'il s'agit là d'apprendre pour nous à mieux gérer énergétiquement **le positif, le négatif et le dosage des choses.**

Énergie sensorimotrice électrochimique	Gestion des stimulations	Gestion des sensations	Gestion des besoins
Signal négatif	Tension	Douleur	Alarme et intensité
Signal positif	Détente	Plaisir	Soulagement et satiété
Principe du dosage	Niveau de stress	Niveau de bien-être	Niveau de satisfaction

Pouvoir mieux vivre est devenu pour nous aujourd'hui une chose beaucoup plus concrète dans la satisfaction de nos besoins et dans la réalisation de nos actions. Nous avons davantage conscience de notre façon de gérer notre plein d'énergie et de ce que nous faisons de notre énergie.

Grâce à l'écoute régulière de notre corps, nous avons appris en pratique à nous relaxer, à nous détendre et à nous apaiser. Nous avons pris davantage conscience de ce qui nous fait du bien ou du mal dans notre consommation, dans nos relations ou dans nos activités. Dans cette expérience réelle des choses, nous avons appris à mieux écouter nos besoins et à oser davantage agir pour eux, en suivant nos idées, nos envies ou nos projets. En décidant ainsi de nous libérer de l'inhibition de l'action et de la répression des sentiments, nous avons amélioré notre satisfaction dans la vie en discernant et en triant mieux parmi les points clefs suivants :

Gestion de la tension	Gestion satisfaction des besoins	Pouvoir de Bien Agir	Pouvoir de Bien Réfléchir	Pouvoir de Bien Sentir	Pouvoir de Bien Se Souvenir
Bon dosage	Satiété naturelle	Comportement normal	Décision juste	Perception correcte	Mémoire saine
-	Manque Négligence	Procrastination Figement	Sidération Esprit vide	Anesthésie Froideur	Déni Amnésie
+	Abus Saturation	Compulsion Agitation	Rumination Saturation	Excitation Pulsion addict	Obsession Focalisation

Pour gagner en Happy Empowerment, nous nous souvenons également que nous avons déjà travaillé sur nos comportements pour changer positivement, notamment pour être davantage dans :

1. **la sobriété** du Corps (se sentir bien dans sa peau ; cultiver le bien-être ; refus de la compulsion et de l'addiction ; ...).
2. **l'intégrité** de l'Esprit (volonté de discerner ; savoir dire oui ou non ; refus de la dissociation, de la confusion et du mensonge...).
3. **la dignité** du Cœur (refus de la passivité ; courage de l'action ; sens de l'engagement...).
4. **la valeur** de la Mémoire (conscience des sentiments ; sens des valeurs ; refus du déni de la douleur ; rappel de nos qualités et de nos valeurs personnelles...).

En travaillant sur nos comportements et nos réactions, nous avons découvert **l'impact des schémas de fonctionnement** mnémo-réactionnels, ce qui nous a éclairés pour pouvoir changer nos vies. Nous avons compris la dynamique des répétitions et autres compulsions dans nos comportements. Nous avons mesuré l'importance et la valeur de pouvoir retrouver **notre liberté de s'abstenir**.

Schémas Toxiques « La perte de liberté de s'abstenir »	Schémas Toxiques Perte de contrôle Compulsion Addiction	Neurosciences Trouble principal au niveau du cerveau
Répétition des Choses	Rumination en boucle Pulsion fréquente Critique incessante	Trouble mnémoréactionnel de l'amygdale et de l'hippocampe
Dosage des Choses	Consommation abusive Comportement à risque Avidité ou anorexie	Trouble de l'appétit et de la satiété au niveau du cortex insulaire

En sortant du déni de notre douleur et en décodant nos schémas toxiques, nous avons compris l'importance de nous abstenir de :

- **Ruminer la douleur** / Ressasser en boucle et procrastiner dans la douleur empoisonnante.
- **Compulser le plaisir** / Nous oublier dans le plaisir toxique ou en abuser maladivement.

Dans nos prises de décision, nous avons compris comment nous nous mentions à nous-mêmes entre faux plaisirs toxiques à court terme et vrais besoins sains à long terme.

Entre « **Toxic** » et « **Healthy** » **pattern**, c'est-à-dire entre schéma toxique et schéma responsable, nous avons ouvert les yeux sur **notre circuit court**, circuit sans vraie décision de notre propre volonté, avec ses pièges dans la facilité, l'immédiateté, le jetable ou le sans-engagement.

Nous avons littéralement réveillé **notre circuit long**, pour affronter en face notre histoire dans sa vérité et mettre en place des changements positifs, dans une plus grande conscience des choses.

Sans nous mentir davantage, pour nommer et rétablir les choses dans notre vie, nous avons décidé de pratiquer les « 4 R » dès que possible, c'est-à-dire :

1. **Renommer les choses.** **Renommer** clairement le faux plaisir compulsif ou la douleur passive comme un faux message toxique de notre cerveau, comme des mensonges de notre raison ou comme du déni de notre mémoire.
2. **Redéfinir les choses.** **Redéfinir** la répétition toxique du comportement comme un dysfonctionnement des besoins réels, comme un bug des émotions réelles ou comme un figement de la réaction saine.
3. **Ramener les choses.** **Ramener** l'action sur un comportement positif ou un changement bénéfique. À la place de dysfonctionner, se concentrer sur faire du sport, travailler son Programme en 7 Étapes, écrire pour exprimer ses besoins et émotions, téléphoner à un ami...
4. **Réévaluer les choses.** **Réévaluer** la situation pour soit apprécier le changement positif ou soit augmenter la concentration sur les « 4 R ». Persister car répéter est une étape normale et naturelle pour mettre en place de nouveaux schémas positifs.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Saint Thomas d'Aquin disait que notre courage personnel pour renommer les Choses est une indignation saine si la colère à la base de ce processus de changement est :

- Une colère **droite**.
- Une colère **juste**.
- Une colère **mesurée**.

Il est temps pour nous maintenant d'apprendre à mieux vivre au présent dans les liens qui nous unissent. Nous découvrons **14 principes pour nous guider dans notre Happy Empowerment**.

Les 14 Principes du Happy Empowerment

1. Le principe du masque à oxygène.
2. Le principe de la 1^{ère} priorité.
3. Le principe de l'Action & Satisfaction.
4. Le principe de la conscience du temps.
5. Le principe de l'objectif « Happy ».
6. Le principe de la simplicité.
7. Le principe des petits pas.
8. Le principe du mouvement de vie.
9. Le principe de l'abstinence.
10. Le principe de la part à faire.
11. Le principe de l'ouverture humaniste.
12. Le principe de la Valeur Suprême.
13. Le principe de la Golden Rule.
14. Le principe du lien, du cadre et des limites.

- ✓ **Le principe du masque à oxygène** est celui rappelé dans les avions au moment du décollage. On commence par soi, quand il s'agit de vivre, de respirer et de s'oxygéner. On s'occupe d'abord de soi quand il s'agit d'aller bien. Nous apprenons à d'abord prendre soin de nous-mêmes. Nous nous souvenons que nous ne pouvons aider les autres à aller bien quand nous allons mal.
- ✓ **Le principe de la 1^{ère} priorité** est là pour nous rappeler de faire en premier lieu ce qui est le plus important pour nous. Nous nous souvenons ici de ce qui compte le plus, la Vie en premier. Notre priorité absolue est surtout et d'abord de vivre. Il s'agit là de littéralement nous « foutre la paix » et de nous laisser vivre, surtout dans les moments difficiles. Le principe de la 1^{ère} priorité nous invite également à prendre les choses une par une. Nous apprenons à trier nos priorités et à faire les choses une par une pour nous organiser.
- ✓ **Le principe de l'Action & Satisfaction** est là pour nous rappeler que « Pas d'action, pas de satisfaction ! ». Nous avons appris que la satisfaction des besoins passe par l'action. Nous avons appris que c'est bien l'inhibition de l'action qui rend littéralement malade, passif et abusif.
- ✓ **Le principe de la conscience du temps** est un principe ressource de patience, de prudence, de persévérance et de sagesse dans la conscience du temps. Le temps est une ressource nécessaire et utile au changement. Nous faisons confiance au temps dans la Vie. Nous avons conscience que nous avons du temps. Nous acceptons d'avoir besoin de temps. Nous découvrons que



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

nous pouvons prendre du temps avec plaisir. La crise est une accélération des choses dans le temps. Nous nous réjouissons d'avoir le temps avec nous. Avec gratitude et confiance.

