

LIVRE I - VOYAGE AU CENTRE DE MA TETE

Table des matières

CHAPITRE I : BIENVENU(E)

Chapitre 1 - Bienvenu(e)	6
Introduction	6
Faire son sac à dos	7
Le filtre à information	7
La motivation	8
Lire à son inconscient.....	9
La présence	11
La porte d'entrée.....	12
Le monde de l'Intérieur	12
Entrer et sortir	14
Définition	16
La carte de l'Intérieur (régions proximales).....	18
Premiers pas	18
Logique d'opposition	22
Up and Down	25
A quoi ça sert tout cela ?.....	28
.....	29
Voyage, errance et stagnation	31
Voyage.....	31

Errance	35
Stagnation	37
Conclusion	39
Chapitre 2 - Les extrêmes	39
Introduction	40
L'hyper-mental (surpression)	41
Toujours plus	41
Se brûler les ailes	43
Sortir de cette zone	46
L'hyper-émotionnel (répression)	49
OFF	49
ON	51
Sortir du cycle On-Off	54
L'hyper-positif (impression)	56
La loi du bonheur	56
La positivité	58
L'attaque de réalité	60
L'hyper-négatif (Sous-pression)	62
Darkside	62
Le trampoline	65
Colorer la zone noire	67
Conclusion	69
Chapitre 3 - Etat mental - Mon monde intérieur à l'instant	
T.	Erreur ! Signet non défini.

Introduction	Erreur ! Signet non défini.
Météo de mon monde Intérieur général ...	Erreur ! Signet non défini.
Couteux équilibre	Erreur ! Signet non défini.
Équilibrer mon contexte général	Erreur ! Signet non défini.
Conclusion	Erreur ! Signet non défini.
Chapitre 4 - Caractère - Mon état mental habituel .	
Erreur ! Signet non défini.	
Introduction	Erreur ! Signet non défini.
Le challengeur, en quête de satisfaction, adepte de la suppression	Erreur ! Signet non défini.
Mon profil habituel	Erreur ! Signet non défini.
Porte de sortie.....	Erreur ! Signet non défini.
Le passionné, en quête de plaisir, adepte de la répression	Erreur ! Signet non défini.
Mon profil habituel	Erreur ! Signet non défini.
Porte de sortie.....	Erreur ! Signet non défini.
L'Optimiste, en quête de bonheur, adepte de l'impression.....	Erreur ! Signet non défini.
Mon profil habituel	Erreur ! Signet non défini.
Porte de sortie.....	Erreur ! Signet non défini.
Le Pessimiste, en quête de réalisme, adepte de la sous-pression	Erreur ! Signet non défini.
Mon profil habituel	Erreur ! Signet non défini.
Porte de sortie.....	Erreur ! Signet non défini.

Conclusion	Erreur ! Signet non défini.
Chapitre 5 – Moi Social	Erreur ! Signet non défini.
Introduction	Erreur ! Signet non défini.
La tenue de Combat.....	Erreur ! Signet non défini.
Moi je dis "quand il faut, il faut !" ...	Erreur ! Signet non défini.
La machine	Erreur ! Signet non défini.
L'authenticité ou l'acceptation des émotions .	Erreur ! Signet non défini.
L'Unique	Erreur ! Signet non défini.
Moi, les émotions, ça me connaît !	Erreur ! Signet non défini.
Mon moi.....	Erreur ! Signet non défini.
L'égo-centré.....	Erreur ! Signet non défini.
Le Parfait	Erreur ! Signet non défini.
Moi, je n'ai besoin de rien de tout cela !	Erreur ! Signet non défini.
La personnalité parfaite.....	Erreur ! Signet non défini.
L'authentique n'est pas à la hauteur.....	Erreur ! Signet non défini.
Le Critique.....	Erreur ! Signet non défini.
Moi, toujours vrai !	Erreur ! Signet non défini.
L'égo malveillant	Erreur ! Signet non défini.
Le strict minimum	Erreur ! Signet non défini.
Conclusion	Erreur ! Signet non défini.

Chapitre 6 – Moi Profond.....	Erreur ! Signet non défini.
Introduction	Erreur ! Signet non défini.
Les tempéraments.....	Erreur ! Signet non défini.
L'anxieux.....	Erreur ! Signet non défini.
L'irritable	Erreur ! Signet non défini.
L'hyperthymique	Erreur ! Signet non défini.
Le mélancolique	Erreur ! Signet non défini.
Le cyclothymique	Erreur ! Signet non défini.
Le lymphatique	Erreur ! Signet non défini.
Conclusion	Erreur ! Signet non défini.
Les Blessures	Erreur ! Signet non défini.
La blessure d'abandon	Erreur ! Signet non défini.
La blessure de trahison	Erreur ! Signet non défini.
La blessure de rejet	Erreur ! Signet non défini.
La blessure d'injustice.....	Erreur ! Signet non défini.
La blessure d'humiliation ..	Erreur ! Signet non défini.
L'attachement sécure	Erreur ! Signet non défini.
Les axes de personnalité	Erreur ! Signet non défini.
Introversion – extraversion .	Erreur ! Signet non défini.
Responsabilité	Erreur ! Signet non défini.
Estime	Erreur ! Signet non défini.
Responsabilité	Erreur ! Signet non défini.
Conclusion	Erreur ! Signet non défini.

Chapitre 7 - La magie de la Mind's Planet**Erreur ! Signet non défini.**

Introduction **Erreur ! Signet non défini.**

Le Mental de l'Humain **Erreur ! Signet non défini.**

L'être..... **Erreur ! Signet non défini.**

Raison d'être humain **Erreur ! Signet non défini.**

Conclusion **Erreur ! Signet non défini.**

Les relations **Erreur ! Signet non défini.**

Notre société **Erreur ! Signet non défini.**

LIVRE I - VOYAGE AU CENTRE DE MA TETE

Chapitre 1 - Bienvenu(e)

Introduction

Et vous entrez ainsi, aujourd'hui, dans un monde à la fois magique et logique, connu et inconnu, conscient et subtil, le monde l'Intérieur. Non, vous n'entrez pas dans un livre, et vous n'allez pas lire une histoire, vous allez entrer en vous et visiter Votre Histoire.

Le monde de l'Intérieur grandit en nous de génération en génération, son origine est difficile à dater. Par les temps qui courent, son analyse et sa compréhension sont devenues urgentes et nécessaires. De nombreux scientifiques et philosophes s'y sont penchés, s'y penchent

et s'y pencheront tant que ce sera possible, mais cet univers ne leur est pas réservé.

Vous, moi aussi, connaissons très bien notre monde Intérieur, nous nous y réfugions, nous nous y perdons parfois, nous le subissons aussi. Quoi qu'il en soit, nous y avons tous accès, et vous n'avez pas besoin de livre, de séance de méditation, ou encore de conscientiser vos rêves pour vous tourner vers l'intérieur. Vous êtes peut-être même familier de cette petite voix qui parle quasi sans discontinuer, si bien que vous êtes finalement plus concentré sur vos pensées que sur ce qu'il se passe réellement à l'extérieur.

Alors pour quoi ce livre ? Pour vous proposer une visite guidée. Pourquoi ? Parce qu'on ne peut aimer ce que l'on ne connaît pas, parce que l'on a tant à gagner à coopérer avec soi-même, parce que c'est une nécessité socio-planétaire de dompter cet univers si riche, si puissant mais également si destructeur.

Je n'ai pas les connaissances d'un neuro-scientifique ni de passion pour les études et les statistiques, mais j'ai un esprit pratique, un goût pour ce qui est clairement défini, concret et prévisible et une passion pour l'Humain et la Vie. Et cela devrait suffire pour guider les Curieux Aventuriers de l'Etre au sein de cet univers magique qu'est la Psyché.

Faire son sac à dos

Le filtre à information

La première chose dont vous allez avoir besoin pour vivre cette aventure, c'est du doute. Il est indispensable de

remettre continuellement en question chaque information, chaque proposition, chaque mot que je vous soumettrais. La liberté de sélectionner ce que nous souhaitons réceptionner s'est perdue au fur et à mesure du développement de l'hyper-information. Nous ne sommes plus réellement maître de ce qui entre dans notre tête, envahis d'image, de son et d'action, notre filtre à perception est souvent engorgé, privé de choix, il s'imprègne souvent de l'information la plus intense émotionnellement, voire la plus ferme, ou pire, la plus récente. La défense naturelle contre cela est la fermeture. Refuser d'entendre, de voir ou de sentir a du sens, si vous n'arrivez pas lire mes mots, je vous conseille de fermer ces pages, tentez un autre support ou un autre contexte, mais ne violez pas vos limites, pour ces pauvres idées.

Si vous choisissez de lire ces pages donc de recevoir l'information que je souhaite transmettre, n'en faites pas votre pour autant. J'attends autant de retours négatifs, de refus et de contradictions que de validation car, ce que j'espère avant tout, c'est de faire naître une réflexion.

Je vous invite à prendre votre temps. S'arrêter entre deux lignes. Juste une seconde. Seul(e) avec l'idée que je vous soumetts. Ecouter puis entendre les pensées qui en découle. Sentir puis ressentir le bien-être et la joie, ou au contraire le malaise et l'inconfort que cette donnée provoque en vous. Une seconde d'introspection est suffisante pour activer un filtre, autoriser la fermeture du canal d'information, ou poursuivre la réception de cette énergie qu'est l'information. L'idée soumise au discernement, attise la curiosité, pousse à la réflexion. La donnée est source d'enrichissement et de croissance.

C'est bien différent d'une vérité, qui rappelons-le, n'est vraie que jusqu'à que l'on prouve son contraire.

La motivation

Le second outil que j'estime indispensable, c'est la curiosité. Rien n'est plus moteur que l'envie. La motivation provient toujours de l'idée d'une émotion positive. Je déteste utiliser des mots tel que 'toujours', mais s'il y a bien un concept pour lequel je ne vois aucun contre-exemple, c'est bien celui-là : la motivation provient de l'idée d'une émotion positive. L'idée d' 'Eviter de' (souffrir, perdre, rater, etc.) provoque automatiquement une émotion plus positive pour nous sur l'instant que l'idée de souffrir, perdre, rater, etc. L'émotion positive qui vous motive à lire ce livre peut varier d'un individu à l'autre. Je vous laisse prendre le temps de vous questionner, et vous remercie s'il s'agit de me faire plaisir mais espère une source plus personnelle. Il y a de nombreuses situations qui nécessitent une motivation extrinsèque : lorsqu'il s'agit de satisfaire les autres ou une structure, de remplir un devoir ou de tenir ses engagements. Le développement personnel peut être motivé par l'envie d'apaiser un conflit, d'améliorer un pan de sa vie ou bien encore par le plaisir d'apprendre mais il est primordial d'avoir à l'idée que nous sommes le principal bénéficiaire et que nous disposons à chaque instant de la liberté de ne pas avoir envie de. « Il faut que » n'est pas un bon moteur.

Lire à son inconscient

La disposition à ressentir n'est jamais nécessaire lorsque nous lisons un livre technique, scientifique ou factuel. Elle est automatique lorsque nous lisons un roman policier, une romance ou une histoire d'aventure. Vous pourrez aussi bien lire ce cœur comme on lit un article de magazine, superficiellement, comme on lit un cours, mentalement ou comme on lit une lettre qui nous est destinée, émotionnellement. L'introspection n'est pas nécessaire même si j'espère vous y emmener. J'aimerais finalement que ces idées apaisent votre psyché. Le mental souvent mal perçu, machiavélique ou jamais suffisant, est pour moi un outil sensible, frustré que peu de ses utilisateurs aient prit le temps de lire son mode d'emploi. Le mien est joyeux à l'idée qu'on s'intéresse à lui, qu'on tente de coopérer avec lui, de le voir comme un allié voire un ami. Peut-être que le votre le sera aussi, indirectement c'est à lui que j'écris. Notre âme, elle, n'a pas besoin de réflexion et de compréhension mais simplement de place.

Lire avec son mental est assez simple, il suffit de questionner ce que l'on lit, pouvoir faire sienne l'idée, la valider ou non, être suffisamment à l'aise avec son contenu pour pouvoir la retransmettre. Il faut simplement prendre le temps de la reformuler pour solliciter notre mental à la lecture. Lire avec son cœur peut être très simple lorsque le contenu a une forte teneur émotionnelle, c'est d'ailleurs ce qui différencie un film d'un livre puisque les images, les sons, les intonations et la vitesse de déroulé sont propices aux ressentis. C'est peut-être de cela que se protège de nombreux lecteurs lorsqu'ils s'engouffrent dans un livre plutôt que devant les informations télévisées. Cet écrit-là

n'ouvre pas naturellement la porte aux émotions afin de laisser ceux qui le souhaite garder des distances. Si vous souhaitez ressentir ce livre, il vous suffira de prendre quelques instants pour questionner votre cœur, comment vous sentez vous après avoir lu ces quelques phrases ?

Une émotion complète la phrase "Je me sens ..." donc si votre investigation vous a mener vers un "j'ai envie de ...", "j'aime ...", "j'aimerai ..." ou autre, vous avez mentalisé (intellectualisé) votre émotion pour retranscrire la motivation qui en découle. Prenez le temps de trouver la ou les émotions en amont. Une émotion se communique grâce à la phrase "je me sens" car nous la ressentons, sentons physiquement comme une sensation. Pensez à quelque chose qui vous fait peur, le vide, un chauffard, les araignées ou votre propre mort, peu importe, puis sentez. Sentez votre cœur qui peut-être s'accélère, votre corps qui se tend, vos mains qui transpirent, ou autre. Prenez le temps. Ressentez. Le nom de l'émotion ressenti n'est pas nécessaire pour l'éprouver. Le vocabulaire améliore la conscientisation et la transmission mais parfois, se contenter de ressentir est suffisant pour marquer la mémoire, attiser la curiosité, apaiser un état mental, stimuler ou stopper une lecture.

