

## **Comment l'Esprit humain fonctionne**

### **Michel Gagné Hypnothérapeute professionnel**

L'Esprit humain est un domaine vaste et peut explorer. Je vous présente la compréhension que j'en ai acquise, suite à mon expérience à le côtoyer dans ma pratique en hypnothérapie.

Pour mieux comprendre son mode de fonctionnement, j'en présente d'abord le modèle et après j'explique comment les programmations internes s'installent dans l'inconscient.

#### **I - Le Modèle de l'Esprit humain**

Nous avons tous des aspirations, des désirs et des rêves que nous aimerions réaliser, car nous aspirons tous au bonheur.

Pour parvenir à notre objectif, il nous faut bien gérer certains aspects de notre personnalité, telle que nos pensées, nos croyances, nos émotions et notre comportement. La réussite repose surtout sur notre niveau de motivation qui est affecté par les programmations internes profondément ancrées en nous. Plus de 97 % de ces programmations internes se sont installées inconsciemment, à notre insu.

#### **Le combat interne**

Quand vous avez de la difficulté à atteindre un objectif, c'est qu'il y a de la résistance. C'est le combat ultime entre la volonté (qui est du domaine de l'esprit conscient) et les programmations internes (qui sont du domaine de l'esprit inconscient), et l'inconscient est toujours dominant. Ce dernier crée des blocages qui freinent votre volonté et vos efforts. Dans ces cas, la volonté devient votre pire ennemi. Chaque fois que vous réessayez, les impacts négatifs prennent de l'ampleur. Et là, le découragement se change en impuissance et désespoir ; vous abandonnez avec un sentiment d'échec.

Avant d'en arriver là, il faut réaliser que vous êtes dans un combat et qu'il est primordial et essentiel d'arrêter ce combat, sinon, vous serez toujours perdant. Il est pourtant possible d'atteindre tous vos objectifs en « mode pilote automatique ».

Pour atteindre vos objectifs plus facilement et rapidement, il est d'abord important de comprendre comment l'esprit humain fonctionne, et comment s'en servir de la bonne façon. Pour vous aider à comprendre, je vais le comparer à un ordinateur qui calcule et trouve des solutions rapidement. Pour faire fonctionner ce système d'exploitation, on a besoin d'électricité ou d'une batterie.

L'esprit humain c'est l'énergie qui fait fonctionner tout le système d'exploitation de votre cerveau et votre corps. En plus, il faut programmer des applications. C'est impossible d'exécuter une tâche qui n'est pas enregistrée dans le système. À l'exemple de l'ordinateur, l'esprit humain fonctionne selon ses programmations. Vous comprendrez que sans données internes, vous n'atteindrez pas certains objectifs.

Selon les spécialistes de la psychologie et de la philosophie, l'esprit humain est composé de trois niveaux de conscience : le conscient, l'inconscient et le

subconscient. Deux éléments complémentaires sont le facteur critique de l'esprit conscient et la conscience humaine.

### **L'Esprit conscient :**

C'est le conscient qui vous permet de fonctionner dans votre quotidien. Il prend en charge tout ce qui est rationnel, analytique, logique, verbal et abstrait. En même temps, il essaie toujours d'expliquer la réalité par le rationnel, l'analyse et la logique. La volonté fait partie du domaine de l'esprit conscient.

Le problème avec la volonté, c'est que vous devez concentrer toute votre attention 100 % du temps sur ce que vous voulez changer. Cela demande énormément d'énergie. Les statistiques démontrent que 70% des résolutions du Jour de l'an sont abandonnées après une dizaine de jours et que les gens qui avaient toute la volonté du monde retournent à leurs vieilles programmations.

### **L'Esprit inconscient :**

L'inconscient c'est comme le disque dur d'un ordinateur où tout est enregistré. La capacité de stockage de données est illimitée. On l'associe à la mémoire à long terme, vos souvenirs, vos apprentissages, et vos croyances. L'inconscient active vos réflexes innés ou appris que vous faites par automatisme. C'est le principe action/réaction.

Toutes les conclusions que vous avez tirées sur la vie ou apprises des autres sont stockées dans l'inconscient. Ces croyances sont des programmations qui façonnent votre réalité et votre façon de percevoir les événements et les autres à travers les différents contextes de votre vie. Vos croyances entrent en conflit avec votre volonté de changer, ou d'améliorer quelque chose dans votre vie. Vos programmations internes prennent le dessus et se manifestent par vos émotions ; et ça, c'est un réflexe inconscient naturel de l'esprit humain ! Les émotions sont une forme de langage qu'utilise l'inconscient pour communiquer au conscient.