- ✓ **Le principe de l'objectif « Happy »** est de garder en tête notre but ici. Nous nous souvenons qu'il s'agit dans notre Programme en 7 Étapes de nous libérer de la douleur et d'aller vers un certain bonheur. Autrement dit, notre objectif ici est de passer du « Stress Disorder » au « Happy Power » en nous dirigeant mieux vers les choses vraiment saines, positives et responsables. Il s'agit d'abord de nous libérer des schémas toxiques, des relations abusives et des troubles émotionnels en osant affronter nos blessures du passé et en digérant émotionnellement la douleur que nous avons encaissée. Il s'agit ensuite d'améliorer la satisfaction de nos besoins et nos comportements, de façons saine, écologique, responsable et durable, dans le cadre de nos relations. Rappelons ici que techniquement la remise en ordre de nos émotions nous permettra au final de mieux distinguer les opportunités et les menaces dans nos prises de décision.
- ✓ **Le principe de la simplicité** est de faire simple. Nous apprenons à rester centrés sur nos besoins, à communiquer de façon claire et à aller droit au but. Nous apprenons également à ne pas rentrer dans les choses tordues et à éviter de compliquer les choses. Nous nous souvenons de la formule anglaise « KISS!, Keep It Short and Simple! ».
- ✓ **Le principe des petits pas** est la conscience de la progression par étapes. Nous adoptons une philosophie où les choses se font jour après jour, étape par étape, pas après pas. Nous savons que les grands changements se font petit à petit. L'amélioration de notre vie se fait dans une certaine progression ou continuité, même si elle est imparfaite ou irrégulière. Nous avons conscience que certains jours sont plus bénéfiques que d'autres, plus difficiles ou douloureux.
- ✓ **Le principe du mouvement de vie** est le principe du changement permanent dans le vivant. Il s'agit de retenir que la roue tourne dans la vie et que les choses évoluent. La vie est un mouvement cyclique, avec des saisons et des mouvements en continu. Nous avons conscience de cette dynamique de changement. Sur le plan personnel, la neuroplasticité de nos cerveaux est un espoir de réel changement dans ce sens de la transformation des choses.
- ✓ **Le principe de l'abstinence** est le fait de pouvoir garder sa liberté de s'abstenir. Nous nous réjouissons de pouvoir pratiquer l'évitement, le retrait, le refus, l'abstention ou même la fuite. Il s'agit de préserver notre pouvoir de poser pour nous une protection légitime, une limite responsable ou une frontière saine. Nous savourons avec joie cette liberté retrouvée.
- ✓ **Le principe de la part à faire** est le principe responsable de faire sa part dans l'action tout en faisant la part des choses. Nous exerçons notre discernement quant à la réalité des faits et la responsabilité des personnes. Nous pratiquons l'engagement actif dans la réalisation et l'organisation des choses ensemble. Nous veillons à la qualité de nos échanges dans le Donner & Recevoir.
- ✓ **Le principe de l'ouverture humaniste** est le principe de garder l'esprit ouvert pour mieux comprendre les choses, partager avec les autres et ainsi réussir dans la satisfaction de nos besoins. L'ouverture est un état d'esprit humaniste où curiosité intellectuelle, joie de partager et désir de réussite sociale cohabitent.
- ✓ **Le principe de la Valeur Suprême** est le principe de la vérité. La vérité est la réalité des faits observable. La vérité est une valeur fondamentale pour tisser du lien ou prendre en



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

considération une chose. La vérité est une base indispensable pour pouvoir compter réellement sur quelqu'un ou quelque chose. Sans vérité envisageable, il n'y a ni confiance possible, ni connaissance réelle, ni relation vraie. Nous avons appris que la vérité est à l'honnêteté, ce que le mensonge est au déni. Au-delà des interprétations langagières et des justifications pseudo-logiques, nous avons appris à voir la vérité dans les différences observables entre comportement réel et beau discours.

- ✓ **Le principe de la Golden Rule** est le principe de la réciprocité dans nos relations. La réciprocité est d'abord une éthique bienveillante où il s'agit de ne pas faire à autrui ce que nous ne voudrions pas qu'il nous fasse. Nous élargissons la réciprocité au fait que le Donner-Recevoir marche dans les 2 sens en termes de qualité et d'équité des échanges.
- ✓ **Le principe du lien, du cadre et des limites** est le principe de gestion des relations qui nécessite d'établir un contact, de fixer des règles de fonctionnement et de doser les choses. Le lien est la qualité de contact, l'attachement ou la relation qui se met en place naturellement au départ. Le cadre est la façon de s'organiser ensemble pour que ça marche (ou pas). Les limites sont les frontières à ne pas dépasser, les seuils de tolérance à respecter ou les niveaux d'acceptation à prendre en compte.

Philosophiquement et énergétiquement, les **14 Principes du Happy Empowerment** nous donnent à réfléchir sur notre part à faire pour « réamorcer notre pompe » avec courage dans le mouvement joyeux de la Vie. Ce **mouvement de vie** avec cet **acte de confiance** est au cœur de la Prière Universelle que nous avons appris :

« Donnez-moi, **le courage** de changer ce que je peux changer.

La sérénité d'accepter ce que je ne peux pas changer.

La patience pour les changements qui prennent du temps.

La sagesse de faire la différence entre tout cela. »

Cette prière nous invite à discerner entre **faire et laisser faire**, entre **vivre et laisser vivre**, entre **agir et laisser se transformer les choses**. Elle nous amène à méditer sur nos engagements responsables, sur nos renoncements nécessaires et sur nos acceptations joyeuses, dans un consentement confiant avec la Vie. Elle nous donne à réfléchir sur **notre confiance active en la Vie**.

Nous nous souvenons que **la confiance peut se définir comme le fait de pouvoir compter sur** quelque chose ou quelqu'un. Quelqu'un peut être un conjoint, un ami, un membre de sa famille ou un policier, un juge, un professeur. Quelque chose peut être ici une capacité personnelle, un service rendu, un salaire en fin de mois ou le cycle de la Vie.

La confiance a 3 grandes dimensions que la langue française a du mal à distinguer, ce qui est moins le cas de la langue anglaise, notamment avec sa distinction entre « self-confidence, trust and faith » (*Confiance en soi – Confiance en les autres – Foi en l'avenir*). Si nous utilisons la clef de la position perceptuelle, nous pouvons distinguer plus facilement :

Niveau de contact	Niveau Confiance	Contenu & Description
Position perceptuelle 1 Soi	Confiance en soi	Capacités et talents personnels
Position perceptuelle 2 Les Autres	Fiabilité avec autrui	Comportement responsable avec autrui
Position perceptuelle 3 Le Monde	Foi en la Vie	Conscience positive du cycle de la Vie

A la lecture du tableau ci-dessous, nous mesurons le lien fondamental entre la confiance et les croyances. Nous comprenons que nous pouvons définir également la confiance comme le fait de :

- « **pouvoir croire en** » (la parole, la promesse, l'engagement...).
- « **pouvoir compter sur** » (la réaction, le comportement, les capacités,...).
- « **pouvoir espérer dans** » (l'avenir, l'évolution, le changement...).

