Soignez Vous-Même Votre Douleur Emotionnelle

Par

Luli Faber Ph.D.

Comment guérir de votre anxiété et de votre dépression rapidement et de façon permanente, sans faire recours aux médicaments

www.healyourownpain.com

www.smashwords.com/profile/view/HealYourOwnPain

Ce livre a été créé pour vous aider à comprendre et à soigner votre douleur émotionnelle, telle que les troubles d'anxiété, les phobies et la dépression. Il explique le contexte théorique de l'anxiété et de la dépression, comment les traitements médicaux et comportementaux contre l'anxiété et la dépression sont supposés fonctionner, et les limitations de ces traitements.

Ce livre offre une solution aux limitations des traitements existants contre l'anxiété et la dépression – en abordant le problème par la cause et non par l'effet. Il explique comment toute notre douleur émotionnelle est créée par le refoulement d'émotions négatives en nous. Il résume les mesures que nous devons prendre pour pouvoir guérir l'anxiété et la dépression, en permettant l'expérience et la libération de nos émotions négatives, plutôt que leur refoulement. Grâce à cette méthode, il nous est possible de nous débarrasser de notre douleur émotionnelle très rapidement et de façon permanente, sans l'aide de médicaments.

Le Dr Luli Faber est une chercheuse qui, après presque 20 ans de recherche en neuroscience, en physiologie et en pharmacologie, a quitté sa carrière académique pour pouvoir s'adonner à son intérêt pour la spiritualité. Sa thèse de doctorat s'est focalisée sur les mécanismes de traitement de la douleur dans la colonne vertébrale, et après son doctorat, elle a étudié les parties du cerveau impliquées dans la médiation d'émotions et de la formation de la mémoire émotionnelle pour le reste de sa carrière académique. Depuis 2008, elle a étudié l'âme humaine, et le lien entre l'âme et le corps physique et la santé émotionnelle.

Le Dr Luli Faber est également l'auteure du livre « Soignez vous-même votre douleur », un programme décrivant comment soigner la douleur physique par la libération des émotions négatives sous-jacentes.

Vous pouvez contacter Luli au sujet de ce programme à l'adresse suivante : HealYourOwnPain@gmail.com.

Vous trouverez davantage d'information sur www.healyourownpain.com.

Cette édition a été traduite du document original en anglais par Kimberly Knol.

TABLE DES MATIERES

1. Introduction 1

2. Comprendre les troubles émotionnels 2

3. Comprendre les troubles d'anxiété 3

3.1. La neuroscience de la peur 3

3.1.1. La route rapide, « subconsciente » 4

3.1.2. La route lente, « consciente » 4

3.2. La neuroscience de l'anxiété 5

3.3. Limitations des traitements contre l'anxiété 7

3.3.1. Thérapies comportementales 7

3.3.2. Traitements médicamenteux 9

4. Comprendre la dépression 11

4.1. La neuroscience de la dépression 11

4.2. Limitations des traitements contre la dépression 11

4.2.1. Traitements médicamenteux 12

4.2.2. Thérapies comportementales 12

5. Les effets placébo et nocébo 14

5.1. L'effet placébo 14

5.2. L'effet nocébo 14

6. Comprendre notre vraie nature 15

6.1. L'âme, le corps spirituel et le corps physique 15

6.2. Explication des effets placébo et nocébo 16

6.3. L'âme est dominante sur l'esprit 17

6.4. Nos émotions dirigent nos pensées 18

6.5. Les limitations des traitements contre l'anxiété et la dépression expliqués 18

6.6. Les troubles émotionnels ont des causes émotionnelles 19

6.7. Le « subconscient » opposé au « conscient » 20

7. Les différentes couches d'émotions dans l'âme 21

7.1. Types de douleur émotionnelle dans l'âme 21

7.2. La colère 23

7.3. Les addictions 23

7.3.1. Le but des addictions 25

7.4. La peur 25

7.5. Le chagrin 25
7.6. La source de la douleur émotionnelle dans l'âme 26
7.6.1. Les émotions de l'enfance 27
7.7. Prendre responsabilité de ses émotions 28

8. Ressentir des émotions négatives lorsqu'on a d'autres croyances spirituelles 29

9. La cause émotionnelle de l'anxiété 31

10. Comment soigner l'anxiété 32
10.1. Etape n°1: Développer le désir de ressentir sa peur 32
10.2. Etape n°2: Induire l'anxiété ou la phobie 33
10.3. Etape n°3: Ressentir la peur induite 34
10.3.1. Vivre dans la peur par rapport à libérer la peur 35
10.4. Etape n°4: Développer le désir de ressentir son chagrin 36
10.5. Etape n°5: Ressentir le chagrin sous-jacent à la peur 37
10.5.1. Certains chagrins ne sont pas réels 38
10.5.2. Différences courantes entre un chagrin réel et un chagrin créé intellectuellement 39
10.6. Comment identifier son progrès 41
10.7. Anxiété et addictions 43
10.7.1. Comment identifier ses addictions 43
10.7.2. Ressentir et libérer ses addictions 44
10.8. Traitements médicamenteux et anxiété 45
10.9. Influence d'esprits et anxiété 46

11. La cause émotionnelle de la dépression 48

12. Comment soigner la dépression 49
12.1. Etape n°1: Développer le désir de ressentir sa colère 49
12.1.1. Le ressenti de la colère comparé au déni de la colère 50
12.2. Etape n°2: Ressentir sa colère 51
12.3. Etape n°3: Développer le désir de ressentir sa peur 53
12.4. Etape n°4: Ressentir la peur induite 53
12.5. Etape n°5: Développer le désir de ressentir son chagrin 53
12.6. Etape n°6: Ressentir le chagrin sous-jacent à la peur 53
12.7. Comment identifier son progrès 53
12.8. Moyens courants d'éviter ses émotions négatives 54
12.9. Addictions et dépression 56

