

# Gérer l'Esprit du **monstre** et se libérer pour enfin vivre pleinement



**V**ous est-il déjà arrivé de vous sentir si prisonnier du stress et de la pression anxieuse reliée à la peur qu'il vous semblait insupportable de continuer sur cette voie ?

Comme si vous vous battiez interminablement, sans relâche, jusqu'à l'épuisement complet, et qu'il devenait difficile de garder une motivation pour continuer sur le chemin de votre vie ?

**Voici la situation, elle ressemble à une partie de souque à la corde<sup>1</sup> où l'adversaire est un horrible MONSTRE** symbolisant l'esprit d'une dépendance, d'une phobie, d'une peine, d'une souffrance, d'une maladie, d'une épreuve, d'une perte, d'une angoisse, d'un vide intérieur, d'une situation malsaine, d'un comportement négatif ou d'une relation toxique... d'un monstre quoi! **Il est énorme, très vilain et d'une force peu commune.**

**Entre vous et le « Monstre » il y a un ravin qui semble sans fond. Si vous perdez cette partie de souque à la corde, vous courez tout droit à votre perte, vous allez tomber dans ce ravin et y disparaître pour toujours.**

Alors, vous tirez tant et plus. Plus vous tirez fort, plus il vous semble que, de son côté, l'horrible créature tire encore plus fort elle aussi.

En fait, il vous semble bien que vous vous rapprochez de plus en plus dangereusement du bord du précipice.

**Curieusement, la chose la plus difficile à réaliser, c'est que votre tâche n'est pas de gagner au « souque à la corde » avec ce monstre. Votre tâche, C'EST DE LÂCHER LA CORDE afin de vivre librement.**

- Oui, beaucoup plus facile à dire qu'à faire me direz-vous!

**Pourquoi devient-il si difficile de lâcher prise et de laisser aller ces vieux paradigmes?**

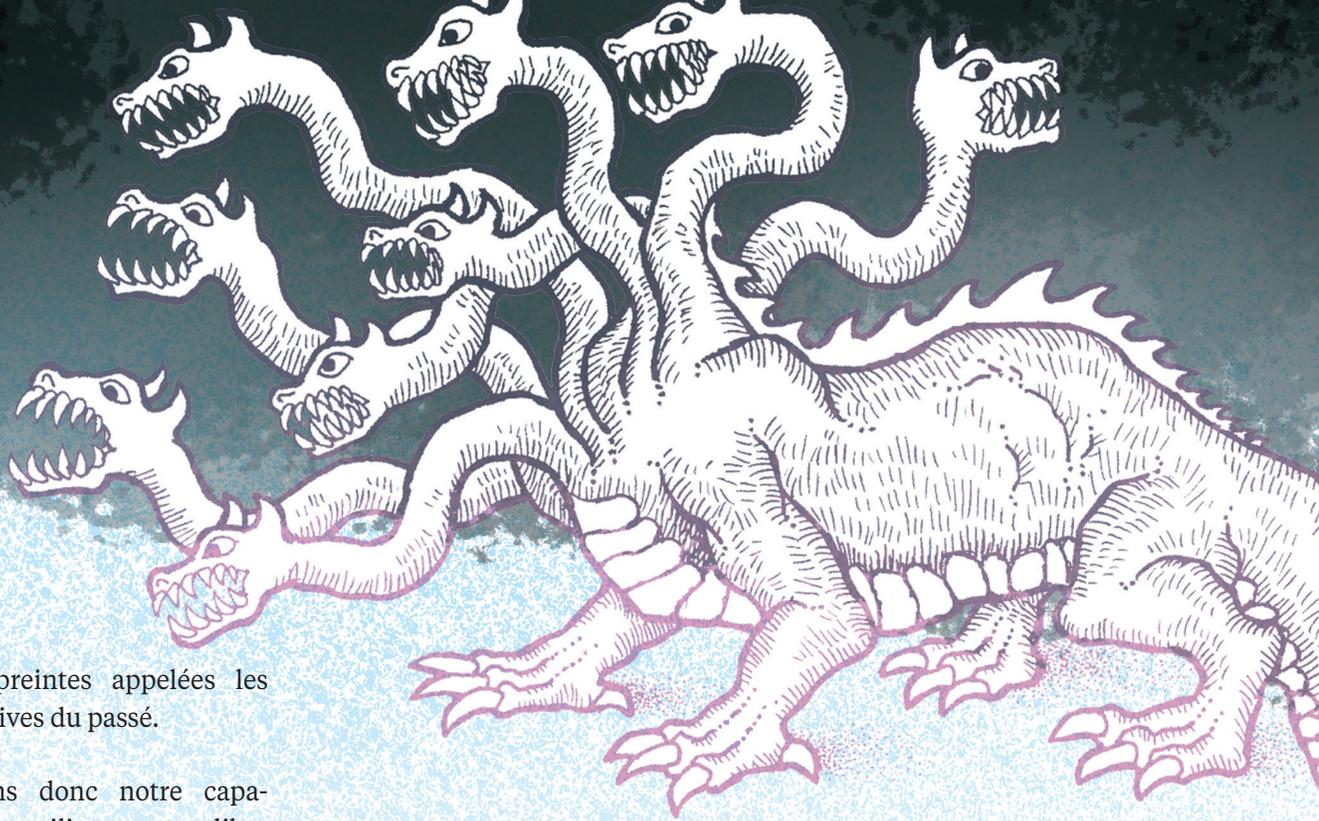
Tout d'abord, rappelons-nous que l'être humain est contrôlé par son inconscient qui représente 90% des fonctions neuronales du cerveau.

