

LES 5 LEVIERIS DE CONFIANCE

NEUROSCIENCES APPLIQUÉES

Découvrez ce que votre cerveau
peut faire pour vous sans vous
prendre la tête



DR GUY HAURAY



LE CONCEPTEUR



GUY HAURAY, Dr psychologie cognitive et sciences du comportement, socio-anthropologie

- ◇ *Spécialisé en socio-anthropologie*
- ◇ *Coach-Consultant international depuis 1978*
- ◇ *Fondateur de l'Institut de Profiling et de Neuro-Coaching*
- ◇ *Membre de l'American Anthropological Association*
- ◇ *Expert-conseil spécialisé STRESS-BURNOUT*

Né en 1943 à Saint-Malo (France), Guy Hauray compte quarante cinq années consacrées à l'étude de l'évolution des fonctions psychiques, des automatismes de comportement et des orientations de l'espèce humaine. Il porte un intérêt particulier aux processus de quête identitaire, spirituelle et existentielle.

Le Neuro-Coaching™ est une application pratique des neurosciences. Telle que conceptualisée par Guy Hauray, la méthode est utilisée pour gérer le stress, aider les personnes en perte de repères et les guider jusqu'à l'atteinte d'un objectif.

Le Neuro-Coaching™ est particulièrement performant dans les cas de stress généré par **l'anxiété de performance et l'angoisse du futur**. Son objectif est de redéfinir, réguler et synchroniser les Pilotes Mentaux responsables du stress en créant de nouveaux circuits neuronaux. De nouvelles facultés adaptatives sont ensuite stabilisées par le codage d'un lien TWIN jumelant le subconscient au conscient.

Complexe dans son élaboration, facile dans son apprentissage et son application, le Neuro Coaching™ est reconnu pour sa remarquable efficacité. Il est enseigné aux professionnels de la santé mentale, coaches, consultants, enseignants, DRH et thérapeutes en exercice.

*Coach international de gens d'affaires et d'artistes depuis 1977,
c'est grâce aux extraordinaires découvertes des neurosciences que Guy Hauray Dr, conçoit à partir de 1995,
une méthode systémique d'évaluation et de préparation mentale, associée à des moyens pratiques d'interventions ciblées
pour réduire le stress : le Neuro-Coaching.*

UNE DÉMARCHE PERSONNELLE EN NEURO-COACHING SE RÉPARTIT EN DEUX ÉTAPES SUCCESSIVES :

ÉVALUATION SMART PROFILING SYSTEM™ :

Cette méthode pointue a recours à 225 questions verbales ouvertes visant uniquement les structures neurocognitives du coaché. Le parallèle entre faiblesses et talents-aptitudes permettra de définir une orientation épanouissante pour le coaché.

PRÉPARATION MENTALE :

Ayant pour but d'enregistrer de nouveaux réflexes au niveau du subconscient, la préparation mentale des sportifs et artistes de haut niveau est ici adaptée aux besoins de la vie quotidienne personnelle ou professionnelle. Une gamme de séquences 20 minutes de Remédiation Émotivo-Cognitive fait simuler au coaché, des situations bien précises qui l'amènent à se positionner et à se décider. De nouvelles passerelles neuronales et donc de nouveaux comportements et réflexes sont ainsi ancrés.

Deux types de communication sont privilégiés :

- ♦ **L'écriture spontanée** : le coaché est amené à écrire ses impressions, sensations, idées, sentiments, intentions et décisions tout au long de la séquence de Remédiation Émotivo-Cognitive. Surtout utilisé en entreprise et en groupe.
- ♦ **La verbalisation** : utilisée in situ dans le cadre des activités du coaché, en marchant, etc. Le coaché n'a nul besoin d'être en état d'hypnose, ceci demeure un jeu virtuel et conscient entre le Neuro-Coach et le coaché.

COMPARAISON AVEC D'AUTRES MÉTHODES :

De par sa spécificité (grille de 35 Pilotes Mentaux + Smart-Profiling avec 225 questions ouvertes, etc.), le Neuro-Coaching ne peut être comparé à aucune méthode de préparation mentale existante.

En 2017, arrivé dans sa 74e année, Guy Hauray, son concepteur est le seul à assurer les formations professionnelles dans de multiples points du globe. Il est assisté de Danielle Proulx, sa compagne, spécialiste en sciences sociales.