La présence

Et pour finir, il vous faudra de la présence. J'entends par présence de la disponibilité. Vous pouvez lire 10 lignes tous les 3 mois, ce n'est pas un problème, bien au contraire. Vous pouvez lire tout en regardant une série, en attendant un train où même en vous endormant, j'ai confiance en la

capacité qu'à votre inconscient à recevoir ce qui est bon pour vous, même en l'absence de votre conscience. Vous pouvez lire ce livre même si vous n'êtes pas un bon lecteur, que vous n'aimez pas lire, ou pire, que vous n'aimez pas mon style d'écriture, ce ne sont pas des mots empilés en phrases puis en paragraphes, que vous avez sous les yeux, c'est une intention. Alors qu'est-ce que j'entends pas présence ? J'entends l'engagement. En lisant, ne serait-ce que 3 mots, vous acceptez l'impact de ceux-là. Vous êtes impacté par tout ce que vous vivez, entendez, voyez, recevez, mais cet impact n'est pas choisi. Je vous demande de choisir, d'accepter, que ce livre puisse avoir un impact sur vous. Qu'il provoque en vous peut-être des émotions ou bien des pensées ou bien autre chose. Car vous êtes là, Vous, ici et maintenant, ce livre à la main, prêt à consciemment, poser vos yeux dessus. Présent.

Nous avons pris l'habitude (bien pratique) d'être passif. Mais je suis convaincue que chaque élément que nous vivons mérite d'être choisi. Nous ne pouvons décider des aléas de nos vies (et encore, ce paradigme est parfois remis en question) cependant, nous pouvons choisir de les vivre avec attention, de nous y impliquer, d'y mettre de la conscience, de la présence. Je pense que le désengagement dans nos vies est une des sources principales de mal-être, de perte de sens et de dépression dont souffre le monde actuellement.

Alors, aussi facile que c'est de le dire, prenez une seconde pour vous engager dans votre instant présent. "Je suis là." "Je suis 'moi'." "Je suis 'présent'." Et allons-y.

La porte d'entrée

Le monde de l'Intérieur

Vous voici fin prêt pour entrer dans ce monde merveilleux qu'est l'Intérieur. Comme pour toute aventure, il faut bien un début. La particularité de cet espace, c'est que nous y sommes tous déjà allés, très tôt, seul, sans avoir de plan, ni de guide, et surtout sans avoir les capacités mentales suffisantes pour s'y repérer. Depuis bébé nous ressentions, le chaud, le froid, le doux, le dur, le lisse, la joie, la peur, le doute, la faim, l'envie. Nous sentons et ressentons progressivement depuis toujours, y compris en tant que fœtus semble-t-il. Puis, nous avons rêvé, rêvassé (rêve conscient), pensé, réfléchi, analysé, corrélé, cru, appris, questionné. Depuis notre plus jeune âge, nous vivons à l'Intérieur autant (voire plus) que ce que nous vivons à l'extérieur. Mais en avons-nous conscience ? Avons-nous le contrôle de nos entrées et sorties dans ces mondes ? Avons-nous le choix ?

Ceci sous-tend un paradigme de base qui est : nous ne pouvons être à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. L'attention ne peut viser qu'un objet à la fois. Le pouvoir d'être conscient simultanément de plusieurs choses distinctes est dû à la rapidité à passer d'un élément à un autre et à la mémoire vive, la capacité à se souvenir de ce qu'il s'est passé la demi-seconde précédente, de lier les pensées et de projeter des conclusions. Cette super compétence est flagrante lorsque nous traversons un état de flow, nous y reviendrons. Notre vigilance est donc constamment dispersée mais ce que nous nommons dispersion est l'impossibilité de suivre le fil de l'activité principale. C'est

donc finalement l'impossibilité à prioriser suffisamment pour finaliser une action, investir complètement une réflexion ou ressentir pleinement un instant.

Second paradigme à expliciter : il y a une différence, comme une frontière, entre l'intérieur et l'extérieur. Fondamentalement, il semble que non. Comme le prône la plupart des mouvements spirituels et religieux, et comme tend à le démontrer la physique quantique, nous sommes un tout. Nous ne sommes qu'un, formés d'atomes plus ou moins densément liés par de l'énergie. Mais, là encore, dans notre fonctionnement courant (ce que certains nomment la 3D, par opposition à la 5D qui correspond à cette sensation d'unicité et de continuité) nous nous conceptualisons en tant qu'individu. Ce procédé d'individuation (le fait de se sentir être un individu) n'est pas une dysfonction, bien au contraire, il permet la responsabilité, le pouvoir personnel et la construction. A ne pas confondre avec l'individualisme qui marque une opposition entre l'autre et moi, l'individuation propose une séparation entre ce qui est moi et ce qui n'est pas moi. C'est une fonction que le bébé, ainsi que les animaux, acquièrent très jeunes, et est nécessaire au développement et à l'apprentissage. Lorsque je parlerai de la personne, il s'agira donc de ce qui se passe en elle, qu'il s'agisse d'éléments manifestes ou non.

Entrer et sortir

Cela peut sembler évident, mais comment entrons-nous en nous ? Par l'introspection, par le questionnement. Oui mais pas seulement.

Nous y entrons souvent de manière automatique et habituelle. Par exemple, lorsque nous sommes dans nos pensées, sautant d'une idée à une autre comme un singe sauterait de branches en branches. Quel épuisement ! Ou bien lorsque nous jugeons, analysons l'environnement, ce qu'il se passe autour de nous, très souvent nous ne nous contentons pas seulement d'observer, nous interprétons, commentons, décrivons-en nous-même la situation. Cette petite voix off peut être tintée d'une charge émotionnelle négative, elle compare, estime, nous positionne les uns par rapport aux autres. Elle est parfois nécessaire, elle permet l'adaptation, la vigilance et un semblant de contrôle, mais le reste du temps, quel sabotage ! Et toutes ces rêvasseries, cette procrastination, ces questionnements existentiels ? Ce monde fait d'illusions peut-être confortable, du moins plus que notre monde réel. Il peut être difficile d'en sortir. Le confinement et autre source d'isolement, nous ont montrés à quel point, pour beaucoup d'entre nous, être seul avec soi-même était reposant et faire, aller, être ceci ou cela, avoir, vouloir et toutes autres activités humaines avaient un coût énergétique.

Autant sortir du monde intérieur peut sembler compliqué, autant y entrer par l'action de la volonté peut l'être aussi. Combien sommes-nous à fuir nos émotions, notre mal-être ou nos peurs dans le travail, le sport, le jeu, l'alcool ou toute autre addiction ? Combien sommes-nous à être incapable de nous concentrer assez pour réaliser nos tâches comme nous le voudrions ? Combien sommes-nous à nous sentir mentalement diminués, impuissants ou dépassés ?

Et vous, pensez-vous maîtriser votre mental ? L'utiliser à bon escient ? Notez-vous, s'il vous plait, entre 0 et 10 (0 : je subis mon mental - 10 : je maîtrise mon mental.)

A moins que vous vous estimiez à 10/10 en maîtrise des fonctions mentales, je vous propose de reprendre les bases. Bien sûr, cela se travaille. Depuis la nuit des temps, certains s'entraînent. C'est d'ailleurs en vogue en ce moment, car nécessaire. Les sportifs de haut niveau apprennent à gérer leurs émotions, leurs pensées, leurs états afin de ne pas se laisser envahir le jour J, avec l'aide de coachs et préparateurs mentaux. Les religieux s'entraînent également à diriger leurs pensées et cultiver la sérénité à travers la prière, la foi, la méditation ou encore la pratique de routines. De nombreuses personnes s'y intéressent maintenant grâce aux différents livres, audios, grâce à énorme travail d'éducation fait par les philosophes, psychologues, chercheurs et penseurs diverses. On apprend de plus en plus aux jeunes enfants la gestion émotionnelle : la maîtrise, l'expression, la notion de juste milieu entre le trop et le trop peu, etc. L'intelligence émotionnelle et relationnelle tend à se transmettre en parallèle des compétences mentales transmises par le système scolaire et éducatif. Malgré cela, il semblerait que les gens se sentent moins bien qu'auparavant, qu'ils aient plus de difficultés à gérer leurs émotions et à manager leur vie. Je pense que notre machine à penser et à ressentir a évolué plus vite que notre capacité à la comprendre et à la gérer. Pour moi, il va falloir s'asseoir face à elle quelques minutes, et enfin lire le mode d'emploi !

Définition

Et si, tout simplement, ces formidables techniques avaient négligé un petit prérequis pour être pleinement efficace : la définition. Qu'est-ce que le mental ?

Le mental est défini comme étant l'ensemble des activités de l'esprit comprenant les pensées et les émotions.

L'esprit est la totalité des phénomènes et des facultés mentales (perception, affectivité, intuition, pensée, jugement, morale, etc.)

La psyché est l'ensemble des processus conscients et inconscients propres à chaque individu.

J'utiliserai alternativement les termes : mental, esprit et psyché car les nuances importent peu dans ma réflexion. Je vous laisse éplucher le net pour des définitions plus précises et plus officielles, je vous en propose une très synthétique : le mental c'est tout ce qui se trouve à l'intérieur de notre tête.

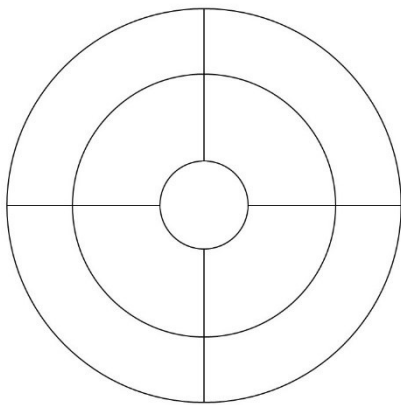
Ce n'est donc pas ni le corps (l'enveloppe) ni l'âme (l'essence). Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de croire en l'existence de l'âme ou de l'être pour lire ce livre puisque j'en parlerai seulement dans un chapitre qu'il suffira de sauter. Je ne m'épancherai pas non plus sur le corps, je parlerai seulement de ses liens et impacts sur la psyché.

Notre monde intérieur englobe beaucoup de choses : tout ce qui attire à la pensée, les idées, les définitions, les processus, les croyances, les fonctionnements, les habitudes, les capacités telles que l'analyse, la projection, l'organisation, la discipline, la volonté, ce qui attire à l'émotionnalité, les ressentis, les sentiments, les goûts, les envies, les ressources, etc. Le mental est ce qui permet notre définition de nous, notre image, notre personne, notre histoire, notre avenir, nos rôles sociaux, notre tempérament, notre caractère, nos comportements, etc. Il s'agit donc de l'esprit au sens large, qui, ajouté au corps,

constitue l'humain que nous sommes (ou que nous habitons si nous nous identifions à l'âme).

Le mental est donc à la fois un état, un outil et un objet. Avec la volonté de simplifier cela, je vous propose de ranger tout ceci dans des cases que j'appellerai zone ou région afin de décrire une planète, riche, pleine de ressources et de surprise !

Comme on dessine une carte du monde, je vous invite à représenter votre 'Intérieur' sur un carré en 2D. Bien sûr, comme pour la planète, cette version aplatie améliore la synthèse mais perd quelque peu en fidélité. Ne soyons pas pointilleux, soyons clairs !



La carte de l'Intérieur (régions proximales)

Premiers pas

Chers visiteurs, vous voici entrés dans le monde de l'Intérieur. Votre mission : y dessiner la carte. Votre objectif : rendre cet univers fluide, simple, pratique et fonctionnel. Etes-vous prêt à relever ce défi ?

Puisqu'on parle de défi, la première zone que nous allons explorer sera celle-ci !

La zone de Quête de Satisfaction

Prenez une minute pour aller dans la zone de 'défi' de votre intérieur. Vous connaissez cette zone. Forcément. Vous y êtes déjà aller lorsque vous avez appris à faire quelque chose : un nouveau sport, une nouvelle langue, ou une nouvelle compétence. Lorsque vous avez du vous challenger : parler en public, passer un examen, faire un match. Lorsque vous avez dû être organisé, efficace, logique, prévoyant, Vous y êtes ?

Votre mental y est ? Il aime cet état, il est en ébullition, concentré, puissant, efficient.

Votre émotionnel y est ? L'émotion principale est la stimulation, l'excitation, l'anticipation de la satisfaction personnelle et de la fierté. Il y a également une bonne confiance en soi et estime de soi, « je me sens fort(e) », « je me sens sûr(e) », « je me sens d'attaque »

Votre physique y est ? Il est très actif, énergétique, vif, tonique, votre corps est droit, vos muscles tendus, votre regard franc.

Vous y êtes ?

Cette zone, nous allons la situer en haut à gauche de notre carte mais pas dans le coin. Vous pourrez réorganiser autrement si la carte que je vous propose ne vous convient pas, mais dans un premier temps, je vous recommande d'harmoniser nos cartes !

Cette zone, que nous pourrions nommer 'zone de défi' ou bien 'zone de quête de satisfaction' sera de couleur bleue. Imaginez un joli bleu à la fois vif, calme, froid et fort. Quelque chose qui impose le respect, quelque chose d'ancré.

Pour aller dans cette zone, vous devez mobiliser vos capacités mentales (volonté, concentration, organisation) bien plus que vos capacités émotionnelles (ressentis, émotions, intuitions.) Votre corps doit être solidement ancré, fort, activé, il est orienté vers l'action (le faire, le réussir, le construire, le donner) bien plus que sur les sensations (l'être, le recevoir).