### **L'Esprit subconscient :**

L'esprit subconscient a principalement deux fonctions : la survie et l'équilibre du système. C'est le subconscient qui a le pouvoir de créer, contrôler et maintenir les différents systèmes, à tous les niveaux : physique, émotionnel, mental et psychologique. Et il le fait pour les meilleures raisons du monde : amour, reconnaissance et sécurité. Le langage du subconscient est binaire : danger/sécurité. Le subconscient contrôle tout ce qui est fonctions biologiques automatiques, comme la respiration, le rythme cardiaque, le système digestif, la faim, la soif, le système immunitaire, hormonal, et tous les autres systèmes et fonctions physiologiques. Au niveau émotionnel, il va créer les différents mécanismes de défense que vous utilisez pour vous protéger émotionnellement suite à des « blessures émotionnelles ». Lors d'une peine d'amour, vous vous dites peut-être : « Plus jamais cela ne m'arrivera ! » Le subconscient vous écoute et crée un mécanisme de défense pour vous protéger ; ce qui devient une programmation.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes vivent de l'anxiété. L'anxiété est un « système d'alarme » installé par le subconscient pour vous protéger, pour vous avertir d'un danger. » On peut considérer l'esprit subconscient comme

l'intermédiaire entre le conscient et l'inconscient. Si vous voulez apporter des changements de programmation dans l'inconscient, vous devez le communiquer au subconscient. C'est lui qui va s'occuper d'apporter les changements nécessaires et de le faire tout en gardant un équilibre dans le système au complet.

### **Le facteur critique de l'esprit conscient**

Pour reprendre l'analogie de l'ordinateur, le facteur critique de l'esprit conscient est un antivirus. C'est le chien de garde de l'esprit. Il voit à ce qu'aucun élément qui ne fait pas partie intégrante de l'inconscient ne puisse provoquer un déséquilibre.

Le facteur critique commence à se former vers l'âge de six ou sept ans, quand le cortex commence à se développer. Avant cet âge, l'esprit peut accepter presque n'importe quoi.

Les enfants peuvent facilement entrer dans un monde imaginaire. Il suffit de dire à un enfant de moins de six ans qu'il y a un éléphant bleu dans la pièce, et il va se l'imaginer. À un point tel que si vous lui demandez ce que l'éléphant dit et fait, il va vous raconter une histoire. À cet âge, il n'y a presque pas de ligne entre le réel et l'imaginaire. Cependant, dites la même chose à un adulte et vous allez vous faire regarder comme si vous veniez d'une autre planète, ou de vous faire traiter de fou.

Voici un exemple pour mieux comprendre comment fonctionne le facteur critique...

Prenons une phrase que je me répète en boucle régulièrement : « Je suis intelligent... Je suis intelligent... ». Et je me la répète parce que j'ai de la difficulté à y croire, pour différentes raisons ou programmations.

La suggestion « Je suis intelligent » arrive au facteur critique de l'esprit conscient, la porte d'entrée de l'esprit. Ensuite, il va vérifier dans l'inconscient si cette programmation fait partie du système. Si oui, la suggestion est acceptée. Si c'est non, elle est complètement écartée en lui disant : « Désolé, rejeté... tu es con ! »

Si ma croyance par rapport à moi-même est que je suis con, la suggestion que je suis intelligent va être automatiquement rejetée. En plus, je vais régulièrement le prouver et le prouver aux autres que je suis con en faisant des conneries. Le facteur critique est la résistance du conscient. Il garde les portes de l'esprit d'une façon impeccable. Il filtre l'information ; rien ne peut entrer... rien ne peut sortir.

Si vous voulez apporter des modifications à l'intérieur de l'inconscient pour atteindre vos objectifs en mode pilote automatique, vous devez commencer par contourner le facteur critique de l'esprit conscient afin de « dé-potentialiser la résistance de l'esprit conscient ».

Les modifications vont ensuite faire partie intégrante des programmations internes. C'est la raison pour laquelle vous allez atteindre vos objectifs en mode pilote automatique.

### **La Conscience humaine :**

En établissant l'analogie entre l'esprit humain et un ordinateur, j'ai mentionné que l'ordinateur avait besoin d'énergie pour fonctionner. Pour le cerveau humain, **cette énergie vient de la conscience humaine**

### **La matrice originelle**

Vous connaissez maintenant le mécanisme du fonctionnement de l'esprit humain.

Alors, je vais vous expliquer comment les programmations internes s'installent dans l'inconscient et à partir de quelle matrice l'humain se définit.

Quand j'ai commencé à élaborer le modèle de La Matrice originelle, j'avais besoin de comprendre les mécanismes de la confiance en soi et de l'estime de soi. C'est ensuite devenu le modèle pour comprendre la structure de l'esprit humain, et comment il fonctionne. C'est ce modèle que j'applique pour savoir à quel niveau intervenir avec les clients et clientes.