La majorité de nos pensées et de nos réactions sont déclenchées de manière automatique et passent



**Marie Boulanger** : Enseignante, Conférencière, HypnoCoach et Coloriste de matière grise et Fondatrice de l'Institut MB

<sup>1</sup> Souque à la corde ou tir à la corde est un jeu où 2 équipes opposées tirent avec force sur une grosse corde dans le but de déséquilibrer le camp adverse en le ramenant au-delà d'une ligne de démarcation, qui au sol, sépare les 2 équipes.



par des empreintes appelées les mémoires actives du passé.

Nous perdons donc notre capacité de bien utiliser notre libre arbitre au profit de ces programmes inconscients.

Une personne peut bien se dire « je veux aller mieux, je veux lâcher prise » et elle peut faire les efforts de se remettre en question, mais ça ne marche pas, car le corps et ses mémoires cellulaires actives inconscientes sont sur un tout autre programme.

L'inconscient vit à partir de programmes ancestraux appartenant aux états émotionnels, aux croyances, aux blocages, à l'ingénierie génétique des parents et aux interprétations des expériences du passé. Il essaie habituellement d'atteindre un but ou de correspondre à un programme qui aurait été introduit consciemment ou inconsciemment en très bas âge.

De plus, l'inconscient parle un tout autre langage. Son langage est le symbolisme, le métaphorique, l'archétypal et l'émotionnel.

Il est donc important de savoir que tout est encodé dans la banque mémorielle de l'inconscient. Les croyances

que nous possédons conditionnent le but que nous devrions atteindre. Nous agissons donc inconsciemment en respectant ces croyances vers l'atteinte ultime de son but.

**Par exemple, si je crois « qu'il faut travailler dur pour gagner de l'argent », inconsciemment, le corps pourrait se mettre en hyperactivité excessive afin de gagner de l'argent. Ou encore, il ne sera pas possible de faire de l'argent facilement, ce qui peut apporter un stress de performance, de l'épuisement ou même conduire jusqu'à la dépression car il sera difficile de se reposer, d'arrêter.**

De surcroît, inconsciemment, nous aurons aussi tendance à tordre la réalité extérieure pour qu'elle corresponde à ce qui est programmé dans notre réalité intérieure. Nous allons chercher un angle pour aborder la situation de telle sorte que cela corresponde aux réseaux neurologiques des programmes inconscients de notre cerveau.

Comment peut-on imaginer que le changement et les « lâcher-prise » puissent se faire si tel est notre fonctionnement ? Si nos repères de changement sont les mêmes que ceux du passé ? Ne rejouons-nous pas en boucle de vieux scénarios désuets et répétitifs ? Probablement !

Alors, nous comprenons que réécrire un futur différent nous amène à être en pleine conscience de notre propre régie interne ici et maintenant, et que la transformation n'est possible qu'à travers la déprogrammation de nos mémoires actives.