LES 7 ZONES CÉRÉBRALES IMPLIQUÉES :

- ♦ **Cortex préfrontal** : adaptation au changement, gestion des émotions, innovation, créativité.
- ♦ **Cortex orbitofrontal** : processus de décision, influence le système de récompense.
- ♦ **Néo-limbique** : motivations et démotivations, émotions, conditionnements et automatismes.
- ♦ **Reptilien** (tronc cérébral, cervelet) : stress structurel, instinct de survie.
- ♦ **Paléo-limbique** : rapports de force, agressivité.
- ♦ **Somato-sensoriel** : enregistrement mémoriel dans le corps physique.
- ♦ **Sensorimoteur** : enregistrement de nouveaux réflexes.

DE PUISSANTS MOYENS :

LE SMART PROFILING SYSTEM™ bien plus qu'une simple méthode d'observation et d'analyse :

- ♦ Il identifie le talent porteur du coaché.
- ♦ Il tient compte de la globalité psychique : tempérament, culture, cadres mentaux, automatismes de comportement, valeurs spirituelles et traits de caractère. La méthode se distingue par son absence de tests et de questionnaire écrit.
- ♦ Il permet, entre autres, de déceler toute dichotomie entre la personnalité, les capacités et les ambitions qui pourrait conduire au burn-out ou à l'échec.
- ♦ L'identification des limites, du potentiel et des talents sert de base pour faire des recommandations avisées au client et, si nécessaire, établir un plan de coaching personnalisé.

LE NEURO-COACHING™ prévient les risques de stress excessif, de burn-out et de tendances suicidaires.

- ♦ Il excelle dans la construction des facultés d'adaptation, d'anticipation et de leadership.
- ♦ Il se pratique à l'abri de toute dérive émotionnelle et sans recours à l'hypnose.
- ♦ En stimulant les capacités décisionnelles, adaptatives et créatives du cortex préfrontal, il synchronise les fonctions cognitives associées à 7 aires cérébrales de référence.

Note importante :

Même s'il s'agit essentiellement d'un coaching individuel de pointe, le Neuro-Coaching™ a un effet thérapeutique avéré lorsqu'il s'agit de déprogrammer les processus de stress et construire de nouveaux pilotes mentaux.

Tout ce qui dépasse le champ de compétence du Neuro-Coaching est systématiquement référé aux professionnels de la santé physique et mentale (médecins et psychiatres).



Neuro-Coaching™

Remédiation Émotivo-Cognitive

10 QUESTION AUXQUELLE VOUS DEVEZ RÉPONDRE EN MOINS DE 8 SECONDES

1. En vous affirmant davantage, quel serait votre bénéfice ?
2. Quelle décision vous a procurée le plus de fierté ?
3. De quelle initiative êtes-vous fier (ère) ?
4. Dans la prochaine année, qu'avez-vous confiance de réaliser ?
5. En lequel de vos talents faites-vous le plus confiance ?
6. Quand prenez-vous des décisions sans consulter les autres ?
7. Quels défauts vous reproche-t-on ?
8. Une responsabilité trop lourde que vous avez déjà assumée ?
9. Qu'avez-vous peur de rater ?
10. Quelle aptitude supplémentaire souhaitez-vous maîtriser ?

Si vous avez excédé les 8 secondes pour répondre à une de ces questions, ou si l'une de vos réponses vous a déstabilisé, vous bénéficierez du parcours VISA CONFIANCE.

Cette courte démarche a pour principale ambition de stimuler différents piliers de la confiance en soi afin d'augmenter le pouvoir d'affirmation de soi, tout en développer la capacité à mieux se protéger des relations envahissantes, menaçantes ou manipulatrices.