Si cette zone était un espace, elle serait quelque chose d'impressionnant, de construit, elle aurait une logique mathématique, peut être géométrique. On pourrait imaginer une capitale moderne dans laquelle tous les flux circulent de façon précise et rapide. Si cette zone était un organe ce serait le cerveau, si c'était un temps ce serait le futur.

Si cette zone était un archétype, ce serait un homme d'affaire ou un chef d'équipe de sport, ce serait une maman working girl ou encore un enfant sage et travailleur.

Etes-vous familier de cette zone ?

Etes-vous souvent en état de défi ? En quête de satisfaction personnelle ? Occupé à faire, à réussir, à construire, à donner ? Etes-vous carré, logique, organisé ?

Est-ce, au contraire, une zone que vous connaissez peu ? Des compétences que vous pensez ne pas avoir ? Si vous avez passé du temps à chercher votre confiance en vous, elle est ici, en haut à gauche, dans la zone de Quête de Satisfaction !

Nous y reviendrons, mais d'abord, visitons une autre zone !

La zone de Quête de Plaisir

Allons explorer la zone diamétralement opposée ! En bas à droite, dans les tons rouge ou rosé. Vous pouvez imaginer la couleur qui vous fait plaisir. Cette zone est là pour vous plaire, alors sentez-vous libre de sa couleur. Nous allons dans cette zone justement pour "être", "être libre", "être soi", "être libre d'être soi." L'objectif n'est plus de faire, de réussir, de construire ou autre, mais de ressentir, de vibrer, de vivre, d'aimer, de contempler, d'éprouver. Vous êtes dans cette zone dès que vous souhaitez prendre du plaisir, lorsque vous êtes impliqué dans quelque chose qui vous passionne, si bien que vous ne voyez pas le temps passer. Parfois, les gens sont si bien dans cette zone, qu'ils en oublient de manger ! C'est une zone dans laquelle tout semble à portée de main, ce qui ne signifie pas 'facile' mais

accessible pour moi. Dans cette zone, les gens font des miracles, ils réalisent des oeuvres et des exploits. Mais l'énergie motrice qu'ils ressentent est décrite comme une profonde connexion avec leur action. Ils sont bien plus dans l'émotionnel que dans le mental. Cher lecteur, avez-vous un souvenir qui provient de cette zone ? Avez-vous l'habitude de vivre ainsi ?

Le sentiment qui s'en dégage est un sentiment de certitude, de maîtrise ou d'expertise. Lorsqu'on utilise cette zone, on est minutieux, précis, impliqué à 100%, quasiment en fusion avec ce que l'on fait.

Cette zone pourrait être vue comme une arborescence, elle est fournie comme une jungle, colorée comme l'est le fond marin au niveau d'une barrière de corail, à la fois belle et mystérieuse, intrigante et réservée aux connaisseurs.

Cette zone, que nous pourrions appeler 'zone de maîtrise' ou 'zone de passion' ou encore 'zone de quête de plaisir' est une zone plutôt ludique mais pas forcément confortable, s'y promener demande de l'implication, un investissement personnel. Par contre cette zone est très riche en émotions : on y ressent beaucoup de chose de façon très intense et varié ! Le mental est moins présent, mais pas absent, il sert à être concentré, efficace et permet l'expression du talent. Nous avons des pensées, mais uniquement si cela est utile à notre domaine de passion.

Si cette zone était un espace en nous, ce serait probablement le cœur ou le plexus solaire. Si c'était un temps, ce serait le présent. Si cette zone était un archétype ce serait un artiste ou un créateur, ce serait un activiste politique dévoué pour ses convictions ou encore un héros

œuvrant pour le bien d'autrui ou de la communauté, un soignant par exemple.

Prenez quelques instants pour vous connecter à l'énergie de cette zone, à ce passionné émotif que vous êtes peut-être. Nous y reviendrons, mais d'abord, faisons un petit point !

Logique d'opposition

Comme vous avez pu le remarquer, ces deux zones sont en tout point opposées. Ces deux fonctionnements ont été souvent décrits, lorsqu'on parle de cerveau gauche (rose) et cerveau droit (bleu clair), de principe féminin (rose) et principe masculin (bleu clair) ou encore lorsqu'on oppose influence lunaire (rose) et solaire (bleu clair), Yin (rose) et Yang (bleu clair). Nous reviendrons sur tous ces concepts lorsque nous serons plus à l'aise avec les autres zones. L'idée est en aucun cas de valider ou d'invalidier ces propositions d'analyses, mais plutôt de leur donner une place dans notre image. Tous ces gens qui, depuis la nuit des temps, perçoivent que nous ne fonctionnons pas tous de la même manière n'ont pas torts. Et tenter de trouver une logique et ainsi de proposer une synthèse apporte, a apporté et apportera beaucoup à la compréhension des automatismes de chacun. Juger qu'une analyse est obsolète, fausse, trop simpliste n'a pas tant d'intérêt. Je vous laisse vous attacher à ce qui vous parle, et lire de façon superficielle, ce qui vous semble superflu.

Certains auront peur, à ce stade-là de ma visite, de l'effet 'case'. L'idée d'être catalogué est désagréable et décriée, autant que ce qu'elle est rassurante et fonctionnelle. En

effet, mes explications peuvent être interpréter comme des 'définitions' mais ces 'zones' ont pour vocations de n'être pas cloisonnées. Personne ne peut être inclus uniquement et complètement dans une zone. Alors plutôt que des cases, je vous invite plutôt à voir cela comme des régions dans lesquelles nous allons, sortons, restons ou évitons, comme des fonctionnements temporaires que nous utilisons, comme des données variables, souples et contextuelles.

La première dualité que je vous propose suit une diagonale descendante, en haut à droite nous avons l'extrême mental, en bas à gauche, l'extrême émotionnel. Sur cet axe se décline un dosage mental-émotionnel ayant pour point d'équilibre le milieu de l'axe. J'englobe avec le mental tout ce qui entre en ligne de compte lorsqu'il s'agit d'utiliser notre intelligence mentale (nos pensées, nos croyances, nos vérités...) ainsi que nos habiletés mentales (nos capacités d'analyse, d'interprétation, de réflexion, d'organisation, de planification, de décision, de mise en place, de réalisation) et bien sûr les missions du mental (nos objectifs, nos attentes, notre volonté.) Dans l'émotionnel, j'entends ce qui permet d'utiliser notre intelligence émotionnelle (nos ressentis, nos émotions, nos perceptions, notre intuition, nos ressources), nos habiletés émotionnelles (notre capacité à sentir, à ressentir, à éprouver, à vibrer, à vivre, à contempler, à se connecter) et également les missions de notre émotionnel (exister, être, être soi). Ce continuum donne donc les fonctions, le potentiel et le sens de chaque élément dont notre psychisme est pourvu. Chaque compétence peut faire appel à notre habileté mentale ou émotionnelle,

parfois l'un, parfois l'autre, parfois les deux. Cette diagonale est donc une diagonale de fonction.

Je vais vous proposer une seconde diagonale d'opposition, peut-être plus couramment utilisée, l'axe positif-négatif. Actuellement la notion de positif et négatif est largement remise en question, car ce qui peut s'avérer positif sur l'instant peut avoir une conséquence négative dans le futur et inversement. Il faut bien différencier positif-négatif de bien-mal, vrai-faux, bon-mauvais. Nous utiliserons les termes positifs et négatif sans jugement, sans leur accorder de valeur, sans les estimer. Nous utiliserons ces termes pour leur sens premier, avec neutralité. Nous allons donc placer en bas à gauche le négatif, plutôt sombre, et en haut à droite le positif, plutôt lumineux.

Je vous invite donc maintenant à aller visiter ces régions de votre psychisme, dont la découverte est encore plus intuitive !

Up and Down

La zone de Quête de Bonheur

La fameuse zone de bonheur, qui a déjà tant fait parler d'elle ! Cette zone, en haut à droite, de couleur verte, lumineuse, calme et agréable, est une zone que nous visons souvent. Toute la psychologie positive, les thérapies, les sports et les loisirs, la construction de nous et de notre vie, ont pour but de nous emmener là.

C'est une zone dans laquelle on se sent bien, confortable. Dans cette zone, tout est facile, simple et fluide. Nous nous sentons joyeux et confiant. La confiance en soi et en la vie

sont si évidentes qu'elles semblent normales. Lorsque nous sommes dans cette zone, nous sommes comme 'hors du temps', ce bonheur est ressenti maintenant, mais il est possible seulement si notre rapport à notre passé et à notre futur est serein, accepté et harmonieux. Nous pouvons atteindre cette zone même si notre contexte de vie est très difficile, en tant de guerre, quelques temps avant sa mort ou suite à traumatisme, c'est l'objet du travail sur la résilience.

Vous allez (ou êtes allés) sans doute régulièrement dans cette zone. Les enfants y sont souvent, les animaux quasiment tout le temps. Ils sont juste là, heureux et joyeux, ici et maintenant.

En sport, nous nommons cette zone le flow, la zone de fluidité. Lorsque nous sommes dans ce mode-ci, notre mental et notre émotionnel sont parfaitement équilibrés. Nous sommes donc la meilleure version de nous-même, pleinement impliquée dans ce qu'elle fait, sans limitation liées aux émotions ou aux pensées parasites. Nous pensons et ressentons de façon juste, proportionnée et adaptée.

Nous entrerons plus tard dans le détail, car pour être vraiment juste, il faudrait différencier deux zones ici, une zone positive, joyeuse et heureuse dans laquelle notre mental est épanoui, serein et notre personne accomplie : la réelle zone verte. A séparer de la zone 'blanche' centrale, au croisement des deux diagonales d'opposition, qui représente la porte d'entrée à la désidentification au 'moi', la base de la spiritualité, dans laquelle nous se sommes plus dans notre monde intérieur mental, mais conscient

d'un niveau supérieur, non manifesté, que l'on appelle l'« être », la « conscience » ou la « Présence ».

Mais restons simple ! Accordez-vous quelques minutes pour vous visualiser dans cette zone verte, visualiser cet état de joie, de simplicité, de confiance. Sont-ils assez nombreux pour vous en ce moment ? Sont-ils facile d'accès dans le contexte dans lequel vous êtes actuellement ?

Ne pas y avoir accès peut-être normal (tant que c'est temporaire) de même qu'il est impossible de passer sa vie entièrement dans ce mood là.

Si cette région était un paysage, ce serait probablement une plage ensoleillée, un transat au bord d'une piscine ou un café au centre d'une jolie ville ensoleillée. Si c'était un temps ce serait le temps en général, le présent conscient du passé et du futur. Si ce cette zone était un archétype, ce serait le sage, l'adulte accomplie simple, juste et serein. Cette zone est bien souvent un but, mais ce ne doit pas être une fin en soi, car maintenir un état mental figé n'est jamais sain.

La zone de Quête de Réalisme

Le pendant de la zone verte est la zone grise. Cette région est propice au repos, à l'arrêt et à l'introspection. C'est une zone qu'on fréquente lorsqu'on a besoin de calme, de solitude ou de faire le point. Cette zone laisse de la place à tout ce qui est connoté comme étant négatif, que ce soit en moi, en l'autre ou en chaque situation. Cette zone n'est rattachée à aucun moment en particulier car elle propose des bilans corrélés entre les expériences passées,

présentes et probables. la personne a très peu d'attente envers elle-même, envers les autres ou envers la vie lorsqu'elle se place dans cette zone. Elle ne cherche pas à vivre ou à ressentir du positif, elle n'a pas pour objectif d'être heureuse ou de réussir.

Cette zone permet simplement une remise en question, une vidange des événements vécus comme traumatisants et des émotions qui y sont liées. Vue de l'extérieur, cette zone peut ressembler à de la déprime, les émotions principales étant de la famille de la tristesse.

Nous passons tous dans cette zone de temps en temps. Les femmes acceptent peut-être plus ces phases car elles sont souvent liées à leur cycle hormonal. Cette zone peut être rejointe suite à un événement, un changement, un deuil, une séparation, une déception, une blessure, une maladie, etc. Mais y aller alors que notre contexte va bien est tout à fait sain. Cette zone, peu valorisée par notre société, est pourtant très constructive, c'est souvent à la suite de ces bilans que naissent les meilleures décisions, les meilleures créations et surtout les relations les plus sincères et authentiques. Le fait d'accepter ce qui est perçu comme négatif permet la liberté d'être soi.

L'objectif de cette zone est le réalisme, voir les choses telles qu'elles sont, pour, après coup, en faire quelque chose de beau. Le mental travaille juste assez pour apporter de l'objectivité aux émotions qui sont présentes mais pas très intenses, afin d'être facilement analysées.

Si cette zone devait être un lieu, ce serait une ruine cachant des trésors, une pièce en désordre dans un palace ou un paysage post apocalypse où la nature a repris ses droits.

Si ça devait être un archétype ce serait le soigné, la personne en phase de transition, le sportif hors compétition, le jeune retraité en pleine réflexion...

Avez-vous accès à cette zone ? Ressentez-vous de la culpabilité ou de regret à l'idée d'y avoir eu accès ou d'y être actuellement ? Autorisez-vous ces souvenirs, gardez en tête que c'est une zone saine, dans laquelle tout le monde devrait pouvoir aller, et qu'il n'y a pas d'intérêt au jugement, rien n'est bien et rien n'est mal.

A quoi ça sert tout cela ?



Résumons. Si nous devons dessiner un carré, nous aurions donc

- une diagonale descendante : l'axe mental-émotionnel,

- et une diagonale montante : l'axe négatif-positif.

