

MEMOIRE

MI ANGE MI DEMON ?

**De la dualité à la complémentarité
Grâce au NEURO TRAINING**



Valérie BOGOSSIAN

Promotion 2018 - 2020

SOMMAIRE

I. INTRODUCTION

II. NOTRE DEMON : LA PEUR

- a. Définition
- b. Peurs et illusion
- c. Peurs / besoins : pyramide de Maslow

III. NOS EXPRESSIONS FACE A LA PEUR

- a. L'expression physique
- b. L'expression émotionnelle
- c. L'expression mentale

IV. PEUR et PERTE de POUVOIR

- a. La peur au ventre : Hara
- b. Sept énergies et sept pouvoirs
- c. Triangle de Karpman : une trilogie de pouvoir

V. COMMENT DEVENIR UN ANGE/SE LIBERER DE SES PEURS

- a. Le Moi Négatif
- b. Façon d'éliminer la peur

VI. CONCLUSION

VII. ANNEXES

VIII. BIBLIOGRAPHIE

REMERCIEMENTS A...

José Chouraqui pour nous permettre de réaliser cette formation de qualité, pour ce partage et transmission d'information extraordinaire !

Sophie Gutierrez qui m'a fait découvrir le neuro-training et qui m'est toujours de bons conseils.

Mon mari et mes enfants pour leur compréhension et leur soutien.

Tous mes **cobayes et amis** qui m'ont permis de franchir le pas. Merci à eux pour leur confiance et pour leur patience.

Toute **l'équipe du neuro-training** notamment mes promos avec des magnifiques rencontres.

Les **superviseurs** et « **superviseuses** » pour leur disponibilité et leurs précieux conseils qui m'ont permis de mieux comprendre la discipline.

Et enfin, j'exprime toute ma gratitude à ces belles personnes rencontrées durant ma formation.

PREAMBULE

J'ai découvert le neuro-training grâce à mes tendinites (poignets, coudes, épaules) à répétition depuis mes grossesses. Elles m'ont amenée à me soigner d'abord de manière traditionnelle, à savoir anti inflammatoire, infiltrations et séances de kinésithérapie. Il y avait des hauts et des bas mais ces tendinites se déplaçaient ou revenaient toujours.

Grâce à ses difficultés, j'ai cherché d'autres méthodes de soin et j'ai 'testé' une séance de neuro-training, qui a été une révélation.

Ma première séance a commencé par un Moi Négatif, c'était la première fois que j'en apprenais autant sur moi. C'était du direct, droit au but, j'avais l'impression d'avoir fait un bon de géant !

Ça m'a tellement parlé, que je me suis lancée dans l'aventure du neuro-training, il y a trois ans en réalisant la formation.

Cette discipline m'a permis d'améliorer grandement ma qualité de vie mais pas que la mienne !

Mon fils Adrien présentait des troubles d'attention, de concentration, de mauvaise gestion de la frustration, sans compter le manque de confiance en lui et le fait que nous ne pouvions pas discuter avec lui.

C'est pourquoi, il a été pris en charge dans plusieurs domaines et sur plusieurs années, le temps de tout essayer :

- Orthoptie 10 à 15 séances par an pendant 3 ans (sans trop de résultats)
- Orthophonie pendant 6 mois (car n'en n'avait plus besoin)
- Psychomotricité pendant 9 mois (sans trop de résultats)
- Psychologique pendant 10 mois (sans trop de résultats)
- Bilan cognitif (WISC) qui n'a rien révélé de particulier

Après une séance de neuro training dont notamment le MOI NEGATIF, Adrien s'est ouvert à nous et a commencé à nous parler. Nous avons pu enfin échanger avec lui. Après la 2eme séance cette communication s'est décuplée, et les séances qui ont suivi lui ont permis de prendre son envol.

INTRODUCTION

Le neuro-training est une discipline globale et respectueuse de l'être humain.

Globale car cette méthode de soin prend en charge quatre contextes universels où se trouve l'être humain.

Ces contextes sont les suivants :

1. L'énergétique
2. La génétique
3. Les états profonds
4. Le temps et l'espace

« Tout être doit **pouvoir** (Energie) exprimer sa **Nature** (Génétique) **partout** et à **tous moments** (Temps/Espace) pour se **sentir intégré** (Etats Profonds) et vivre **l'Unité** avec soi et avec les autres par **Choix** ». José Chouraqui – stage Introduction Neuro-training.

Et pour chacun de ces contextes, on travaille en émotionnel, en physique, en mental et ou en énergétique.

Et enfin, très respectueuse car lors d'une séance les facteurs de travail pour chaque élément trouvé seront toujours demandés :

Information : parfois le patient à juste besoin d'entendre une information pour continuer la séance

Prioritaire : pour savoir si l'information trouvée est prioritaire pour le cerveau

Objectif : l'information n'est pas obligatoirement objective

Quand : toute équilibration est réalisée dans un cadre de temps et pas uniquement au temps présent

Conséquences : on prend en considération les conséquences de la séance, le patient peut avoir besoin de supports

Permission d'équilibrer : est toujours demandée pour ne pas créer de refoulement.

Le neuro-training possède un panel important d'outils de travail et j'ai souhaité réaliser mon mémoire de fin d'étude sur la peur en général.

Nous allons voir que celle-ci réduit la vision de notre psyché et qu'elle agit sur notre perception du monde extérieur, intérieur (sensations, plaisir-déplaisir, souvenirs) et de notre réalité. Comment la peur nous fait elle voir les événements partiellement et comment y remédier ?

I. NOTRE DEMON : LA PEUR

a. Définition

La peur fait partie de nos six émotions primaires fondamentales qui sont aussi : la joie, la tristesse, la surprise, la colère et le dégoût. Ces émotions sont innées, ressenties et reconnues par tout le monde.

Ainsi, la peur est universelle, chacun de nous l'a déjà expérimentée.

C'est une émotion de protection et d'alerte face au danger.

La peur est une réaction de notre corps et aussi de notre cerveau, face à une situation ou une personne que nous jugeons dangereuse ou désagréable.

C'est une émotion naturelle qui nous est utile quand il s'agit de combattre ou de fuir par rapport à une situation et un événement pour notre survie.

Les deux organes qui vont réagir rapidement à nos peurs sont nos intestins et nos reins.

Les glandes surrénales qui reposent sur les reins réagissent au stress en sécrétant différentes hormones notamment l'adrénaline.

Il ne serait pas sain de totalement la réfréner. Elle est notre alliée mais devient encombrante quand on ne peut plus s'en débarrasser.