Par rapport à l'importance de la confiance et à la valeur de la Parole, nous nous souvenons qu'Isabelle NAZARE-AGA définit le manipulateur comme une personne dans l'absence de Parole, c'est-à-dire principalement comme « une personne qui ne dit pas ce qu'elle fait, et qui ne fait pas ce qu'elle dit. » Nous nous souvenons également que Dr Vincent LAUPIES définit un abuseur ou un perpétrateur de l'inceste comme une personne dans **la négation de la Parole et la destruction de la filiation**.

Nous méditons ici les citations suivantes sur la confiance et la vérité :

- ⇒ « On ne construit que sur du solide. » Proverbe arabe
- ⇒ « Plutôt que l'amour, l'argent ou la gloire, donnez-moi la vérité. » David THOREAU
- ⇒ « Sois vrai envers toi-même. » William SHAKESPEARE

Dans le tableau ci-dessous, avec **l'authenticité, la sincérité et la réalité**, nous percevons comment la confiance, la vérité et la bienveillance se relie à plusieurs niveaux d'organisation dans les liens qui nous unissent.

« Pouvoir compter sur » « Relation à »	Niveau de bienveillance	Niveau de confiance	Niveau de vérité	Niveau de mensonge
Position perceptuelle 1 Soi	Le respect pour Soi	Sécurité Capacité Dignité Estime de soi	Identité Authenticité	Faux-self Avidité Orgueil Méfiance Corps en souffrance Répression des émotions
Position perceptuelle 2 Les Autres	L'empathie pour Autrui	Responsabilité Fidélité Intimité Réciprocité	Loyauté Sincérité	Séduction abusive Manipulation trompeuse Relation toxique Conscience des sentiments
Position perceptuelle 3 Le Monde	La protection avec l'Environnement	Foi Spiritualité Sens du Sacré Valeur de la Nature	Réalité Science	Déni de la douleur Analphabétisme émotionnel Destruction environnementale Mépris de la Vie

Nous nous posons **les questions suivantes pour mieux « réamorcer notre pompe »** :

1. Est-ce que je suis prêt à faire confiance ?
2. Est-ce que je suis prêt à aimer la Nature, la Force ou la Vie ?
3. Est-ce que je suis prêt à me relier à ma nature humaine ?
4. Est-ce que je suis prêt à reconnaître mes erreurs, mes torts ou mes faiblesses ?
5. Est-ce que je suis prêt à arrêter l'abus, l'humiliation, le contrôle ou la perfection ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

6. Est-ce que je suis encore dans le « faire semblant », l'hypocrisie, le secret ou le mensonge ?
7. Est-ce que je me sens encore coupable, malhonnête ou irresponsable ?
8. Est-ce qu'il y a des choses que je devrais dire, faire ou envisager pour me libérer de la honte ? De la culpabilité ? De l'orgueil ? De l'hypocrisie ? Nous précisons par écrit pour nous les points ci-dessus qui nécessitent un complément d'information.

Par rapport aux 3 positions perceptuelles, nous mesurons également ici l'importance de s'abstenir de répéter **le manque** ou **l'abus** avec soi-même, avec les autres ou avec le monde.

Nous passons ainsi naturellement à la partie suivante pour **continuer sur la confiance et le savoir-vivre**.

2) Construire des relations saines. Engagement responsable. Renoncements nécessaires.

Grâce au Programme en 7 Étapes, nous ne sommes plus dans **l'illusion par rapport à l'analphabétisme émotionnel ou au manque d'intelligence morale** dans nos sociétés. Nous faisons le lien avec la crise environnementale et la crise morale que nos sociétés traversent en ce début de XXI^e siècle. Comme le disait James BALDWIN, nous avons bien conscience que la plupart des gens ne supportent pas beaucoup de réalité face à l'ampleur des manques, des abus et de la douleur psychosociale dans nos tribus.

Dans le domaine du bonheur et de la douleur, nous avons bien compris que de nombreuses personnes sont dans le déni émotionnel, l'avidité compulsive, l'orgueil mensonger, le mépris moral ou la méfiance relationnelle.

Dans ce **contexte de pauvreté émotionnelle**, de misère morale et de fracture sociale, construire des relations saines **n'est ni une chose facile, ni un succès garanti**. De nombreuses personnes sont en réalité en état de mal-être ou de dysfonctionnement. D'autres sont littéralement passées du côté du narcissisme calculateur. Elles auraient même pris le pouvoir selon Marie-France HIRIGOYEN (Les Narcisse).

Ainsi, pour à la fois être réaliste dans nos relations sociales, et ne pas nous mettre en danger avec des personnes abusives ou toxiques, nous privilégions les relations de confiance, saines, fécondes, imparfaites et aimantes qui soient :

1. C.A.R.E. sur le plan du comportement.
2. Dans l'engagement du Donner & Recevoir dans les 5 langages de l'Amour.

Être C.A.R.E. correspond aux **4 comportements** dans le tableau ci-dessous. Nous notons également que « to care » est un verbe anglais qui est difficile à traduire en français. Il signifie prendre soin avec une bienveillance active. Il implique une qualité d'attention envers autrui. Nous pouvons le traduire de façon familière par « en avoir à faire de ». Nous pensons que les relations saines de qualité peuvent se définir grâce à « to care » par 2 dimensions bienveillantes clefs :

1. « **se rendre compte** » pour une personne dans le Donner.
2. « **pouvoir compter** » sur une personne dans le Recevoir.

Comportement C.A.R.E.	Description et caractéristiques du comportement
Comportement Cohérent	<ul style="list-style-type: none"> - Non incohérent, contradictoire, à l'envers, dans une certaine folie. - Non pseudo-logique, compliqué et tordu, chaotique, hallucinant. - Non faux, mensonger, délirant, sidérant, source de confusion.
Comportement Actif	<ul style="list-style-type: none"> - Non passif, non dans la procrastination ou la rumination. - Non dans l'inaction, l'inefficacité, l'inorganisation, le désordre. - Non dans l'attente, la manipulation passive, la violence sournoise.
Comportement Responsable	<ul style="list-style-type: none"> - Non abusif et non toxique. Sans illusion à conséquence prévisible. - Non destructeur, malsain, hypocrite ou manipulateur. - Non inconscient, immature, enfantin ou irréaliste.
Comportement Empathique	<ul style="list-style-type: none"> - Non autocentré, égoïste ou narcissique. - Non malveillant, humiliant, méprisant ou indifférent. - Non dans le déni, le silence ou le mensonge.

Ces 2 dimensions bienveillantes dans « to care » sont 2 conditions nécessaires mais insuffisantes pour définir une relation saine de qualité.

Pour compléter l'approche C.A.R.E. ci-dessus, nous notons qu'une relation saine peut être évaluée également en termes de :

- **Lucidité raisonnable** versus inconscience, illusion ou incohérence dans « une certaine folie ».
- **Loyauté empathique** versus trahison émotionnelle ou abandon moral.
- **Limites saines** versus abus toxique ou passivité abusive.
- **Communication claire** versus manque de précision, silence radio ou difficulté pour savoir.
- **Organisation définie** versus préparation chaotique, désordre effrayant ou joyeux bordel.
- **Stabilité relationnelle** versus agitation nerveuse, fragilité ou instabilité émotionnelle.
- **Générosité altruiste** versus égoïsme, cupidité ou narcissisme.
- **Honnêteté de la Parole** versus mensonge, hypocrisie, blabla ou déni.
- **Réciprocité des échanges** versus égocentrisme ou désir de profiter.
- **Équité des échanges** versus déséquilibre ou injustice.

