

insupportable, le simple fait d'y penser peut suffire, l'émotion est déjà là. Il ne s'agit donc pas de plonger au cœur de la peur (personne n'a envie d'y aller !) mais bien de se positionner au seuil de celle-ci et de **changer de niveau en orientant notre attention sur nos sensations corporelles**. C'est largement suffisant, il est inutile de souffrir ou de se souffrir.

Désormais, nous avons un moyen simple et efficace de nous débarrasser de nos peurs, utilisons-le autant que possible. Quelle que soit l'importance du problème, l'efficacité sera la même.

Quels en sont les bénéfices ?

Débarrassés de nos freins, nous serons surpris de prendre la vie avec un bel optimisme, de sentir ce calme intérieur tant convoité, de récupérer notre sens du discernement, notre lucidité, et... notre joie de vivre !

18) Les filtres

Les exigences morales :

En philosophie, une exigence morale est un critère de comportement qui répond à une norme sociale ou à un idéal éthique.

Tant que les exigences morales nous permettent de vivre en bonne intelligence dans notre société, elles sont adaptées. Mais lorsqu'elles sont excessives, elles deviennent limitantes et nous poussent à des comportements dénués de bon sens (propreté, ordre, hiérarchie, argent, logement, etc.).

Dès lors, un stress permanent s'installe dont nous sommes seul responsable et bien sûr la victime favorite. Cette tentative de maîtriser l'environnement afin de le rendre parfaitement sécurisant peut consommer tant d'énergie au quotidien que, parfois même, notre corps peut en subir les conséquences (cœur, estomac, intestins, etc.). Si vous voulez faire un test « amusant », proposez à la personne exigeante de ne pas satisfaire son exigence, vous allez constater très rapidement la réaction émotionnelle. Ensuite, faites la même chose avec vous-même et observez ce qui se passe en vous.

Les croyances :

La croyance ¹⁶ est le processus mental expérimenté par une personne qui adhère dogmatiquement à une thèse ou des hypothèses, de façon qu'elle les considère comme vérité absolue ou une assertion inévitabile et ce indépendamment des preuves...

En déguisant la réalité, les croyances nous empêchent souvent de compter sur nous-même, sur notre intuition. De ce fait, nos décisions sont rarement en accord avec notre Moi profond, ce qui peut provoquer un mal-être souvent difficile à détecter.

Les croyances ne font que retarder un peu la manifestation des émotions douloureuses et ne sont pas tenables sur le long terme. C'est une lutte silencieuse permanente et le sur-stress nous guette. L'énergie que nous consommons pour les entretenir n'est, par conséquent, plus disponible. Grevé d'une partie de nos ressources, notre lucidité et notre capacité à réagir de manière juste s'en trouvent diminuées.

C'est un combat perdu d'avance car, si elle n'a pu être régulée, une émotion finit toujours par reprendre le dessus et les effets qui en résultent peuvent à la longue nous épuiser. Abattement, déprime, tristesse sont des symptômes courants avec, malheureusement, parfois des répercussions sur notre santé.

Exemples de croyances : être fort, être rapide, faire plaisir, faire des efforts, être parfait, réussir, être le meilleur.

« Pleurer est un signe de faiblesse »

« Si je dis non, on ne va plus m'aimer », etc.

Les jugements :

Il est très facile donc fréquent de se tromper et de porter un jugement sur les gens, les choses. Nous jugeons une personne, une situation, à travers le filtre de nos croyances et nos valeurs. Malheureusement, c'est toute notre histoire qui entre en jeu : nos peines, nos peurs et nos mauvaises expériences. En conséquence, notre émotionnel perturbé nous donnera une version singulière de la réalité qui, à chaque fois, nous éloignera de l'objectivité.

Ex : « Le monde est décidément bien triste ! » Certainement non, mais ma propre tristesse m'interdit de le voir tel qu'il est.

Tu es vraiment désinvolte !

Aurais-je un problème avec la désinvolture pour que je sois amené à porter ce jugement ? Une nouvelle fois, mon émotion m'empêchera de voir la personne telle qu'elle est. Ainsi aiguillonné, mes lunettes filtrantes de désinvolture s'activeront chaque fois que je croiserai cette personne et notre communication s'en ressentira.

Les justifications :

Nous mettons beaucoup d'énergie mentale à justifier nos comportements. Nous pensons que nos souffrances sont une fatalité et, à défaut de solution pour nous en libérer, nous tentons de leur donner un sens pour justifier leur existence.

Alors nous incrimons notre naissance, nos parents, la voisine, le patron, la société... Une autre façon de nous éloigner de nos peurs pour y être confronté le moins possible.

Rappelons-nous : les croyances, les exigences, les jugements et les justifications sont en fait des stratagèmes pour compenser un sentiment d'insécurité latent issu d'expériences passées qui n'ont pas trouvé résolution.

Ce texte est une reproduction partielle de l'ebook « En finir avec nos émotions indésirables – le Guide pas-à-pas ». Nous en avons notamment retiré les nombreux témoignages sur l'efficacité de la méthode.

Pour contacter les auteurs de ce Guide pas-à-pas :

Francis Fraisse :

+ 33 06 87 96 11 77

dis.fraisse@free.fr

<https://www.francisfraisse.fr/>

Olivier Hibon :

+ 33 - 06 85 96 51 13

hibonoli@gmail.com

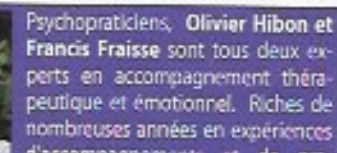
<http://retrouverlavieensoi.fr/>

¹⁶ [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amigdale_\(cerveau\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amigdale_(cerveau)) / http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_04/a_04_p/a_04_p_peu/a_04_p_peu.html

¹⁷ https://fr.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

¹⁸ Le cœur bat fort, sueur froide ou coup de chaud, tremblement interne, boule au ventre, gorge qui se serre, etc.

¹⁹ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Croyance>



Psychopraticiens, Olivier Hibon et Francis Fraisse sont tous deux experts en accompagnement thérapeutique et émotionnel. Riches de nombreuses années en expériences d'accompagnements et de pratiques de formateur, ils sont certifiés Tipi (Technique d'identification sensorielle des peurs inconsolées). Ils ont trouvé juste de préciser comment aborder le monde des émotions pour que celles-ci soient des alliées. Cet aspect de l'être humain ne doit pas rester un mystère réservé aux spécialistes. Outre leur guide numérique gratuit, ils donnent des formations et proposent 3 applications pour Smartphones : « Stress SoS », « Stress Zero » et « 100% Sleep » pour le sommeil.