Quand elle devient notre mode de fonctionnement sans qu'on s'en rende compte, elle devient limitante. Ainsi, elle va nous empêcher d'être nous-même à chaque fois qu'on va revivre le facteur de stress (solitude, mort, séparation) minime soit-il, vécu plusieurs années au paravent, voir dans l'intra utérin ou dans l'enfance. Cela va créer de l'énergie négative de survie qui va l'emporter sur l'énergie positive.

Sans compter qu'une personne qui ressent la peur tente de contrôler les autres, les situations et aussi son corps. Il en résulte des conflits avec elle-même ou les autres. Elle s'empêche de vivre sa vie en bloquant son lâcher-prise et laisser vivre.

Peurs naturelles et culturelles :

Les peurs naturelles font parties de notre héritage génétique. Chacun les a intégrées dans son bagage psychologique (sang, bêtes féroces, inconnus). Certaines sont d'ailleurs spécifiques à chaque âge de l'individu : les monstres pour les tous petits, le " noir " pour les enfants.

Quant aux peurs culturelles, elles sont le fruit du contexte et de l'environnement. Elles sont liées à des époques. Autrefois, c'était la fin du monde, la peste ou les loups-garous. A présent, ce serait plutôt le terrorisme (attentats Charlie Hebdo, Bataclan en 2015), le réchauffement climatique et les pandémies (corona virus en 2020) !

b. Peur et illusion

F.E.A.R : FAUSSE EVIDENCE APPARAISSANT COMME REELLE

La peur est une illusion créée par notre cerveau.

Elle est ce qu'on appelle une émotion d'anticipation, et informe notre corps d'un danger potentiel, réel ou non. Combien de fois, nous avons pu nous dire « Finalement ça n'était pas si difficile ». Ces

peurs que nous anticipons qui nous paraissent bien tangibles ne sont en réalité que des 'maisons de paille'.

« Nous nous accrochons fermement aux illusions créées par le moi négatif (énergie négative) et nous les appelons peurs. Nous apprenons si bien à avoir peur que nous vivons toujours dans la crainte même quand il n'y a rien à craindre. Nous inventons la peur de l'inconnu... n'est-ce pas là une fameuse illusion ? » José Chouraqui – stage Moi négatif.

c. Peur et besoins

Toute peur répond à un besoin. Si mon besoin de sécurité est satisfait, l'émotion de peur disparaîtra du fait de la disparition de sa raison d'être. En découvrant la cause et le sens de la peur, vous découvrirez les clés permettant de la faire disparaître.

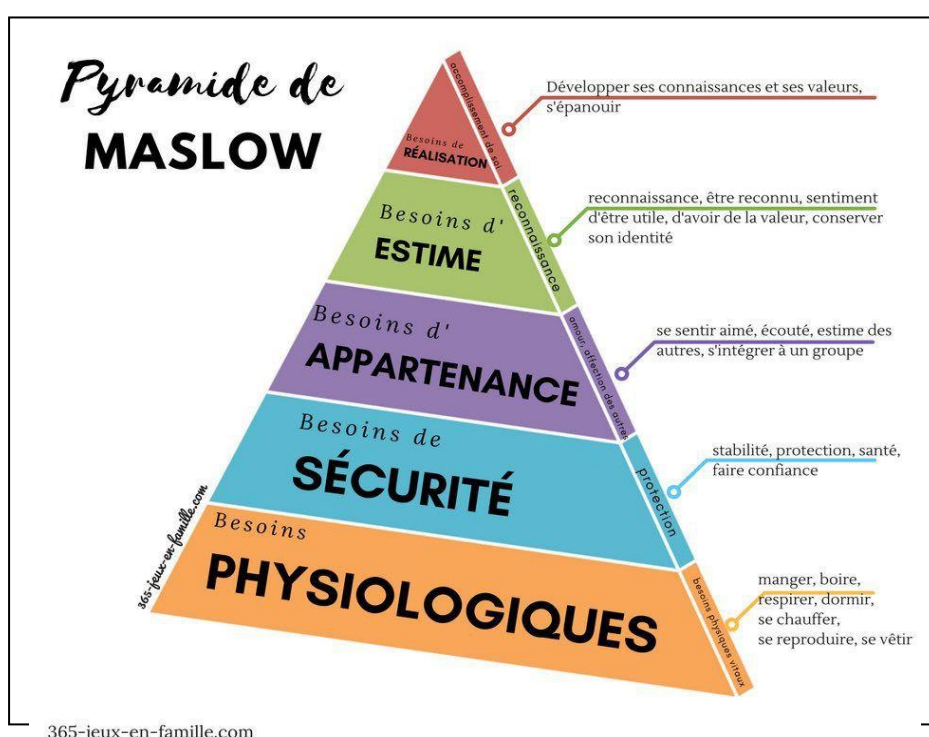
Si nous prenons le temps d'identifier la peur, nous pouvons apprendre à mieux nous connaître. Donc derrière chacune de nos peurs se demander, quel est notre besoin fondamental que nous cherchons à satisfaire. Et derrière chaque besoin, identifier la peur.

Selon Napoléon Hil dans son livre 'Les lois du succès', il existe six peurs fondamentales qui sont à la source de toutes les autres peurs.

Celles-ci sont :

1. Peur de la mort	4. Peur de la maladie
2. Peur de la pauvreté	5. Peur de vieillir
3. Peur de la critique	6. Peur de perdre l'amour de quelqu'un

Selon la pyramide de Maslow, l'être humain pour vivre doit répondre à ses besoins physiques, mais aussi à ses besoins psychiques.



Nous pouvons observer le rapprochement entre nos peurs fondamentales et nos besoins :

BESOINS	PEURS ASSOCIEES
Besoin de REALISATION = Accomplissement de soi	Peur de la mort Peur de vieillir Peur du vide existentiel
Besoin D'ESTIME = Reconnaissance	Peur de l'abandon Peur de perdre le contrôle de sa vie Peur de quitter des êtres chers
Besoin d'APPARTENANCE = Amour, affection des autres	Peur du rejet et peur de la critique Peur de la solitude
Besoin de SECURITE = Protection	Peur de la pauvreté Peur de la violence + agression Peur de l'inconnu + de la perte des repères Peur de la maladie
Besoin PHYSIOLOGIQUES = Besoins physiques vitaux	Peur de l'envahissement (étouffement) Peur de la douleur

II. NOS EXPRESSIONS FACE A LA PEUR

a. L'expression physique

Des réactions physiologiques vont se manifester par : l'augmentation de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque, décharge d'adrénaline, chair de poule... Dans ce cas l'homme apeuré aura le choix entre trois options : la fuite, la lutte, la stupeur.

