

GUIDE DE FORMATION

*Parcours de compréhension
et de transformation émotionnelle*



Par David Larcher

Praticien en PNL, Sophrologie & Hypnose

AVERTISSEMENTS IMPORTANTS

Cette formation s'inscrit exclusivement dans un cadre de développement personnel. Elle ne constitue en aucun cas un acte thérapeutique, un diagnostic médical ou psychologique, ni un traitement. Les exercices visent une exploration subjective du vécu émotionnel. Interrompez l'exercice à tout moment si vous ne vous sentez pas en sécurité, et sollicitez un professionnel qualifié en cas de doute.

Cette formation s'adresse à des personnes en capacité de gérer leurs émotions de manière autonome et souhaitant des outils complémentaires de développement personnel. Elle peut faire remonter des émotions intenses. Il est recommandé de la suivre dans un environnement sécurisé et d'être accompagné par un professionnel si nécessaire.

CONTRE-INDICATIONS :

En cas de :

- Troubles psychiatriques diagnostiqués (dépression sévère, troubles bipolaires, schizophrénie, etc.)
- Traumatismes psychologiques graves non traités
- Tendances suicidaires ou autodestructrices
- Dépendances sévères

→ Consultez IMPÉRATIVEMENT un professionnel de santé avant d'utiliser ces exercices.

L'auteur n'est pas responsable de l'utilisation faite de ces contenus.



RESSOURCES DE SOUTIEN

Si durant cette formation des émotions intenses remontent et que vous vous sentez dépassé(e), n'hésitez pas à solliciter de l'aide :

- **Urgences psychiatriques : 15 ou 112**
- **SOS Amitié (écoute 24h/24) : 09 72 39 40 50**
- **Suicide Écoute : 01 45 39 40 00**
- **Fil Santé Jeunes (12-25 ans) : 0800 235 236**

En cas de difficulté persistante, consultez un professionnel de santé psychique (psychologue, psychiatre, psychothérapeute, etc.).

Créateur : David Larcher (praticien en PNL, Sophrologie et hypnose), certifié respectivement par l'École Vendéenne de Formation en Sophrologie, l'Institut International de PNL et l'Institut Français des Thérapies Alternatives.

Formation à visée éducative et non thérapeutique.

Cette formation s'adresse à des personnes prêtes à s'impliquer sincèrement dans un travail intérieur et apporte des outils efficaces pour un développement personnel.

COMMENT UTILISER CETTE FORMATION

BIENVENUE DANS CETTE FORMATION !

Vous vous apprêtez à commencer un voyage de transformation personnelle. Cette formation a été conçue pour vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement psychique, à libérer vos émotions et à transformer vos ancrages négatifs en ressources positives.

Avant de commencer, prenez quelques minutes pour lire attentivement ces instructions. Elles vous permettront de tirer le meilleur parti de cette formation et d'avancer en toute sécurité.

1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation comprend 12 modules progressifs :

- Module 1 (30 min) : Comprendre le fonctionnement du psychisme
- Module 2 (25 min) : Identification et libération des émotions
- Module 3 (30 min) : Système de représentation dominant (VAKD)
- Module 4 (25 min) : Apprendre à s'ancrer
- Module 5 (30 min) : Travailler sur des souvenirs difficiles
- Module 6 (25 min) : Apprendre à faire un deuil
- Module 7 (25 min) : Se libérer de la culpabilité et de la honte
- Module 8 (30 min) : Retrouver l'estime de soi
- Module 9 (15 min) : Ressentir l'estime de soi
- Module 10 (30 min) : Le cadre objectif
- Module 11 (20 min) : Se projeter pour réussir un événement futur
- Module 12 (45 min) : Apprendre à mieux communiquer

DURÉE TOTALE : Environ 5h30 d'exercices (temps approximatif observé) + temps d'intégration

Accès à vie à la formation complète - Une fois acquise, la formation est à vous pour toujours. Vous pourrez refaire tous les modules autant de fois que nécessaire, sans limitation de durée.

2. MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Pour suivre cette formation dans les meilleures conditions, vous aurez besoin de :

- ✓ Votre Workbook ([Téléchargez votre Workbook ici](#)) : tableaux VAKD, grilles de scoring, espaces de notes, schémas des mouvements oculaires
- ✓ Un cahier ou carnet pour noter vos ressentis personnels
- ✓ Un stylo ou crayon
- ✓ Un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e)
- ✓ Un smartphone/ordinateur/tablette pour les exercices avec musique et audios
- ✓ Une connexion Internet avec un autre support que celui utilisé pour lire vos audios, pour la musique demandée à l'exercice 2 du module 5.
- ✓ Des mouchoirs
- ✓ Deux chaises pour les exercices des modules 6 et 7
- ✓ Éventuellement un casque audio pour une meilleure immersion

3. QUAND ET COMMENT FAIRE LES EXERCICES ?

CHOISISSEZ LE BON MOMENT :

- Trouvez un moment calme dans votre journée
- Éteignez tout appareil qui pourrait vous déranger
- Informez votre entourage que vous ne souhaitez pas être dérangé(e)

CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT PROPICE :

- Installez-vous dans un endroit confortable
- Température agréable
- Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous si l'exercice le permet

RYTHME RECOMMANDÉ :

- 1 à 2 modules par semaine maximum
- Prenez le temps d'intégrer entre chaque module
- Modules 5, 6, 7 : Prenez plusieurs jours de pause entre chacun
- Ne vous précipitez pas : la régularité compte plus que la vitesse

4. PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CETTE FORMATION

→ FAIRE DU MIEUX QU'ON PEUT COMPTE PLUS QUE LA PERFECTION

Vous n'avez pas besoin de "réussir" parfaitement chaque exercice. L'important est de faire du mieux que vous pouvez et d'y revenir plusieurs fois si nécessaire.

→ ADAPTEZ LES EXERCICES À VOTRE RÉALITÉ

Si un exercice ne vous convient pas, c'est normal. Vous pouvez :

- Le modifier pour qu'il vous corresponde mieux
- Le faire à votre rythme
- Le sauter et y revenir plus tard
- Passer au suivant si vous sentez un blocage

→ RESPECTEZ VOTRE RYTHME ÉMOTIONNEL

Cette formation peut faire remonter des émotions intenses. C'est normal et même souhaité pour libérer ce qui était refoulé. Cependant :

- Si c'est trop intense : arrêtez l'exercice, ouvrez les yeux, respirez
- Prenez une pause de plusieurs jours si nécessaire
- N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous vous sentez dépassé(e)

→ UTILISEZ VOTRE WORKBOOK

Le Workbook est votre compagnon tout au long de cette formation. Il contient :

- Les tableaux à compléter
- Les grilles de scoring
- Les espaces pour noter vos ressentis
- Les schémas explicatifs

Gardez-le toujours à portée de main pendant les exercices.

5. QUE FAIRE SI JE BLOQUE SUR UN MODULE ?

VOUS NE RESSENTEZ RIEN PENDANT UN EXERCICE ?

C'est normal, surtout au début. La capacité à visualiser et ressentir se développe avec la pratique. Faites de votre mieux, même si vous avez l'impression que "ça ne marche pas". Les changements se font parfois de manière progressive.

VOUS N'ARRIVEZ PAS À VISUALISER ?

Pas de panique ! Environ 10% des personnes ont des difficultés à visualiser. Dans ce cas :

- Concentrez-vous sur les sensations corporelles
- Utilisez votre dialogue intérieur (auditif interne)
- Faites comme si vous visualisiez, c'est-à-dire essayez de vous représenter les choses, votre inconscient comprendra

UN EXERCICE FAIT REMONTER TROP D'ÉMOTIONS ?

- Ouvrez immédiatement les yeux
- Revenez à votre respiration
- Arrêtez l'exercice pour aujourd'hui
- Buvez un verre d'eau, sortez prendre l'air
- Si cela persiste, consultez un professionnel

VOUS AVEZ ENVIE DE TOUT ARRÊTER ?

C'est occasionnellement le signe que vous touchez à quelque chose d'important. Faites une pause de quelques jours et revenez-y tranquillement. Si le blocage persiste après plusieurs tentatives, demandez-vous si vous avez besoin d'un accompagnement professionnel pour cette étape.

6. CONSEILS PRATIQUES POUR RÉUSSIR VOTRE FORMATION

PLANIFIEZ VOS SESSIONS

Bloquez des créneaux dans votre agenda pour vos modules, comme vous le feriez pour un rendez-vous important.

TENEZ UN JOURNAL DE BORD

Notez après chaque module :

- Ce que vous avez ressenti
- Les difficultés rencontrées
- Les prises de conscience
- Les changements observés dans votre quotidien

PRATIQUEZ LES EXERCICES PLUSIEURS FOIS

Certains exercices (comme l'ancrage du Module 4) gagnent à être répétés plusieurs fois pour devenir vraiment efficaces.