Atelier no 1 : Apprivoiser l'art de se connecter à son monde intérieur

Atelier no 2 : Créer des ressources intérieures de confiance

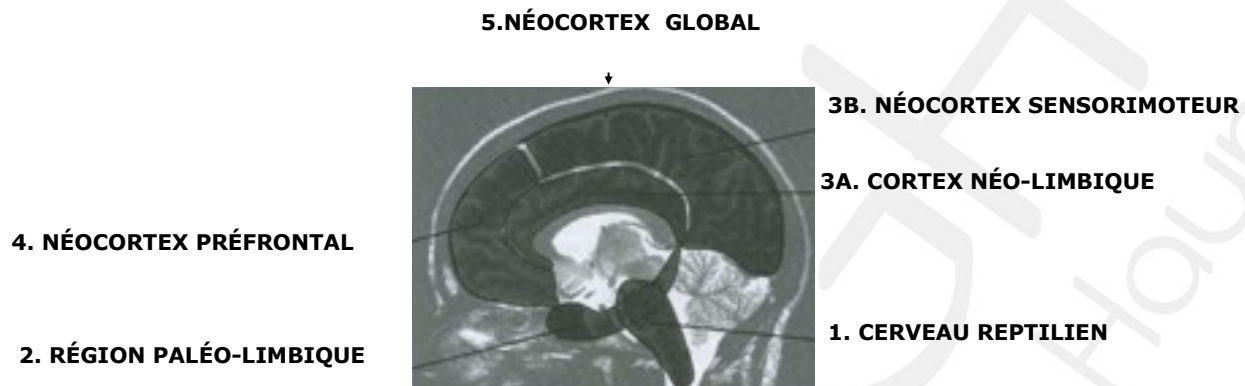
Atelier no 3 : Se libérer des liens toxiques de façon sécuritaire

Atelier no 4 : Prendre sa place en restaurant sa souveraineté intérieure

Atelier no 5 : Transmuter des liens relationnels toxiques en liens positifs et constructifs



LES PRINCIPALES AIRES CÉRÉBRALES INFLUENÇANT LES COMPORTEMENTS



1. LA RÉGION REPTILIENNE (CERVEAU PRIMAL)

Associé aux comportements de l'instinct de survie: la fuite, l'attaque, l'inhibition.

Dans le monde sauvage et animal, le stress est un mécanisme de défense et de survie, certes primitif, mais tout à fait adapté au contexte « originel ». C'est tout d'abord un signal d'alarme qui déclenche un certain nombre de processus physiologiques qui permettent de faire face au danger. *Au commencement, était le stress défensif ou externe...*

2. LA RÉGION PALÉO-LIMBIQUE

La région paléo-limbique (2) forme la partie la plus ancienne du « cerveau limbique », située juste au-dessous du corps calleux. Cette partie comprend notamment les amygdales limbiques, situées dans la profondeur du cerveau et gère les rapports de force, ce que nous nommons le positionnement grégaire (esprit de troupeau, conscience de groupe).

3. LE NÉOCORTEX SENSORIMOTEUR (B) ET LE CORTEX NÉO-LIMBIQUE (A)

Regroupant le vieux cortex néo-limbique situé dans la fente entre les hémisphères cérébraux (au-dessus du corps calleux) et le néocortex sensori-moteur, qui constitue les parties médianes et postérieures de la convexité du cortex, le cortex automatique ayant un accès privilégié à la conscience.

Sa fonction est de gérer le basique, le connu et le quotidien. C'est lui qui décide de passer la main au préfrontal dans les situations nouvelles et/ou complexes. Ce qu'il ne fait que trop rarement. Car les valeurs préfrontales sont à l'opposé des siennes. Ce conflit et sa gestion sont les thèmes principaux de la formation en Neuro-Coaching™.

4. LE NÉO CORTEX PRÉFRONTAL ET LE CERVEAU REPTILIEN

Le néocortex préfrontal (1) et le cerveau reptilien (4) forment un curieux tandem (le niveau plus primitif « recruté » par le plus intelligent) pour faire sentir, via le stress, le désaccord du préfrontal inconscient avec des idées ou activités non adaptatives, générées par les territoires automatiques.

5. LE NÉOCORTEX GLOBAL

Donne accès au supraconscient, à la NOTION DE SPATIO-TEMPOREL.

Le multidimensionnel, l'acceptation de l'inconnu et des possibilités inexplorées.

Métaphoriquement il est identifié comme L'ESPACE DU POSSIBLE.