Les zones du corps qui vont réagir par rapport à la peur sont les suivantes :

- Adducteurs des jambes, muscles des cuisses
- Périnée, et diaphragme pelvien,
- Le ventre, abdominaux et psoas
- Diaphragme thoracique
- Poitrine, pectoraux, trapèzes, rhomboïdes
- Le cou, les scalènes, le sterno-cléido-mastôidien : gorge
- La région orale, nasale, les muscles de la langue et des mâchoires
- Les muscles des yeux, les oreilles, la boîte crânienne

Quand on reste dans la peur, des automatismes s'installent dès lors qu'il y a danger, ainsi toutes ces zones du corps subissent un processus d'induration, et notre corps va toujours être sous tension.

Ce corps nous parle à travers les pathologies qu'il déclenche, il faut l'écouter et comprendre pourquoi, il nous montre une problématique bien spécifique et localisée.

Il connaît toute notre histoire du projet de naissance qu'on avait pour nous, à l'intra utérin, et il garde toutes les mémoires de peur conscientes et subconscientes. Alors prenons le temps de comprendre ce qu'il a à nous révéler sur nous-même.

Les peurs se montrent dans notre corps et la meilleure façon de les évacuer c'est de passer à l'action. « Le remède à la peur, c'est l'action », « L'action guérit de la peur » David J. Schwartz – La magie de voir grand – voir annexe I : TYPE DE PEUR et REMEDE.

b. L'expression émotionnelle

Un être humain qui a peur s'empêche d'être aimé ou d'aimer pleinement et nous savons que « *Tous les malaises et les maladies sont des interprétations conscientes ou inconscientes d'un manque d'amour par rapport à une situation ou une personne* » Jacques Martel – La technique des petits bonhommes allumettes.

A quel pourcentage je me donne de l'amour et à quel pourcentage je donne de l'amour aux autres ? Préfère t'on davantage donner que recevoir ou inversement ? Il est important de maintenir l'équilibre 50% pour soi et 50% pour les autres. Prendre soin de soi permet de prendre soin des autres.

Dans le « Baromètre émotionnel » de José Chouraqui – voir annexe II. On observe dans le SUBSCONSCIENT, la « Peur de perdre » qui est en corrélation avec le paragraphe la colère dans le CONSCIENT.

Donc derrière toute colère exprimée, il y a une « Peur de perdre », ainsi, la colère exprime une impuissance et une perte de pouvoir, qui peut amener une personne à se sentir « Inacceptable, insignifiant, sans vie, non aimée, déprimée, abandonnée » que l'on retrouve dans le paragraphe : séparation du 3^{ème} niveau de CORPS.

SUBSCONSCIENT	CONSCIENT	CORPS
HOSTILITE Piégé · Harcelé Exploité · Frustré Privé/Dépossédé · Sarcastique Vengeur/Vindictif · Rancunier/Refermé	ANTAGONISME Attaqué · Ennuagé/Agacé Contesté · Accablé/Surchargé Irrité/Contrarié · Indigné Résistant/Opposant · Inadéquat	INDIFFÉRENCE Pessimiste · Immobilisé Rigide · Engourdi Stagnant · Insensible Destructif · Déconnecté
PEUR DE PERDRE Lâché/Délaissé · Non entendu Amers · Désappointé/Déçu Menacé · Ignoré/Laissé compte Effrayé · Indésirable	COLÈRE Exaspéré/Courroucé · Funeux Excédé · Fulminant Bouillonnant · Rageant Agressif/Belligérant · Irrationnel/Hystérique	SÉPARATION Négligé · Non Aimé Inacceptable · Sans amour/Non aimable Insignifiant · Déprimé/Mélancoque Morbide/Sans Vie · Abandonné/Déserté
CHAGRIN ET CULPABILITE Trahi · Conquis / Vaincu Découragé · Inacceptable Auto-punissant · Abattu/Démoralisé Battu/Défait · Ruiné /Anéanti / A bout de ressources	RESSENTIMENT Blessé · Embarrassé Meurtri · Usé/Abusé/Confus Inapprécié · Rejeté Vif et stupeur/Hébété · Offensé	NON CHOIX Hypersensible · Jugé/Jugeant Conforme à · Désireux de Incrédule · Incusable Chagrin/Tristesse · Abandonné par soi

La colère est un processus de défense et d'attaque qui nous maintient dans une énergie de survie et qui fatigue le corps sur le long terme.

Derrière cette colère existe la peur qui a blessé.

c. L'expression mentale

La peur nous procure des pensées négatives qui viennent limiter notre développement personnel et altérer notre jugement. Ainsi notre esprit se retrouve enfermé dans des croyances limitantes.

En voici quelques exemples :

sur l'amour « L'homme ou la femme idéale n'existe pas »,

sur l'argent « L'argent ne fait pas le bonheur »,

sur le travail « On n'a rien sans rien, il faut travailler dur pour réussir... »,

sur les gens « Il ne faut faire confiance à personne »,

sur nous-même « je suis trop âgé pour, je n'y arriverai jamais... »

Nous retrouvons des croyances personnelles et des croyances transmises par la famille ou la société. Les croyances sont souvent des généralisations et ne représentent pas la réalité dans sa globalité.

C'est ainsi qu'il vaut mieux venir « Détruire les pensées négatives avant qu'elles en deviennent un musée des horreurs ». David J. Schwartz – La magie de voir grand.

III. PEUR ET PERTE DE POUVOIR

a. « La peur au ventre »

Les organes concernés par la peur au niveau du ventre sont : intestins, reins, vessie, utérus, ovaires, prostate.

Bien souvent la peur se loge dans notre ventre. Le système nerveux intestinal et le microbiote sont les lieux où la peur, l'anxiété et les phobies prennent leur source. Quand on a peur, le ventre se noue et se contracte, provoquant la sensation désagréable de « boule au ventre ».

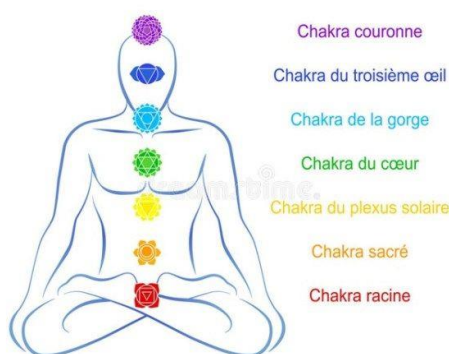
Or notre ventre est le siège de notre HARA : notre puissance intérieure, de ce fait, nos peurs vont bloquer notre énergie vitale et nous allons perdre nos « moyens » et notre pouvoir. En médecine traditionnelle chinoise, notre HARA est le symbole de puissance « source du Chi vital », la force vient du ventre.

b. Sept énergies et sept pouvoirs

Nos sept principaux centres d'énergie aussi appelés chakras* seront aussi affectés par la peur qui crée en nous de l'énergie anxiogène.