SOYEZ BIENVEILLANT(E) AVEC VOUS-MÊME

Cette formation demande du courage. Vous allez affronter des parts de vous que vous aviez peut-être enfouies. Félicitez-vous pour chaque petit pas, même s'il vous semble minuscule.

PARTAGEZ AVEC UN PROCHE DE CONFIANCE (OPTIONNEL)

Si vous vous sentez à l'aise, partagez vos avancées avec une personne bienveillante de votre entourage. Cela peut vous aider à ancrer vos prises de conscience.

7. QUESTIONS FRÉQUENTES

Q : Puis-je faire plusieurs modules le même jour ?

R : Pour les modules 1 à 4 : oui, si vous vous sentez bien. Pour les modules 5 à 7 (souvenir difficiles, deuil, culpabilité) : non, laissez plusieurs jours entre chacun.

Q : Combien de temps entre chaque module ?

R : Pas de règle pour les modules légers, mais 7 jours minimum pour les modules émotionnellement intenses (5, 6, 7).

Q : Que faire si je ne ressens rien après plusieurs modules ?

R : Continuez quand même. Les changements sont parfois subtils et s'installent progressivement. Si après la formation complète vous ne ressentez aucun changement, un accompagnement individuel pourrait être plus adapté.

Q : Puis-je refaire un module plusieurs fois ?

R : Absolument ! Certains exercices (ancrage, projection) gagnent à être répétés régulièrement.

Q : Je n'ai pas de Workbook, puis-je quand même faire la formation ?

R : Vous pouvez utiliser un cahier ordinaire, mais le Workbook est fortement recommandé, car il contient des tableaux et schémas spécifiques.

Q : Combien de temps avant de voir des résultats ?

R : Certaines personnes ressentent des changements dès les premiers modules. Pour d'autres, cela prend plusieurs semaines. Soyez patient(e) et régulier(ère).

8. RAPPEL IMPORTANT : CETTE FORMATION N'EST PAS UNE THÉRAPIE

Cette formation vous donne des outils puissants de développement personnel.
Cependant :

- ✗ Elle ne remplace PAS un suivi thérapeutique si vous en avez besoin
- ✗ Elle n'est PAS adaptée aux troubles psychiatriques diagnostiqués
- ✗ Elle n'est PAS un traitement médical

- ✓ Elle COMPLÈTE un travail thérapeutique existant
- ✓ Elle AIDE à maintenir un équilibre émotionnel au quotidien
- ✓ Elle DÉVELOPPE vos ressources personnelles

Si vous avez le moindre doute sur votre capacité à suivre cette formation en autonomie, consultez d'abord un professionnel de santé psychique.

9. VOUS ÊTES PRÊT(E) !

Vous avez maintenant toutes les clés pour commencer cette formation en toute sécurité.

Quelques derniers mots avant de vous lancer :

Cette formation va vous demander du courage. Vous allez peut-être pleurer, vous mettre en colère, ressentir de la tristesse ou de la peur. C'est normal. C'est même souhaitable. Ces émotions sont des énergies bloquées qui demandent à sortir.

Vous allez aussi découvrir des ressources en vous dont vous ne soupçonniez probablement pas l'existence. Vous allez apprendre à changer votre regard sur vous-même, sur les autres, sur votre histoire.

Prenez votre temps. Respectez-vous. Soyez fier(ère) de chaque pas, même le plus petit.

Vous méritez de vous sentir bien. Vous méritez de vous libérer de vos fardeaux émotionnels. Vous méritez de vivre une vie alignée avec qui vous êtes vraiment.

Bienvenue dans votre formation personnelle.

David Larcher

RAPPEL POUR TOUTE LA FORMATION

Avant chaque module, assurez-vous d'avoir :

- ✓ Votre Workbook
- ✓ Un moment calme sans interruption
- ✓ La permission de faire à votre rythme
- ✓ Un support pour l'audio. Concernant celui-ci, vous devrez l'adapter à votre rythme, c'est-à-dire mettre “pause” et “lecture” quand bon vous semblera.
- ✓ Si besoin, vous retrouverez tous les textes audio en annexe.
- ✓ Respectez le temps de pause indiqué dans les audios.
- ✓ Quand vous entendrez un petit Gong un peu aigu lors de l'écoute, cela signifiera la fin de l'audio.

Avant de commencer vos modules, notez de 1 à 10 :

- Ma capacité à gérer mes émotions : __/10
- Le ressenti négatif que j'ai au fond de moi : __/10
- La compréhension de ce qui se passe en moi : __/10

Ces principes s'appliquent à TOUS les modules suivants.