12.10. Traitements médicamenteux et dépression 56
12.11. Influence d'esprits et dépression 57
12.12. Maniaco-dépression 58
12.13. Tendances suicidaires 59
12.13.1. Influences négatives d'esprits et tendances suicidaires 59

13. Mon expérience personnelle avec l'anxiété 61

14. Foire aux questions 63
14.1. Qu'est-ce qui prouve que ce programme va marcher? 63
14.2. Pourquoi ce livre est-il gratuit? Quel est le piège? 63
14.3. Comment puis-je faire un don pour ce livre? 63

15. Lectures et vidéos recommandées 64
15.1. Références neuroscientifiques et psychologiques 64
15.2. Référence à Soignez Vous-Même Votre Douleur 64
15.3. Références à la Vérité Divine (Divine Truth) 64

1. Introduction

Ce programme a été conçu pour aider toute personne souffrant d'un type quelconque de trouble d'anxiété ou de dépression.

Il vous montrera comment comprendre la cause de votre douleur émotionnelle, ainsi que les mesures à prendre pour éliminer celle-ci définitivement.

Ce programme ne requiert aucun traitement d'aucun professionnel médical qualifié ni aucun médicament.

Ce programme est gratuit et ne vous coûtera rien.

Si les méthodes décrites dans ce programme sont mises en pratique sincèrement et entièrement, il vous est possible d'éliminer votre anxiété ou dépression très rapidement, à savoir en quelques jours ou semaines.

Ce dont vous aurez besoin est de **courage**, d'ouverture d'esprit et d'un désir de prendre entière responsabilité de votre douleur émotionnelle.

Ce programme fait usage de méthodes qui ne sont pas encore acceptées par la médecine Occidentale, étant donné qu'elles remettent en question l'approche scientifique actuelle sur le fonctionnement de nos émotions.

Cependant, ce livre s'appuie sur la neuroscience, incluant des preuves scientifiques sur l'effet placébo, la psychologie, la Vérité Divine et ma propre expérience pour montrer qu'il est possible d'éradiquer les troubles d'anxiété et la dépression de nos vies très rapidement en faisant usage des méthodes décrites.

Ce programme vous fera vous remettre en question en ce qui concerne vos croyances à propos des émotions et il vous mettra également au défi au niveau émotionnel.

Cependant, les méthodes décrites dans ce programme sont le seul moyen par lequel vous pouvez éliminer définitivement la douleur émotionnel de votre vie, étant donné qu'elles traitent la cause de la douleur émotionnelle.

Clause de non responsabilité: Votre engagement dans ce programme est à vos propres risques et nous n'acceptons aucune responsabilité vis-à-vis de quelconque résultat négatif de ce programme.

2. Comprendre les troubles émotionnels

Les troubles émotionnels sont extrêmement communs, un adulte sur deux souffrant d'une certaine forme de problème de santé mentale à un moment donné de sa vie.

Parmi ceux-là, l'anxiété et la dépression sont les troubles mentaux les plus communs.

L'anxiété et la dépression sont régulièrement co-morbides, cela veut dire qu'une personne peut souffrir d'un certain type d'anxiété et de dépression simultanément.

Les personnes souffrant d'anxiété et de dépression sont également souvent plus susceptibles de souffrir de problèmes de santé physique, tels qu'une douleur chronique du bas du dos, des douleurs cervicales, de l'asthme ou des problèmes cardiaques.

Les troubles d'anxiété incluent les troubles de panique, l'agoraphobie (une peur de certains environnements), les troubles d'anxiété généralisée et les troubles de stress post-traumatique.

Les troubles d'anxiété comprennent des sensations de stress, de soucis, de panique, de tension, de détresse et/ou de nervosité et peuvent être accompagnés de symptômes physiques tels que des palpitations, de la transpiration, des frémissements, des tremblements et des difficultés respiratoires.

On définit la dépression par l'expérience d'une humeur dépressive, d'une perte de confiance en soi et d'estime de soi, d'un niveau d'énergie réduit et/ou de niveaux d'activité réduits pour une période d'au moins deux semaines.

L'anxiété et la dépression ont régulièrement un impact négatif sur les capacités d'une personne à maintenir ses relations, sa vie sociale, sa capacité à travailler et à gérer sa maison.

L'anxiété est la cause principale d'handicap au travail aux Etats-Unis et en Australie l'anxiété et la dépression coûteraient environ 20 milliards de dollars par an à l'économie.

C'est pourquoi l'anxiété et la dépression sont des problèmes majeurs dans la société, non seulement pour l'économie, mais surtout pour leur impact négatif sur la capacité des gens à vivre une vie heureuse et comblée.

A présent, cependant, il n'existe aucun remède contre l'anxiété ni contre la dépression, malgré la disponibilité d'un certain nombre de traitements.

Ce livre explique pourquoi les traitements actuels ne sont pas capables de guérir l'anxiété et la dépression, et comment aussi bien l'anxiété que la dépression peuvent être guéries entièrement et définitivement, grâce au traitement de la cause de l'anxiété et de la dépression.

3. Comprendre les troubles d'anxiété

Les spécialistes du cerveau possèdent une connaissance raisonnable de ce qui se produit dans le cerveau durant l'expérience de la peur et de la façon dont la peur peut se transformer en anxiété ou en phobies dans certaines conditions.

Cependant les spécialistes du cerveau croient que la peur est innée – qu'elle est nécessaire pour la survie, et par conséquent une caractéristique évolutionnaire stockée en nous de façon permanente.