* chakras: terme sanskrit qui signifie roue. Il se réfère à des centres d'énergie dont sont composés ma conscience, mon corps physique et mon système d'énergie. Ils correspondent aux principaux plexus nerveux de mon corps

Ces sept chakras sont les suivants :



1	Chakra Couronne : situé au niveau de la fontanelle, sur le sommet du crâne
2	Chakra Frontal/3 ^{ème} œil : situé au niveau de la glabella, au-dessus de la racine du nez
3	Chakra Laryngé/gorge : situé au milieu de la gorge
4	Chakra Cardiaque/du cœur : situé au milieu de la poitrine, sur la ligne des mamelons
5	Chakra Solaire : situé au niveau de l'appendice xiphoïde, près du plexus solaire
6	Chakra Sacré : situé à quatre doigts au-dessous du nombril
7	Chakra de Base/Racine : situé entre l'anus et les organes génitaux

Au niveau physique, ces sept centres d'énergie sont primordiaux. En effet, ils sont reliés aux glandes endocrines qui régularisent le fonctionnement des organes et systèmes dans notre corps.

Chacun de ces centres d'énergie a une corrélation au niveau conscience et au niveau pouvoir :

		Conscience	Pouvoir
1	Chakra Couronne	La sagesse divine, l'intuition	Pouvoir d'être spirituelle
2	Chakra Frontal/3 ^{ème} œil	L'intellect	Pouvoir de savoir, de comprendre
3	Chakra Laryngé/gorge	La communication, l'affirmation de soi	Pouvoir de s'exprimer
4	Chakra Cardiaque/du cœur	L'amour	Pouvoir d'aimer et de recevoir
5	Chakra Solaire	Les émotions	Pouvoir de communiquer ses émotions
6	Chakra Sacré	La créativité dans la matière, la sexualité	Pouvoir de créer
7	Chakra de Base/Racine : situé entre l'anus et les organes génitaux	Les besoins de base en termes de logement, nourriture	Pouvoir de répondre à ses besoins

c. « Triangle de Karpman » une trilogie de pouvoir

Nous pouvons être enfermés dans nos peurs sans nous en rendre compte. C'est ainsi que nous perdons notre pouvoir en tournant en rond en passant de la victime au sauveur et au persécuteur. Nous pourrions parler de triangle de la peur.

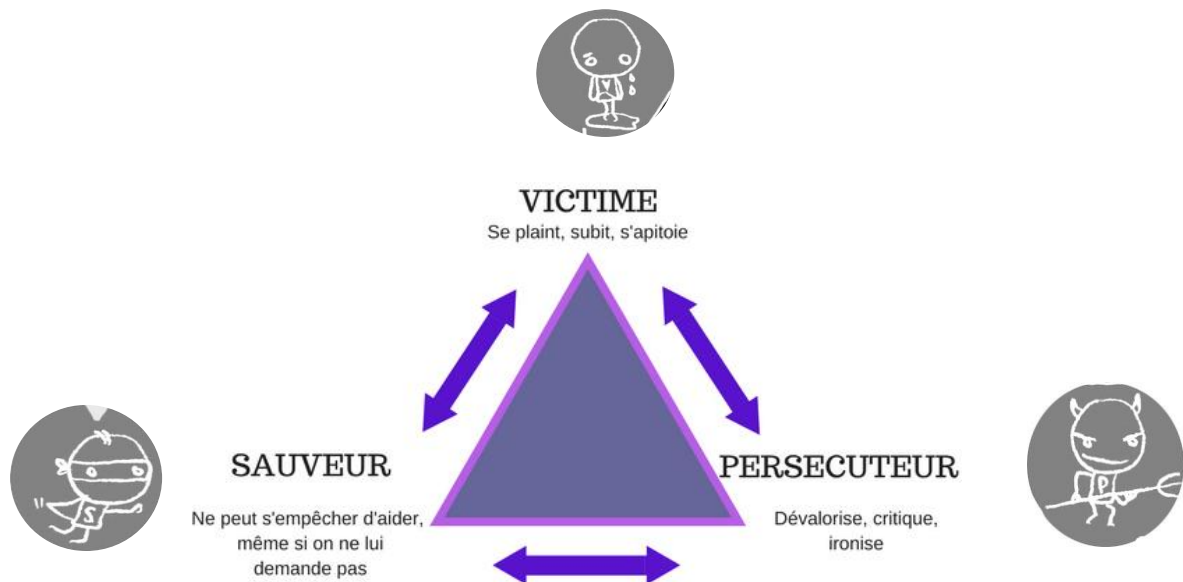
En 1968 par Stephen Karpman, met en évidence des scénarios relationnels basés sur trois rôles archétypiques : victime, persécuteur et sauveur. Selon sa théorie, nous jouons tous inconsciemment ces trois rôles à différents stades de nos vies. Le fait de prendre conscience de ce fonctionnement, nous permet de nous en libérer.

- Le persécuteur va chercher des personnes à contrôler,
- Le sauveur va aider les personnes même si elles n'en n'ont pas besoin (pour garder le pouvoir)
- La victime refuse la responsabilité et va pouvoir se plaindre et se reposer sur l'autre en toute bonne conscience

Notre cerveau crée des mécanismes de défense inconscients. C'est ainsi que nous rentrons dans ces trois rôles différents et en fonction de nos relations, des personnes côtoyées et / ou du contexte rencontré : victime - sauveur – persécuteur. On se retrouve enfermé dans ce triangle à cause de

nos peurs pour nous protéger. Nous changeons de rôle régulièrement selon la relation de pouvoir avec l'autre ou l'extérieur.

« Tôt dans la vie, les gens commencent à recourir à cette stratégie pour échapper à la sensation d'absence de contrôle qu'ils éprouvent. » source José Chouraqui dans stage Comportements Compulsifs Infusés.



IV. COMMENT DEVENIR UN ANGE / SE LIBERER DES SES PEURS

a. Le MOI NEGATIF

Cette procédure propre et unique au neuro-training permet d'accueillir et de conscientiser nos peurs pour mieux nous comprendre.

« Dans la vie rien n'est à craindre, tout est à comprendre. Le moment est venu de comprendre davantage, pour craindre moins ». - Marie Curie-

Pour vaincre la peur, il n'y a pas d'autres solutions que d'aller à sa rencontre, de l'affronter et de la surmonter.

Voici une explication de manière très synthétisée de la procédure avec tous les outils mis en œuvre.