LES COMPOSANTES DE LA PERSONNALITÉ

TEMPÉRAMENT

- ♦ Il faut apprendre à vivre avec. Transgénérationnel. Inné. On ne peut le changer.
- ♦ Dosage de quelques chromosomes du père et de la mère ou d'aïeux. ATAVISME

TRAITS DE CARACTÈRE

- ♦ Cet aspect de la personnalité se construit jusqu'à environ 7-8 ans
- ♦ ainsi que majorité des complexes

MENTALITÉ

- ♦ Nos valeurs, nos opinions, nos jugements sur autrui, etc. - se construisent jusqu'à environ 21 ans

L'ORDRE DE CONSTRUCTION DE LA PERSONNALITÉ

CONFIANCE EN SOI (ENFANCE - ADOLESCENCE)

1. Confiance en les autres (jusqu'à 3 ans)
2. Confiance en ses facultés (jusqu'à prépuberté et se poursuit tout au long de nos apprentissages)
3. Confiance en ses jugements (adolescence et post-adolescence)
4. Confiance en son instinct (se confirme en début de vie d'adulte)
5. Confiance dans l'avenir (fruit de l'expérience de vivre)

AFFIRMATION DE SOI (ADOLESCENCE)

- ♦ De son identité sexuelle
- ♦ De ses sentiments d'affection
- ♦ De ses talents et capacités
- ♦ De ses idées, de ses valeurs.

ESTIME DE SOI (POST-ADOLESCENCE)

Seulement après être passé à l'action, avoir complété ce qui a été entrepris et en éprouvé de la **fierté sans avoir recours à la reconnaissance des autres**.

Commence à s'installer à la fin de l'adolescence, début de l'âge adulte.

LES 5 LEVIERS DE LA CONFIANCE EN SOI

LE LIEN AVEC LES PHASES ÉVOLUTIVES DE VIE

5 LEVIERS DE CONFIANCE	TRANCHE D'ÂGE	PILOTES NEURO-COMPORTEMENTAUX	CONSÉQUENCE D'UNE CARENCE
1. CONFIANCE RELATIONNELLE Confiance en les autres	0-2 ans (petite enfance)	PNC.4-AUTONOMIE (empreinte parentale) Structures sécurisantes de la mère	• Difficultés à déléguer - contrôle excessif • Insécurité profonde en présence d'étrangers • Paranoïa
	4-12 ans pré-puberté	PNC.7-RELATIONNEL	• Peur du rejet, de la critique, de l'opinion des autres. • Manipulation-Domination-Soumission-Séduction
2. CONFIANCE EN SES APTITUDES ET TALENTS	4-12 ans pré-puberté	PNC.6-RÉALISATION Éducateurs	• Capacité d'apprentissage réduite. • Capacité réduite de passer de réalisation concrète • PROCRASTINATION.
	17-21 ans post-puberté	PNC.22-ACQUIS PNC.24-RESSOURCES	• Difficulté à reconnaître ses talents, ses aptitudes, ses qualités • ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE
3. CONFIANCE EN SES DÉCISIONS	14-17 ans adolescence-post-puberté	PNC.17-DÉCISIONNEL Apprendre à faire le deuil du présent et à prendre un pari sur le futur.	• Recherchera les décisions populaires le protégeant de la sanction d'autrui. • Propension à ajourner la prise de décision: ATERMOIEMENT
4. CONFIANCE EN SON INSTINCT	Présent en début de vie Se confirme à l'âge adulte - après 21 ans	PNC.1-INITIATIVE Initiative - prise de risque - rôle du père	• Capacité d'adaptation réduite. • STRESS CHRONIQUE.
5. CONFIANCE EN SON AVENIR	17-21 ans	PNC.21-ORIENTATION PNC.25-VISION	• Préférence pour la conformité et la sécurité. • S'enferme dans une vie robotique • APATHIE EXISTENTIELLE

3 DERNIERS MOIS DE LA VIE INTRA-UTÉRINE JUSQU'À 3 ANS

TOUT SE JOUE AVANT 3 ANS :

- ♦ Se lever, marcher et parler...
- ♦ Les repères s'installent : arythmique des repas, rythmique du repos, routine...
- ♦ **Instinct de survie** (cerveau reptilien) au travail : réaction émotionnelle face aux stimuli de l'environnement
- ♦ **Confiance dans l'environnement** se construit avant 2 ans.
- ♦ Énergie utilisée pour la croissance physique, apprentissage locomoteur.
- ♦ Période du développement du **tempérament** et du concept de soi.