De son côté, dans les relations aimantes, l'**engagement du Donner & Recevoir** des 5 langages universels de l'amour correspond à la démarche volontaire proposée par Dr Gary CHAPMAN. Il



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

s'agit du choix de la raison pour s'engager mutuellement dans **l'échange des 2 langages de l'amour préférés de chacun**. En connaissant les langages de l'amour préférés de chaque partenaire, il s'agit de s'engager à veiller à **bien remplir mutuellement nos Réservoirs affectifs**. Nous rappelons ici ces 5 langages de l'amour découverts par Dr Gary CHAPMAN dans son livre éponyme :

- 1) Le soutien.
- 2) Les gestes de tendresse.
- 3) Les paroles d'affirmation, les paroles positives et valorisantes.
- 4) Les moments de partage et de qualité.
- 5) Les cadeaux.

Pour faire le point sur **notre relation à nous-mêmes, aux autres et au monde**, nous complétons le tableau ci-dessous en vérifiant les **points de contrôle « OK – Pas OK »** et en réfléchissant à la **description de nos points à travailler**.

	Avec moi-même	Avec les autres	Dans ma relation au monde
Abstinence saine <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK
Comportements limites <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK -	OK – Pas OK -	OK – Pas OK -
Fausses croyances <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK
Renoncement raisonnable <i>Description</i>	OK – Pas OK -	OK – Pas OK -	OK – Pas OK -



Le Programme en 7 Étapes
L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

<i>Exemples Noms</i>			
Acceptation normale <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK
Indignation naturelle <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK
Comportement responsable <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK
Qualité de l'attachement dans le lien <i>Description</i> <i>Exemples Noms</i>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

<p>Qualité de l'engagement dans le cadre</p> <p><i>Description</i></p> <p><i>Exemples Noms</i></p>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK
<p>Qualité du Donner – Recevoir dans les 5 langages de l'amour</p> <p><i>Description</i></p> <p><i>Exemples Noms</i></p>	OK – Pas OK	OK – Pas OK	OK – Pas OK

3) Conscience environnementale et choix dans nos vies.

Nous avons parlé de la sobriété du Corps et de la conscience de l'Esprit à plusieurs occasions dans notre Programme en 7 Étapes. Nous avons également abordé la question de **la satisfaction responsable de nos besoins** au niveau du Corps, du Cœur et de l'Esprit.

Nous ouvrons ici une rapide parenthèse de réflexion sur les choix de **vie durable et supportable** à laquelle la crise environnementale nous donne forcément à réfléchir. Voici les questions que le réchauffement climatique lié aux énergies fossiles nous amène à nous poser individuellement.

- Comment sommes-nous prêts à être moins « éco-performants » et plus « socio-durables » ?
- Comment sommes-nous prêts à être durablement lents ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

- Comment souhaitons-nous « éco-partager » pour gaspiller moins ou consommer moins ?
- Comment souhaitons-nous nous déplacer ? Voyager ? Utiliser une voiture ? Prendre l'avion (énergivore en carbone) ?
- Comment souhaitons-nous nous chauffer en hiver et nous rafraîchir en été ?
- Comment souhaitons-nous consommer ? Manger de la viande (énergivore en carbone) ?
- Est-ce que nous devons baisser la population mondiale ? Qui doit faire quoi dans ce domaine ?

4) Premiers changements et signes de mieux-être.

Nous mesurons les prises de conscience apportées par notre Programme en 7 Étapes. Dans ce véritable travail sur nous, nous mesurons à la fois les bienfaits et les moments difficiles.

Nous savons que notre **nouvelle conscience des choses** est à la fois pour nous un réveil humaniste et une étape de croissance. Nous sommes heureux de nous être retrouvés même si ce retour à la réalité est encore parfois douloureux pour nous.

Avant de passer à notre dernière étape, nous faisons maintenant ci-dessous **un bilan** complet pour voir les domaines de notre vie où **ça va aujourd'hui**, où **ça va mieux** et où nous devons **agir en priorité**. Nous faisons un « checking » complet de nos comportements et de notre gestion des choses.

Nous **vérifions notre nombre total de points** par colonne en bas de tableau. Nous nous demandons si nous aurions éventuellement du mal à reconnaître ou admettre que ça va. Est-ce que finalement nous sommes plus « Happy Power » que ce que nous pensions ?



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

Ma gestion des Choses	OK, ça va !	J'y travaille !	Pas bon, dur dur !
Mes comportements	Oui, Happy !	Cela s'améliore !	Non, difficile !
Amis, amitiés, intimité, relations sociales			
Argent, budget, ressources			
Comportements limites, sabotages, mises en danger			
Compulsion, alcool, drogues, excitants, tabac			
Consommation, gaspillage, dépenses			
Corps, relation au corps, image de soi			
Enfants, vie de famille			
Fausse croyances, schémas toxiques, pensées critiques			
Méditation, relaxation, respiration			
Nourriture, alimentation, boulimie, anorexie			
Projets, idées, changement			
Relations abusives, personnes toxiques, choix sains			
Relation de pouvoir, figures d'autorité, place sociale			
Reconnaissance, estime de soi			
Rire, joie, partage			
Séduction, masque, fausse			



Le Programme en 7 Étapes
 L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

image, manipulation			
Sentiments, gestion des émotions, gestion du stress			
Spiritualité, valeurs			
Sport, activité physique			
Sexualité, partenaires, fidélité			
Travail, activités			
Vérité, honnêteté, mensonge			
Vidéo, écrans, jeu vidéo, réseaux sociaux, séries, internet			
Vie sociale, culture, loisirs, art			
Violence, malveillance, manque et abus			
TOTAL Nombre de points			

Nombre total de points où ça va et où ça s'améliore :

Synthèse :

Points à travailler :



Étape 6 - Auto-évaluation

11 Questions - Réponses pour valider mon Étape 6

- 1) Quelles sont les 3 dimensions énergétiques à savoir gérer dans nos vies ?
- 2) Quels sont les « 4R » pour rétablir les choses dans leur vérité dans notre vie ?
- 3) Quelles sont les 3 caractéristiques d'une colère saine ou d'une indignation normale selon Saint Thomas d'Aquin ?
- 4) Quels sont les 2 points à contrôler pour pouvoir retrouver sa liberté de s'abstenir ?
- 5) Quels sont les 14 principes du Happy Empowerment ?
- 6) Quels sont les 3 axes de la confiance en intégrant la position perceptuelle ?
- 7) Que signifie C.A.R.E. dans la gestion de nos relations ?
- 8) Quels sont les 5 langages de l'amour ?
- 9) Par rapport au plaisir et à la douleur, quels sont les 2 comportements avec lesquels il est souhaitable de nous abstenir ?
- 10) Quelles sont les 3 positions perceptuelles PP1 / PP2 / PP3 ?
- 11) Quelles sont les 2 dimensions bienveillantes pour définir une relation de qualité ?

11 Questions - Réponses pour valider mon Étape 6

- 1) Quelles sont les 3 dimensions énergétiques à savoir gérer dans nos vies ?
 1. **Le positif** / Les choses +
 2. **Le négatif** / Les choses –
 3. **Le dosage** / Le dosage des choses +/-
- 2) Quels sont les « 4R » pour rétablir les choses dans leur vérité dans notre vie ?
 1. **Renommer** les choses. **Renommer** clairement le faux plaisir compulsif ou la douleur passive comme un faux message toxique de notre cerveau.
 2. **Redéfinir** les choses. **Redéfinir** la répétition toxique du comportement comme un dysfonctionnement des besoins réels.