Nous aurions alors

- une zone en haut à gauche, bleue claire, dont la force principale est le mental : la quête de satisfaction
- une zone en haut à droite, verte, dont la force principale est le positif : la quête de bonheur
- une zone en bas à droite, rose ou rouge, dont la force principale est l'émotionnel : la quête de plaisir
- une zone en bas à gauche, grise, dont la force principale est l'autorisation du négatif : la quête de réalisme.

Donc vous avez bien compris que selon ce que nous avons envie de ressentir, nous pouvons nous positionner dans une zone. Ceci sous-entend que nous allons avoir du mal à ressentir quelque chose si nous ne sommes pas dans la zone faite pour.

Par exemple, si vous souhaitez entamer une compétition, vous devez être en zone de défi, en quête de satisfaction, votre mental doit être très actif, mais ce n'est pas le moment de vous perdre dans vos ressentis (zone rose). Si vous attaquez la compétition en étant focus sur votre dernier échec ou toujours touché par le traumatisme de votre ancienne blessure en plein match (zone grise), vous allez naturellement être moins performant. De même, si vous attaquez la compétition gagnant, plein de confiance, comme si celle-ci était déjà terminée, vous allez sans doute manquer d'implication et de vigilance (zone verte) !

Autre exemple, si vous refusez la zone dans laquelle vous êtes, vous risquez d'en être victime, si vous vous interdisez

l'accès à la zone grise, vous risquez de trainer votre tristesse et vos questions existentielles au milieu de votre recherche de plaisir ou de bonheur ou de satisfaction, et perdre votre temps à tenter d'obtenir ce que vous ne pouvez pas avoir réellement, comme si vous aviez un boulet attaché à la cheville !

Dans un autre contexte, un enfant qui cherche à s'appliquer dans son dessin car il a envie qu'il soit comme il aime, qui va se concentrer sur les détails et prendre son temps, comme le ferait un expert (qui sera donc psychiquement en zone rose) aura bien du mal à répondre à vos attentes, vous parent, qui souhaitez qu'il fasse son dessin vite et bien, comme doit savoir le faire un enfant de son âge, et comme vous, sa maitresse et tous les adultes de son entourage se sont démené à lui apprendre (vous serez donc, plein d'attentes, impatient et déçu, en zone bleue claire).

Pour le moment, ceci doit vous sembler un peu flou, mais au fur et à mesure de la visite et des exemples, vous trouverez cela évident ! Vous apprendrez à reconnaître la zone dans laquelle vous êtes, bien sûr, mais aussi celle dans laquelle se trouve vos proches. Vous aurez ainsi accès à un autre niveau de compréhension de leurs comportements et réactions !

Conjointement, vous apprendrez à vous diriger dans ce monde, car c'est ainsi qu'on accède à un mental puissant, un émotionnel riche, aux moments de bonheur mais aussi à la profondeur de notre psychisme. Et pour finir, une fois que cette cartographie n'aura plus aucun secret pour vous, vous serez capable de guider l'autre, votre projet, votre relation, votre contexte vers une région plus appropriée s'il y en a !

Voyage, errance et stagnation

Voyage

Cher voyageur, si vous lisez cela, c'est que vous êtes partant pour voyager en vous, ce qui est peut-être le plus riche des voyages ! Vous avez déjà pu localiser certaines zones en vous, remémorer quelques événements afin de les illustrer, je vous invite maintenant à prendre conscience des trajets ! Quoi de plus important dans un voyage que le déplacement !

Je vais vous demander de choisir un événement important de votre vie (idéalement, évitez un traumatisme émotionnellement actif). Ce peut-être un événement positif ou non, voulu ou non, récent ou non.

Prenez une photo mentale de cet événement. Visualisez les personnes, les lieux, un maximum de détails liés au contexte. Ajoutez-y, si possible, des ressentis, des sensations, des bruits, des odeurs ou autres détails... Comment étiez-vous à cet instant-là ?

Plutôt heureux, confiant et joyeux (zone verte) ?

Plutôt combattif, courageux, concentré et fier (zone bleu clair) ?

Plutôt ému, sensible, touché et vivant (zone rose) ?

Plutôt isolé, lucide et observateur (zone grise) ?

Rembobinez le film, reculez mentalement dans le temps, et placez-vous quelques instants avant cette photo.

Peut-être étiez-vous en train de vous préparer à cet évènement ?

Peut-être que vous mettiez tout en place pour sa réalisation, courageux, bosseur et persévérant (zone bleu clair)

Peut-être étiez-vous pleinement vous-même, en train de vivre avec intensité votre passion (zone rose) ?

Peut-être étiez-vous en plein travail sur vous, concentré à observer ou ranger votre vie (zone grise) ?

Peut-être étiez-vous serein, attendant simplement que l'évènement arrive, confiant et souriant (zone verte) ?

Ou au contraire, peut-être que vous ne vous y attendiez pas ?

Peut-être étiez-vous en train de vous ennuyer ou de vous distraire (zone rose) ?

Peut-être étiez-vous occupé à gérer vos tâches quotidiennes, concentré sur ce qu'il y avait à faire (zone bleu clair) ?

Peut-être étiez-vous très heureux, paisible, loin de vous imaginer ce qui allait vous arriver (zone verte) ?

Peut-être étiez-vous en plein doute, en pause, en panne d'élan (zone grise) ?

Et puis faites avancer le film, l'évènement a lieu, et ensuite ? Comment vous sentiez-vous après ?

Peut-être étiez-vous triste, fatigué, déçu que ce soir fini ou déçu de la fin (zone grise) ?

Peut-être étiez-vous fier de ce que vous avez accompli, content d'avoir satisfait les autres, d'avoir atteint vos objectifs ou d'avoir construit ce que vous souhaitiez construire (zone bleu clair) ?

Peut-être étiez-vous euphorique, excité ou au contraire en colère, empreint d'un sentiment d'injustice ou d'impuissance, quoi qu'il en soit, vous ressentiez des émotions très intenses (zone rose) ?

Peut-être étiez-vous apaisé, calme, rassuré, comme si vous aviez la certitude que la vie avez un sens (zone verte) ?

C'est très bien.

Ces exercices ne sont pas simples à réaliser. Ne vous flagellez pas si vous n'y arrivez pas, ou si cela vous coûte énormément.

Par ailleurs, vous avez peut-être trouvé cet exercice très agréable, voir reposant et rassurant.

Sachez que ce protocole est un formidable moyen de reprendre du pouvoir sur un souvenir déstabilisant car localiser le voyage que cet évènement nous a permis de faire rend l'évènement maitrisable, connu, voir utile. En cas de gros traumatisme, il est quand même recommandé de se faire accompagner.

Cet exercice est également un bon moyen pour booster notre motivation ou réveiller des émotions positives à la demande. En effet, si vous avez un souvenir de référence dans lequel l'émotion souhaitée est bien représentée,

revoir le film tout en se questionnant sur l'impact de l'évènement sur notre mental, incite à ressentir l'émotion plus intensément qu'en pensant simplement au souvenir.

Quoi qu'il en soit, êtes-vous d'accord pour dire qu'un vécu est un voyage en soi ?

Voyez alors la richesse de vos expériences. Même lorsqu'un évènement vous a bousculé, il vous a permis de fonctionner différemment. Peut-être que grâce à lui, vous avez ressenti des choses et mis en place des comportements que vous n'auriez jamais sollicités autrement.

Errance

Peut-être qu'en lisant tout cela, vous avez l'impression de ne jamais réussir à vous situer. Peut-être que vous faites partie des gens qui ont toujours l'impression de ne pas être à leur place. Je pense que cette sensation provient du fait que nous cherchons à l'extérieur de nous ce qui se trouve en fait à l'intérieur. Si nous voulons être quelqu'un d'efficace, de stable et de constant, qui construit sa vie quasiment selon un plan, mais que nous ne sommes pas à l'aise avec la zone de satisfaction (bleu clair), propice à cela, ça va s'annoncer compliqué. De la même manière, si nous voulons être quelqu'un de joyeux, de simple et de facile à vivre mais que nous n'avons pas régulièrement accès à la zone de bonheur (verte), nous n'allons pas dégager ces sentiments. Si nous voulons vivre une belle histoire, riche en intimité, en authenticité et en complicité, mais que nous avons peur de la zone de plaisir (rose), il est probable que nous ne trouvions que des relations

inadaptées à notre envie. Ou encore, si nous cherchons à changer de mode de vie, arrêter de fonctionner selon les codes familiaux et les anciens schémas mais que nous nous interdisions la zone de réalisme (grise), nous n'aurons pas le pouvoir de changer.

Que vous aillez besoin de stimulation (bleu clair), de simplicité (verte), d'intimité (rose), ou de changement (grise), vous devez d'abord pouvoir aller psychiquement dans ce mode de fonctionnement avant de pouvoir le matérialiser dans votre vie. Donc je crois que si les gens savaient comment faire pour ne plus errer dans leur tête, ils pourraient s'orienter dans leur vie.

Par ailleurs, cette sensation peut aussi découler d'une croyance à la fois fausse et limitante : l'humain est constant et permanent. C'est faux, et lorsque c'est vrai, c'est dysfonctionnel. Vous ne pouvez espérer rester constamment dans un mode de fonctionnement constructif (bleu clair), positif (verte), passionné (rose), ou introspectif (grise). Vous pouvez passer une grande partie de votre temps et de votre vie à fonctionner de la même manière, mais ce ne peut être permanent. Il y a forcément des entrées, des sorties et des retours.

Il y aurait des dizaines de schémas, mais nous n'allons pas les détailler ici.

Nous remarquerons seulement deux principaux mouvements sains et fonctionnels : l'alternance de deux zones, comme des va-et-vient et les cycles psychiques qui tournent généralement dans le sens horaire, calqués sur les cycles hormonaux, lunaires, circadiens, saisonniers, etc. constitués de :

- Phase de construction, tournée vers l'extérieur, mise en pratique de projets (bleu clair) puis
- Phase d'appréciation, récolte, paix, d'harmonie avec l'extérieur (verte) puis
- Phase de sensibilité, tournée vers l'intérieur, besoin d'intimité et de douceur (rose) puis
- Phase de changement, bilan, réflexion, évacuation, préparation à un nouveau cycle (grise) puis à nouveau bleu clair - verte - rose - grise, etc.

Alors si vous avez l'impression de ne pas savoir vous situer, dites-vous que vous n'avez peut-être simplement pas appris à rechercher votre localisation. Si vous avez l'impression de ne pas trouver votre place, c'est peut-être que ce n'est pas une place dont vous avez besoin, mais plutôt d'un mouvement. Peut-être que vous vous croyez instable car vous n'avez pas repéré la répétitivité de votre instabilité. Alors écoutez-vous, analysez-vous, notez peut-être, vous serez surpris par la logique et la rationalité de notre psychisme, même celui de ceux qui semblent (ou son catalogués comme) particuliers.

Stagnation

A l'inverse, peut-être que vous vous retrouvez toujours dans la même zone. Il se peut qu'en lisant mes lignes, vous vous reconnaissiez toujours sous les mêmes traits. Ou alors, il y a peut-être une zone dans laquelle vous pensez ne jamais être allé. Quoi qu'il en soit, le fait de ne pas avoir accès aux différentes zones peut paraître dommage, mais cela peut

vous convenir. N'oubliez pas que toutes ces zones sont saines. Vous pouvez y trouver un bénéfice. Mais bien souvent, nous ne restons pas dans une zone car elle nous convient, mais plutôt pour nous protéger de la zone diamétralement opposée.

- Peut-être que vous êtes tout le temps en zone verte car pour vous la vie est un cadeau et il est inconcevable de ne pas l'apprécier simplement, probablement que vous cherchez à éviter la tristesse, le ressentiment, la remise en question empreint de négatif (zone grise dans son extrême.)

- Peut-être qu'à l'inverse vous stagnez en zone grise car pour vous la vie doit simplement être vécue, elle est difficile, soyons réalistes, l'humain et la planète vont mal. Par ailleurs, peut-être que vous avez une croyance vous interdisant d'aller en zone verte, par exemple : je ne mérite pas d'être heureux, la vie facile ce n'est pas pour moi ou encore les gens qui vivent bien sont de mauvaises personnes.

- Peut-être que vous êtes constamment en zone rose car pour vous l'important dans la vie c'est ressentir. Que l'émotion soit agréable ou non, peu importe, tant que je suis libre d'être moi. Peut-être que vous manquez de confiance en vous pour oser réussir ou refusez de vous adapter à un système qui ne vous plait pas (zone bleu clair)

- Peut-être que vous êtes constamment concentré sur l'avenir, occupé à avancer et à faire car pour vous, la vie est courte et c'est dommage de ne pas faire tout ce qu'elle permet de faire. Ou alors, vous ne vous autorisez pas à ressentir, être, éprouver suffisamment pour avoir accès à la zone rose.

Très probablement qu'en étant limité sur ou en dehors d'une zone, vous vous privez d'une partie de vous qui ne demande qu'à naître. Et il y a une (ou des) raison(s). Nous n'avons pas peur d'un fonctionnement sans raison. Il peut y avoir une éducation, des croyances, le fait de n'y être jamais allé ou au contraire d'avoir vu quelqu'un y aller trop fort, etc. Ce ne sont que des exemples, mais vous serez surpris du pouvoir de votre psychique, une fois que vous aurez trouvé la clé qui ouvre l'accès à ces régions mystérieuses !

Conclusion

Cher visiteur, vous avez fait un premier voyage dans le monde de l'Intérieur. Vous avez découvert quelques bases. Ce chapitre était une initiation, une invitation au voyage. Vous pouvez décider d'en avoir eu assez, et ne pas chercher à aller plus loin, et c'est correct. Mais vous pouvez aussi éprouver une sorte de curiosité, ce chapitre avait pour vocation d'ouvrir des portes et de poser des questions, mais en aucun cas d'y répondre !