RÉGION DU REPTILIEN

- ♦ Développement du cerveau reptilien pendant la grossesse et dans les premiers mois de vie.
- ♦ Si l'**hypothalamus**, notamment, (situé dans la zone reptilienne, juste au-dessus du tronc cérébral et de la moelle épinière, à la « racine » du cerveau en quelque sorte) détecte une situation de danger ou l'interprète comme telle, elle enclenche tout un processus instinctif, c'est-à-dire **génétiquement programmé**, de survie : **le stress**.
- ♦ Devant un danger, tout animal ou humain peut chercher à s'échapper ou se cacher (**état de Fuite**); sinon se retourner contre l'agresseur, chercher à l'intimider par des rituels de combat et, en dernier recours, tenter de se battre (**état de Lutte**) ; enfin, lorsqu'il y a échec des deux précédentes stratégies, il va tenter, selon les cas, de faire le mort, se faire oublier, pardonner ... ou se laisser manger (**état d'Inhibition**).

Notons que dans notre vie moderne **l'inhibition est déclencheur d'états dépressifs**.

2. CONFIANCE DANS SES APTITUDES ET TALENTS

Période de 4 ans à 12 ans

PRINCIPES IMPORTANTS DE STRUCTURATION

- ◆ Éveil de la pensée: la mémoire devient consciente.
- ◆ L'âge scolaire avec le début des apprentissages (lire, écrire, compter..)
- ◆ Les forces de croissance physique se transmutent en forces de pensée.
- ◆ Période de construction de la **confiance dans ses talents**

RÉGION DU PALÉO-LIMBIQUE

Le paléo-limbique est identifiable anatomiquement, à l'**amygdale limbique**, située dans la profondeur de l'encéphale, sous le manteau cortical et sous le corps calleux, amas de faisceaux qui relient les deux hémisphères.

Il engendre la psychologie

- ◆ du rapport de force et **lutte de pouvoirs** ;
- ◆ de la fascination par le pouvoir et la **hiérarchie** ;
- ◆ de la **violence perverse** émise ou subie (sado-masochisme, paranoïa) ;
- ◆ du pouvoir sexuel ou **manipulation par le sexe**.

RÉGION DU NÉO-LIMBIQUE

Le néo-limbique est identifiable anatomiquement au **gyrus cingulaire**, partie la plus ancienne du cortex cérébral située entre les deux hémisphères.

- ◆ Il est responsable des traits de caractères, des préférences et de la psychologie « méritocrate », des valeurs, des tabous aussi, et des intolérances
- ◆ Cristallisation des mémoires comportementales
- ◆ Cristallisation de la **confiance dans son environnement**
- ◆ Fixation du tempérament hérité de la mère et assise de la vie affective
- ◆ Développement de penchants et d'habitudes.
- ◆ Émergence des comportements stéréotypés.

RÉGION DU NÉOCORTEX PRÉFRONTAL SE DÉVELOPPE INTENSIVEMENT

- ◆ Le **sens critique** se développe.
- ◆ Émergence de la notion de moralité et de la **mentalité** vers 10 ans.
- ◆ Développement de sa créativité et de ses talents

se consolide de 6 à 9 ans - se confirme à l'âge adulte (21 ans)

Phase de développement physique, cognitif et comportemental

- ◆ **Période de pré-puberté** : croissance physique est marquée par l'apparition des premiers signes de la puberté. Les changements hormonaux entraînent des changements comportementaux significatifs.
- ◆ Au plan cognitif, la **pensée conceptuelle et abstraite** s'installe
=> affinement du jugement psychique
- ◆ **Début de l'individualisation** par rapport à la famille vers 9 ans
=> besoin d'expérimenter du nouveau, de sortir du cocon familial connu.
- ◆ **Émergence de l'esprit d'aventure**

DIFFÉRENCE ENTRE INSTINCT ET INTUITION

INSTINCT

- ◆ Dès la petite enfance, l'humain réagit spontanément aux stimuli de son environnement, sans a priori.
- ◆ **Comportements innés de survie**: attaque, arrêt, fuite.

CODAGE NEURAL

- Aborder inconnu et prise progressive de risque dès l'âge de 6 ans.

INTUITION

Fait appel au **codage neural**, donc au connu, avec son mémoriel d'échecs (amygdale limbique, hippocampe, etc.) - ce qui pose problème, les circonstances n'étant jamais les mêmes.

Donc frein à la décision - joue essentiellement sur l'**aspect sécuritaire**.

DÉFINITION :

Anticiper et prédire les conséquences des actions en fonction de la mémoire du passé.