La position de l'aigle, de l'observateur et les grandes situations d'inconfort nous permettent de voir qu'un programme se déclenche parce que les programmes de fond sont incohérents avec la réalité du moment et que ces situations de stress déclenchent leur arsenal de moyens de protection, alors qu'en réalité nous ne faisons qu'activer de vieux scénarios.

Comme le disait Gandhi : « nos croyances engendrent nos pensées, nos pensées engendrent nos paroles, nos paroles engendrent nos gestes, nos gestes engendrent nos habitudes, nos habitudes engendrent nos valeurs et nos valeurs engendrent notre destin ».

Tout ce qui est inconscient devient conscient dans la matière, dans les expériences que nous traversons.

### Voici un exemple :

**Ma croyance :** « tout repose sur mes épaules parce que l'autre n'est pas fiable et digne de confiance. Je suis abandonné à mon sort ». Voilà un schéma relationnel transmis dans ma biologie transgénérationnelle.

**Mes pensées :** Je ne vais pas demander d'aide ou je refuse l'aide qu'on m'apporte. Je veux et peux m'en sortir seul. Je me charge alors à une énergie de lutte et de survie.

**Mes habitudes :** L'information est tellement ancrée que ça fait partie de ma personnalité : « Je suis performant », « je suis courageux », « je suis fort », « j'ai du mérite ».

Ces traits apparaissent comme des qualités et pourtant ils émergent d'une croyance limitante.

puisse avoir la preuve que je ne peux compter que sur moi. Je divorce, j'élève seul mes enfants, pension alimentaire au minimum, je dois m'en sortir seul. Je décide de travailler dur et fort, je n'ai le soutien de personne, je dois m'en sortir seul. Je me retrouve dans un schéma répétitif sans fin.

Il est donc important de nous voir tels que nous sommes dans notre quotidien, d'accepter de percevoir à l'intérieur de nous nos abîmes, d'accepter de voir comment nous faisons pour ne pas nous choisir et nous aimer, d'accepter de voir comment nous ne prenons pas soin de nous. Cela requiert de l'humilité et de la transparence vis-à-vis de soi-même.

Tout ce qui est vu, reconnu et accepté réveille en soi la volonté d'une mise en mouvement vers le changement.

Accepter de voir ce qui se joue pour nous implique de se sentir responsable de l'inconfort qui s'est réveillé en nous et aussi de prendre conscience que nous avons le pouvoir de changer ce mécanisme.

Bien sûr, cela nous demande d'avoir le courage de rompre les règles morales, les principes qui nous ont été transmis durant notre enfance et à notre insu. Cela nous

demande donc d'accepter de désober, de savoir poser nos limites, de savoir dire « non », de prendre notre place, de déplaire, de se détacher du jugement et du regard de l'autre, et ce, afin de se détacher de notre « ancien moi », et d'oser être dans cette liberté d'être soi ici et maintenant.

Puis, il nous suffit d'ancrer ces nouveaux schémas neuronaux par la répétition afin de créer de nouvelles habitudes (voir le grain de sel ci-dessous).

**L'Homme moderne évolue dans un tourbillon de choix plus complexes les uns que les autres. Cette vie, remplie de tumultes, de frustrations ou de joies intenses est devenue ingérable pour la plupart d'entre nous tant la pression des autres, ajoutée à celle que nous nous imposons, a pris des proportions parfois invraisemblables.**

Le stress, l'angoisse, les palpitations incohérentes du cœur, les perturbations du sommeil, les obsessions dévorantes, le manque d'énergie vitale, la fatigue lancinante, les « to do list » interminables, sont tous autant qu'ils sont des poids, des contraintes et des pressions sur nos

Je crée ma réalité extérieure en fonction de mes neurones miroirs<sup>2</sup> et des vibrations de mes mémoires inconscientes qui rugissent inconsciemment de l'intérieur. Tout est vibratoire donc je vais créer des situations qui font écho à ma vibration.

Je vais créer des situations où :  
- personne ne va m'aider pour que je



**P**our faciliter la création de nouveaux circuits neuronaux, une technique simple et efficace est de faire une futurisation à votre client. Faites-lui visualiser sa situation de façon positive en prenant soin de lui faire ressentir l'émotion positive. Plus l'émotion est intense, plus les neurotransmetteurs seront présents, plus le chemin, le circuit neuronal pourra se créer. C'est aussi, un petit devoir que nous pouvons donner à notre client soit de lui demander de visualiser à tous les soirs ou le matin en se levant, la scène où il prend sa place, il sait dire non, etc.