Le chapitre à venir s'annonce plus tumultueux ! Nous avons visité les beaux quartiers de notre monde Intérieur ! La périphérie peut-être moins agréable à regarder, c'est là que nous allons maintenant ! Vous vous en doutiez, nous n'allions pas faire une carte pour seulement quatre régions ! S'ajoutent aux quatre régions centrales déjà rencontrées : quatre régions périphériques, dites extrêmes. La logique est la même mais l'intensité est supérieure ! Etes-vous prêts ?

Vous pouvez avoir envie d'en savoir plus sur ces zones centrales et sur leurs mécanismes, sans pour autant vouloir explorer la périphérie, dans ce cas, je vous invite à lire l'introduction, et à sauter tout ce chapitre s'il ne vous inspire pas, sauf sa conclusion, qui vous donnera le résumé nécessaire à la lecture de la suite !

Chapitre 2 - Les extrêmes

Introduction

Nous embarquons donc dans une visite des quartiers que les touristes évitent et dont les habitants peuvent paraître peu accueillants, mais n'ayez crainte, si quelque chose devait vous déranger, vous seriez largement capable de déni.

Pour cette visite il vous faudra à la fois de l'objectivité et de la subjectivité. L'objectivité est la capacité à voir les choses telles qu'elles sont, c'est une compétence importante pour comprendre un fait, elle permet de prioriser ce qui nous semble vrai par rapport à ce qui nous semble bien ou bénéfique. La subjectivité est la capacité à voir les choses selon nos filtres personnels, c'est une capacité importante pour recevoir un message qui peut être exprimé avec des mots ne vous correspondant pas, elle permet de percevoir le sens et, si c'est bon pour nous, d'intégrer le message.

Vous aurez ensuite besoin de douceur, il n'est en aucun cas utile de vous blâmer si vous voyez apparaître plus de

'défauts' que de qualités. Préférez le discernement au jugement, celui-ci est neutre alors que l'action de juger emmène une connotation binaire : bon/mauvais bien/mal vrai/faux qui est, à mon sens, assez limitante et dure. Le jugement est injuste car il prend parti et imprime une valeur, le discernement, lui, vise la justesse et la lucidité.

Dernière chose, il vous sera proposé de chercher dans votre entourage des archétypes de ces régions extrêmes, le but n'est absolument pas la critique, mais l'illustration. Soyez doux avec les autres, être un modèle de zone extrême n'est jamais un choix et encore moins un cadeau. Cependant, si une personne vous aide à comprendre une région, remerciez-la au fond de vous, car en conscientisant son schéma, vous apprendrez plus sur vous qu'en subissant aveuglément vos expériences et les siennes.

L'hyper-mental (surpression)

Toujours plus

Afin de décrire avec clarté cette zone, nous allons la caricaturer, la pousser à l'extrême. Elle paraîtra déplaisante, perturbante voire insultante, mais ceci permettra de dessiner le continuum qui déroule de l'angle supérieur gauche, jusqu'à la zone bleu clair, plus centrale, en haut à gauche. Il ne faut pas imaginer de ligne précise et rigide entre chaque zone, et garder bien en tête que notre position est impermanente.

Alors, si vous êtes prêt, allons visiter le monde du trop et du toujours plus, la région bleu foncé. Elle représente le

maximum de nos capacités mentales. On s'y trouve lorsque nos objectifs et nos attentes sont très hauts, très nombreux, très stressants. Le mental pense qu'il n'a pas de limite, et c'est probablement le cas, mais il oublie qu'il ne fonctionne pas seul. En omettant de prendre en compte le contexte, le corps et l'émotionnel, celui-ci nous donne l'illusion que nos buts sont à notre portée. Rationnellement, c'est faux, car nos objectifs se cumulent, et que certains d'entre eux ne dépendent pas uniquement de nous ni de notre volonté. L'accumulation sans fin de projets et d'actions conduit inévitablement à l'épuisement des ressources, c'est un fait.

Être dans cette zone signifie être au-delà de ses limites d'adaptation. C'est pour cela que nous l'appellerons zone de surpression. L'intérêt n'est plus de faire, de réaliser, ou de construire comme c'était le cas en zone de défi, bleu clair, mais d'avoir fait, d'avoir réalisé, d'avoir construit. La personne n'est plus focalisée sur la performance mais uniquement sur le résultat. Elle ne prend plus aucun plaisir à faire ni à être, elle fixe fermement la ligne d'arrivée. La pression a beau être supérieure et les objectifs plus hauts, les résultats sont souvent moins bons, le stress et la précipitation étant contre-productifs. Le mental panique au vu de la charge de travail, et au fur et à mesure que les ressources s'épuisent, son anxiété de fond augmente, et à raison. L'émotion principale n'est plus la satisfaction personnelle, et toutes les émotions positives qui y sont liées, la satisfaction des autres ou de la mission, la fierté, la puissance, la confiance en soi, la persévérance, le courage, comme c'était le cas en zone de quête de satisfaction mais bien la peur. La peur peut avoir plusieurs visages : la peur de ne pas réussir ou la peur de réussir, la peur de ne pas

être aimé(e), la peur de ne pas être à la hauteur, la peur du jugement, la peur de décevoir, la peur de trahir, la peur de se décevoir ou de se trahir, la peur du vide, la peur du rien, la peur de la mort, la peur de la dépression, la peur de la vulnérabilité, la peur de la paresse, la peur de l'infériorité, la peur du manque, la peur de manquer de temps, la peur de manquer de soutien, la peur de manquer de ressources, la peur de manquer de compétence, la peur de souffrir, la peur de la peur, etc. Il y en aurait des centaines.

Ce qu'il faut comprendre c'est que le mécanisme de la peur est une qualité acquise par l'évolution, qui fût salvatrice. C'est en ressentant de la peur que nos ancêtres, et les animaux, ont pu être vigilant, prévoyant, prudent. Cet état de peur maintenu à haute intensité sur la durée crée donc une forme d'anxiété de fond, plutôt continue, généralement très bien gérée, voire vécue comme normale.

Tout le monde utilise cette zone par période, avant un examen, avant un match, à la suite d'un imprévu nécessitant notre responsabilité, lors de périodes denses de boulot ou pour la réussite d'évènement particulier. C'est important d'être capable de se pousser en dehors de nos limites de temps à autres. Cette zone est donc parfaitement saine et nécessaire à l'adaptation à notre société très riche en sollicitations, adepte du toujours plus, toujours plus vite, toujours plus haut, toujours mieux et encore plus.

Se brûler les ailes

Cet agrégat de responsabilités, d'attentes et d'objectifs ne laisse aucun repos à notre mental boulimique. Il est bien

difficile de freiner cet engrenage, d'autant plus qu'il est généralement efficace au début et socialement valorisé. Cependant ce fonctionnement n'est pas sans conséquence. Comme expliqué précédemment, si nous nous situons sur un continuum entre force mentale et force émotionnelle, au fur et à mesure que notre sollicitation mentale augmente, notre attention sur l'aspect émotionnel s'amenuise. La mise sous silence de nos perceptions sensibles et nos émotions est nécessaire au bon déroulé de cette région. En effet, si nous étions focalisés sur nos ressentis et nos sensations avant d'entrer en conférence ou lors du top départ d'une course, nous en serions victimes qu'il s'agisse de peurs, d'espoirs, de doutes, d'impatience, d'anxiété, de tensions, de douleurs, de fatigue, d'excitation, de palpitations, de transpiration, de respiration saccadée ou autres. Heureusement que nous n'avons pas conscience que d'avoir un caillou dans la chaussure lorsque nous courrions à toute vitesse car poursuivis par un lion en pleine savane. En situation de survie, notre mental priorise les informations provenant de l'extérieur vis-à-vis des informations internes. Cependant, sur du long terme, cette omission est dangereuse car ces symptômes, avant d'en être, sont des signaux d'alarme. Ces perceptions internes servent de guide. Les émotions nous rappellent le non-sens de ce que nous vivons, notre attachement à la vie et à nous-même, notre stress nous signifie que c'est important. Les activations de mon corps permettent le conditionnement de celui-ci à la tâche qui va suivre, c'est nécessaire mais ce doit être temporaire. Nous ne sommes pas conçus pour vivre en état de stress sur une longue période. Physiologiquement, l'hyperstimulation entraîne une surconsommation d'énergie et autres ressources ainsi qu'un appauvrissement des fonctions de

ressourcement, mauvaise digestion, mauvais sommeil, mauvaise récupération physique. Emotionnellement, ce n'est guère plus gaie, l'absence d'écoute de soi entraîne de multiples refoulements et dénis qui, sans crier gare, peuvent ressurgir ultérieurement. Cette volonté d'avancer envers et contre tout rend fort et combattif, mais n'épargne pas de vivre les événements. C'est une sorte d'accord que nous faisons inconsciemment avec une partie plus sensible de nous-même, 'ce n'est pas le moment, d'abord je dois survivre, c'est prioritaire'. Mais ces émotions non exprimées voire non conscientisées s'empilent en nous, s'accumulent, stagnent et pourrissent parfois des années, avant de faire imploser la machine de l'intérieur. On retrouve d'ailleurs souvent des symptômes de feu et d'inflammation (type tendinites), de brûlures ou d'abcès localisés principalement dans le système digestif.

Enfin mentalement, cette situation n'est pas tenable longtemps pour une raison simple : l'entropie. Notre mental conçu pour solutionner se nourrit de problème. Plus il est attentif à ce qu'il doit résoudre, plus il interprète les situations comme étant de nouveaux problèmes à résoudre. La peur entraîne la peur de même que le calme amène du calme. Le succès actuel invite à la quête de succès futur nous privant du temps de satisfaction lié à ce qui est déjà accompli. Nous appelons cela la course de rat : rat race. Peu flatteur, imaginez un pauvre rat en train de courir à l'infini sur sa roue. Plus il accélère, plus la roue tourne, plus il est forcé d'accélérer. Bien sûr, lorsque la vitesse devient insoutenable, il peut au mieux, tomber à côté épuisé ou au pire, tomber dans la roue et se faire secouer jusqu'à en être malade. Fort heureusement, à l'échelle humaine, le processus d'échec est plus lent. Au

bout de quelques semaines, mois, années, décennies, ce cercle vicieux est perçu comme normal. Généralement, l'entourage fonctionne aussi régulièrement comme cela, et la société permet quelques soupapes de sécurités : les vacances. Certains loisirs tendent à calmer notre mental excité tel que l'alcool, le jeu, la cigarette, le sexe, la fête, la méditation, l'art, le cinéma, le sport ou encore la vie relationnelle. Certains loisirs maintiennent notre mental dans cette illusion de norme et de maîtrise de la situation en maintenant le niveau d'excitation aussi élevé mais en apportant suffisamment de satisfaction pour justifier qu'on s'impose cela : le sucre, le café, le sport de compétition ou d'endurance, le sexe 'productif d'orgasme', ou toute activité pour laquelle la ligne d'arrivée est attendue et peut prendre le pas sur la recherche de plaisir pendant la pratique.

Souvent, une fois que nous sommes bloqués dans cette zone, plus rien n'apporte réellement du plaisir. Nous pouvons éventuellement prendre du plaisir à faire plaisir, mais nous sommes trop déconnectés de nos ressentis et de nos émotions, même positives, pour pouvoir éprouver réellement et complètement du plaisir. Notre bonheur peut sembler simulé ou devenir réussito-dépendant, rajoutant ainsi, une responsabilité au mental, en charge du paraître et des résultats devant découler de notre succès.

Relationnellement, cette zone n'est pas propice à l'harmonie, celle-ci nécessitant de l'authenticité, de l'écoute de soi et de l'autre, du temps et de l'espace pour le Nous, rien de ce que possède une personne en mode 'survie'. La personne pourra être dure et exigeante envers les autres, comme elle l'est avec elle-même, rappelant que seulement ceux qui se battent s'en sortent. Ou chercher à sauver l'autre, concentrée sur les problèmes d'autrui plutôt

que sur les siens, encaissant la responsabilité de solutionner les problèmes des autres comme si c'était en son pouvoir, au risque d'infantiliser l'autre. Nous reviendrons sur ces schémas ultérieurement.

Sortir de cette zone

Cher lecteur, sans avoir encore détaillé le danger de cette zone, j'espère que vous avez compris une chose : la suppression est bénéfique tant que sa sortie consciente est permise. Vous pouvez prendre des risques tant que vous êtes conscient des risques que vous prenez. Je vous demande, à ce stade, de faire un point sur vos expériences passées. Avez-vous déjà été en suppression ? Avez-vous déjà vécu ou frôlé le burn-out ? Avez-vous déjà trop tiré sur la corde au point que votre corps vous ait lâché ? Etes-vous déjà tombé malade ou été blessé tout en ayant, après coup, estimé que c'était une bonne chose, que vous aviez besoin de ce repos, que vous n'aviez pas écouté les signaux de votre corps ? Etes-vous souvent stressé au point d'avoir la sensation de manquer de ressources, de temps, d'aide, de compétences ou autre, sans pour autant être capable de déléguer, de vous plaindre ou de modifier efficacement vos objectifs ?