Ceci n'est PAS le cas – toute peur peut être libérée par son expérience.

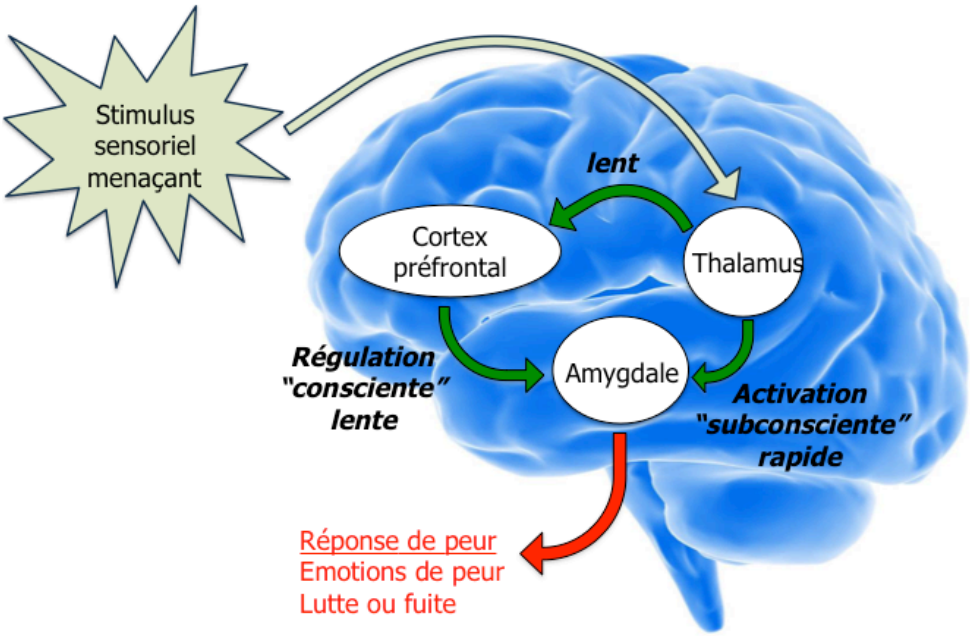
Ci-dessous vous trouverez la théorie actuelle sur ce qui se produit dans le cerveau lors de la création de l'anxiété. Cela se produit par le biais d'un processus de conditionnement.

3.1. La neuroscience de la peur

Lorsqu'une personne est présentée à un stimulus sensoriel menaçant, l'information entre dans le cerveau.

Cette information voyage vers une partie du cerveau appelée le thalamus.

Le thalamus transmet ensuite cette information à propos du stimulus sensoriel menaçant à une partie du cerveau appelée l'amygdale, que l'on présume être le centre émotionnel du cerveau, via deux routes.



3.1.1. La route rapide, « subconsciente »

La première route transmet rapidement l'information menaçante directement du thalamus à l'amygdale, via une route rapide, « subconsciente ».

L'amygdale élicite ensuite rapidement une réponse de peur au stimulus sensoriel menaçant. Cela déclenche l'expérience émotionnelle de la peur, ainsi que la réponse comportementale de la peur, de telle sorte à préparer le corps à lutter ou à fuir.

Cette route-ci est décrite comme « subconsciente » parce qu'elle peut être activée au-dessous de notre niveau de conscience normale. Autrement dit, nous pouvons répondre à un stimulus menaçant avant même que nous soyons conscients d'avoir réagi.

Cette route est activée lors de situations où nous nous sentons soudainement effrayés, nous sentons notre cœur s'accélérer, avons « l'estomac qui se retourne » ou nous sentons plus éveillés, avant même que nous soyons conscients de la cause de notre peur.

Par exemple, nous pouvons sauter pour éviter une voiture qui nous fonce dessus avant même d'être conscients d'avoir été menacé d'un accident de la route. Ce n'est qu'une seconde après, voire plus, que nous devenons conscients de ce qui s'est produit et que nous venons d'échapper à une situation menaçante.

Dans le cerveau, cette route est présumée conduire des peurs relatées à n'importe quel sujet de menace pour notre survie, tel que des animaux dangereux ou des personnes violentes. Elle peut même être activée « subconsciemment » lorsque nous voyons le visage d'une personne en colère.

Les scientifiques considèrent beaucoup des peurs conduites sur cette route comme innées, et comme un produit de l'évolution.

3.1.2. La route lente, « consciente »

Une seconde route voyage du thalamus à l'amygdale via une partie du cerveau appelée cortex préfrontal.

Cette route met plus de temps à transmettre l'information, et est décrite comme « consciente » car elle peut être régulée de façon consciente.

Cette route peut moduler la réponse de peur émotionnelle et comportementale induite par l'amygdale.

C'est cette route-ci qui nous permet de moduler nos réponses émotionnelles avec notre esprit.

Par exemple, nous pourrions être sur le point de faire quelque chose dont nous avons peur, comme de parler en public, mais pour garder le contrôle de la situation nous pouvons moduler notre peur en nous disant que nous ne sommes pas en danger, que tout ira bien, et qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur. Ceci diminue notre expérience de peur.

Encore, nous pourrions avoir peur de rencontres sociales, et utiliser cette route pour refouler notre peur de telle sorte à savoir faire face à la situation sociale et ne pas se sentir submergés par notre peur.

Les scientifiques considèrent cette route comme une caractéristique du cerveau humain qui le distingue de celui d'autres animaux, qui eux ne disposent pas d'un cortex préfrontal développé.

Cette route nous permet de réguler notre comportement de telle sorte à ne pas toujours réagir de manière impulsive en réponse à différentes situations, menaçantes ou non.