3. **Ramener** les choses. **Ramener** l'action sur un comportement positif ou un changement bénéfique.
 4. **Réévaluer** les choses. **Réévaluer** la situation afin de soit apprécier le changement positif, soit augmenter la concentration sur les « 4R ».
- 3) Quelles sont les 3 caractéristiques d'une colère saine ou d'une indignation normale selon Saint Thomas d'Aquin ?
1. Une colère qui est **droite**.
 2. Une colère qui est **juste**.
 3. Une colère qui est **mesurée**.
- 4) Quels sont les 2 points à contrôler pour pouvoir retrouver sa liberté de s'abstenir ?
1. Maîtrise de la **répétition** des événements.
 2. Maîtrise du **dosage** pour chaque événement.
- 5) Quels sont les 14 principes du Happy Empowerment ?
1. Le principe du masque à oxygène.
 2. Le principe de la 1^{ère} priorité.
 3. Le principe de l'Action & Satisfaction.
 4. Le principe de la conscience du temps.
 5. Le principe de l'objectif « Happy ».
 6. Le principe de la simplicité.
 7. Le principe des petits pas.
 8. Le principe du mouvement de vie.
 9. Le principe de l'abstinence.
 10. Le principe de la part à faire.
 11. Le principe de l'ouverture humaniste.
 12. Le principe de la Valeur Suprême.
 13. Le principe de la Golden Rule.
 14. Le principe du lien, du cadre et des limites.



6) Quels sont les 3 axes de la confiance en intégrant la position perceptuelle ?

1. Confiance en soi (« pouvoir croire en » ; identité & authenticité).
2. Fiabilité avec autrui (« pouvoir compter sur » ; loyauté & sincérité).
3. Foi en la vie (« pouvoir espérer dans » ; réalité & science).

7) Que signifie C.A.R.E. dans la gestion de nos relations ?

- ✓ Comportement Cohérent.
- ✓ Comportement Actif.
- ✓ Comportement Responsable.
- ✓ Comportement Empathique.

8) Quels sont les 5 langages de l'amour ?

1. Le soutien.
2. Les gestes de tendresse.
3. Les paroles d'affirmation, les paroles positives et valorisantes.
4. Les moments de partage et de qualité.
5. Les cadeaux.

9) Par rapport au plaisir et à la douleur, quels sont les 2 comportements dont il est souhaitable de s'abstenir ?

1. **Ruminer la douleur.**
2. **Compulser le plaisir.**

10) Quelles sont les 3 positions perceptuelles ?

1. **PP1 / Faire attention à moi.**
2. **PP2 / Faire attention aux autres.**
3. **PP3 / Faire attention à l'environnement.**

11) Quelles sont les 2 dimensions bienveillantes pour définir une relation de qualité ?

3. « **se rendre compte** » pour une personne dans le Donner.
4. « **pouvoir compter** » sur une personne dans le Recevoir.

Programme en 7 Étapes - Étape 7

« Les portes de la perception nettoyées, les choses apparaîtront dans leur vérité. »
William BLAKE (1757-1827)

« L'univers qui se replie et se déplie. »
David BOHM – Le Mouvement Fondamental – Physicien américain (1917-1992)

« Sur l'Expiration, je donne un peu, je souffle, je vide.
Sur l'Inspiration, je reçois mieux, j'accueille, je remplis. »
Jean-Luc SOUVETON – Temps de Méditation

7) Nous avons fait fructifier nos dons naturels et nos talents créatifs tout en transmettant notre nouveau patrimoine de valeurs. Nous avons appris à faire notre part chaque jour et à laisser se transformer les événements, avec patience, prudence, sérénité et sagesse, dans l'acceptation du temps et le consentement confiant avec le Mouvement de la Vie, au-delà de notre seule volonté. Avec spiritualité, nous avons appris à cultiver cette Force nouvelle en nous à sa source.



1 2 3 4

« Bien dans sa peau, bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son cœur ! »
4 => Le Pouvoir de Bien Se Souvenir (Power To Remember Right)

**Prendre le temps de saisir, de méditer et de savourer le Sens, le Goût et la Valeur des choses...
Pour ainsi mieux choisir comment s'inscrire dans ce Grand Mouvement des choses !**

Schéma mnémo-réactionnel et holomouvement de BOHM ? Connexion, différenciation, mouvement de répétition ? Fusion, séparation, action et reproduction ? Stimulation, décision, solution, transmission ?

Plan pour l'étape 7

Si Dieu est mort, la Vie n'est pas morte ! Alors, Happy Power To You!

1. Trier et garder ses ressources. Identifier ses dons. Cultiver ses talents.
2. Choisir de transmettre.
3. Développer une certaine spiritualité.
4. Happy Power To You. À vous de jouer ?

1) Trier et garder ses ressources. Identifier ses dons. Cultiver ses talents.

Nous allons utiliser ci-dessous 3 outils ou modèles pour développer **nos ressources propres** et pour mieux identifier **nos talents**. Il s'agit de modèles que nous pouvons utiliser en coaching ou en accompagnement individuel avec le professionnel qui nous suit ici (rappel des conditions d'utilisation de notre Programme en 7 Étapes). Ces 3 outils sous forme de tableaux sont inspirés de protocoles connus en Programmation Neurolinguistique (P.N.L.).

Au moment de nous lancer dans ces 3 travaux pratiques, nous nous souvenons que, comme le disait C.G. JUNG, « **l'émotion est le feu de la transformation** ». Dans notre pratique, nous prenons ainsi le temps tranquillement de nous laisser sentir, voir, entendre, contacter, saisir les choses, pour chaque question. Sans rien faire, un instant, **nous laissons ainsi les choses se faire en nous**, d'abord par les sens. Nous cultivons cette qualité de contact avec nous-mêmes pour permettre au processus de se faire.

⇒ **Décoder une expérience positive pour en tirer les ressources clefs.**

Niveaux logiques	Dimensions de la situation ressource	Questions clefs pour stimuler les ressources dans la scène ressource ou la situation sensorimotrice
1	Environnement à contacter	Quelle était cette situation précise qui t'a plu, où tu étais bien dans ta peau ? Quel est cet évènement précis où tu étais vraiment toi-même, où tu te sentais bien ? Comment peux-tu décrire précisément cet évènement ressource ? Comment cela s'est-il passé ? Quelles étaient les conditions précises ? Laisse-toi te souvenir et plonger sensoriellement dedans...
2	Comportement à modéliser	Que faisais-tu ? Comment te comportais-tu précisément ? Comment tu agissais alors ? Comment tu réfléchissais ? Laisse-toi sentir et replonger sensoriellement dedans....
3	Capacités à identifier	Comment étais-tu dans ton corps et dans ton esprit alors ? Que sens-tu alors ? Quelles forces, capacités utilises-tu à ce moment-là ? À quoi te connectes-tu en toi alors ? Laisse-toi sentir et replonger sensoriellement dedans....
4	Croyances à saisir, critères à savourer	Que te dis-tu à ce moment-là ? Que crois-tu quand tu vis cela ? Qu'est-ce qui compte pour toi à ce moment-là ? Laisse-toi sentir et saisir l'essentiel alors pour toi

5	Identité à intégrer	Quel homme, quelle femme es-tu à ce moment-là ? Qui es-tu alors ? Comment peux-tu te définir alors ? Laisse-toi sentir et saisir l'essentiel alors pour toi.....
6	Spiritualité à cultiver	Quel sens les choses ont-elles alors pour toi ? Quelle est ta vision de la Vie à ce moment-là ? Laisse-toi sentir et saisir l'essentiel alors pour toi.....