Avez-vous dans votre entourage, un archétype de cette zone ? Il s'agit de quelqu'un qui réussit plutôt bien, ne se plaint pas ou peu, se bat beaucoup, quelqu'un qu'on admire mais qu'on n'envie pas ? Quelqu'un pour qui la vie est dure mais qui est plutôt positif, solide et endurant ? Si vous avez la chance de connaître cette personne, vous savez qu'elle est en souffrance à l'intérieur d'elle-même,

mais peu de gens s'en rendent compte. Elle est anxieuse, peut avoir de l'eczéma, des brûlures d'estomac, paraître speed, pleurer facilement quand elle est seule. Elle a du mal à se poser, à profiter pleinement, tout semble important et prioritaire à ses yeux, parfois de façon totalement irrationnelle. Elle peut être une personne ressource, à l'écoute, présente, toujours prête à aider, quitte à vous faire sentir un peu inférieur ou dépendant. A l'inverse, elle peut être froide, insensible, prête à fuir dès que pointe la moindre émotion dans la voix de l'autre, exigeante, vexante, condescendante, voire persécutrice et perverse, si la manipulation donne accès au succès, le jeu en vaut la chandelle, pour elle.

Si cette zone était un paysage, ce serait une montagne, un ciel menaçant, beau et mystérieux, presque inaccessible, ce serait quelque chose qu'on connaît sans jamais connaître, qui provoque de la peur mais pas suffisamment pour paralyser qui s'est habitué à cette anxiété de fond.

Alors comment sortir de cette région ? Sans entrer dans le détail, nous avons de nombreuses portes de sorties :

- Calmer notre mental en diminuant nos attentes, en restructurant nos objectifs de façon à qu'ils soient plus respectueux de notre nature, en rendant sa part de responsabilité à l'autre et à l'environnement, en disant 'stop' ou encore 'non'. Surtout à nous-même. En nous limitant, comme le rat devrait, de façon antinaturelle, ralentir sa course jusqu'à maîtriser sa roue.

- Laisser de la place à notre émotionnel, prendre le temps d'écouter les signaux, leur accorder de la valeur, du crédit, ne pas considérer notre corps comme une machine conçue

pour suivre et subir, nous révisons bien plus nos voitures que notre corps, et celles-ci n'ont pas pour objectif de vivre 90 ans.

- Viser la zone bleu clair, zone de satisfaction, se rappeler que pour ressentir de la satisfaction (le plaisir d'avoir fait) il faut prendre le temps de ressentir. En courant d'un objectif à un autre, nous oublions de nous féliciter. Reprendre le pouvoir de votre validation, ne pas laisser l'employeur, la société, la famille valider ou non notre mission, c'est à nous que revient cette tâche, car c'est avant tout pour nous-même que nous avons accepté cette mission, par plaisir de faire plaisir, par engagement, par envie, par empathie, par fierté...

- Se réconcilier avec les zones opposées, la peur des autres extrêmes entraîne un évitement pour nous bloquer dans un dysfonctionnement qui, parce que déjà connu, nous rassure.

Voilà tout l'intérêt de ce livre, se repérer et se diriger. Entrer, rester, sortir, revenir, choisir.

L'hyper-émotionnel (répression)

OFF

Cher lecteur, visitons maintenant le monde opposé. Cette région-là, accès sur l'hyper-émotionnelle, réserve bien des surprises. Comme la zone rose, elle est riche et fourmille d'informations et de sensations. Cependant, ces perceptions et surtout les réactions qui en découlent, s'éloignent parfois du sens, pourrions-nous dire, du bon

sens, et de notre direction. Les émotions sont intenses, qu'elles soient positives ou négatives, choisies ou subies, elles le sont puissamment. La famille émotionnelle principale est celle de la colère. Peut-être la plus intense des émotions, et la plus difficile à contenir. Pour cause, dans cette zone, le mental est faible, peu présent ou peu écouté. Les informations qu'il donnerait sont considérées comme fades, trop terre à terre, ou limitantes, souvent il est même rejeté. Le contrôle qu'il pourrait apporter rentre en lutte contre le désir de liberté, d'authenticité et d'intensité qu'on souhaite ressentir dans cette zone, tout comme dans la zone de plaisir. La différence avec la zone de plaisir (rose) est justement le type de plaisir. La zone de passion apporte un plaisir riche de sens, sain, bon pour nous, pour l'autre et pour la planète. Sa réalisation nous conforte dans nos valeurs, être, être libre, être soi, être libre d'être soi, vivre. A contrario, le plaisir visé dans la zone bordeaux est un plaisir 'malsain', mauvais pour soi ou pour les autres, motivé par de mauvaises raisons telles que la fuite, l'évitement, la défense, la protection ou autre. Lorsque la personne se retrouve dans cette zone, elle voudrait être elle au fond, mais ne le peut pas. Elle peut se sentir limitée, oppressée, invalidée par d'autre ou par la société, ou bien s'auto-saboter, s'auto-dévaloriser, s'auto-censurer au point de se sentir confortable dans cette zone qui la prive de son propre pouvoir. Elle met alors en place tout un système conduisant à la première émotion centrale de cette zone : l'impuissance. Tel un puit sans fond, l'impuissance ne cesse de trouver des justifications dans nos inactions, grandissant par le simple fait de l'écoulement du temps dans cette zone.

Quelle qu'en soit la cause, cette zone est un sable mouvant, il est bien plus facile d'y entrer que d'en sortir. En effet, pour entrer dans cette zone, il suffit de chercher à ressentir des émotions intenses facilement. Vous pouvez alors vivre une relation passionnée dans laquelle violence, jalousie et trahison se mêlent avec coup de foudre, fusion et excitation. Vous pouvez jouer à des jeux qui vous feront vibrer, transpirer, avoir peur et l'affronter, être en colère et l'exprimer, créer du lien sans jamais rencontrer. Vous pouvez aussi prendre des drogues ou substances anesthésiantes, herbe, alcool, afin de ressentir et rêvasser plutôt que de penser vraiment à ce qui déstabilise. Vous pouvez aussi vivre des expériences intenses, interdites et inédites telle que des voyages, des soirées déchainées, des drogues dures ou encore du sexe extrême. Vous pouvez simplement vous évader devant des films, des séries ou des bouquins à longueur de journée. L'important est de faire quelque chose qui vous fait ressentir facilement et rapidement des émotions intenses. Ces émotions ont pour but de vous faire vous sentir vivant, et donc de donner un sens ou plutôt de justifier votre existence. Le but de la vie, c'est vivre.

Dans le fond, c'est un peu faux. Le but de la vie, serait plutôt être. Remarquez qu'avez ces activités, nous trouvons le moyen de nous identifier. En revanche, pour sortir de cette zone, il faut déconnecter l'impuissance, reprendre du pouvoir, se réincarner, arrêter de vouloir se sentir vivant mais chercher plutôt à incarner sa vie.

ON

Cette zone bordeaux est donc positive sous pleins d'aspects. Et nous y passons presque tous beaucoup de temps. Elle permet de mettre notre mental en pause. Vivre juste pour vivre. La société de loisir et de consommation nous pousse dans cette zone. Cette zone est peu propice au soulèvement, effort bien difficile lorsqu'on est assis avec un paquet de chips devant sa télé. C'est peut-être bien le projet. Nous reparlerons plus tard de l'impact sociétal des zones, quoi qu'il en soit, cette zone est peu valorisée, on n'espère pas que son enfant y aille trop, mais tout nous y pousse, y compris la majorité des modèles parentaux. En résulte donc de nombreuses dissonances. Toutes les contradictions pourraient se rejoindre dans cette zone. Le bien et le mal, le bon et le mauvais, le juste et le faut, le fort et le doux, le calme et le violent... Le mental étant absent, il n'y a aucun moyen de rationaliser, tempérer, nuancer les données. Elles sont donc toujours très absolues. J'aime/ je n'aime pas, j'ai envie/ je n'ai pas envie, je peux/ je ne peux pas... Ceci est en grande partie choisi, car l'intensité n'est possible que lorsque rien ne l'entrave. C'est la loi du moindre mal : en cherchant à faire le moindre mal, on se prive de faire le bien, car l'action est bien ou mal, et si on voulait qu'elle soit quelque part entre les deux, ce serait avantager le mal. A ne pas interdire, on autorise. Ces dualités entraînent la personne dans un duel d'émotions, proches et pourtant d'effet contradictoire : l'impuissance et la colère. Là encore, se dessine un aspect très 'On-Off'. Autant l'impuissance pousse à l'inaction, au repli, à la fuite, à la passivité et à la soumission, tous vécu comme une protection, autant la colère motive à agir, à se rebeller, se battre, alors vécus comme une défense.

Cette zone apporte donc un énorme élan positif, puissamment moteur, si on accepte de le saisir : la colère. La colère qui naît de l'injustice, celle qui naît de l'oppression, celle qui naît de l'incompréhension, celle qui naît du besoin d'être soi, d'exister ou d'être libre, la colère qui naît du sentiment d'inégalité. Cette colère qui pousse à nous défendre ou à défendre celui ou ceux qui en ont besoins. Cette colère qui nous lie à ceux qui affirme les mêmes valeurs. Cette même colère qui permet de casser les cadres, sortir du lot, sortir de sa zone de confort et de sa léthargie pour prendre et affirmer sa ou notre place. Cette zone peut calmer suffisamment notre mental pour permettre la reconnexion à notre être, à nos valeurs et à ce qui, pour nous, unique individu, a du sens.

Cependant, la colère est un poison. Elle motive, certes, mais l'action doit absolument être mise en pratique tant que l'élan de la passion est vif. Si la personne ne passe pas à l'action, la colère va laisser la place à la seconde émotion fard de cette zone : l'impuissance. Car hélas, tous ces sentiments pourraient provoquer autant de la colère que ce qu'ils peuvent provoquer de l'impuissance. Et nous revoilà parti dans un Off. Reste alors les mêmes émotions, intenses, les mêmes pensées révoltantes, les mêmes envies, devenues lointaines et irréalistes, les mêmes engagements, devenus hypothétiques et des nouvelles excuses. Des auto-sabotages, des fuites, des incapacitations du mental, une colère rentrée ou mal dirigée, une profonde dévalorisation mal conscientisée, un éternel questionnement existentiel, etc.

Jusqu'à qu'un élément soit assez fort et intense pour réveiller de la colère, le besoin d'être moi, d'exister, un

idéal, un but, un combat, quelque chose qui mérite un investissement émotionnel à mon sens.

J'ai nommé cette zone : zone de répression, car c'est le mot qui regroupe autant l'impuissance que la colère. Je me sens réprimé quoi qu'il en soit, et selon l'émotion qui en découle, je peux me protéger (me soumettre = impuissance) ou me défendre (me rebeller = colère).

Sortir du cycle On-Off

Cher lecteur, j'imagine que la plus part d'entre vous s'est reconnu, au moins à une période dans sa vie, dans cet espace ci. C'est une période de votre vie qui n'aura pas été très productive, dont vous avez peut-être honte ou, au contraire dont vous êtes fier. C'est un moment où vous vous êtes senti libre, sans être jugé et sans crouler sous le poids des responsabilités, ou à l'inverse, une période où vous deviez vous battre contre les autres pour vous permettre de simplement vous maintenir dans l'état le moins inconfortable possible. Peut-être que vous avez régulièrement recours à des loisirs faciles et vides de sens ou sans actions car vous êtes régulièrement dans cette zone.

Peut-être que vous avez dans votre entourage, un archétype de cette zone. C'est quelqu'un d'assez particulier, unique, différent. S'il est dans cette zone depuis toujours, il peut être assez inadapté, peut avoir eu du mal à l'école, à passer son permis ou à trouver un travail stable. Ça peut aussi être quelqu'un de parfaitement adapté socialement, mais moins émotionnellement, quelqu'un qui semblerait lunatique presque bipolaire, empreints aux

extrêmes, dépendant et indépendant, dur et fragile, calme et colérique, c'est quelqu'un avec qui on se sent vivant, on peut vivre une relation passionnée, mais qui peut être imprévisible et incompréhensible. C'est quelqu'un qui a du mal à construire et à se construire et qui, finalement garde un fonctionnement d'enfant, souvent peu responsable de ses comportements et de ses réactions.

Il se peut que vous ayez l'impression d'être perçu comme cet archétype, sans pour autant vous y reconnaître, sachez que la principale notion de ce mode, reste l'individualité, le besoin d'être soi, d'être reconnu, d'être compris et de par la même, un cliché ne peut pas réellement vous habiller. Soyez souple, rien ni personne n'a besoin d'être solidement défini.

Si cette zone devait être un paysage, se serait un sable mouvant ou encore un salon, un lieu d'apparence confortable mais chronophage, comme une prison de luxe, comme un paradis d'enfer.

Vous percevez donc les voies de sorties de cette zone :

- La souplesse, la nuance, la tempérance, accepter que les choses n'aient pas besoin d'être tranchées et que les gens n'ont pas besoin d'être compris et conformes pour être. Soyez comme de l'eau, fidèle à elle-même, seulement temporairement adaptée à son contenant lorsqu'il le faut, sans jamais ne perdre sa valeur et ses valeurs.

- Laisser votre mental vous aider. On le voit comme le monstre de l'égo, mais non. Le mental est un formidable cadre, guide, bienfaiteur. Donner lui la mission de vous créer des repères, une routine par exemple. Chercher de la constance, différente de la permanence, la constance

permet une vue sur du plus long terme alors que la permanence interdit le changement, la constance permet de s'y adapter.

- Rassurer votre émotionnel. Tout ce que vous ressentez est sain, riche, nourrissant. Vos pensées le sont aussi. Ils manquent simplement de consistance, donner leur de la matière, par l'art par exemple, par l'expression, trouver des oreilles attentives, mais pas seulement pour vous écouter, plutôt pour vous parler, se confier à vous, et vous donner l'occasion de comprendre leurs maux à travers leurs mots à l'aide de vos expériences et de votre sensibilité.

