

## La Méthode d'Observation « D.E.S. » ©

« Nos sentiments négatifs tirent toujours leurs origines à l'intérieur de nous, les éléments extérieurs ne sont que des déclencheurs qui font simplement écho à nos propres blessures ». *Pierre Villette*

Le corps stocke les émotions non digérées, retenues ou simplement inconscientes sous forme de ressentis (j'ai un poids ou un Nœuds à l'estomac, j'ai une boule au ventre, j'ai un poids sur la poitrine, j'ai la gorge serrée, je me fais de la bile, j'en ai plein le dos...).

Ces expressions n'ont rien d'anodines. Les émotions négatives trouvent leurs sources dans le corps, et ont une influence évidente sur notre état physique. L'inconscient utilise ces ressentis (Sensations Corporelles) pour stocker également les événements, c'est une gigantesque mémoire pratiquement illimitée et il relie les événements pour les mêmes ressentis en associant des images et des sons. Voilà pourquoi, pour un même ressenti, des quantités innombrables d'images et de sons sont associés.

Lorsque nous sommes incommodés, en difficultés, mal à l'aise, inconfortable, triste, en colère, angoissé (déséquilibres émotionnels)... **il y a toujours un déclencheur, il est nécessaire de l'identifier avec l'émotion et la sensation associées.** C'est la raison d'être de cette méthode d'observation qui consiste à bien s'observer au moment où un déséquilibre émotionnel intervient à un moment précis.

Quelques fois, quelque chose d'apparemment anodin va nous bouleverser sans que nous comprenions pourquoi. Nous sommes sensibles à un tel point que cela est plus fort que nous. C'est simplement que nous ressentons tous les événements passés de notre vécu qui ont généré le même ressenti et parfois cela peut-être énorme alors que la situation ne semble pas si terrible que ça.

**Trouvez le déclencheur, l'émotion associée et le ressenti corporel dans ce moment précis. Bien sûr nous pouvons mettre cette dernière phrase au pluriel.**

C'est cette observation qui permet ensuite avec des techniques de libération émotionnelle comme L.M.O. ([Libération par les mouvements oculaires](#)), LOS (Libération Orientée Solution), l'EFT ([Emotional Freedom Technique](#)), TIPI ([Technique d'Identification des Peurs Inconsciente](#)), PEAT ([Activation de l'Énergie Primordiale de la Transcendance](#)) ou d'autres, d'aller chercher les différentes associations faite par notre inconscient pour libérer la charge émotionnelle qui permettra d'éliminer le mal-être ressenti et de s'en libérer.

**Le deuxième effet positif** est le fait qu'en s'observant nous permettons à notre corps émotionnel de reprendre sa place, de se reconnecter à nos émotions, de nous rapprocher de nous-mêmes, de trouver notre place pleinement.

Synthèse :

<b>D</b>	Trouvez le <b>Déclencheur</b> suite à l'inconfort
<b>E</b>	Cherchez l' <b>Émotion</b> présente
<b>S</b>	Observez la <b>Sensation</b> corporelle ressentie
<b>Note</b>	<b>Note / 10</b>