- Quand vous serez prêt(e), passez au Module 1.
- Prenez votre Workbook, un stylo, installez-vous confortablement.
- Respirez profondément et c'est parti.

MODULE 1 : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU PSYCHISME

→ Je vous conseille de lire ce premier module en deux fois, car il fournit de nombreuses informations pouvant ne pas être faciles à digérer d'un seul tenant.

À la fin de ce module, vous serez en mesure de mieux comprendre comment fonctionne votre psychisme et de connaître des principes permettant de mieux vous adapter au monde qui vous entoure.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DU PSYCHISME

“Bonjour et bienvenue dans ce premier module.

Avant de parler de techniques, d'exercices ou de changements, j'aimerais que nous prenions un moment pour comprendre ce qui se passe en vous.

Si vous êtes ici, ce n'est probablement pas par hasard. La plupart du temps, c'est parce qu'il y a du stress, de l'anxiété, une fatigue émotionnelle, une sensation de blocage ou un mal-être que vous n'arrivez plus vraiment à expliquer.

Et très souvent, les personnes se disent :

« Je ne comprends pas ce qui ne va pas chez moi. J'ai essayé de me raisonner, de positiver, de tourner la page, mais ça ne marche pas. »

Si vous vous reconnaissez dans ces mots, j'aimerais vous dire quelque chose d'important : vous n'êtes pas faible, vous n'êtes pas cassé(e), et vous n'êtes pas en train d'échouer. Vous êtes simplement en train de fonctionner comme un psychisme humain fonctionne.

On nous a appris à réfléchir, à analyser, à décider avec la tête. Mais on ne nous a jamais appris comment fonctionnent les émotions, la mémoire émotionnelle et le corps. Alors quand quelque chose nous fait mal, on essaie de comprendre, de contrôler, de repousser. Et souvent, cela ne fait qu'augmenter la pression.

Imaginez votre psychisme comme un système à 3 niveaux.

Il y a d'abord le conscient : la partie qui pense, qui parle, qui analyse dans l'instant.

Ensuite, le subconscient : la partie qui filtre ce qui nous impacte dans ce que l'on vit.

Puis l'inconscient : la partie qui stocke tout ce que nous vivons une fois filtré.

S'ajoute à ce système le corps, qui est le lieu où tout s'inscrit émotionnellement.

Le corps garde la trace de ce que le mental n'a pas pu libérer.

À chaque fois que vous vivez une émotion difficile — peur, colère, tristesse, choc, humiliation, perte — si cette émotion n'est pas pleinement ressentie et évacuée, elle ne disparaît pas. Elle est stockée.

C'est un peu comme une cocotte-minute. Chaque émotion non exprimée est une couche de plus. Et à force, la pression monte. Cette pression, vous la ressentez sous forme de stress, d'anxiété, de fatigue, de blocages, de réactions excessives, ou parfois même de douleurs dans le corps.

Vous n'allez pas mal sans raison. Votre système est simplement saturé.

Beaucoup de personnes comprennent leur histoire, leurs blessures, leur passé, mais se sentent toujours bloquées. C'est normal. Comprendre, c'est utile, mais comprendre, c'est le conscient. Les émotions, elles, sont stockées dans l'inconscient et dans le corps.

Savoir qu'il y a une blessure ne suffit pas. Il faut permettre au système de la relâcher.

La bonne nouvelle, c'est que ce système peut se décharger. Les émotions ne sont pas faites pour rester coincées. Elles sont faites pour être ressenties, traversées, puis libérées.

Dans cette formation, vous n'êtes pas en train d'apprendre à vous contrôler. Vous êtes en train d'apprendre à vous libérer. Module après module, vous allez comprendre, ressentir et relâcher ce qui est resté bloqué.

Et à mesure que la pression baisse, vous retrouvez naturellement plus de calme, plus de clarté, plus d'énergie et plus de liberté intérieure.

Prenez un instant pour respirer.

Il n'y a rien à réussir, rien à forcer.

Vous venez de faire le premier pas : comprendre que vous n'êtes pas le problème.

Dans le prochain module, nous verrons comment les émotions s'inscrivent dans le corps et comment commencer à les libérer concrètement."

→ Afin d'alléger ce module 1, j'ai volontairement enlevé certains paragraphes non essentiels et mis tous ces paragraphes à l'annexe "pour aller plus loin".

Nous allons découvrir ensemble le fonctionnement du psychisme à partir de plusieurs approches complémentaires.