Je vais le simplifier pour vous donner les grandes lignes. Vous allez avoir une meilleure idée de pourquoi et comment s'est installé tout votre fonctionnement aux niveaux comportemental, psychologique, mental et émotionnel, ainsi que les principales composantes de votre personnalité. En fait, je peux résumer en disant comment s'est installé votre réalité.

Commençons par le début...dès la conception !

Après neuf mois de vie au paradis, vous en avez été expulsé pour émerger dans un univers glacial, épouvantable et intimidant... À votre naissance, vous êtes dépendant à 100 % pour tous les besoins matériels de base : nourriture, abri, vêtements, etc.

Vous êtes également dépendant pour les besoins affectifs de base : amour, reconnaissance et sécurité. Ces trois besoins englobent tous les autres besoins affectifs.

Au début, vous dépendez de vos parents pour combler tous vos besoins de base. Ils sont des dieux, même si parfois il y en a qui sont odieux.

On reconnaît aujourd'hui l'importance pour un enfant de 0 à 67 ans d'avoir ces trois besoins affectifs de base comblés, et davantage de 0 à 2 ans.

Peu importe la bonne volonté des parents, il y a toujours des manques au niveau des besoins affectifs. Les manques peuvent être provoqués par des lacunes des parents et/ou les attentes de l'enfant en ce qui concerne ses besoins particuliers.

Que ce soit des besoins non comblés par les parents ou des attentes non comblées de l'enfant, ces manques sont réels.

En réaction à ces besoins non comblés, la Matrice se met à activer son processus, qui se situe principalement à trois niveaux :

### **Niveau 1 - Blessure émotionnelle**

Cela commence avec un besoin non comblé d'amour, de reconnaissance ou de sécurité qui provient soit de la mère, soit du père ou même des deux. Pour l'enfant, c'est enregistré comme une blessure émotionnelle.

### **Niveau 2 – Image de soi-même :**

Pour l'enfant, maman et papa sont des dieux. Si un besoin n'est pas comblé, l'enfant tire la conclusion que c'est de sa propre faute, car c'est impossible que papa et maman, de qui il est totalement dépendant, puissent être coupables. Donc, il se culpabilise.

À trois ou quatre ans, un enfant ne peut pas regarder ses parents et se dire : « C'est de leur faute parce qu'ils ont des incompétences parentales ! »

L'impact de cette culpabilité est beaucoup plus profond que vous ne pouvez l'imaginer. Elle amène l'enfant à se créer une image négative de lui-même. Il se dit quelque chose comme : « Je n'ai pas été correct... C'est de ma faute ! » « Maman et papa ne m'aiment pas... Je dois être un monstre ! »

La conclusion qu'il en fait devient une croyance par rapport à l'image qu'il a de lui-même. Dans sa réalité, toujours à cause de la dépendance, il ne peut pas en être autrement.

À partir de ce moment, cela devient une programmation interne de l'image qu'il a de lui-même. Cette image négative va le guider inconsciemment toute sa vie.

Chaque être humain se construit une image négative de lui-même. C'est systématique à cause de l'état de dépendance. Ce qui veut dire que vous avez installé une image négative de vous-même quand vous étiez enfant. Parce qu'elle est une programmation interne, elle guide présentement, inconsciemment, votre vie.

Pourtant, cette image négative est basée sur une donnée complètement erronée : la culpabilité. Lorsque la croyance s'installe, l'enfant n'a pas toutes les données. Il lui manque tellement d'informations. Dû à l'état de dépendance et à la culpabilité, il ne peut pas en être autrement. Et cela est vrai pour tout le monde sur la planète, peu importe la race, la culture ou la religion.

Vous êtes parfois en contact avec cette image négative qui dirige inconsciemment votre vie. Vous pouvez avoir un discours interne négatif à propos de vous : « Je suis con, un bon à rien. Jamais je ne vais réussir dans la vie, je suis trop stupide. »

*C'est ce que j'appelle de l'autoflagellation.* Que mérite de la vie ce monstre dégueulasse que vous pensez être ? Mérite-t-il d'atteindre un objectif pour améliorer sa qualité de vie, son bien-être, ses performances et sa santé ?

### **Niveau 3 – Solutions de survie :**

Le troisième niveau d'impact ce sont les solutions de survie.

Pour continuer à survivre après une blessure émotionnelle de besoins non comblés, vous avez installé deux types de solutions :

- Premièrement, vous avez activé un mécanisme de défense pour ne plus souffrir de cette blessure dans le futur ;
- Ensuite, parce que vous ne pouviez pas vivre avec l'idée de ne pas être aimé, vous avez installé une solution pour vous faire aimer, recevoir de la reconnaissance et être en sécurité.