Par exemple, si on nous attaque verbalement, nous pouvons utiliser notre raison pour ne pas attaquer en retour, ce qui pourrait empirer la situation, mais considérer plutôt les raisons pour lesquelles on nous attaque, ou des moyens d'échapper à l'attaque.

Grâce à cette route, nous pouvons devenir si bons dans la régulation de notre peur que nous pouvons facilement ne plus réaliser que nous le faisons, et commencer à croire que nous n'avons pas beaucoup de peur en nous.

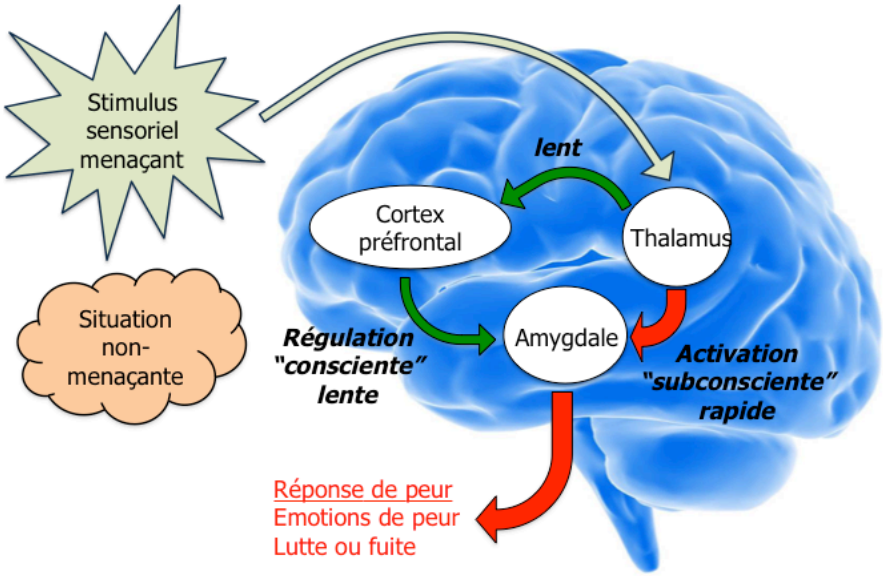
3.2. La neuroscience de l'anxiété

Lorsqu'un trouble d'anxiété est créé, il est présumé que cela provient de conditionnement.

Le conditionnement est le processus par lequel nous apprenons à craindre une situation non-menaçante par l'association de la situation non-menaçante à un danger réel ou perçu.

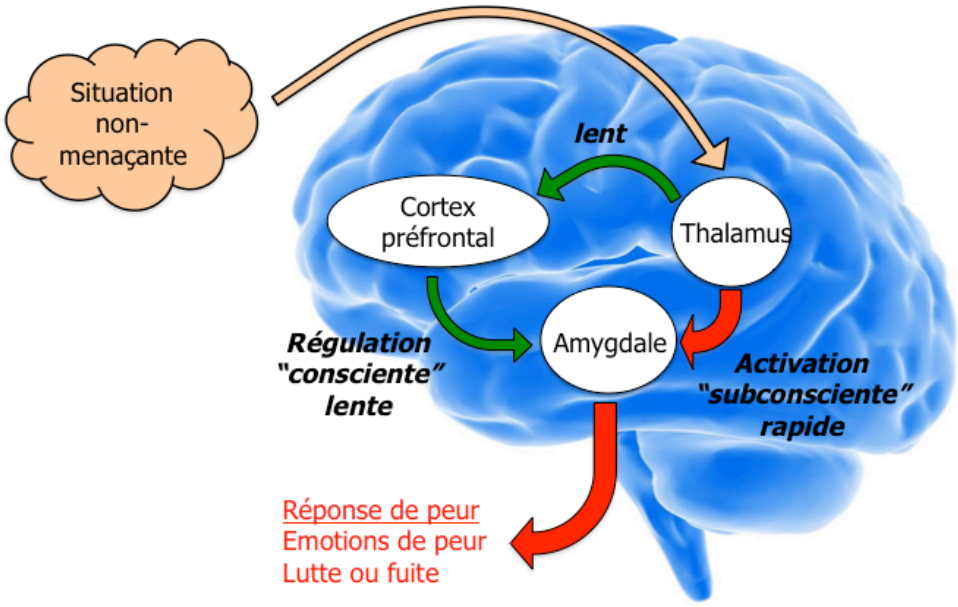
Lorsque ce conditionnement apparaît, il est présumé que la route rapide, « subconsciente » du thalamus à l'amygdale est renforcée (indiquée par la flèche rouge épaisse dans le diagramme ci-dessous).

Cela augmente la réponse de peur déclenchée par l'amygdale.



Après que le conditionnement ait eu lieu, lorsqu'une personne est présentée à une même situation non-menaçante, elle la percevra maintenant comme une situation menaçante.

Ceci conduit à une activation de l'amygdale plus intense qu'auparavant, due au renforcement de la route rapide, « subconsciente » du thalamus à l'amygdale.



Cela résulte en une réponse de peur plus intense à chaque fois que cette personne est présentée à la même situation non-menaçante.

En d'autres termes, une personne devient anxieuse, ou développe un trouble d'anxiété, dans des situations qui sont généralement menaçantes à cause de changements « subconscients » ayant eu lieu dans leur cerveau.

Par exemple, si nous ressentons de la douleur à cause d'une rupture dans une relation, nous pouvons souvent commencer à voir la personne avec qui nous avions une relation comme menaçante. Alors qu'avant que la relation ne cesse nous ressentions de l'amour pour elle/lui, nous ressentons à présent que cette personne va nous faire du mal. C'est pourquoi, à la prochaine rencontre avec cette personne nous ressentirons de la peur, qui se manifestera comme de l'anxiété. Cette peur peut aussi se traduire par la crainte de s'engager dans une nouvelle relation, parce que nous voyons à présent une relation intime comme une chose pouvant menacer notre bien-être émotionnel. Nous nous sommes comme dirait-on « brulé les ailes ».