Nous commençons notre explication par la réalité extérieure, avec les situations que nous vivons au quotidien. Nous les percevons grâce à nos cinq sens que nous codons en PNL – VAKOG – : la vue, l'audition, la kinesthésie (le toucher), l'olfactif et le gustatif.

Chaque situation perçue par nos sens génère très souvent une émotion, plus ou moins agréable, désagréable ou neutre. Cette expérience se vit d'abord au niveau du conscient. Le conscient, c'est la conscience de soi dans l'instant, le moi immédiat. C'est ce dont je me rends compte dans l'instant : ce que je pense, ce que je dis, ce que je fais, ce que je ressens et ce que je perçois de la situation là, maintenant.

Schématiquement, juste en dessous du conscient, se trouve le subconscient. Dans ce modèle, le subconscient représente notre morale, nos valeurs, et fait office de barrière filtrante entre, d'un côté, les événements extérieurs, et de l'autre, nos pulsions et réactions internes. En fonction de notre histoire, de notre expérience et d'autres éléments encore, ce filtre va plus ou moins nous permettre de freiner l'enregistrement, l'intégration de la situation.

Il existe trois cas typiques où le subconscient se fait traverser jusqu'à atteindre l'inconscient : quand la situation est nouvelle, quand elle nous génère beaucoup d'émotion, ou quand elle se répète de nombreuses fois – on dit que la répétition fait l'ancrage.

En dessous se trouve l'inconscient*****, qui représente la majeure partie de notre esprit. L'inconscient régule nos fonctions vitales, comme la respiration, la digestion, la transpiration et bien d'autres processus vitaux. Il stocke aussi la

plupart de nos souvenirs et de nos expériences psycho-émotionnelles. C'est un immense réservoir de ressources, d'envies et de désirs.

Quand nous vivons une situation, nous sollicitons nos cinq sens et nous les associons à l'émotion que nous générons dans l'instant. Cela traverse le subconscient et finit par s'imprimer dans l'inconscient. Cela crée ce qu'on appelle un ancrage ou bien encore un conditionnement ; on appelle ça aussi en psychologie une névrose. De manière plus globale, on peut appeler ça parfois un traumatisme ou un souvenir négatif.

Plus tard, dans des situations similaires, ces ancres influenceront automatiquement nos ressentis, nos pensées et nos comportements, même si nous n'en avons pas conscience, c'est ce que vous découvrirez dans les modules suivants.

On parle aussi de deux cerveaux : celui de la tête qui traite nos pensées et décisions, et notre deuxième cerveau (système nerveux entérique) s'étendant de l'œsophage jusqu'au rectum, tout le long du tube digestif. Ce concept des deux cerveaux (tête et ventre/intestins) est une référence au système nerveux central et au système nerveux entérique souvent appelé le deuxième cerveau, participant au ressenti de nos émotions.

L'interaction entre ce que pense la tête et ce que ressent le corps est généralement désignée comme le lien corps-esprit (axe intestin-cerveau) et joue un rôle essentiel dans la création des ancres émotionnels.

Prenez le temps d'intégrer tout cela avant de continuer la suite de ce module.

Nous allons maintenant aborder l'explication du fonctionnement émotionnel. Partons d'abord du sens du mot émotion. Le mot émotion peut se lire, en anglais, e-motion, comme energy in motion, de l'énergie en mouvement. Étymologiquement, le mot émotion vient du latin emovere : e ou ex signifie hors de, vers l'extérieur et movere signifie mouvement. Une émotion est donc une énergie en mouvement cherchant à s'extérioriser.

Cette énergie en mouvement ne cherche qu'une chose : sortir, s'exprimer. En général, des émotions réprimées peuvent s'imprimer en nous, c'est-à-dire se refouler et se fixer à l'intérieur. Comme l'émotion est de l'énergie, si elle ne sort pas, elle se stocke quelque part, et ce quelque part, c'est le corps, composé d'organes, de tissus et de milliards de cellules.*****

→ Vous aurez la possibilité de voir cette correspondance un peu plus tard dans le tableau du module 2 de votre Workbook.

Pour illustrer ce qui se passe quand les émotions ne sont pas exprimées, imaginez maintenant une cocotte-minute, cette cocotte-minute représentant notre corps. À l'intérieur, nous pouvons y stocker de la peur, de la tristesse et/ou de la colère par exemple. Toutes les émotions que nous y stockons s'accumulent comme des couches que nous empilons. En fonction de notre structure mentale, nous arrivons à maintenir cette pression, mais cela est relatif à chaque personne, car nous n'avons pas la même résistance.