CODAGE NEURAL

- ◆ Enfance, toujours dans les structures sécuritaires : mère, école
- ◆ Absence du rôle éducateur du père
- ◆ Omniprésence des PEURS COURANTES : opinion des autres, rejet, besoin d'être aimé (démagogie), peur de perdre sa sécurité (job), etc.

4. CONFIANCE DANS SES JUGEMENTS

structuration de 14 à 17 ans

RÉGION DU NÉOCORTEX PRÉFRONTAL

Le néocortex préfrontal est le spécialiste et le passionné pour tout ce que le LIMBIQUE ne sait pas faire. Il est multitâches, multi-dimensionnel, c'est un chef d'orchestre et un improvisateur. Il pense, il agit en temps réel, selon un état d'esprit en perpétuel mouvement, questionnement, en recherche permanente, par questions ouvertes : Quoi ? Qu'est-ce ? Pourquoi ? Quoi d'autre ? Combien ? Comment ? Jusqu'où ? Pourquoi pas ? Mais encore ? Et moi ? Et si ? Mais alors ...

PHASE INTENSE DE TRANSMUTATION PHYSIQUE

- ◆ Touché par les changements dans les relations sociales : Attitudes / comportements / émotivité / santé
- ◆ La vie affective (exaltation sentimentale) est influencée par le système urogénital : donc excitabilité.
- ◆ On constate que chaque émotion est également accompagnée d'une sécrétion médullo-surrénalienne.
- ◆ Mouvements involontaires, impulsifs = avidité, colère, haine, peur, honte
- ◆ On constate 2 types de comportement alternés : **apathie (inertie) VS agitation.**
- ◆ Imagination créatrice tournée vers l'avenir vers 15 ans
- ◆ Choix d'une carrière ou abandon scolaire

PHASE D'OPPOSITION CRITIQUE INTENSE

- ◆ Rapports avec l'autorité se dessinent (soumission-rébellion-négociation).
- ◆ Les impulsions psychiques se traduisent par des conséquences physiques au niveau des intestins. (Les émotions provoquent parfois de la paralysie intestinale).
- ◆ **Le processus «conditionnement - jugement - sentiment - émotion» se cristallise.**
- ◆ Période de construction de la **confiance dans ses JUGEMENTS.**

CERVEAU ET SYSTÈME NEURONAL

- Le cortex cérébral s'épaissit et le réseau neuronal devient plus efficace.
- Le cerveau produit et consomme plus d'énergie durant cette période.
- Cette croissance et cette dépense se localisent dans la région du cerveau qui commande les habiletés spatiales (5-région pariétale) et les fonctions motrices (2a-néocortex sensori-moteur).
- Un nouveau réseau neuronal se développe, qualitativement différent du précédent, et constituerait le support de la nouvelle pensée abstraite et des progrès dans les processus cognitifs de l'adolescent.

5. CONFIANCE EN L'AVENIR

structuration de 17 à 21 ans

ÉMERGENCE DU PROCESSUS D'INDIVIDUATION

- ♦ Influencé par les changements liés à l'identité
- ♦ Affirmation de sa personnalité
- ♦ L'évolution psychique fait ses véritables débuts
- ♦ **Besoin de liberté** ou préférence pour la sécurité et la conformité

CERVEAU ET SYSTÈME NEURONAL

- ♦ Le cerveau connaît une deuxième période de croissance majeure
- ♦ Le changement s'effectue dans le lobe frontal du cortex cérébral, région du cerveau qui régit la logique et la planification (1e néocortex préfrontal).
- ♦ Période de construction de la **confiance dans son avenir**.

TOXINES MENTALES ET PAIX D'ESPRIT

CHRONIQUE de Guy Hauray

Les problèmes importants auxquels nous faisons face ont été créés au niveau de la réflexion, ce n'est donc pas à ce niveau que l'on peut les résoudre.

Dans ses conférences, le Dalai-Lama met l'accent sur le fait que l'origine de la souffrance est due aux perceptions mentales et que ces « toxines mentales » ont plus d'importance que les émotions. Si les émotions représentent la couche superficielle, l'obstacle majeur à notre bonheur se trouve dans ces toxines mentales (perceptions, conditionnements, jugements) qui obscurcissent notre réalité profonde.