Le 1^{er} exercice ci-dessus consiste à replonger simplement dans des expériences positives ou des moments de qualité pour mieux **en saisir en structure les clefs cognitivo-comportementales**, les ressources et les qualités pour nous. Nous pouvons travailler plusieurs situations de bien-être, de succès ou de plénitude pour **décoder nos schémas ressources** pour nous. Il s'agit là de simplement se laisser sentir les choses pour mieux percevoir nos ressources, nos talents, nos qualités ou nos capacités. Un exercice qui marche pour nous si nous nous laissons bien connecter mentalement les souvenirs, **si nous osons nous donner la permission** des sensations et des sentiments positivement associés aux expériences. Un exercice qui marchera pour nous si nous utilisons ensuite en pratique la duplication mémorielle et le principe de l'ancrage des ressources dans la mémoire psychocorporelle.

⇒ **Discerner, trier et garder dans ses environnements ressources.**

Niveau d'organisation	Contenu principal	Questions clefs pour stimuler les ressources dans le niveau ressource ou la situation sensorimotrice
Terrain géographique et naturel	Mon pays, mes sources et mes racines	Qu'est-ce que j'ai envie de garder à ce niveau-là ? Quelles ressources ou valeurs font sens pour moi là ? Qu'est-ce que j'ai envie de m'approprier ou transmettre ? Qu'est-ce qui pourrait enrichir mon expérience de vie ? Laisse-toi voir, sentir, entendre, contacter, saisir...
Terrain social et culturel	Mon milieu culturel, mon éducation et mon entourage social	À quoi j'ai envie de dire oui et de dire non ? Qu'est-ce que j'ai envie de garder à ce niveau-là ? Quelles leçons de vie pourraient m'enrichir là ? Quelles ressources ou valeurs font sens pour moi là ? Qu'est-ce que j'ai envie de m'approprier ou transmettre ? Laisse-toi voir, sentir, entendre, contacter, saisir...
Terrain familial et psychologique avec apports personnels	Mes parents, ma fratrie, ma famille et les gens qui ont compté pour moi	À quoi j'ai envie de leur dire oui et de leur dire non ? Qu'est-ce que j'ai envie de trier et de garder d'eux ? Quelles leçons de vie pourraient m'enrichir là ? Quelles expériences ou valeurs font sens pour moi là ? Qu'est-ce que j'ai envie de m'approprier ou transmettre ? Laisse-toi voir, sentir, entendre, contacter, saisir...
Construction Animus & Anima	Part masculine et part féminine à nourrir à partir du positif des personnes	Qu'est-ce qu'il y a chez ses personnes que tu souhaites donner, comme cadeau, à chacune de tes Parts ? Quelles qualités ou ressources souhaites-tu garder de ces personnes pour tes Parts masculine et féminine ? Laisse-toi voir, sentir, entendre, contacter, saisir...
Intégration identité Animus & Anima	Identité intérieure à épanouir, cultiver ou développer	Qu'est-ce que j'ai envie de garder pour mon Parent Intérieur, ma Mère intérieure, mon Père intérieur ? Qu'est-ce que j'ai envie de donner à ma Part masculine ? Qu'est-ce que j'ai envie de donner à ma Part féminine ? Laisse-toi voir, sentir, entendre, contacter, saisir...

Talents personnels	3 situations où je suis vraiment moi-même, où je me sens bien dans ma peau	Quel est mon talent propre dans ces 3 situations ? Comment je saisis que je suis vraiment moi-même là ? Qu'est-ce qui relie ces 3 situations ressources ? Qu'est-ce qui fait mon essence à ce moment-là ? Quelle impression ou nom je peux donner à cela ? Laisse-toi voir, sentir, entendre, contacter, saisir...
--------------------	--	--

Ce 2^e exercice pratique reprend le principe que nous avons déjà vu, qui est de **discerner, trier et garder dans nos ressources environnementales**, à plusieurs niveaux d'organisation. Dans l'acquisition de nos expériences et dans la construction de notre identité, cet exercice se caractérise par son travail sur l'**Animus et l'Anima de C.G. JUNG**, c'est-à-dire sur les ressources respectivement de notre Part masculine et de notre Part féminine.

Dans l'esprit du travail fait sur notre Parent Intérieur Bienveillant, il s'agit ici de faire un tri dans nos schémas parentaux, dans nos figures d'autorité et dans nos modèles identitaires pour voir comment nous avons envie de rééquilibrer, développer ou laisser vivre notre Animus (la part de nous dans le cadre, dans la Raison, dans l'Esprit, dans l'organisation) et notre Anima (la part de nous dans le lien, dans le Cœur, dans le Corps, dans l'attachement).

Il s'agit ici également de **rassembler en nous ces parts complémentaires** pour mieux laisser émerger notre identité profonde et notre talent personnel, notamment à travers l'exploration de 3 scènes ressources ou de 3 situations clefs pour nous.

⇒ **Se libérer des manques et abus de pouvoir.**

Étapes du changement	Niveau d'organisation	Questions clefs
Situation de soumission Problème d'addiction ou dépendance	Manque de Pouvoir	Quels sont les moments où je me fais petit, minable ou merdique ? Comment je me sens mal en réalité dans cette soumission, humiliation ? Qu'est-ce que j'espérais faussement recevoir de positif en faisant ça ? À qui suis-je stupidement fidèle quand je fais ça ? Mon père, ma mère ? Qui s'y prenait ainsi pour me mettre dans la soumission de moi-même ? Qui, autrefois, m'infligeait ça, m'imposait ce fonctionnement ? Qui me manipulait vers ça ou me tirait les ficelles vers ça ?
Situation de domination Problème de violence ou de contrôle	Abus de pouvoir	Quels sont les moments où je me fais tyran, dictateur ou persécuteur ? Comment je me sens mal en réalité dans cette domination, ce contrôle ? Qu'est-ce que j'espérais faussement recevoir de gagnant en faisant ça ? À qui suis-je stupidement fidèle quand je fais ça ? Mon père, ma mère ? Qui s'y prenait ainsi pour me mettre dans la persécution de moi-même ? Qui, autrefois, m'infligeait ça, m'imposait ce fonctionnement ? Qui me manipulait vers ça ou me tirait les ficelles vers ça ?
Sur-adaptation et schéma toxique	Limitation et répétition de schéma	Que disait cette part écrasée ou bloquée de moi ? Qu'est-ce que je cherchais à me donner de positif en étant ainsi ? Qu'est-ce que j'espérais réparer pour moi avec ce dysfonctionnement ? Qui me rejetait ou me violentait ? Qui refusait la vérité de cette histoire ? Qu'est-ce que j'ai besoin de laisser ? Où ai-je besoin de capituler ? Quel est le combat perdu auquel je dois renoncer avec mes parents ?
Parent Intérieur	Pont sur le futur	Qu'est-ce que j'ai besoin de laisser ? Quel Père intérieur protecteur et quelle Mère intérieure bienveillante ai-je envie d'être pour moi aujourd'hui de façon responsable et aimante ?

Parent Intérieur	Pont sur le futur	Qu'est-ce qui compte pour moi aujourd'hui? De qui j'ai envie de tenir compte aujourd'hui ? Quelles ressources et quels dons reçus ai-je envie de garder ?
------------------	-------------------	---

Ce 3^e exercice pratique nous questionne en pratique sur **la qualité de notre Empowerment** et sur **le pouvoir de nos schémas familiaux**. En nous interrogeant sur ces moments où nous ne sommes plus vraiment nous-mêmes ou aux commandes, ce tableau nous interpelle plus directement sur nos jeux de pouvoir avec nous-mêmes et avec les autres.