1. Détachement de la spirale de la peur : le contenu des peurs

Pour se faire, on identifie au préalable la nature de la négativité de 1 à 10 :

1- Négatif ≠ Positif	6- Contrôle ≠ Pouvoir
2- Pessimiste ≠ Optimiste	7- Frustré ≠ Satisfait
3- Séparation ≠ Unité	8- Peurs ≠ Action - Mouvement
4- Non Choix ≠ Choix	9- Déprimé ≠ Joyeux
5- Difficile ≠ Facile	10- Peur de Perdre ≠ Confiance en .

Ensuite, on trouve le niveau où cette négativité s'accroche sur le patient grâce à la spirale de la peur de 1 à 6 : voir annexe III.

Puis on cherche l'émotion associée - voir annexe I et la MON : Meilleure Option Neurologique, à réaliser.

Nous allons défuser ce Moi Négatif d'abord au temps présent puis en récession d'âge en allant à la période où ceci fut un problème pour la première fois dans la vie de la personne.

2. Défusion de la CEN : Charge Emotionnelle Négative de ce Moi Négatif

Cela consiste à vider le stock d'énergie négative que le patient a accumulé jusqu'à maintenant.

Pour se faire nous allons rechercher les 3 ressources suivantes :

- La référence chirologique attachée au Moi Négatif, il s'agit de la ressource mentale du patient : voir liste en annexe IV.
- La ou les émotions 'Consciente' ligne jaune, 'Subconsciente', ligne bleue et celle qui se reflète au niveau du corps, ligne rose, voir annexe I.
- La ou les fonctions cérébrales de 1 à 9 réprimées par le Moi Négatif, voir liste annexe V.

Avec ces trois ressources, comme dans la 1ere partie, nous allons défuser au temps présent et en récession d'âge avec une M.O.N.

Puis, on identifie la fonction cérébrale et l'état mental désiré grâce à la recherche d'une émotion dont le patient a besoin pour remplacer ce Moi Négatif en énergie positive.

3. **Elimination du Moi Négatif**

Elle se réalise soit:

- » par une visualisation pour les personnes qui n'arrivent pas à passer de l'hémisphère gauche à l'hémisphère droit, voir annexe Cerveau droit/cerveau gauche – voir annexe VI.
- » en faisant 3 dessins, pour les personnes qui sont bloquées dans l'hémisphère gauche, qui correspond à la défense, voir annexe Cerveau droit/cerveau gauche – voir annexe VI.

b. Façon d'éliminer la peur

La représentation et l'imagination sont des outils adaptés pour la libération des peurs, voici une façon simple d'éliminer la peur de façon mentale : source José Chouraqui – stage message inconscient.

1. Donner une **FORME** et une **COULEUR** à cette peur (langage du limbique)
2. **LOCALISER** où est cette peur sur le corps
3. Puis **FAIRE SORTIR** la forme colorée (du lieu où est la peur) pour qu'elle soit devant le patient
4. Demander à la personne un moyen de **DESTRUCTION** de cette peur
5. Puis faire **RESSENTIR** quelque chose de **POSITIF** au patient et lui faire **REBOUCHER** l'endroit sur son corps où il y a eu la forme colorée
6. **MULTIPLIER** ce sentiment positif pour qu'il aille dans tout son corps
7. Faire **IMAGINER** au patient une **COULEUR** (ex. bleue) qui représente ce sentiment positif (ex. détendu)
8. Demander au patient de se **TEINDRE** entièrement de cette couleur

A chaque fois que le patient voudra se sentir détendu, il s'imaginera recouvert de bleu (pour notre exemple).

CONCLUSION

Nous avons pu constater que nos peurs nous empêchent d'avoir une vision globale sur des événements et les personnes, à la manière d'un iceberg avec la plus grande partie cachée.

En effet, elles dissocient notre mental de notre corps, avec l'instinct de survie qui l'emporte sur notre raisonnement.

Il est important de travailler sur nos peurs pour améliorer notre perception de la réalité afin que nos actes soient les plus adaptés. Notre conscient et subconscient pourront être en adéquation si nous avons une meilleure perception.

Nous passerons alors de la dualité entre ce conscient et cet inconscient à une complémentarité pour mieux fonctionner et pour un mieux-être.

Afin d'atteindre cette complémentarité, la dimension du temps est primordiale. C'est une des quatre dimensions du neuro-training où nous pourrions agir sur le temps et l'espace. « La synthèse est le mode de liaison qui unit un état de conscience à un autre » selon Husserl, c'est pourquoi nous pouvons anticiper sur l'avenir, comme nous laisser remplir par les souvenirs. Autrement dit, la conscience est temporalité, c'est-à-dire la continuité du passé et de l'avenir dans le présent. Cette discipline permet à notre cerveau de faire « la liaison » entre ce passé, ce présent et cet avenir.



Par Philippe GELUCK

SOMMAIRE ANNEXES

ANNEXE I - TYPE DE PEUR ET REMEDE

source David J. Schwarts – La magie de voir grand

ANNEXE II - BAROMETRE EMOTIONNEL

source José Chouraqui - stage introduction

ANNEXE III - SPIRALE DE LA PEUR

source José Chouraqui - stage moi négatif

ANNEXE IV - INDEX CHIROLOGIQUE

source José Chouraqui - stage moi négatif

ANNEXE V - FONCTIONS CEREBRALES

source José Chouraqui - stage moi négatif

ANNEXE VI - HEMISPHERE GAUCHE - HEMISPHERE DROIT

source José Chouraqui - stage intégration

ANNEXE I - TYPE DE PEUR ET REMEDE

source David J. Schwarts – La magie de voir grand

	TYPE DE PEUR	REMEDE
1	Votre apparence vous gêne.	Améliorez-la. Allez chez le coiffeur. Cirez vos souliers. Faites nettoyer et repasser vos vêtements. Autrement dit, soignez votre apparence. Des habits neufs ? Pas forcément.
2	Vous craignez de perdre un client important.	Travaillez deux fois plus pour lui offrir un meilleur service. Corrigez tout ce qui a pu être une perte de confiance de la part de vos clients.
3	Vous craignez d'échouer à un examen	Employez votre temps à étudier plutôt qu'à vous inquiéter.
4	Vous vous tourmentez pour des choses qui ne dépendent pas de vous.	Appliquez votre attention à quelque chose d'entièrement différent. Occupez-vous à couper les mauvaises herbes dans votre jardin. Jouez avec vos enfants. Allez au cinéma.
5	Vous avez peur d'être victime d'accidents incontrôlables : ouragan ou accident d'avion, par exemple.	Occupez-vous à calmer la peur des autres. Priez.
6	Vous avez peur du qu'en dira-t'on	Assurez-vous que vos projets sont sages. Agissez alors. Aucune franche action n'a jamais échappé à la critique.
7	Un investissement ou l'achat d'une maison vous tourmentent.	Analysez tous les éléments en jeu. Puis, faites preuve d'esprit de décision. Ne revenez pas sur votre décision. Faites confiance à la sûreté de votre jugement.
8	Vous avez peur des autres.	Voyez-les sous l'angle juste. N'oubliez pas que les autres sont des êtres humains, tout comme vous.

