

PHOBIES SURMONTÉES

juillet 15, 2013 / coquelicotpnl

la peur des araignées, des serpents, du vide, de l'eau, de prendre un ascenseur, d'être enfermé, la peur de passer un scanner, d'une prise de sang, d'aller chez le dentiste, de prendre l'avion, etc sont pour ceux qui les vivent, des complications réelles dans leur quotidien, dont les manifestations **semblent incontrôlables...**

Celui qui n'a jamais eu de phobie, ne peut pas savoir à quel point la personne ne contrôle plus rien, et comment le mécanisme se met automatiquement en marche...rien qu'à la seule évocation de l'idée ou d'une image, même mentale.

Richard Bandler, un des co-fondateur de la PNL a cherché à décortiquer ce mécanisme puissant... Il restait **impressionné par la rapidité de la réaction, par le dépassement de soi, par la démesure** de ce qu'une personne est en capacité de faire, **face à un déclencheur phobique.**

Avec humour, il disait qu'il aimerait s'installer des phobies pour des choses qui lui sont pénibles à faire, et qui lui permettrait de ne plus avoir à y penser, tant elles se mettent en route, toutes seules.

En effet, devant une souris qui surgit, une personne peut courir ou grimper ou faire des choses, qu'elle se sentirait **incapable de faire, en temps normal ! Imaginez donc** que devant une pile de travail, vous éprouviez une phobie en l'attaquant furieusement, jusqu'à vous en être débarrassé totalement ; ou que devant toutes les choses sucrées, salées, grasses, mauvaises à la santé, vous ayez cette même répulsion instinctivement violente, pour ne pas vouloir y toucher...

Nous ne pensons pas fréquemment, que ce qui nous ennuie, **peut être appréhendé avec un regard différent**, et que ce que nous considérons comme une plaie pourrait également être une bénédiction.

Mais revenons à cette phobie, dont nous rêvons de nous débarrasser. **Mais comment faire ?**

Les inventeurs de la PNL ont fait merveille sur la question. En comprenant, comment notre cerveau code chaque information de notre vécu, ils ont trouvé aussi comment « *décoder* » cette séquence qui fait détonateur chaque fois, que la même situation se répète.

Bien qu'il soit plus facile et efficace d'être aidé et accompagné par une personne qui connaît parfaitement le protocole, vous pouvez vous-même vous entraîner à comprendre ce processus, et essayer de vous l'appliquer, pour vous débarrasser vous-même de votre phobie.

1 . Il y a eu un évènement fondateur : une expérience douloureuse, terrorisante, d'une grande intensité émotionnelle, souvent survenu dans l'enfance, puis qui s'est souvent reproduit et de ce fait, renforcé à chaque fois que la situation revenait.

Le cerveau a alors codé cet instant avec une **charge émotionnelle telle** qu'elle l'a enregistré comme quelque **chose de dangereux**, qu'il faudra fuir chaque fois qu'il se produira **dans l'avenir**. (c'est le même processus qui intervient pour les allergies, qui se sont codées de cette façon également, et peuvent se décoder de la même façon). C'est notre cerveau limbique qui prends en charge les émotions et toutes les réactions de survie. Au plus profond de ce cerveau, l'amygdale, un noyau de neurones est à l'origine de tous les réactions de peur. Le premier traumatisme s'est enregistré à cet endroit , juste à côté de nos peurs primaires, instinctives, animales, comme la peur du feu, peur de l'eau, peur de mourir..qui déclenche automatiquement une réaction de survie, sans que l'intelligence n'ait eu le temps d'une esquisse de raisonnement.

Le travail pour se libérer de ces phobies s'adresse donc directement au cerveau émotionnel. Il court-circuite la réflexion et le raisonnement, et passe par le corps, le ressenti, plus que par la pensée. Le principe, comme pour les allergies est de **se faire désensibiliser**. C'est-à-dire se confronter un grand nombre de fois au « *déclencheur ou agent allergène* » de **façon progressive et soutenue**, jusqu'à ce que le corps reconnaisse qu'il n'est pas (ou plus) dangereux pour lui-même, et qu'il peut y faire face sans déclencher une réaction émotionnelle.

