

METHODE D'OBSERVATION « DES » ©

« 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 dans l'inconscient sous forme de ressentis (j'ai un Nœuds à l'estomac, Je me fais de la bile, j'ai la boule au ventre, j'ai du mal à la digérer, j'ai la gorge serrée, j'ai du mal à respirer, j'ai un poids sur la poitrine ...). Notre Inconscient, a enregistré toutes ces émotions et certaines sont encore bloquées en nous, ce sont elles qui nous font réagir.

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

Lorsque nous sommes touchés négativement, incommodés, en difficultés, mal à l'aise, inconfortables, tristes, en colère, ... il s'agit d'un déséquilibre émotionnel et **Il y a toujours un déclencheur**. Il est nécessaire de l'identifier, il touche quelque chose d'inconscient et on se sent mal sans savoir vraiment pourquoi. C'est aussi pour cette raison que quelque chose d'apparemment anodin va nous bouleverser sans qu'on comprenne pourquoi. On est sensible à un tel point que cela reste plus fort que nous, c'est simplement qu'on ressent tous les événements additionnés passés de son vécu qui ont générés le même ressenti et parfois l'accumulation peut sembler énorme alors que la situation ne semble pas si terrible que ça.

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 pour trouver le **déclencheur, l'émotion** associée et la **sensation** (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 méthodes de libération émotionnelle comme LMO © ([Libération par les mouvements oculaires](#)) ou l'EFT ([Emotional Freedom Technique](#)), d'aller chercher les différentes associations faite par notre inconscient pour libérer la charge émotionnelle bloquée 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 ses émotions, de nous rapprocher de nous-mêmes, de trouver sa place pleinement.

D	Trouver le Déclencheur suite à l'inconfort
E	Chercher l' Emotion présente
S	Observer la Sensation Corporelle ressentie
Note	Note de 1 à 10 pour le niveau de l'inconfort