UN PASSÉ PARFOIS MAL DIGÉRÉ

Toutes les créations et expériences passées, ou présentes, qui n'ont pas été totalement digérées et assimilées sont des toxines qui, elles mêmes fabriquent d'autres toxines qui s'accumulent dans le mental.

Le mental mettra alors en mouvement des émotions pour tenter, par une dramatisation physique (mal-a-die = mal a dit), de liquider ce contentieux indigeste. Si, à leur tour, ces émotions ne sont pas expérimentées, soit parce qu'on y résiste ou encore qu'on les refoule, elles amèneront une souffrance d'abord psychologique pour ensuite se traduire en souffrance physique.

« Travailler » sur les émotions sans se préoccuper de leur nature, tenter de les « gérer »

(comme s'il était possible de gérer ses émotions comme son budget), ne permet pas d'aller à la racine de notre mal. Il y a donc une démarche à faire pour comprendre que les toxines mentales n'ont pas de réalités propres ; elles n'ont pas de réalité en dehors de nous et pas d'existence en dehors de notre esprit.

Quand on tente de temporiser les émotions sans aller aux racines qui se trouvent dans le mental, c'est une démarche sans fin. Alors comment y parvient-on ?

Il s'agit tout d'abord de clarifier l'essence de ses créations indésirables qui sont stockées dans un Pilote Neuro Comportemental qui correspond au Surmoi de Freud, le Super-Ego de Jung), ce fameux « Juge » intoxiqué par les perceptions – conditionnements - jugements générateurs de sentiments.

L'ÉCOUTE EST LA CLÉ

Qu'il s'agisse de naissance, d'éducation, de travail, de maladie, d'agonie, savoir se mettre à l'écoute de ce qui se passe en nous s'avère être la clé.

Le « Connais-toi toi-même » se traduit donc par le « Écoute-toi toi-même ».

Mais dans le tohu-bohu de nos vies, **écouter la petite voix en Soi présuppose que l'on soit « déstressé »**, qu'on ait fait le vide. Même chose pour les enfants, il faut leur apprendre à se mettre à l'écoute de leurs propres intentions. C'est essentiel. Il faut aussi être conscient que ce qui monte en chacun de nous est strictement personnel; nous sommes absolument uniques, comme le confirment d'ailleurs les recherches en neuro-psycho-immunologie.

TOXINES MENTALES ET PAIX D'ESPRIT (2)

OSER ÊTRE SOI ET ÊTRE HEUREUX

Mais pour oser être soi – et être heureux – il ne suffit pas de se savoir unique : il faut s'estimer. **L'estime de soi repose sur trois piliers : l'amour de soi** (insubmersible quoi qu'il advienne), la **vision positive de soi** (qui permet de se projeter dans l'avenir) et la **confiance en soi** (indépendante du regard d'autrui).

Celui qui ne s'estime pas ne peut être heureux. Ce trésor dépend des nourritures affectives que l'on a reçu de ses parents (de ses copains, de ses profs etc.) et que l'on sera ensuite capable d'offrir à ses propres enfants – par exemple en prenant subtilement « au sérieux » leurs doutes sur eux-mêmes.

AVOIR LE COURAGE DE SOI

Comment trouver ce trésor quand on n'a rien reçu ? Pas toujours facile... Il faut du cran. Avoir le courage de soi, c'est d'abord celui de se voir et de s'accepter tel qu'on est. La route est longue. Voir ses naissances (à la jalousie, à l'amitié, à la créativité), ses deuils (pertes, blessures, renoncements), ses parts de lumière et ses parts d'ombre, accepter ses faiblesse, parfois sa petitesse et s'aimer quand même, voilà ce qu'est avoir le courage de soi.

LE COURAGE DE DIRE NON

L'autre courage c'est celui de dire non. Notre lâcheté n'est pas toujours manifeste. Combien de gens se retrouvent empêtrés parce qu'ils ont cru devoir être « *gentils* ». « *L'amour inconditionnel, dit Élisabeth Kubler-Ross, est celui qui sait dire non* ».

Pour être soi, il faut savoir se couper de ses relations-parasites et se dégager de l'ectoplasme familial quand celui-ci devient contraignant.

© **Guy Hauray, Dr psychologie cognitive et sciences du comportement**
Fondateur du Neuro Coaching™



ET VOTRE CONFIANCE EN VOUS, ...

elle doit bien
se trouver
quelque part ?!