C'est le principe de base. Cependant, on voit bien que dans la vie, celui qui est atteint d'une phobie, **va tout faire pour éviter la situation plutôt que de s'y confronter**. C'est humain et logique. comment dépasser cela ?

En PNL, nous pouvons avoir accès à nos images mentales et nous travaillons essentiellement sur la **FORME**, plus que sur le **CONTENU**. Pas besoin de connaître l'histoire de ce qui s'est passé, et que la personne peut garder pour elle-même. Et c'est sur l'organisation de ces images que nous allons travailler, avec une simplicité d'enfant. Et une efficacité scotchante ...

2 . Mais avant de commencer, une nécessité absolue sera pour la personne de se sentir dans une totale sécurité psychologique de manière consciente et inconsciente. Car elle va approcher de façon mentale ce qui la terrorise, elle a donc besoin d'une grande protection. Avant la mise en place de ce processus, il est impératif de faire un **ANCRAGE** de sécurité (voir pose d'ancrage dans mes articles précédents) et de l'amplifier au point que la **personne se sente totalement protégée durant l'expérience...**

3 . Avec cet ancrage de sécurité, demander à la personne de s'imaginer dans une salle de cinéma, faite que pour elle seule, d'avoir l'écran géant devant elle, avec une image d'elle, heureuse, insouciant AVANT LA SITUATION TRAUMATIQUE, puis de lui demander de voir une image d'elle aujourd'hui, heureuse dans un moment paisible et agréable, ou une image idéale d'elle-même, de la personne qu'elle rêve de devenir. (le réel et l'imaginaire se codent de la même façon dans notre cerveau).

L'aider à se visualiser dans la salle, assise dans un fauteuil, à ressentir son contact. Puis lui demander de faire un « clone imaginaire » d'elle, qui irait dans la cabine de

projection, aux manettes de contrôles. De là, elle peut voir la salle avec ELLE seule, assise dans un des fauteuils, puis l'écran géant devant elle. (c'est une double sécurité émotionnelle, derrière le plexiglas, pas en direct de la situation)

Après toutes ces sécurités, le cœur du protocole peut commencer :

4. Demander à la personne qui est dans la cabine de projection, de voir sur tout l'écran, l'image d'elle au départ avant le traumatisme. Puis quand elle se sent prête de faire défiler le film du traumatisme lentement, **EN NOIR ET BLANC** (pour casser l'impact émotionnel),. Elle peut prendre tout le temps qui lui convient, pour passer et repasser ce film, avec tous ces détails (c'est la ***phase de se confronter de façon progressive et soutenue à l'agent déclencheur***).

5 . Puis quand le film est terminé, mettre en grand l'image idéale comme le mot FIN de tout film.

6. A partir de cette image idéale, heureuse, lumineuse, le projectionniste rembobine ce film à toute vitesse, mais cette fois-ci **en couleur**. Il peut le faire revenir en noir et blanc, puis se rembobiner en couleur, à toute vitesse, sans avoir le temps de voir les images, jusqu'à l'image du départ. (On peut lui passer une musique de cirque durant cet espace de temps).pour s'arrêter définitivement sur l'image idéale de la personne sur le grand écran.

7 . Quand ce travail est terminé, on demande au « clone de la cabine de projection » de réintégrer la personne dans la salle, et dans la foulée que la personne assise dans la salle, saute dans l'écran pour s'associer à la personne idéale, heureuse et lumineuse qui est en grand sur l'écran...et en ressentir tout le bonheur, la force qui s'en dégage.

8 . Faire une interruption (en parlant de tout autre chose...et pas du tout de ce qui a été vécu)

9 . Puis faire un pont sur le Futur : c'est à dire, demander à la personne de s'imaginer dans quelques jours, face à l'agent déclencheur et voir sa réaction. **L'émotion instinctive, douloureuse a disparu** ; la personne peut penser au déclencheur , à la même situation, de la même façon paisible, avec laquelle, elle pense à d'autres événements anodins, désormais...Elle se souvient de l'histoire, mais sans son impact émotionnel