<sup>2</sup> Voir le texte sur les neurones miroirs écrit par Caroline Breault, p. 25

**P**ourquoi comparer le stress à un monstre à sept têtes? Selon les traditions, les mythologies ou les religions à travers le monde, on retrouve ce monstre qui peut ressembler à un dragon ou à un serpent à sept têtes. Ce monstre a comme particularité que lorsqu'on lui tranche une de ses têtes, elle repousse en un ou plusieurs exemplaires. L'analogie avec les nombreuses facettes du stress est facile à comprendre : tenter de couper en surface une situation reliée au stress, se couper de certaines émotions, ou encore se répéter de se calmer, tout comme nous voudrions couper les têtes du monstre pour ne plus les voir, n'offrira qu'un repos temporaire. En ignorant nos malaises et nos difficultés, tôt ou tard le stress ou la tête du monstre repoussera, pouvant même aggraver la situation, tant que la source de la problématique ne sera pas réglée.



psychés et nos cœurs, qui finissent par nous démoraliser, nous ralentir dans notre épanouissement personnel et dans nos choix d'actions.

Ce MONSTRE à sept têtes, communément appelé STRESS, parfois prénommé anxiété, surnommé angoisse, surgit en nous sans pour autant donner de signes avant-coureurs. Cette créature toxique est la cause, à court, moyen et long terme, de sérieux ravages, de chaos sporadiques dans tous les systèmes qui nous animent; tant le cardiovasculaire, l'endocrinien, la structure biologique, biomécanique, respiratoire, les fonctions digestives, ainsi que dans tous les échanges biochimiques, toutes les connexions neuronales et tous les états émotionnels qui nous caractérisent.

Voici maintenant quelques stratégies à utiliser dans une routine quotidienne qui pourront vous permettre de vous remettre au point neutre et de vous libérer des affres de ce monstre, et ce, de manière aussi facile et efficace qu'en lâchant enfin la corde du jeu. Ce sont de belles idées à enseigner à vos clients.

### La technique de lâcher-prise

Dès lors qu'une idée ou un scénario catastrophe se pointe le minois, je l'observe et me pose mentalement,

les trois questions suivantes, tout en m'imaginant tenir le bout de la corde et que le monstre tienne l'autre extrémité :

**1-** Serais-je capable de lâcher prise sur cette idée, sur ce scénario?

Je me réponds avec affirmation quand le ressenti est présent : - Oui!

**2-** Est-ce que je veux vraiment laisser aller cela?

Je me réponds avec affirmation quand le ressenti est présent : - Oui!

**3-** Quand vas-tu lâcher prise?

Je me réponds le mot « MAINTENANT » et j'imagine que je lâche la corde du monstre, immédiatement. Cette technique est « bluffante » de simplicité et d'efficacité.

Symboliquement je lâche prise sur l'idée, le scénario. Cela indique à l'inconscient que j'ai choisi de laisser aller complètement la résistance, sachant que ce à quoi l'on résiste persiste!

Ensuite j'enchaîne avec...

### La technique « MARIE » de respiration consciente

**M :** Maîtrise-toi en stoppant tout ce que tu es en train de faire.

**A :** Assois-toi, n'importe où, à l'endroit le plus accessible du moment.

**R :** Respire consciemment dans toute ta présence.

**I :** Inspire profondément en verbalisant intérieurement le mot « ICI ».

**E :** Expire profondément de la même façon le mot « MAINTENANT ».

Le temps d'une vingtaine de cycles de respiration.

Ce simple exercice vous connectera instantanément, vous rassurera et calmera l'état anxieux qui vous est défavorable dans l'immédiat.

### La technique « Speed » de visualisation énergétique

Je vous invite, pour la suite, à fermer les yeux et à répertorier mentalement pour les quelques prochaines minutes, certains moments, certaines situations agréables et positives. Ce peut être un endroit de beauté et de sérénité qui vous fait vibrer ou encore une personne que vous aimez et qui vous inspire.

Laisser votre cœur augmenter ses vibrations de charge positive jusqu'à ce que vous ressentiez ce frisson intérieur qui réénergise les piles.