ANNEXE II - BAROMETRE EMOTIONNEL

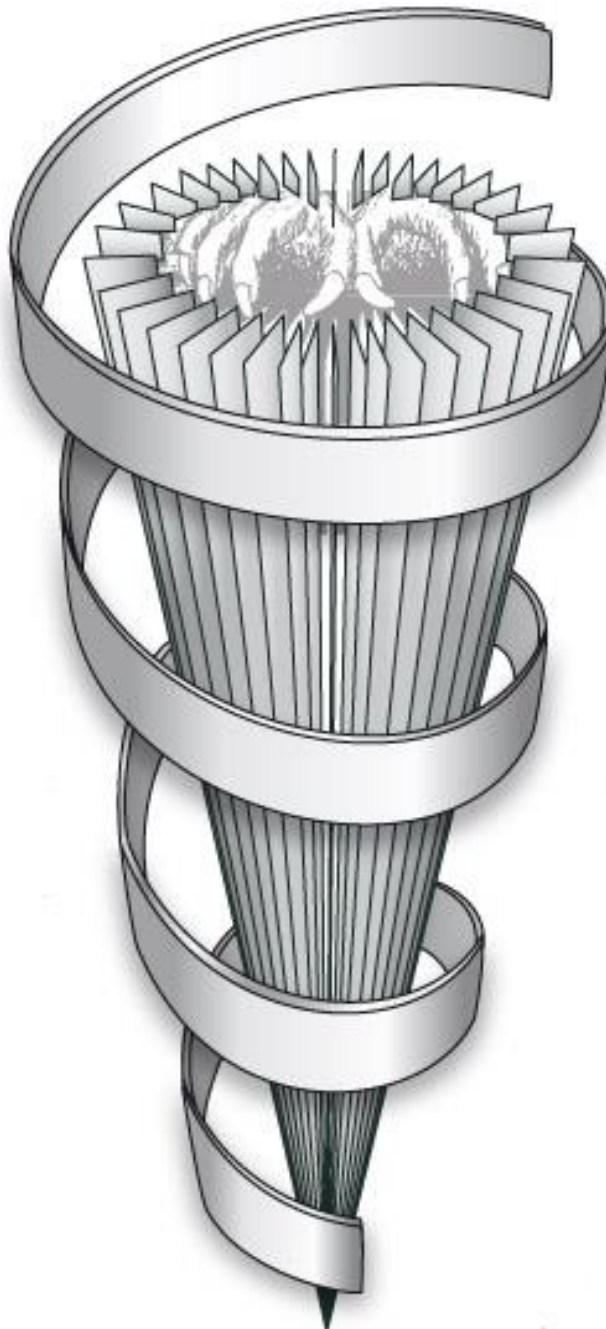
source José Chouraqui - stage introduction

BAROMETRE ÉMOTIONNEL			
DÉFENSE – ORIENTATION PROBLÈME		VIE – ORIENTATION SOLUTION	
RÉACTION ÉMOTIONNELLE	ENNUI	MOTIVATION	ÉTAT MENTAL DÉSIRÉ
CONSCIENT ANTAGONISME Attaqué - Ennuagé/Agacé Contesté - Accablé/Surcharge Inté/Contraint - Indigné Résistant/Copiant - Indébut COLÈRE Essouffé/Courroucé - Furieux Excédé - Fumant Bouillonnant - Rageant Agressif/Belligérant - Irrationnel/Hystérique RESSENTIMENT Blessé - Embarrassé Meurtri - Usé/Abusé/Confus Inapprécié - Rejeté Muet stupeur/Hébété - Offensé	APATHIE <i>LE RESULTAT EST : ÉVITER LE TRAVAIL</i> DÉSINTÉRESSÉ - ÉVITANT INTOLÉRANT - EN SERVITUDE/DOULX FATIGUÉ - DÉÇU INDIGNÉ - NON CHANGEANT LE PROCESSUS EST : OPPRESSION	INTÉRÊT <i>LE RESULTAT EST : RECHERCHER DU TRAVAIL</i> CONCERNÉ/IMPLIQUÉ - ENTHOUSIASTE FASCINÉ - LIBRE STIMULÉ - SATISFAIT CONFIANT - ENTREPRENANT LE PROCESSUS EST : DIGNE DE CONFLANCE	CONSCIENT ACCEPTATION Choissant de - Approachable Optimiste - Acceptable Adaptable - Variable Méritant - Ouvert DISPOSITION Réceptif - Adéquat Prêt/Préparé/Disposé - Responsable Encourageant - Apprécié Vivifié/Révigore - Conscient INTÉRÊT Émerveillé/Fasciné - Accablé/Intéressé Nécessaire - Bienvenu/Acceuilli Compréhensif/Compréhensif - Apprécié Essentiel - Aimant/Attentionné
SUBCONSCIENT HOSTILITE Piégé - Harcelé Exploté - Frustré Privé/Dépossédé - Sarcastique Vengeur/Vindictif - Haineux/Barbant PEUR DE PERDRE Lâche/Déclassé - Non entendu Amier - Désempoigné/Dég Menacé - Ignoré/Laqué/com Effrayé - Indésirable CHAGRIN ET CULPABILITE Trahi - Conquis / Vaincu Découragé - Inacceptable Auto-punissant - Abattu/Démoralisé Battu/Défait - Ruiné / Amant / A bout de ressources	FRUSTRATION <i>LE RESULTAT EST CRÉATION D'UNE CRISE</i> COLÈREUX - NÉGATIF RIGIDE - IMPATIENT IRRITABLE - ÉPUISÉ PESSIMISTE - DÉPRIMÉ LE PROCESSUS EST : RÉPRESSION	SATISFACTION <i>LE RESULTAT EST RECHERCHE DE SOLUTION</i> HUMORISTIQUE - POSITIF FLEXIBLE - CONSENTANT HEUREUX - ÉNERGIQUE OPTIMISTE - JOYEUX LE PROCESSUS EST : IMPLIQUÉ	SUBCONSCIENT ENTHOUSIASME Diverti / Amusé - Jubilant Admirable - Séduisant/Attirant Ravi / Enchanté - Stimulé/Animé/Excité Vibrant/Plein d'entrain - Confiant ASSURANCE Motivé - Audacieux Protégé - Intrépide Courageux / Brave - Considéré Affectueux - Fier ÉGALITE Chanceux - Co-opératif Impliqué - Résolu/Déterminé Fiable - Concerné Sincère - Productif
CORPS INDIFFÉRENCE Pessimiste - Immobilisé Rigide - Engourdi Stagnant - Insensible Destructif - Éloigné SÉPARATION Négligé - Non Aimé Inacceptable - Sans attention/aimé Insignifiant - Déprimé/Mélanco Moribond/Sans Vie - Abandonné/Déce NON CHOIX Hypersensible - Jugé/Jugeant Conforme à - Désireux de Incrédule - Incurable Chagrin/Tristesse - Abandonné par soi	ALIÉNATION <i>LE RESULTAT EST NE PAS ÊTRE LÀ</i> DÉNI / REFUS - NÉGLIGEANT INATTENTIF - AVERSION DISTRAIT - PEU OBSERVATEUR ABSENT - RÉVEUR LE PROCESSUS EST : SUPPRESSION	ENGAGEMENT <i>LE RESULTAT EST SUR LA VOIE DU SUCCÈS</i> EN POSSESSION - RESPONSABILITÉ CONCENTRATION - PLAISIR AU DÉFI INNOVATEUR - ORGANISÉ SENSIBLE/RÉCEPTIF - PRÉVOYANT LE PROCESSUS EST : ÊTRE PRÉVOYANT	CORPS ACCORD/HARMONIE En accord avec - Congruent/Harmonieux Équilibré - Créatif Sensible/Intuitif/Pensif - Appréciatif Tendres/Affectueux - Doux/Gentil UNITÉ Tranquille - Saut/En sécurité Calme - En paix Unifié - Complété/Achévé Comblé / Satisfait - À l'unisson CHOIX Apté à répondre - Confiant en soi Résolu à - Compétent Perfectible - Décisif Authentique/Vérité perso - Déterminé à l'attentif