Encore, nous pourrions avoir appris pendant notre enfance que de faire une erreur nous conduira à être puni ou humilié. Cela nous pousse à croire qu'à n'importe quel moment futur où nous ferons une erreur nous ressentirons de la douleur physique ou émotionnelle. C'est pourquoi à chaque fois que nous faisons une erreur, nous ressentons de la peur, même si nous ne sommes pas condamnés ou punis pour cette erreur dans notre environnement actuel.

3.3. Limitations des traitements contre l'anxiété

Il existe deux types de traitements utilisés contre l'anxiété – les thérapies comportementales et les traitements médicamenteux.

3.3.1. Thérapies comportementales

Le type de thérapie comportementale le plus commun est la thérapie cognitivo-comportementale.

Lors d'une thérapie cognitivo-comportementale, les patients se focalisent sur leurs pensées et leur comportement, partant du principe que cela affecte comment ils se sentent.

Le patient reconnait des modes de pensée ou de comportement qui sont liés à son anxiété et ensuite il modifie ses pensées et comportement dans le but de réduire son anxiété.

Par exemple, un patient peut apprendre à reconnaître les moments où il commence à se sentir anxieux et alors, grâce à une plus grande conscience intellectuelle que la situation n'est pas aussi menaçante qu'il la perçoit, il peut faire usage de son esprit pour minimiser son anxiété en utilisant un raisonnement interne, pour éviter d'être submergé.

Cela se base sur une stratégie que la plupart d'entre nous utilisons sans cesse, sans même en être conscients, pour éviter de ressentir notre peur et anxiété.

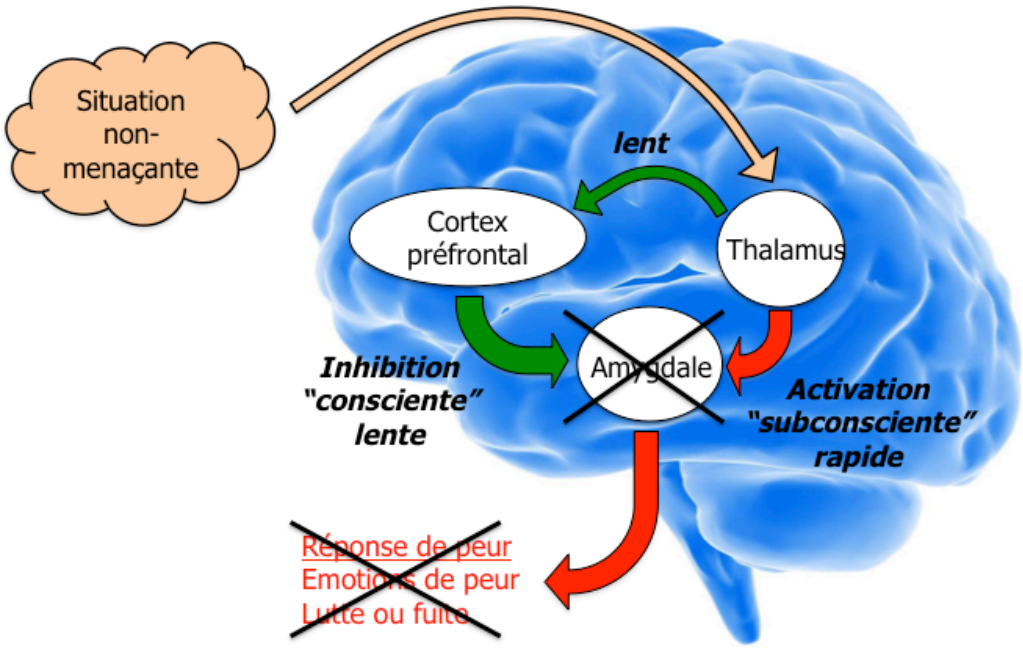
Par exemple, une personne qui a été punie dans son enfance lorsqu'elle faisait des erreurs est susceptible de ressentir de l'anxiété à son travail à chaque fois qu'elle fait une erreur, parce qu'elle a appris que les erreurs sont associées à une punition. En utilisant des techniques de thérapie cognito-comportementales, elle pourrait se dire qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur lorsqu'elle fait une erreur, et que sa peur est exagérée parce qu'elle est basée sur des expériences antérieures et non sur les circonstances actuelles. Cela aide à assoupir l'anxiété.

Un autre type de thérapie est appelé thérapie comportementale, où les patients sont graduellement exposés à des situations ou à des « déclencheurs » qui leur font peur, de telle sorte à réapprendre que la situation est sûre et non-menaçante.

Par exemple, une patiente qui a la phobie des espaces publics pourrait être exposée graduellement à des espaces publics dans un environnement sûr, par exemple en explorant des lieux publics en utilisant des technologies de réalité virtuelle, de telle sorte qu'elle apprenne que les lieux publics ne sont pas aussi menaçants qu'elle ne le percevait avant.

Progressivement, en utilisant cette stratégie, les patients sont capables de « se remettre en selle », comme dirait-on.

Toutes ces thérapies comportementales agissent dans le cerveau en utilisant la route lente, « consciente » du cortex préfrontal à l'amygdale (indiquée par la flèche verte épaisse dans le diagramme ci-dessous).