Cet exercice nous invite à sortir de « **la souille relationnelle** » où nous nous humilions au contact des autres, soit par le haut, par l'absence de honte dans la persécution, soit par le bas, par la perte de notre dignité dans la soumission. Dans les deux cas, et que ce soit passivement ou activement, souvenons-nous que nous perdons notre intégrité et notre dignité dans ces moments-là. Il s'agit en effet de moments d'égarement dans les jeux de pouvoir relationnels où nous nous mentons à nous-mêmes, soit en étant **faussement dans la sur-adaptation**, soit en étant dramatiquement dans **la trahison de nos vraies valeurs**.

À travers quelques questions plus percutantes, ce 3^e exercice nous offre également l'opportunité de nous interroger éventuellement sur la question de **la manipulation** dans nos schémas familiaux.

2) Choisir de transmettre.

La transmission est un processus qui s'inscrit dans le « **discerner, trier et garder** » du **Donner-Recevoir** que nous avons appris à pratiquer avec notre Programme en 7 Étapes. La transmission nous invite à nous poser les questions suivantes :

- **Comment nous positionnons-nous par rapport à notre histoire ?** Comment voyons-nous notre histoire comme un patrimoine d'expériences, de ressources, de leçons de vie ou de valeurs à transmettre ?
- **Que voulons-nous garder de notre histoire ? Voulons-nous subir un héritage ou recevoir une transmission ?**
- **Que voulons-nous répéter de mal ou transmettre de bon ?** Que voulons-nous laisser de ce que nous avons reçu ?

La transmission est un concept de psychothérapie systémique et familiale. Elle fait partie des concepts liés à l'éthique relationnelle, comme le Donner & Recevoir.

L'éthique relationnelle est un principe thérapeutique clef au cœur des travaux et des apports d'Ivan BOSZORMENYI-NAGY, médecin psychiatre américain d'origine hongroise (1920-2007).

L'éthique relationnelle peut se définir comme la juste répartition des mérites, des bénéfices et des obligations dans les relations interpersonnelles. Elle considère la confiance, la loyauté et le support mutuel comme les piliers de la famille.

NAGY insistait sur l'importance d'intégrer les principes éthiques au processus thérapeutique lui-même. Il favorisait le développement d'un sens de l'équité parmi les membres de la famille. Il mettait

les questions de justice et d'injustice au centre du processus thérapeutique. Il nous invitait à rester lucides dans notre rapport aux questions liées à la confiance, à la fiabilité et à l'équité au sein de la famille. Son concept de livre de comptes correspondait au « solde de la balance éthique entre la somme des mérites et des dettes chez chacun des partenaires de la relation ».

Dans le Donner & Recevoir entre les générations, la transmission nous invite à nous souvenir de **l'importance du temps** et de **la valeur des choses**, à plusieurs niveaux d'organisation dans notre fonctionnement possible. Nous nous souvenons ici de notre choix possible entre **circuit court** et **circuit long** dans notre mode de fonctionnement, quand nous nous rappelons comment nous pouvons faire marcher la Matrice de l'Expérience du Bonheur pour nous.

Dans cette conscience du temps, la transmission s'inscrit dans notre philosophie humaniste de la satisfaction durable et de la prévention responsable dans la satisfaction environnementale de nos besoins. Elle nous invite à une certaine humilité, patience, prudence, bienveillance et tempérance à l'échelle du temps.

Oui, la transmission nous donne à réfléchir à comment nous nous inscrivons dans le bon Sens et le bon Goût des Choses dans le Mouvement de la Vie. Elle nous ouvre naturellement à **une certaine spiritualité** dans la conscience de ce qu'il nous reste, de cet Essentiel.

3) Développer une certaine spiritualité.

Le bon Sens et le bon Goût des Choses se veulent être une inscription dans le Mouvement de la Vie. Celle-ci est une conscience du Sacré et de la valeur des Choses au contact du Vivant. Elle se fait par **l'expérience du Sens qui se fait fondamentalement par les Sens.**

Chez les personnes capables de croire au Cycle de la Vie (Le Roi Lion), en la Force du Jedi (Star Wars) ou au Happy Power To You de notre Matrice, cette expérience sensorielle ou sensorimotrice se fait souvent par le pouvoir de la transfiguration au contact de la Nature.

La transfiguration est un processus de changement d'une figure, d'une forme, d'un aspect en un autre (Larousse). Elle est un processus de perception qui permet de passer d'une représentation à une autre. Rien de magique, il s'agit simplement d'un processus de prise de conscience des choses, et généralement la Nature nous invite à cela sur le plan spirituel par ses cycles saisonniers, son énergie en mouvement ou la plénitude de sa beauté.

Cette expérience du Vivant en mouvement peut se faire également dans la respiration, la relaxation ou la méditation. Il s'agit fondamentalement de faire l'expérience du « laisser-faire sans rien faire », pour percevoir et sentir, dans un consentement confiant et un abandon joyeux, l'agréable présence de la Vie en nous.

Oui, une agréable présence en nous, à accueillir, à sentir, à vivre et à laisser vivre. Oui, une Force en Mouvement à contacter en nous dans l'Inspiration Nouvelle et le Souffle Nouveau. Oui, tout un art du mouvement à saisir en nous au-delà de notre propre volonté. Oui, comme une intime conviction à deviner, comme le cri d'un papillon que nous aurions peut-être encore besoin d'attraper, malheureusement (When The Music Is Over ; THE DOORS).



Nous espérons que notre étape 1 de notre Programme en 7 Étapes vous a depuis bien longtemps convaincu de tout cela, de toute cette Vie en Mouvement. Avec vos propres mots à vous.

Alors, Happy Power To You? :

- Comment nous nous relions à nous-mêmes ?
- Comment nous nous relions aux autres ?
- Comment nous nous relions à la Vie ?
- Comment nous cultivons tout cela ?
- Quelles pratiques pouvons-nous mettre en place ?

4) Happy Power To You. A vous de jouer ?

Nous arrivons à la fin de notre Programme en 7 Étapes. Tout d'abord, félicitations !

Oui, félicitations car vous y êtes arrivé ! Vous avez réussi à suivre, à lire et à travailler nos 7 Étapes.
Bravo pour ce travail effectué, pour ce chemin parcouru.

Nous faisons un **dernier bilan de ce voyage intérieur** avec 12 questions :

1. Qu'ai-je appris avec le Programme en 7 Étapes ?
2. De quoi ai-je davantage conscience ? Sur quoi ai-je ouvert les yeux ?
3. Qu'est-ce que je comprends mieux dans mon fonctionnement ?
4. Quels sont les schémas négatifs et positifs sur lesquels j'ai travaillé ?
5. Qu'est-ce qui a changé dans mon comportement ?
6. Quelles sont les choses que j'ai réussi à trier et à remettre à leur place dans mon histoire ?
7. Où en suis-je dans les 5 étapes de la digestion émotionnelle ?
8. Quels sont les talents, les qualités, les ressources ou les dons que j'ai identifiés pour moi ?
9. Quelles sont les choses que j'ai réussi à réparer, à rétablir ou à réconcilier avec les autres ?
10. En quoi suis-je davantage dans la vérité ou dans la justice aujourd'hui après ce travail ?
11. Qu'est-ce qu'il me reste à travailler ? Quelles sont les étapes à travailler de nouveau ?
12. De quoi suis-je le plus fier après avoir fait mon Programme en 7 Étapes ?