ANNEXE III - SPIRALE DE LA PEUR

source José Chouraqui - stage moi négatif

La Spirale de la Peur



Moi Négatif

Un Soi crée pour traiter et donc vivre dans la négativité, la peur et la souffrance.

Spirale de la Peur

- 1 Fait
- 2 Sensation
- 3 Effet
- 4 Souffrances
- 5 Mémoire
- 6 Blocage

Charge Emotionnelle Négative

Accumulation d' énergie émotionnelle supportant le Moi Négatif

ANNEXE III - SPIRALE DE LA PEUR suite

source José Chouraqui - stage moi négatif

ETAPES DE LA SPIRALE DE LA PEUR :

Défuser la charge négative émotionnelle de la spirale empêche le moi négatif d'y trouver refuge et de continuer à y puiser de l'énergie, la CEN.

C'EST A VOUS DE CHOISIR ... LE CHOIX ANNULE LES EFFETS DE LA PEUR

1 L'EVENEMENT (le fait) ENGENDRE LES PEURS D'ORIGINE

La peur mène à ... l'impression de ne pas être, au refoulement des expériences de l'enfance, à l'impression de se perdre, d'être emprisonné. Il s'agit des peurs primales. Cela peut être la terreur maternelle transmise au fœtus. Le fœtus en conclut que son existence est inutile. Il prend la résolution qui conduit aux peurs illusives.

CREATION D'UNE RESOLUTION - CONCERNANT LE MOI

2 L'EMOTION A L'EFFET DES PEURS ILLUSOIRES

La peur mène à ... l'impression de séparation, à l'angoisse, au sentiment d'être piégé, au désespoir. Il y a détachement, déni, futilité, vide, néant, sentiment d'infériorité, panique. C'est l'émotion qui engendre les peurs illusives (par exemple le sentiment de n'avoir aucune valeur) et la seule issue et donc de ne pas exister, de dépersonnaliser notre existence, de créer un élément puissant qui va nous aider à vivre. Le Moi Négatif est créé pour conserver le mur de séparation d'origine aussi intact que possible.

CREATION D'UNE RESOLUTION - CELLE DE DONNER VIE AU MOI NEGATIF

3 L'EFFET DEVIENT SOUFFRANCE A CAUSE DES PEURS QUE CREE LE MOI NEGATIF

La peur mène au ... conflit mental, une vie dans l'illusion, la négativité, une vie réglée à outrance - "non, je ne peux pas, je ne veux pas, je ne devrais pas, arrêtez!" Sentiment d'infériorité. Absurdité. L'efficacité du Moi Négatif est telle qu'il force des aspects totalement négatifs dans notre vie, une mentalité fataliste ("et alors?") un sentiment de futilité cachée sous les défenses de l'égo créant une illusion de vie, niant toute action positive en disant: "à quoi bon?" ou bien "je ne peux pas", etc. basées sur ce principe, TOUT dans la vie devient illusion.

CREATION D'UNE RESOLUTION - CELLE DE VIVRE DANS L'ILLUSION

4 LA SOUFFRANCE RENFORCE LES PEURS QUI SE REPERCUTENT SUR LE PHYSIQUE

La peur mène au ... mal-être, à la répression, aux attentes, conflits, angoisse, réactions nerveuses, malentendus. Tout ceci devient la réalité. La souffrance devient la réalité. Nous voulons échapper à la souffrance et mettons en œuvre toutes nos défenses. La souffrance a son monde propre, engendrant la maladie, des dépressions, des réactions émotionnelles et le malaise en général. Ce sont les peurs qui créent la maladie.

CREATION D'UNE RESOLUTION - CROIRE EN L'ILLUSION DE LA DOULEUR

5 LE SOUVENIR RENFORCE LA PEUR DU MONDE EXTERIEUR

La peur mène à la ... jalousie, à la rage, l'appréhension, l'impuissance, la fatigue, la maladie, la perte de mémoire. Ceci réinstalle la peur du monde extérieur et le souvenir de la souffrance revient en force. Ceci engendre les renforcements qui justifient la peur et donnent une raison à la souffrance.

CREATION D'UNE RESOLUTION - S'ATTENDRE A DES ELEMENTS MENACANTS

6 BLOCAGE DANS LES DEFENSES CONTRE LA PEUR DE L'INTERIEUR

La peur mène à ... des réactions disproportionnées, des schémas de sympathie exagérée, de fausses interprétations. On ne se sent pas bien. Schémas obsessionnels, sentiment de ne pas compter pour les autres. Résistance au changement. Déni, refoulement. Les peurs intérieures sont utilisées comme défense contre le souvenir de la souffrance. De nombreuses défenses peuvent être créées à ce stade et bloquées à ce niveau et le cycle recommence.