### La technique « Selfy » de gratitude

Terminez cette routine revitalisante en pensant à quelques qualités que vous voulez manifester dès maintenant et avec un grand sentiment d'amour-propre, rendez-vous grâce! Le cœur rempli de gratitude,

reconnaissez-vous pour tout ce que vous êtes et ce que vous amenez comme contribution dans ce monde. Permettez aux esprits de la paix, de la joie et de la zénitude de se répandre dans chacune des cellules de votre corps. ET SOURIEZ pour 10 secondes.



Voici ce que nous vous proposons pour faire vivre la technique du lâcher-prise à votre client :

1. Faites-lui penser à la situation ou au scénario dont il veut se débarrasser. Prenez le temps de bien lui faire ressentir (ou décrire) les émotions créées par la situation.
2. Demandez-lui de trouver, imaginer que cette situation prend la forme d'un monstre
3. Faites-lui décrire le monstre, la forme, la couleur, etc.
4. Demandez-lui comment il se sent devant ce monstre.
5. Expliquez-lui que le monstre et le client prennent chacun un bout de la corde pour se préparer à jouer au souque à la corde. Un ravin, un trou se situe entre les deux.
6. La corde est tendue, chacun la maintient. Permettez à votre client de prendre conscience de son combat intérieur. Peut-être en nommant les différentes façons qu'il utilise pour chercher à contrôler la situation, toute l'énergie, toute l'attention qu'il met vers la situation, les pensées qui ramènent au passé ou aux possibilités futures, la recherche en boucle d'une solution,

Allez, souriez! Avec le 10...le 9... le 8...7...6...5...4...3...2...1

Il m'apparaît évident que cette routine prend de la maturité dans sa pratique quotidienne. Rien ne vaut un puissant travail de fond sur l'inconscient, cet espace qui par

la rumination, les émotions fortes, les remises en question, les doutes, les peurs, etc. La situation, représentée par ce monstre devant lui, lui demande toute son attention, toute son énergie...

7. Alors, demandez-lui : « Veux-tu continuer à placer toute ton énergie, toute ta présence dans cette situation qui t'épuise et te fatigue » (utilisez les mots du client pour lui faire prendre conscience de l'effet que cette situation entraîne) - la réponse est habituellement NON

Poser chacune des questions suivantes et à chaque fois que le client répond positivement, il sent ses pieds se poser fermement au sol. Il sent la solidité dans son corps, sa force, sa puissance qui prend place.

Veux-tu vraiment laisser aller cela? OUI

Est-ce que tu es capable de lâcher prise sur cette situation? OUI

Es-tu prêt à lâcher prise maintenant? OUI

Si la réponse à une de ces questions s'avérait être NON, permettez-vous d'aller travailler ce qui bloque pour en arriver à ce qu'il réponde par l'affirmative. Vérifiez les émotions présentes, prenez le temps de dégager

lui-même, crée de toutes pièces ce monstre gonflable. ■

**Namasté**



ce qui est là, en respectant son rythme, sans culpabilité. Parfois, il faut un peu de temps. Si le blocage persiste, il ne sert à rien de forcer, faites un retour à la fin de la rencontre afin d'éviter tout sentiment d'incompétence ou de non-réussite. Rappelez-lui que tout est cheminement.

Par cette technique, on veut créer un « mouvement intérieur » qui prend de l'ampleur à chaque fois que le client prend une décision, quelque chose en lui devient alors plus fort. Il peut même grandir, grossir, prendre de la force, prendre de l'expansion, comme si son corps prenait de plus en plus de place, d'espace. Il est aussi possible de faire rapetisser le monstre. Lorsque cette confiance est établie, qu'elle est ressentie par le client, il n'y a alors plus rien à faire, plus rien à prouver, ce qui amène à la possibilité de lâcher prise.

8. Après la dernière question, le client laisse aller la corde. Plus rien à prouver, plus rien à faire. Il se libère du monstre.

9. Faites-lui ressentir toute la fierté, toute la confiance développée, mais aussi toute la force qu'il a acquise, qu'il a retrouvée. Il n'y a plus de jeu, plus de corde, plus de combat, que la liberté et de l'énergie pour la mettre là où on le souhaite, pour ce qui est important.