Cette théorie de la thérapie comportementale est que l'activation de la route lente, « consciente » du cortex préfrontal à l'amygdale supprimera l'amygdale et l'empêchera d'induire une réponse de peur, en mobilisant différents modes de pensée intellectuelles nous permettant de nous dire que nous n'avons pas peur dans certaines situations.

Cela dit, la route rapide, « subconsciente » renforcée associée à la peur de la situation non-menaçante est toujours présente dans le cerveau. Elle n'a pas été effacée.

A la place, de nouvelles routes ont été créées sur la route lente, « consciente », qui tentent de supprimer la réponse de peur induite par l'amygdale.

Les thérapies comportementales ont un succès limité dans le traitement de l'anxiété parce que si le patient est placé dans une situation différente de celle où il a appris à gérer sa peur, ou là où il n'a pas le temps de recadrer intellectuellement son expérience émotionnelle, ses routes de peur seront réactivées rapidement et « subconsciemment », étant donné que les routes de peur sont toujours présentes dans le cerveau.

Par exemple, une personne qui a appris à gérer sa peur des lieux publics grâce à une thérapie comportementale se sentira toujours anxieuse si son environnement change et devient incontrôlé, par exemple si une grande foule de personnes se rassemble soudainement.

C'est pour cela que les thérapies comportementales tentent de contourner le problème en créant de nouvelles routes dans le cerveau, plutôt que de le résoudre en éradiquant les routes de peur dans le cerveau.

Il est plus logique de cibler et d'effacer la mémoire de la peur, qui est exprimée dans la route rapide, « subconsciente ».

La peur et la mémoire de la peur ne peuvent être EFFACÉES qu'en ressentant et en libérant l'émotion de peur, ce qui guérit l'anxiété de façon permanente.

Voir le chapitre 10 pour savoir comment ressentir et libérer la peur.

3.3.2. Traitements médicamenteux

Le traitement médicamenteux principal contre l'anxiété est un médicament de type Valium, qui agit en réduisant de façon générale l'activité à travers le cerveau.

Les thérapies médicamenteuses comme celle-ci tentent de contourner le problème des routes de peur et des souvenirs de peur en supprimant **toute** activité dans le cerveau.

Les médicaments agissent en s'attachant à des protéines spécifiques appelées récepteurs dans le cerveau.

Cependant, les récepteurs des médicaments sont localisés dans tout le cerveau.

C'est pourquoi, même si le médicament peut agir dans l'amygdale pour réduire la peur, il agira également dans d'autres parties du cerveau pour affecter d'autres fonctions du cerveau.

C'est pourquoi les thérapies médicamenteuses contre l'anxiété ont des effets secondaires, tels que la fatigue et la perte de mémoire.

De plus, les thérapies médicamenteuses ne guérissent pas l'anxiété mais traitent plutôt les effets.

Elles peuvent également créer des dépendances parce que le patient peut se sentir anxieux aussitôt qu'il arrête de prendre les médicaments.

Ressentir et libérer sa peur peut éliminer la peur et l'anxiété sans effets secondaires indésirables et sans le besoin de médicaments.

Comment ressentir et libérer la peur est décrit au Chapitre 10.

4. Comprendre la dépression

La neuroscience de la dépression est très peu comprise. Cependant, la principale théorie actuelle est celle décrite ci-dessous.

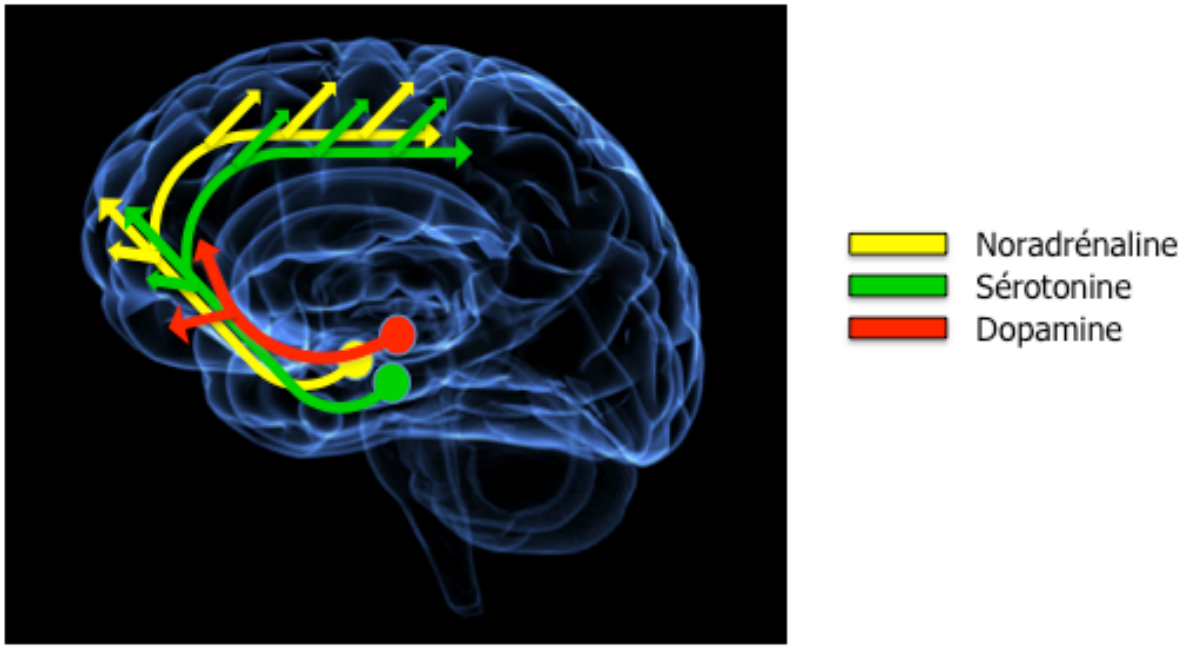
4.1. La neuroscience de la dépression

Il existe trois types d'actifs chimiques, ou neurotransmetteurs principaux, dans le cerveau, qui affectent l'humeur.