CREATION D'UNE RESOLUTION - SE DEFENDRE CONTRE LES PEURS D'ORIGINE

ANNEXE IV - INDEX CHIROLOGIQUE

source José Chouraqui - stage moi négatif

CHIROLOGIE

représentent nos ressources mentales et psychologiques

1. FORME DE LA MAIN: Desbarolles - Wolff - Jacquin

2. DOIGTS :

1. Longueur 2. Doigts spécifiques 3. Phalanges 4. Bouts 5. Ongles

3. TYPES DE LIGNES DE LA MAIN :

1-Primaires 2-Secondaires 3-Tertiaires 4-Acides et toxiques

4. LIGNES PRIMAIRES : Coeur - Tête - Vie - Destinées - Siméon

5. DERMATOGLYPHES: boucle cubitale - boucle radiale - arche - arche tente -
tourbillon ou volute - combinaison - aberration - hors limite

6. MAIN GAUCHE

7. MAIN DROITE

8. DIVISIONS DE LA MAIN : Base - Milieu - Doigts

9. MONTS : en général // spécifique

SEPT RESSOURCES HUMAINES

CONSISTANCE, COULEUR, TEXTURE, SOUPLESSE,

PRESENTATION DE LA MAIN

10. LIGNES BLANCHES - NOIRES - VENUS - MILIEU - MARQUES - AUTRES.
(1à14)

11. COMBINAISON DE LIGNES PRIMAIRES : V/T - V/C - V/D - T/D - T/D - C/D
fort - faible

12. DATATION DANS LA MAIN

en général - spécifique (primaire - secondaire)

13. ETAPES ACTUELLES: main - phalange - long /court/épais/ fin - cycle

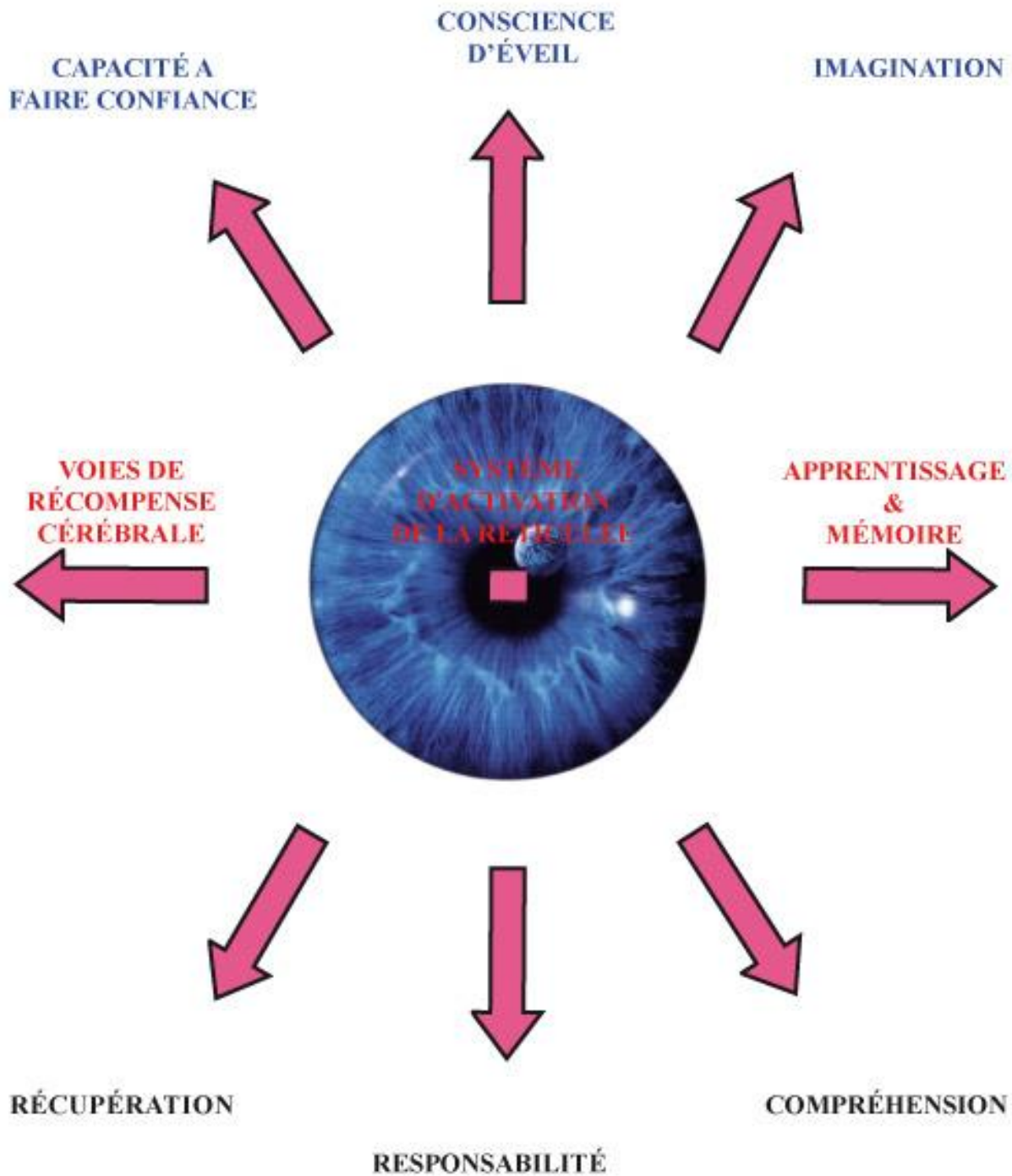
14. PREHENSILE / TACTILE

15. DIVISION VERTICALE

ANNEXE V - FONCTIONS CÉRÉBRALES

source José Chouraqui - stage moi négatif

FONCTIONS CÉRÉBRALES & MODES OCULAIRES



ANNEXE VI - HÉMISPHERE GAUCHE - HÉMISPHERE DROIT

source José Chouraqui - stage intégration



BIBLIOGRAPHIE

José Chouraqui – cours et stages :

- Moi Négatif,
- Principes de santé,
- Harmonie relationnelle,
- Temps et espace
- Intégration

David J. Schwarts – La magie de voir grand.

Jacques Martel – La technique des bonhommes allumettes

Emilie Pernet – Le petit livre du lâcher prise

Marielle Laheuret – 50 techniques d'EFT- Technique de libération émotionnelle



PROMOTION 2018 - 2020