- Rechercher le plaisir qui provient d'un effort. La zone de confort dans laquelle vous êtes est confortable que temporairement. Si vous y êtes depuis longtemps, c'est seulement votre sentiment d'impuissance qui vous incite à croire qu'aller en dehors de cette zone va être dur et inconfortable. Oui, ce sera peut-être dur et inconfortable, mais ce sera surtout une source de vrai plaisir, de bonheur, d'incarnation et de liberté.

J'ai utilisé plusieurs fois le mot incarnation, mais il n'y a rien de religieux derrière ce mot, il signifie le fait de se sentir ancré, présent, conscient, vivant, et je n'ai pas trouvé de mot plus complet.

L'hyper-positif (impression)

La loi du bonheur

Cher lecteur, vous vous apprêtez à visiter un monde que vous avez peut-être déjà découvert dans votre plus tendre

enfance : le monde des Bisounours. Dans cette région mentale, l'important c'est le bonheur, le bien, le bon, le beau. Il y existe une loi tacite : tout à un aspect négatif et un aspect positif, il suffit de se positionner du bon côté. S'en découle de nombreuses expressions telles que 'le verre à moitié vide' ou 'il en faut peu pour être heureux'. La philosophie adoptée ici vise à porter son attention et à diriger son énergie vers ce qui est agréable et plaisant. Tout comme dans la zone verte, on y va pour ressentir de la confiance, du calme, de la paix et de la joie, oui, mais à tout prix. La différence entre la zone de bonheur (verte) et la zone d'hyper-positif (jaune) tient au simple fait que le positif n'est plus un choix mais une nécessité. L'aspect négatif des choses est refoulé s'il n'a pas d'impact positif sur l'instant. Tout conflit, doute, risque, évènement qui pourrait faire frémir l'eau du lac est à proscrire, dans la mesure du possible. Tout individu source de stress, de déstabilisation ou de confrontation est à exclure, dans la mesure du possible. C'est donc un monde très sélectif, seuls quelques privilégiés peuvent se permettre d'y vivre. Souvent les personnes extérieures ressentent une forme de complexe d'infériorité face à quelqu'un qui se trouve dans cette zone, et pour cause, le positif est érigé en graal ultime et toutes les autres zones ont des parts sombres. La personne qui vit constamment dans cette zone ne voit pas de problème au fait d'être constamment positif, pour elle, les gens iraient mieux s'ils pensaient comme elle. On retrouve le fonctionnement de plusieurs ordres connus, des sectes par exemple qui ont défini leur système de valeur et leurs idéaux (leur positif) et invite à suivre un prisme de vie donnant accès à leur définition du bonheur. Les gens n'y sont pas forcément heureux dans le cas où l'idéal n'est pas de l'être, souffrir dans ce monde pour s'ouvrir un accès à un

autre peut être perçu comme leur graal, leur positif. La pensée positive, la méthode Coué et d'autres courants philosophiques ont aussi ce fonctionnement-là : une forme de dictature basée sur un élément sur valorisé (le bonheur souvent) et le rejet d'un élément opposé décrié (la déprime par exemple). Les réseaux sociaux et particulièrement Instagram invite aussi à mettre en avant certains aspects de notre vie ou de notre personne (estimés positif) et à cacher leurs pendants. Enfin la société, depuis toujours, à toujours mis en avant certains facteurs dits porteurs comme la réussite, le travail, la place sociale, le couple hétérosexuel qui perdure, etc. en refusant toute valeur ou tout intérêt à l'autre extrême d'une même dualité. Pire, l'aspect négatif peut être utilisé pour valoriser l'aspect sélectionné comme étant positif. C'est le rôle des films, romans et autres histoires dans lesquels le mal, la femme, l'étranger, le différent s'incarne assez pour être jugé et rejeté, mais pas suffisamment pour devenir une place accessible pour un enfant ou adolescent en construction. Tout ceci a permis une forme de croissance dirigée et de construction contrôlée, qui aujourd'hui, montre ses limites et ses dangers. Fort heureusement, de nombreux artistes, penseurs, activistes se battent pour donner de la place à ceux que l'on n'aime pas mettre en avant, ceux qui dérangent, ceux qui confrontent et ceux qui déconstruisent.

La positivité

La société souffre aujourd'hui de positivité. C'est une maladie qui est marquée par un fort taux d'attentes et d'obligations, de contraintes et de restrictions. Son

principal symptôme est le besoin de faire impression, la nécessité de jouer un rôle, la perte d'authenticité et le déni de vulnérabilité. Je crois que tout le monde en souffre parfois, un peu, plus, dur à estimer. Vous sentez vous parfois confronté à un tel besoin de correspondre à ce que l'on attend de vous que vous ne pouvez-vous permettre d'écouter votre envie ou votre besoin ? Faites-vous parfois comme si, comme si tout allait bien, comme si tout était facile, comme si vous maîtrisiez la situation ? Utilisez-vous vos compétences pour faire impression plutôt que vous être honnête ? Je pense que nous jouons tous ce rôle-là de temps en temps, ou bien un autre. Etes-vous ce héros qui réussit tout, pour qui la vie est facile, qui semble traverser les épreuves comme on traverse une route ? Avez-vous été cet enfant qui choisissait de mentir plutôt que de se faire disputer ? Avez-vous été cet adolescent qui pouvait être deux personnes différentes selon les personnes présentes ? Avez-vous été cet ami qui compatie à la souffrance de l'autre sans émettre le moindre besoin d'être écouté à son tour ? Avez-vous été ce copain/ cette copine qui répond 'je t'aime' car ne rien répondre serait trop violent ? Avez-vous été cette personne qui a répondu 'oui oui' à une question qu'il n'a pas entendue ? Je pense que nous souffrons tous, par moment, de positivite, cette maladie qui pousse à faire ou dire ce qui est attendu plutôt que ce qui est vrai. C'est une démarche plutôt bienveillante, l'idée est de ne pas blesser, ne pas décevoir, ne pas contrarier, ne pas faire de mal... Il faut une certaine dose d'empathie pour pouvoir attraper cette maladie. Il faut aussi quelques talents comme celui d'étouffer ses besoins et ressentis, celui de faire semblant, sourire si besoin, avoir l'air, la complaisance, et surtout un talent pour le déni. Car personne ne fait cela consciemment. La positivite est une

maladie sournoise. Le malade n'a pas conscience qu'il a privilégié le positif au vrai. Une positivité aigue n'est pas une maladie grave, on entre dans une zone où tout est beau et facile, on s'y conforte, s'y confond et s'y fond, et cela convient à tout le monde, y compris à nous-même. D'ailleurs, tout le monde peut trouver des coéquipiers de zone jaune, c'est à dire des gens qui érigent les mêmes valeurs que nous en grade ultime et refoulent des choses similaires. Quelle formidable source de joie, d'identité, de partage, de confort et de stabilité qui s'offre à nous. Bien sûr que ceux qui n'attachent pas autant de valeurs à nos valeurs 'positives' et ne voient pas nos valeurs 'négatives' comme néfastes, ne verront pas ces comportements d'un œil serein. Le refoulement d'une partie de nous fait toujours peur, mais lorsqu'il est encouragé par d'autres et que le poids du groupe grandi, l'individu unique et différent risque de se perdre. Souvent, les bisounours sont vu d'un mauvais œil, on se méfie d'un trop grand bonheur. Tout le monde sait 'qu'ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants' cache quelque chose de sombre.

L'attaque de réalité

Cher lecteur, vous vous en doutez, ce que cache ce monde ou tout est beau et tout est bien, c'est bien le moche et le mal. Tout ce qui est exclu peut tout simplement revenir, telle une vague ou une claque. Bien sûr, certains y échapperont et d'autres verront cela comme une épreuve positive parmi d'autres, et ne sortirons pas réellement de cette zone. On y est bien, et il n'y a pas de mal à y rester, tant qu'on a quand même conscience qu'il y a peut-être un monstre sous le tapis. Relationnellement, cette hyper-

sélection a du bon, l'entourage est prévisible et stable, et ceux que nous fréquentons mais qui n'ont pas passé les étapes de sélections ou ne sont pas dans cette même zone sont vu comme inférieurs, malheureux, malade ou malchanceux, mais la positivité chronique amène de la compassion et de la tolérance, notre société aussi. Quoi de pire que la tolérance ? Aimeriez-vous être toléré ? Moi j'aimerais plutôt être acceptée.

Si cette zone devait être un paysage, ce serait une île paradisiaque, une oasis ou encore un yacht de luxe, ce serait quelque chose de jaune voir doré, très ensoleillé et lumineux.

Si c'était un archétype ce serait l'élève populaire du lycée, l'instagrammeuse qui fait rêver ou encore, le leader d'une équipe de sport à qui tout réussit, ce serait James Bond ou Barbie. Vous en avez pleins dans les dessins animés et dans les films, des archétypes !

Alors comment sortir de cette zone ?

- Accepter sa vulnérabilité. Point fard. Ne pas voir ses faiblesses comme des défauts mais plutôt comme des preuves d'authenticité. Un caillou avec des rayures, des reliefs, des lignes et des variations de couleur est plus joli, unique et marquant qu'un caillou lisse et uni, pas vrai ?

- Valoriser la différence, l'unicité et l'individualité de chacun, refuser le conformisme, la conformité et le confort, chez soi, mais aussi chez l'autre. Chercher à voir le vrai, le juste, l'invisible en chaque chose, en chaque personne et en chaque situation.

- Reconnaître l'illusion, le mensonge, l'influence, la tromperie et la manipulation comme des comportements sociaux naturels, parfois facile, parfois bénéfiques, souvent normaux. Identifier la dualité qui se cache derrière chaque comportement, les valeurs mises en avant, les évitements aussi.

L'hyper-négatif (Sous-pression)

Darkside

Cher lecteur, vous avez presque fait le tour du périphérique, il vous reste à visiter la zone noire. Cette zone ne donne pas envie, elle est mal vue depuis toujours dans toutes les sociétés à objectif de croissance. Et pourtant, nous ne pouvons la contourner, c'est peut-être la plus intéressante ! Nous y allons dès que nous vivons un événement négatif, un seuil, une séparation, un arrêt, une blessure, une déception. Nous espérons aller seulement dans la zone grise, dite de repos et d'introspection, mais il n'est pas rare d'être plus bas que cela. La différence entre ces deux zones est principalement l'intensité. En zone grise, certes nous ressentons de la tristesse, de la culpabilité, du ressentiment et toutes émotions liées au bilan, mais nous avons tout de même une forme de relativisation des ressentis. Bien sûr que nos pensées sont plutôt pessimistes et dévalorisantes, mais elle ne vise pas notre être dans son entièreté, elles restent contextuelles. De plus, la zone grise reste agréable, elle permet un repos, des rêvasseries, une liberté d'être soi et d'être vulnérable. Et elle est constructrice, on sait qu'on en ressortira plus fort, plus mur, plus libre et plus neuf. La zone noire, elle, est liée

à une perte de contrôle, le mental est trop dévalorisé et impuissant pour emmener les pensées vers un dérouler constructif. Les émotions sont trop intensément négatives pour pouvoir être contextualisées. Tous est absolu, ce n'est pas notre corps qui va mal mais notre être tout entier. Ce n'est pas notre acte qui était nul mais nous en tant que personne. Les symptômes sont difficilement contrôlables, larmes, plaintes, douleurs, fatigue, idées noires, agressivité, etc. L'entourage est souvent choqué et impuissant face à cet état dramatique.

Pourtant, parfois, il faut passer par cette zone. Souvent, lorsque la zone grise n'a pas suffi à questionner, lorsqu'elle a été évitée, lorsque la zone bleu foncé (zone de surpression) a eu raison en nous (épuisement, blessure, burn out), lorsque la zone bordeaux (zone de répression) à trop duré (impuissance profonde, dévalorisation extrême, maladie, addiction ou auto-sabotage sur du long terme) ou encore à la suite d'une attaque de réalité survenue après une longue période en zone jaune (impression).

Le passage en zone noire peut être récurrent (cyclique par exemple, nous y reviendrons en parlant des règles et des déprimés hivernales). On dit souvent que la personne a une tendance 'dépressive'. Souvent les gens vont de zones périphériques en zones périphériques, le remarquer et l'accepter permet de viser un cercle plus central au fur et à mesure des cycles, simplement. Eviter la dualité, l'absolu et l'intense, car ils sont destructeurs, et c'est la zone noire qui permet d'en prendre conscience. Elle ouvre la porte d'un profond travail de développement personnel (ne remplaçant pas la médication si nécessaire, nous y reviendrons lorsque nous parlerons de biologie).