Ces neurotransmetteurs sont appelés la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine.

Ces neurotransmetteurs sont fabriqués par des structures profondes du cerveau et libérés par l'activité du cerveau à travers des routes (présentées dans le diagramme ci-dessous), où ils modulent l'activité du cerveau ainsi que l'humeur.

Les médicaments qui interfèrent avec ces neurotransmetteurs peuvent affecter l'humeur et comment une personne se sent.



4.2. Limitations des traitements contre la dépression

Les modifications du cerveau qui ont lieu durant la création de la dépression ne sont pas encore comprises par les scientifiques.

Cependant, il existe deux types de traitement utilisés contre la dépression – les thérapies comportementales et les traitements médicamenteux antidépressifs.

4.2.1. Traitements médicamenteux

Les médicaments utilisés comme antidépressifs agissent en modulant le niveau de noradrénaline, de sérotonine et/ou de dopamine dans le cerveau.

En particulier, les médicaments qui agissent sur le niveau de sérotonine, tels que le Prozac, sont couramment utilisés dans le traitement de la dépression.

Les traitements médicamenteux utilisés pour traiter la dépression agissent sur leurs cibles, ou récepteurs, qui sont localisés à travers tout le cerveau.

C'est pourquoi ils ne ciblent pas spécifiquement les routes impliquées dans l'humeur, mais plutôt toutes les routes du cerveau qui utilisent les neurotransmetteurs noradrénaline, dopamine et/ou sérotonine.

C'est pour cette raison que les effets secondaires sont très courants et ne sont souvent pas tolérés par les patients.

Il existe également un début d'action retardé pour les antidépresseurs, où cela peut prendre 2 à 4 semaines avant que le traitement ne commence à être effectif.

On ne comprend pas pourquoi c'est le cas, ou comment les médicaments antidépresseurs fonctionnent réellement.

Chez certaines personnes, la dépression n'est pas allégée par les traitements médicamenteux, alors que chez d'autres une rechute apparaît aussitôt que le traitement est arrêté.

Cela est dû au fait que le traitement médicamenteux traite un effet chimique plutôt que la cause de la dépression.

La cause de notre douleur émotionnelle est émotionnelle et non pas chimique.

4.2.2. Thérapies comportementales

Deux types de thérapies comportementales couramment utilisées contre la dépression sont la thérapie cognitivo-comportementale et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience.

Dans la thérapie cognitivo-comportementale, les patients apprennent à reconnaître des modes de pensée et de comportement souvent associés à des sentiments de dépression, et tentent ensuite de modifier leurs pensées et leur comportement pour diminuer le risque de se sentir déprimé.

Dans les thérapies cognitives basées sur la pleine conscience, les patients apprennent à se focaliser sur le présent, et apprennent à accepter les émotions agréables ou désagréables qu'ils ressentent sans essayer de les changer.

Ceci est supposé aider les patients à reconnaître rapidement les sentiments de tristesse ou les modes de pensée négatifs associés au sentiment de dépression, ce qui aide à prévenir l'installation de la dépression.

Par exemple, un patient reconnaîtra éventuellement qu'il commence à se sentir déprimé lorsqu'un certain mode de comportement, tel qu'une tentative de contenter les gens, n'est pas fructueux. Grâce à la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, les patients sont capables de reconnaître que leur dépression provient de leur désir inefficace de contenter les gens, et cette conscience accrue les aide à se distancer émotionnellement de la douleur émotionnelle qu'ils ressentent à ce sujet, et cela leur évite de se sentir submergés par ce sentiment.

Tout comme les thérapies comportementales contre l'anxiété, les thérapies comportementales contre la dépression sont présumées se focaliser sur l'activation des routes lentes, « conscientes » du cortex préfrontal aux régions inférieures du cerveau pour moduler l'humeur et les émotions.

C'est pourquoi, tout comme les traitements contre l'anxiété, ces traitements contournent les dysfonctionnements dans les régions du cerveau impliquées en essayant de créer de nouvelles routes dans le cerveau qui recouvriront le problème.

Ceci ne traite pas les causes émotionnelles de la dépression de la personne, et ne peut guérir la dépression.

C'est pourquoi dans une thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, alors que les modes de comportement qui créent la douleur émotionnelle interne peuvent être mieux compris et donc acceptés, la douleur émotionnelle interne résidera toujours à l'intérieur. C'est pour cette raison que ce traitement n'offre qu'un allègement des symptômes plutôt qu'une réelle guérison.

Par exemple, pour une personne qui souhaite contenter les autres, la cause émotionnelle de son comportement est toujours en elle et n'a pas encore été guérie. Elle a juste été temporairement atténuée.

La dépression ne peut être guérie entièrement et définitivement qu'en traitant et en libérant sa cause émotionnelle.

Comment identifier et libérer la cause émotionnelle de la dépression est décrit au Chapitre 12.

5. Les effets placébo et nocébo

5.1. L'effet placébo

L'effet placébo est un phénomène selon lequel les symptômes d'un patient s'améliorent lorsque le patient croit avoir reçu un traitement.

Un placébo est en général une pilule sucrée administrée à la place d'un médicament actif.

L'effet placébo est responsable d'environ 40% des effets des pharmaceutiques actuellement présents sur le marché.

Le placébo a été démontré effectif dans le traitement de la dépression et de l'anxiété, ainsi que de bien d'autres problèmes de santé physique.

Dans les essais cliniques, les médicaments antidépresseurs fonctionnent rarement mieux que les placébos.