Si nous ne faisons jamais sortir ces émotions, la cocotte finit par exploser : cela peut prendre la forme d'un burn-out ou d'une grande dépression, que l'on peut aussi voir comme une dé-pression, un moment où la pression accumulée finit par se libérer.

Cependant, avant l'explosion, la cocotte commence à se fissurer : ce sont les symptômes qui apparaissent progressivement, spécifiques à chacun. Ces fissures peuvent prendre la forme de stress important, de crises d'angoisse, de troubles du sommeil, de cauchemars ou de terreurs nocturnes, ou bien encore des difficultés d'endormissement, des insomnies ou de la fatigue chronique, des crises de larmes ou bien des excès de colère. On peut aussi faire des crises de tétanie, ou encore avoir des conduites addictives comme l'alcool, le tabac, le cannabis, les jeux, le sport, le sexe ou la nourriture, etc. En fait, tout ce qui va être démesuré et qui sera considéré par beaucoup de disciplines comme pathologique. Également, on va parler de tout ce qui concerne la somatisation.

La somatisation désigne l'expression de souffrances psychiques à travers des symptômes physiques. Cependant, toute douleur physique n'est pas psychosomatique et nécessite d'abord une évaluation médicale pour écarter toute cause organique. Selon certaines approches, on considère qu'une part importante de nos douleurs peut être influencée par des facteurs psycho-émotionnels, c'est-à-dire que nous les fabriquons à force de refouler nos émotions.

Les douleurs corporelles deviennent alors comme des messages : elles parlent à travers le corps. Si ces énergies responsables des douleurs restent trop longtemps au même endroit, c'est ce qui nous fait mal et à la fin, le mal a dit traduisant la mal-a-die. Certaines disciplines axées sur l'énergétique ou le spirituel voient aussi la maladie comme ce que l'âme n'a pas pu exprimer : l'âme a dit.

Cela souligne que le corps et l'esprit expriment, à leur façon, ce qui n'a pas pu être dit, entendu ou traité.

Des émotions trop longtemps contenues, combinées à d'autres facteurs, peuvent augmenter le risque de troubles somatiques ou psychosomatiques. On peut parler de cinq composantes majeures qui influencent la santé et, à en croire certaines disciplines, peuvent même provoquer la maladie : le refoulement émotionnel, le sommeil, l'alimentation, l'hygiène de vie globale et la génétique. *****

Avant de continuer, prenez 10-15 minutes de pause. Allez boire un verre d'eau, aérez-vous l'esprit.

Revenons-en maintenant à la cocotte. Dans cette métaphore, le couvercle de la cocotte représente le mental. Selon notre histoire, nos croyances et nos ressources, ce couvercle est plus ou moins solide. Le manque de sommeil ou une surcharge émotionnelle par exemple, vont affaiblir le mental qui va finir par fissurer comme le couvercle se fissurerait. Le burn-out ou la dépression surviennent quand il cède totalement. *****

On comprend mieux comment une situation extérieure, perçue par les sens, traversée par les émotions, filtrée par nos valeurs et nos croyances, et tout un tas d'autres processus vient s'imprimer dans l'inconscient sous forme d'ancrages et de schémas, puis influence, souvent de façon automatique, nos pensées, nos émotions et nos comportements au quotidien.

Pour éviter de refouler et de garder cela en soi, il est conseillé de nous libérer rapidement de nos émotions. Selon Bernard Flavien dans sa conférence intitulée "L'intelligence émotionnelle en entreprise", il faudrait apprendre à libérer nos émotions avant 21 jours, c'est-à-dire réussir à exprimer les émotions non exprimées pour éviter qu'elles ne s'intègrent en nous, en osant parler du problème dans les 21 jours suivant la situation déclenchante. Bien que cette loi ne soit pas validée scientifiquement, elle nous donne une tendance qu'il nous est conseillé de suivre afin de ne pas remplir notre cocotte-minute.

Cependant, attention, car l'exprimer tout de suite, à savoir à chaud, n'est pas non plus l'idéal dans le but d'éviter d'exprimer certains mots que nous pourrions regretter par la suite. En revanche, il va être nécessaire de nous exprimer assez rapidement une fois calmés pour nous en libérer.

En résumé, l'idée finale est très concrète : changer nos ancres négatifs. D'abord en permettant aux émotions de circuler puis de sortir du corps, puis en changeant la façon dont notre cerveau perçoit et se représente les événements vécus. Il va donc être judicieux de travailler à la fois sur notre corps, en libérant ce qui était stocké, et sur nos réseaux neuronaux, pour créer de nouveaux chemins, de nouvelles associations afin de reconstruire des ancres plus positifs.