C'est l'esprit subconscient qui a pris en charge le processus d'installation de ces deux mécanismes. Il a jugé que consciemment, vous n'étiez pas en mesure de vous protéger. Alors pour votre sécurité, il a installé ces mécanismes dans l'inconscient afin qu'ils s'activent automatiquement comme système de protection.

L'enfant ne peut pas vivre avec l'idée que maman et/ou papa ne l'aiment pas. Alors, l'enfant se doit de trouver des solutions pour se faire aimer. Pour lui, c'est une question de vie... ou de mort. C'est pour cela que je les appelle des solutions de survie.

Ces solutions deviennent profondément ancrées en solutions de survie. Rendu adulte, elles deviennent des schémas, ou si vous préférez des patterns qui se répètent inconsciemment.

On peut généraliser en disant que les solutions de survie sont ancrées au niveau du cerveau reptilien. C'est ce qui les rend profondément inconscientes.

Et parce qu'elles sont des solutions de survie, alors elles ont besoin et se doivent d'être appliquées pour « survivre ». Alors, on ne peut pas les ignorer. Sinon, le cerveau reptilien est convaincu qu'il va mourir.

Habituellement, une personne compte une à trois principales solutions de survie de base. Elles sont souvent maintenues par des sous-schémas.

Comme pour la motivation, il y a deux pôles de solutions de survie : « aller vers » et « éviter de ».

### **Pôle - Aller vers :**

Ce sont les solutions de survie pour se faire aimer, se faire reconnaître et se sentir en sécurité.

En voici quelques exemples :

- Chercher à se prouver ;
- Avoir besoin de performer pour être reconnu comme le meilleur ou la meilleure ;
- Ne pas être capable de dire non ;
- Toujours privilégier les autres ;
- Avoir des attentes et des exigences trop élevées envers soi-même ;
- Être perfectionniste ;
- Développer des traits de personnalités pour se faire aimer, se sentir reconnu et en sécurité.

### **Pôle - Éviter de :**

Ce sont les solutions de survie pour éviter de ne pas se faire aimer, éviter de ne pas se faire reconnaître et éviter de ne pas se sentir en sécurité.

On les retrouve plus souvent lorsqu'un enfant a vécu de l'abus ou des situations de danger, que ce soit physique, émotionnel, sexuel ou psychologique. On les remarque aussi dans les dynamiques familiales dysfonctionnelles. L'enfant cherche alors une solution pour ne pas subir.

### **En voici quelques exemples :**

- Tout ce qui relié au désir de ne pas être vu ou entendu ;
- Se cacher ;
- Se renfermer ;
- Adopter des comportements antisociaux ;
- Tous les traits de personnalités qui sont développées pour éviter de ne pas être aimé, de ne pas être reconnu et ne pas être en sécurité.

Les solutions de survie sont aussi ce que l'on appelle en psychologie les mécanismes de défense. Habituellement, les mécanismes de défense sont installés pour éviter de souffrir d'une blessure émotionnelle. Les deux mécanismes de défense les plus communs sont :

- Refouler les émotions ;
- Rationaliser.

Comme je vous l'ai mentionné, ce qui précède est un résumé de ce qu'est la Matrice originelle. Elle est composée de beaucoup plus d'éléments. Désormais, vous pouvez vous la représenter dans ses grandes lignes.

Vous pouvez mieux saisir l'importance de modifier l'image négative que vous avez de vous-même, en image positive... n'est-ce pas ?

### **Et c'est ce qui nous amène à la « magie » de l'hypnose...**

Imaginez que... vous arrivez à une réception. À l'entrée, un agent de sécurité demande votre nom. Il vérifie la liste des invités et votre nom n'y figure pas. L'agent vous invite gentiment à partir, car votre nom n'est pas sur la liste. Vous voulez entrer quand même sans qu'il vous voie. Vous devez utiliser une stratégie

pour distraire le garde de sécurité. Une fois qu'il est bien distrait, vous entrez facilement, sans même vous faire voir.

Voici maintenant une analogie entre cette stratégie et l'effet de l'hypnose sur l'esprit humain. L'hypnose sert à dépotentialiser la résistance du conscient en contournant le facteur critique de l'esprit conscient... (distraire le garde de sécurité) pour ensuite demander directement au subconscient d'accepter une nouvelle programmation.

Tant et aussi longtemps que vous essayez de changer quelque chose qui est programmé dans l'inconscient sans prendre le temps de dé-potentialiser la résistance du conscient, vous augmentez les probabilités d'échouer. D'ailleurs, le taux de réussite d'atteindre un objectif par la volonté, ce qui veut dire par le conscient est de seulement 6 %.

Des études ont démontré que le taux d'efficacité de l'hypnose est de 93 % après six séances. La principale raison est que le principe de l'hypnose est de dépotentialiser la résistance du conscient.

*Michel Gagné*

[www.gagnemichel.com](http://www.gagnemichel.com)