Il est temps maintenant de nous dire au revoir. Avant cela, nous aimerions vous dire uniquement 3 dernières choses et vous remercier. Voici les **3 choses que nous avons sur le cœur** :

1. Imparfait, libre et heureux.

- Nous avons conscience que notre Programme en 7 Étapes n'est ni parfait, ni une garantie de bonheur pour tous, ni fait pour tout le monde. Cependant, nous sommes heureux de dire qu'il a le mérite d'exister pour nous et d'ouvrir une autre voie dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale. Il a aussi le courage de la vérité pour nous éclairer sur la prévention des risques psychosociaux, notamment pour nous prémunir contre l'analphabétisme émotionnel et la douleur psychosociale.
- Nous espérons avoir réussi à obtenir votre confiance sur l'essentiel du contenu de notre Programme en 7 Étapes. Nous espérons que vous avez noté le sérieux de notre démarche malgré les moyens modestes d'International Satisfaction Association. Nous espérons que vous avez pris conscience de notre bonne foi, de notre honnêteté intellectuelle et de notre volonté scientifique de vous aider au mieux. Nous espérons



enfin que vous avez noté notre désir de vérité dans un contexte de déni social et de pauvreté émotionnelle, face aux réalités et conséquences du stress dans nos tribus.

2. Répétition et forgeron.

- Nous vous invitons à travailler régulièrement notre Programme en 7 Étapes. Dans la répétition régulière des pratiques, des exercices et des lectures, nous vérifierons par expérience qu'effectivement : « C'est en forgeant, qu'on devient forgeron ! ». Nous reprenons nos étapes fréquemment. Nous répétons ce travail plusieurs fois, sur des périodes différentes et lointaines de notre vie.
- Nous structurons notre circuit long, nous musclons notre Adulte Responsable. Nous apprenons par cœur les bases de la grammaire émotionnelle. Nous améliorons la qualité de nos interprétations et de nos prises de décision. Nous avons maintenant appris à renommer nos schémas toxiques et à nous libérer de nos dysfonctionnements. Nous mettons en place des comportements positifs.

3. Rêve, partage et diffusion.

- Nous avons écrit une lettre ouverte à Madame Brigitte MACRON dans le journal La PROVENCE en octobre 2021. Nous vous invitons à lire gratuitement sur internet cet article avec proposition d'action intitulé « Éducation émotionnelle et sociale : lettre à Brigitte MACRON ». Nous n'avons pas eu de réponse de Madame Brigitte MACRON à ce jour (2023). Nous avons également écrit au Président de la République Emmanuel MACRON en 2022 pour solliciter un entretien (L.R.A.R.). Nous lui avons transmis un plan d'action complet dans le domaine de l'éducation émotionnelle et sociale sur la base des informations que vous avez pu découvrir dans notre Programme en 7 Étapes. Nous avons reçu une lettre de politesse en retour pour bien vouloir agir seul pour la bonne diffusion du Happy Empowerment dans les familles de France.
- Nous déplorons ce contexte de politique publique où la fraternité républicaine semble littéralement oublier la réalité du coût des risques psychosociaux en France (160 milliards d'euros par an selon l'étude UREco 2021 - Fondation FondaMental). Nous déplorons ce manque d'intérêt pour permettre aux citoyens français d'avoir simplement « les bases » du fonctionnement du bonheur. « Simple, basique », le Happy Power To You en mode service publique ! (ORELSAN – Basique).
- Dans ce contexte, à notre tour de vous encourager à partager socialement l'espoir du « Happy Power To You », si vous le voulez bien. À notre tour de vous inviter à une bonne diffusion sociale du « Happy Empowerment » autour de vous. Simplement par les réseaux sociaux ou les moyens digitaux que vous avez l'habitude d'utiliser, avec vos proches, dans votre entourage.

Merci pour votre confiance et votre soutien mutuel. **Bon travail à vous.**

Sans aucune nouvelle de mes fils depuis le dimanche 22 mai 2022. In Memoriam.



Étape 7 - Auto-évaluation

9 Questions - Réponses pour valider mon Étape 7

- 1) Quelles sont les deux dimensions du Holomouvement de David BOHM ?
- 2) Comment C.G. JUNG nommait-il notre Part masculine et notre Part féminine ? À quoi correspondent-elles ?
- 3) Quels sont les 6 niveaux logiques pour décoder les ressources d'une expérience positive ?
- 4) Quel est le nom du processus qui permet de saisir le Mouvement de la Vie dans l'observation de l'environnement ?
- 5) Quels sont les 3 axes de la juste répartition en éthique relationnelle selon Dr Ivan BOSZORMENYI -NAGY ?
- 6) Quelles sont les 2 situations dysfonctionnelles dans les jeux de pouvoir ?
- 7) Quels sont les 3 principaux « terrains » qui nous apportent nos ressources dans notre construction ?
- 8) Comment se nomme le Donner & Recevoir d'une génération à une autre, d'une personne à une autre ?
- 9) Quels sont les deux mouvements fondamentaux pour mieux « recharger ses batteries » dans la respiration (selon Jean-Luc SOUVETON) ?

9 Questions - Réponses pour valider mon Étape 7

- 1) Quelles sont les deux dimensions du Holomouvement de David BOHM ?
 1. L'univers se replie / Inspiration nouvelle / Fusion & Connexion / Savoir Recevoir.
 2. L'univers se dépie / Souffle nouveau / Individuation & Différenciation / Savoir Donner.
- 2) Comment C.G. JUNG nommait-il notre Part masculine et notre Part féminine ? À quoi correspondent-elles ?
 1. L'Animus / La Part masculine / Cadre et organisation, le cerveau rationnel.
 2. L'Anima / La Part féminine / Lien et attachement, le cerveau émotionnel.
- 3) Quels sont les 6 niveaux logiques pour décoder les ressources d'une expérience positive ?
 1. Environnement à contacter.



2. Comportement à modéliser.
3. Capacités à identifier.
4. Croyances à saisir, critères à savourer.
5. Identité à intégrer.
6. Spiritualité à cultiver.

4) Quel est le nom du processus qui permet de saisir le Mouvement de la Vie dans l'observation de l'environnement ?

⇒ La transfiguration.

5) Quels sont les 3 axes de la juste répartition en éthique relationnelle selon Dr Ivan BOSZORMENYI -NAGY ?

1. La juste répartition des mérites dans les relations.
2. La juste répartition des bénéfices dans les relations.
3. La juste répartition des obligations dans les relations.

6) Quelles sont les 2 situations dysfonctionnelles dans les jeux de pouvoir ?

1. Les situations de soumission / Manque de pouvoir avec abnégation, sacrifice, sur-adaptation, humiliation ou dépendance.
2. Les situations de domination / Abus de pouvoir avec persécution, séduction, manipulation ou victimisation.

7) Quels sont les 3 principaux « terrains » qui nous apportent nos ressources dans notre construction ?

1. Le terrain géographique et naturel.
2. Le terrain social et culturel.
3. Le terrain familial, amical et psychoaffectif.

8) Comment se nomme le Donner & Recevoir d'une génération à une autre, d'une personne à une autre ?

⇒ La transmission.



Le Programme en 7 Étapes

L'intelligence du Corps, du Cœur et de l'Esprit
International Satisfaction Association – Édition de Janvier 2023

9) Quels sont les deux mouvements fondamentaux pour mieux « recharger les batteries » dans la respiration (~~enseignée ici par~~ selon Jean-Luc SOUVETON) ?

1. Sur l'Expiration, je donne un peu, je souffle, je vide.
2. Sur l'Inspiration, je reçois mieux, j'accueille, je remplis.