Pour terminer ce module de présentation, voici plusieurs présupposés de la programmation neurolinguistique (PNL) sur lesquels nous allons nous appuyer tout au long de cette formation :

Gardez-les en tête, car ils permettent de vous aider à changer votre regard sur vous-même et sur les autres, car pour vous adapter à la réalité, il faut savoir changer de regard. Aussi, ils vont permettre de travailler sur le regard des autres et la confiance en soi.

15 PRÉSUPPOSÉS FONDAMENTAUX ISSUS DE LA PNL

LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

Nous ne réagissons pas à la réalité telle qu'elle est, mais à la représentation que nous nous en faisons.

Par exemple, deux personnes vivant la même situation peuvent la percevoir de manière complètement différente, car elles n'ont pas la même "carte du monde".

TOUT COMPORTEMENT A UNE INTENTION POSITIVE

Derrière chaque comportement, même paraissant négatif, se cache une intention positive pour la personne.

Par exemple, une personne qui se met en colère contre une autre cherche peut-être à poser ses limites (n'ayant pas forcément appris à le faire autrement) et donc ne cherche pas obligatoirement à blesser l'autre.

LES INDIVIDUS FONT LE MEILLEUR CHOIX POSSIBLE COMPTE TENU DES INFORMATIONS DONT ILS DISPOSENT

Avec les ressources, croyances et informations dont on dispose à un instant T, chacun agit du mieux qu'il peut.

Exemple : Une femme reste avec un conjoint toxique, car elle croit, avec ses expériences passées et infos limitées, que "l'amour fait mal normalement". C'est son meilleur choix à ce moment, malgré la souffrance présente et future.

TOUTES LES RESSOURCES NÉCESSAIRES SONT DÉJÀ EN NOUS

Chaque personne possède, à un certain niveau, les capacités dont elle a besoin pour atteindre ses objectifs.

Exemple : Courage, créativité ou confiance peuvent être réactivés si l'on apprend à y accéder au bon moment.

IL N'Y A PAS D'ÉCHEC, SEULEMENT DE L'APPRENTISSAGE

Chaque expérience est une source d'apprentissage. Ce qu'on appelle "échec" n'est qu'une perception que l'on interprète, mais on peut la voir autrement.

Exemple : je me suis trompé en prenant cette voie là, maintenant, je le sais, si je n'y étais pas allé, je ne l'aurais jamais su. Ce n'est donc pas un échec, mais un apprentissage.

SI CE QUE VOUS FAITES NE FONCTIONNE PAS, ESSAYEZ AUTREMENT.

La flexibilité comportementale permet d'obtenir de nouveaux résultats.

Exemple : Plutôt que de répéter un schéma inefficace, explorez d'autres manières d'agir afin d'essayer d'obtenir un résultat différent. Le même schéma de comportement amènera toujours le même résultat.

LA PERSONNE LA PLUS FLEXIBLE INFLUENCE LE SYSTÈME

Celui qui s'adapte le plus facilement dispose du plus grand pouvoir d'influence.

Exemple : Dans une dispute, celui qui reste calme et ouvert peut orienter la conversation de façon plus constructive.

L'ESPRIT ET LE CORPS FORMENT UN SYSTÈME UNIQUE

Les états mentaux influencent le corps, et le corps influence l'esprit.

Exemple : Se redresser, respirer profondément ou sourire peut immédiatement modifier votre état émotionnel.

ON NE PEUT PAS NE PAS COMMUNIQUER

Toute attitude, tout comportement ou silence transmet un message.

Exemple : Ne rien dire, détourner le regard ou sourire — tout cela communique quelque chose à l'autre.

LE SENS DE LA COMMUNICATION, C'EST LA RÉPONSE QU'ON OBTIENT.

Ce qui compte n'est pas ce que vous vouliez dire, mais ce que votre interlocuteur a compris.

Exemple : Si votre message provoque de la confusion, il vous revient de clarifier ou de modifier votre mode de communication.

LA PERSONNE N'EST PAS SON COMPORTEMENT

Les comportements ne définissent pas l'identité. On peut désapprouver une action sans remettre en cause la valeur de l'individu.

Exemple : Dire “ton comportement n'est pas adapté” ne définit pas la personne comme étant quotidiennement inadaptée.

AVOIR PLUS DE CHOIX, C'EST AVOIR PLUS DE LIBERTÉ

Plus vous disposez d'options pour réagir, plus vous avez de chances de trouver une solution efficace.