La zone noire peut être aussi chronique. Dans ce cas, les gens y trouvent un certain confort. Et si le but de la vie, ce n'était pas d'être heureux, mais de survivre, tout simplement ? Si nous étions ni plus ni moins que des animaux fraîchement arrivés sur une terre (que nous parasitons) et que le seul sens de la vie était naître, grandir, se reproduire, faire et mourir ? Et si tout cela n'était pas si mal ? Il peut sembler dur à concevoir que tout le monde n'ait pas pour objectif d'être heureux, mais c'est le cas. Au fond c'est un postulat, l'idée de croissance, de progrès, de développement et de bonheur, mais tout cela a-t-il réellement du sens ? Être heureux devient presque une injonction mais ce n'est pas quelque chose d'inné, nous ne sommes pas programmés pour rechercher du bonheur comme nous sommes programmé pour rechercher à manger ou à dormir en sécurité ? La vision des habitués de la zone noire est très intéressante, elle rend possible le choix de tout ce que la société valorise. La vie par exemple peut-être choisie à partir du moment où la mort est accessible. Autrement dit, une personne qui pense au suicide au point que cette issue soit à sa portée, se retrouve face à un choix, vivre (dans des conditions possiblement difficiles) ou mourir. Si elle choisit de vivre elle s'engagera bien plus facilement pour surmonter les épreuves de sa vie qu'elle n'aurait pu le faire avant de choisir. Autre exemple, la liberté de s'isoler, le choix de la solitude permet la réelle autonomie. Le besoin de lien se transforme alors en envie. Souvent nous espérons trouver l'indépendance en comblant un à un tous nos besoins, mais la seule étape indispensable pour atteindre cela c'est l'expérimentation d'une réelle solitude et d'un complet isolement, que permet (autorise et valorise) la zone noire. Pour toutes ces raisons, la personne habituée à la zone noire n'est pas

forcément malheureuse, à aider ou à plaindre, c'est plutôt pour son entourage que c'est compliqué. Cependant, si elle trouve un jour dommage de ne pas avoir accès aux autres mondes que cette vie lui permet, il ne tient qu'à elle de sortir de son cocon confortable et d'aller visiter quelque chose en elle, qu'elle connaît peut-être, qui est tout prêt et bien plus accessible que ce qu'elle peut le croire.

Le trampoline

Cette zone pourrait ressembler à une pièce close, sombre, plutôt encombrée. C'est un peu comme si nous entrions dans une maison habitée par les mêmes personnes depuis 70 ans, et que nous pouvions observer des cadres, des objets, des souvenirs provenant de l'accumulation d'une vie, des antérieures et des générations passées. Bien évidemment que de l'extérieur, cette accumulation de biens matériels sans vie et poussiéreux est étouffant mais pour celui qui est intimement lié avec chaque élément, cet environnement est rassurant et riche de sens et de significations. Cette zone est passéiste et conservatrice, propice aux souvenirs et aux mémoires. Hélas vivre ainsi dans le passé empêche de vivre dans le présent. Mais est-ce vraiment mieux de vivre dans le présent ? N'est-ce pas un idéal bien théorique que de considérer que nous pouvons être autre chose que la somme de nos expériences ?

Mais admettons que la personne voudrait sortir de la zone noire. Il faudrait pour cela qu'elle cherche au sein de sa vie, dans son environnement, dans son esprit, un trampoline. Car c'est vraiment cette sensation là que les gens

décrivent. Souvent le trampoline est un évènement marquant (une naissance, un déménagement, une rencontre) régulièrement traumatique (un décès, une séparation, un licenciement, une maladie) qui oblige la personne à se responsabiliser et s'impliquer dans son quotidien. Comme guidée par un instinct à peine réveillé, elle sollicite à nouveau son mental afin de chercher des solutions aux petits problèmes concrets de sa vie, elle maîtrise ses émotions et ses ressentis afin d'avoir un comportement adéquat par rapport à la situation présente, et ainsi, passe instantanément en zone bleu clair si elle vit cela comme un défi, ou en zone rose si elle éprouve du plaisir, ou encore en zone grise si elle vit son expérience comme un enrichissement personnel. Alors, cher lecteur, si vous êtes dans cette zone, ou connaissez quelqu'un qui y est, vous devez vous demander à quoi peut bien ressembler le trampoline ! C'est bien ça qui est compliqué, il est impossible de savoir ce qui actionnera le réveil de la Vie. On ne peut se contenter d'attendre passivement un évènement, bien sûr, mais nous ne pouvons agir au-delà de notre champ d'action. La personne concernée peut chercher, ranger, réfléchir, comprendre et analyser sa pièce afin de déterrer le trampoline enfuit en elle, une discussion, une lecture, une thérapie, tout peut en être un, l'important c'est de ne pas être déçu lorsqu'un effort est fait, mais que le résultat n'y est pas. Cette déception entraînerait de l'impuissance et nourrirait le flot déjà important d'émotions et pensées négatives. Pour l'entourage, il est impossible d'être le déclencheur de façon consciente et volontaire. Nous n'avons pas de pouvoir sur les autres ! Bien au contraire, en aidant trop (en sauvant) nous déresponsabilisons, en solutionnant (en stimulant) nous infantilisons. Il est donc primordial de rester à sa

place. L'entourage ne peut qu'entourer. Attention, cela ne signifie pas être près, dépendant, et entretenir un lien toxique, non c'est être ouvert, présent avec le cœur, humain et compréhensif. Il faut pouvoir y croire sans espérer, être ouvert sans être dans l'attente. Facile à dire, en réalité cela se synthétiserait par : être soi et laisser l'autre être lui. Ne pas entrer dans un cercle vicieux de sacrifices - reproches ni de loyauté - étouffement. Bref, être adulte, ni parent ni enfant. Être neutre, ni sauveur, ni bourreau, ni victime. Nous y reviendrons.

Colorer la zone noire

Et alors, concrètement ? Premièrement nous pourrions dédramatiser cette région. Les gens qui y vivent ne sont pas si malheureux, les gens qui y vont ont quelque chose à y trouver, les gens qui y restent ont quelque chose à y gagner, et nous ne sommes pas tout puissant. Peut-être que nous ne voudrions pas y être, y aller, y rester ou voir l'autre y être, y aller ou y rester, mais nous n'avons pas le pouvoir de choisir, parfois c'est ainsi. Le pouvoir de l'acceptation est plus fort que celui de la volonté quand il s'agit d'incapacitation du mental et d'affolement émotionnel. Cultiver la confiance passive, la confiance en soi, en quelque chose de puissant en soi, en l'autre, en quelque chose de puissant en l'autre et en la vie, en quelque chose de plus grand que nous. Et ne rien faire, laisser faire, laisser être. Bien sûr que l'action pourrait aider, la routine, la discipline, le mouvement permettrait de restructurer le psychisme, ce peut être un trampoline, ou pas. Les médicaments aussi peuvent aider, ils substituent des molécules que le corps ne fabrique plus ou ils apaisent

artificiellement des émotions hors de contrôle, apportant un repos et un réconfort parfois salutaire, parfois non. Les étiquettes aussi, aident parfois, dépression, phase de deuil, blessure de l'âme, autres définitions qui permettent de ranger, mettre des mots, travailler de façon plus spécifique peut marcher. L'aide, les thérapie, l'entourage, la discussion charnière peut être déclencheur également. Parfois, cela se libère sans que le trampoline n'ait été identifié, comme si cela s'était décanté progressivement. Quoi qu'il en soit, c'est correct, c'est ok, et c'est même très bien. L'important pour que cette zone reprenne de la couleur, c'est de ne pas cesser d'apprendre. Tant que tout le monde, la personne concernée ainsi que son entourage a conscience que chaque seconde est une expérience, chaque minute un apprentissage et chaque jour une nécessité, alors cette zone noire est riche, juste et même souhaitable. C'est en l'acceptant, en la remerciant, et en s'y impliquant vraiment qu'en réalité on en sort. Ou pas, d'ailleurs. Mais l'objectif n'est pas le résultat, c'est le chemin.

Alors cher lecteur, maintenant que vous voyez votre fonctionnement psychique comme une région, vous comprenez que vous n'êtes pas votre fonctionnement. Vous n'êtes pas une personne dépressive, mais vous êtes une personne en zone de dépression. Nous appellerons cette zone sous-pression plutôt que dépression afin de ne pas faire d'amalgame avec le diagnostic médical. En zone de sous-pression tout est en dessous, le mental et l'émotionnel sont bas, le corps aussi. On y va pour se protéger de la pression d'ailleurs toute tentative de sortie peut être vécue comme une source de pression, c'est

normal, la pression normale est supérieure à la pression en zone de sous-pression, mais cette pression normale est saine, elle permet la vie. C'est lorsque l'ordinateur réalise qu'il n'est pas le logiciel qu'il utilise le plus souvent, qu'il créer un espace libre, propice à de nouvelles expériences et de nouveaux logiciels. Vous n'êtes pas quelqu'un qui ne supporte pas la pression, vous utiliser un logiciel en ce moment qui ne supporte pas la pression. C'est bien différent. Peut-être qu'à ce stade, vous avez découvert des logiciels, ou des régions que vous utilisez fréquemment, mais aussi d'autre que vous ne connaissez pas. Ce sont ces découvertes qui ouvrent le champ des possibles, alors par ce livre ou par n'importe quel autre moyen, n'arrêtez pas d'apprendre.

Conclusion

Pour conclure ce chapitre sur les régions périphériques de notre monde Intérieur, vous pouvez retenir simplement une chose : tout déséquilibre demande de l'énergie pour être maintenu en équilibre.

Dit autrement, il n'y a aucun mal à utiliser un mode fonctionnement extrême, hormis son coût. Vous pouvez être très confortable avec une zone dite 'dysfonctionnelle' tant que le bénéfice est supérieur au sacrifice, tant que le gain est supérieur à la perte.

Pour résumer, nos quatre régions centrales peuvent être poussées dans leurs extrêmes et fonctionner.

- La zone bleu clair peut devenir bleu foncé, le mental a trop d'impact : les objectifs et attentes sont trop hauts, les

habiletés mentales trop investies (l'organisation, les responsabilités, les pensées, les raisonnements) ou les missions du mentales trop priorisées (réussir, obtenir, diriger, faire, avoir) et l'émotionnel est étouffé (manque d'accès à ses ressentis, à ses émotions, à ses intuitions, à ses besoins). Il en résulte un fonctionnement en surcharge mentale, débordée, en survie, en lutte contre l'adversité, incapable de déléguer ou de demander de l'aide, potentiellement sauveur ou persécuteur, courant le risque de la blessure et de l'épuisement. Nous appellerons cette zone, la zone de suppression, l'émotion principale qui s'en dégage est la peur, notamment la peur du manque, la peur de l'abandon ou du rejet, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur de ne pas être aimé, la peur d'avoir peur, la peur de soi, la peur de ressentir, la peur d'être triste, etc.

- La zone rose ou rouge peut devenir zone bordeaux, l'émotionnel à le dessus dur le mental, la personne est obnubilée par ce qu'elle sent et ressent, incapable de relativiser ou de se raisonner. Ses intuitions sont très intenses mais elles deviennent des idées fixes ou des idéaux mais ne permettent pas de passer à l'action. La personne stagne et procrastine, elle s'auto-sabote et se dévalorise. Elle fuit dans des plaisirs facilement accessibles ou dans des addictions pouvant soulager sur l'instant ses questions existentielles. Ainsi, elle s'épargne l'inconfort de ceux qui prennent des risques (protection). Elle peut aussi se battre pour sa liberté d'être elle-même (rébellion) ou utiliser sa colère pour défendre les autres et mettre en avant la communauté (défense). L'émotion principale est la colère, liée à un sentiment d'injustice, de manque de liberté, d'être jugée, brimée, colère dirigée contre soi, contre les autres ou contre le système. Nous

nommerons cette zone : zone de répression (répression de soi et de son potentiel.)

- La zone verte peut devenir jaune, le négatif est tellement jugé comme néfaste, qu'il est nié, interdit. L'injonction du positif prive de lucidité, laisse la place au mensonge et à l'illusion. La personne a accès seulement à ce qu'elle tri consciemment ou non (ses pensées positives, ses émotions positives, les personnes jugées comme positives.) Son mental et son émotionnel sont si forts qu'elle exerce une très forte influence sur les autres et sur elle-même au point de ne plus pouvoir se remettre en question, sauf attaque de réalité. On retrouve ici les enfants dans le mensonge, les adultes 'parfaits', les sectes et plus récemment, les dérives des courants de pensée positive, de la résilience (confondu avec du déni) ou bien des réseaux sociaux. L'émotion principale est la joie, mais elle est fausse, la personne a souvent l'impression de ne pas ressentir grand-chose (car on ne peut pas réellement filtrer ce que l'on ressent, donc on bloque tout.) La personne s'est d'ailleurs souvent auto-convaincue et n'a pas conscience d'être dans le jeu de rôle. L'objectif principal est de faire bonne impression, nous appellerons donc cette zone : zone d'impression.

- La zone grise peut devenir zone noire, le négatif prend une place si importante qu'il est perçu comme sain et normal. La personne s'accommode de cette zone jusqu'à la trouver confortable et sécurisante. Le mental et l'émotionnel de la personne sont faibles, la privant de confiance en elle et de pouvoir personnel. Les émotions principales sont la tristesse, la dévalorisation, le ressentiment, la culpabilité. Les pensées peuvent être très sombres, assez peu constructives et ordonnées. Elle est assez passive, se

victimise et se déresponsabilise. Elle entraîne les autres vers des comportements pouvant justifier le réalisme de son positionnement, attirant des bourreaux et des sauveurs. On nomme cette zone : zone de sous-pression. Nous pourrions l'appeler zone de dépression, mais sans pour autant faire référence à la maladie mentale, simplement pour signifier la baisse ou l'absence de la pression mentale.

Une fois la carte dessinée, reste plus qu'à voir son application !

Je vous invite à lire seulement les chapitres qui vous inspirent. Certains domaines vous concernent plus que d'autres et la lecture ne doit en aucun cas être vécue comme fastidieuse ! Pour cela les chapitres sont parfaitement indépendants, je vous invite à lire les introductions, éventuellement les conclusions si vous êtes curieux, mais à ne rentrer dans le détail que lorsque vous en ressentez l'envie !

Dans le chapitre suivant : 3 - mon monde Intérieur global, à l'instant T, nous élargirons ce concept de carte Intérieure à notre environnement, nos relations, notre travail, nos passions, et plus largement à notre contexte général de vie. Ceci permettra d'entrer au cours des chapitres suivants, au cœur de contextes très spécifiques tels que le sport, le rapport aux tâches et aux objectifs, les relations saines et toxiques, les phénomènes de société etc.