Exemple : En élargissant votre éventail de réponses, vous gagnez en adaptabilité et en solutions.

LE LANGAGE STRUCTURE ET LIMITE NOTRE EXPÉRIENCE

Les mots que nous utilisons organisent notre perception du monde et peuvent la restreindre.

Exemple : Changer de vocabulaire (“je suis nul” par “je fais du mieux que je peux”) change souvent la manière de vivre une situation.

LES SYSTÈMES INTERAGISSENT ET S'INFLUENCENT

Tout élément d'un système humain — pensée, émotion, physiologie, environnement — influence les autres.

Exemple : Modifier votre environnement peut transformer votre état interne et votre comportement.

FACE À LA COMPLEXITÉ, LA SOUPLESSE EST LA MEILLEURE STRATÉGIE

Plus une situation est complexe, plus elle requiert de flexibilité, d'ouverture et de créativité.

Exemple : Les leaders ou thérapeutes efficaces s'adaptent sans cesse au contexte et à leurs interlocuteurs.

Maintenant que nous avons compris comment se créent les conditionnements, comment s'enregistrent nos émotions, et sur quels principes de travail nous nous appuyons pour avancer, nous allons voir dans le Module 2, des outils pratiques et efficaces pour nous libérer de nos émotions refoulées et commencer à évacuer la pression.

MODULE 2 : IDENTIFICATION ET LIBÉRATION DES ÉMOTIONS

Dans le module précédent, nous avons vu comment les expériences de vie, perçues par nos sens, génèrent des émotions qui, lorsqu'elles ne sont pas exprimées, s'impriment dans l'inconscient sous forme d'ancrages et de schémas automatiques. Nous avons compris comment ces conditionnements influencent nos pensées, nos comportements et parfois même notre corps.

Nous allons maintenant pouvoir apprendre à libérer nos émotions par l'approche de la sophrologie.

La respiration agit comme un régulateur naturel du stress en activant le système parasympathique, qui calme le système nerveux et réduit instantanément les pics d'émotions négatives. En sophrologie, elle permet d'ancrer le corps dans le présent, interrompant les schémas automatiques inconscients pour favoriser un lâcher-prise profond et une régénération émotionnelle.

Nous allons donc d'abord apprendre à identifier les endroits où nous stockons nos émotions puis apprendre à respirer de manière profonde et tranquille.

AUDIO OFFERT CORRESPONDANT À L'EXERCICE 3 DU MODULE 2 : ÉVACUER LES TENSIONS

Cet exercice va vous permettre de libérer les tensions au fur et à mesure des jours et de sa pratique.

Attention : si des émotions trop intenses surgissent et deviennent ingérables, ouvrez immédiatement les yeux, revenez à votre respiration, et arrêtez l'exercice. Ce n'est pas un échec, mais un signal que vous avez peut-être besoin d'un accompagnement professionnel pour travailler sur ces contenus.

Notez bien : il est normal d'avoir le même sujet qui revient sur plusieurs des métaphores que vous allez maintenant entendre ou bien dans l'autre sens des métaphores qui ne vous parlent pas sur le moment. Également, il peut y avoir plusieurs sujets par métaphore. Laissez-les s'adapter à votre vécu.

 → **texte audio en annexe.**

À présent que vous avez appris à identifier et vous libérer de vos émotions, nous allons aborder le module 3 où l'on va pouvoir apprendre à connaître notre système de représentation dominant.

Pensez à faire cet exercice 3 fois par jour pendant 10 à 15 minutes pour avoir de bons résultats, cela vous permettra de décharger petit à petit votre cocotte-minute. Il est même essentiel de le faire régulièrement !

CRÉDITS ET REMERCIEMENTS

Emmanuel Bondu pour le montage audio et vidéo et son appui informatique.

Freesound_community pour la musique de fond des audios.

Toutes les personnes qui ont participé à la phase “test” et qui m'ont permis d'affiner cette formation.

Toutes les personnes qui m'ont permis d'apprendre tout le long de mon parcours pour en arriver là aujourd'hui.

© David Larcher – 2026

Tous droits réservés.

L'ensemble des contenus de cette formation, incluant notamment les textes, exercices, supports pédagogiques, structures de modules, ainsi que les contenus audio (voix, guidances, scripts et enregistrements), est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion, partage, adaptation, extraction ou utilisation, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteur, est strictement interdite et constitue une contrefaçon, passible de poursuites civiles et pénales conformément au code de la propriété intellectuelle.