Certains chercheurs déclarent que les antidépresseurs sur le marché ne sont pas plus efficaces que les placébos (Kirsch et al, 2008), même si ceci est sujet à controverse (Penn & Tracey, 2012).

La raison pour laquelle les traitements placébo sont efficaces est qu'il existe chez les patients la croyance qu'ils reçoivent un traitement, et donc une croyance que leurs symptômes vont s'améliorer.

Ceci crée une amélioration de la santé mentale ou physique du patient.

5.2. L'effet nocébo

L'effet nocébo est un phénomène où les symptômes empirent lorsque le patient reçoit un mauvais pronostic, ou lorsqu'une personne saine croit qu'elle va se sentir mal.

Par exemple, jusqu'à 25% de la population va ressentir les effets secondaires typiques d'un traitement médicamenteux actif en ingérant une pilule placébo. Ces effets secondaires incluent de la fatigue, des vomissements et des troubles de la mémoire.

L'effet nocébo peut être suffisamment puissant pour causer la mort chez des personnes qui ont reçu un faux diagnostic d'une maladie en phase terminale telle que le cancer, alors qu'il a été découvert par des tests suivant leur mort qu'ils n'étaient pas malades.

L'effet nocébo résulte de la croyance interne d'une personne que son état de santé va s'empirer, et cela crée les symptômes physiques associés à sa mauvaise santé.

6. Comprendre notre vraie nature

La raison pour laquelle les croyances peuvent affecter notre santé mentale et physique avec autant de puissance, aussi bien positivement que négativement, est que les croyances sont contenues dans notre âme.

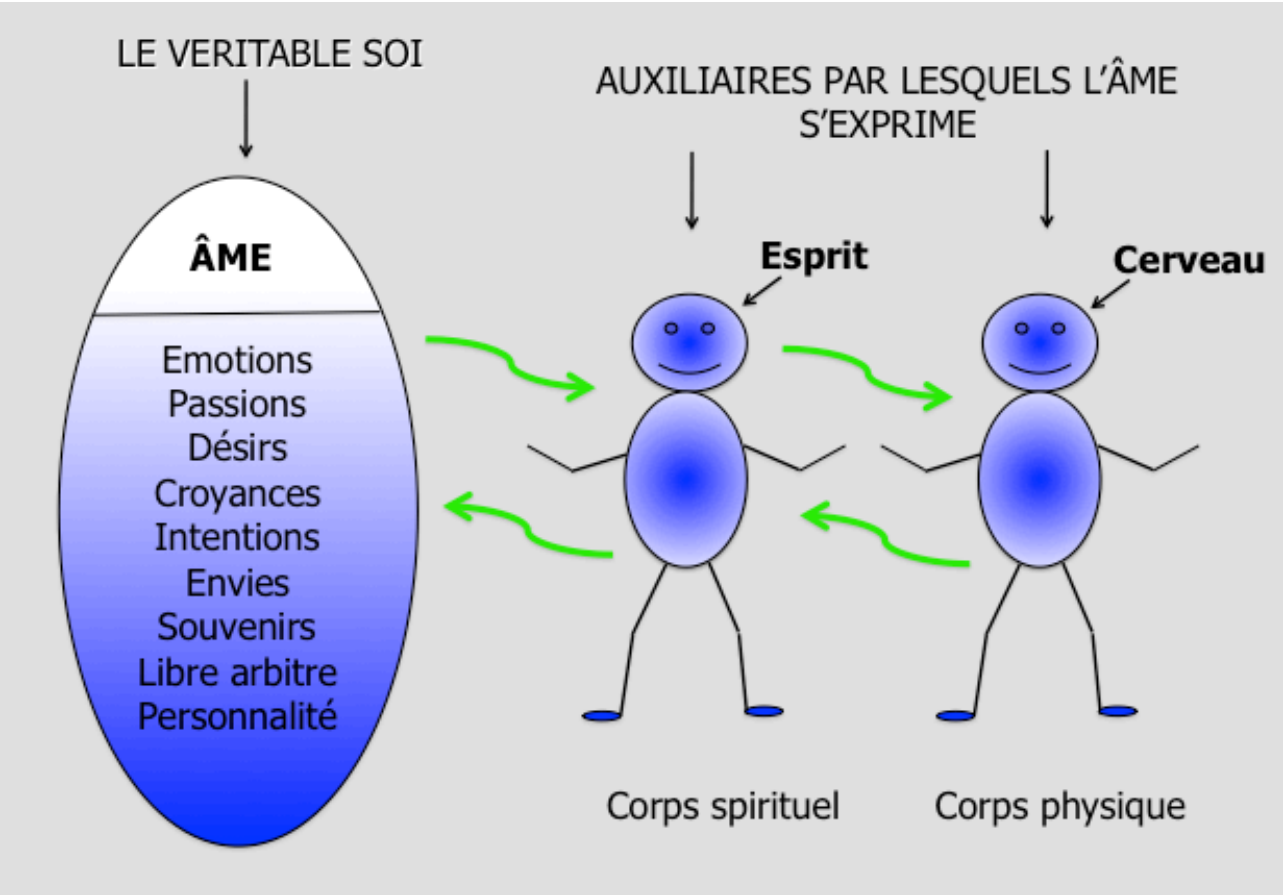
6.1. L'âme, le corps spirituel et le corps physique

Notre âme est le vrai nous. C'est elle qui fait que nous soyons humains.

Nous possédons également un corps physique, à travers lequel notre âme interagit avec le monde physique. Le corps physique est l'objet sur lequel se focalise la médecine occidentale.

En outre, nous possédons un corps spirituel, à travers lequel notre âme ressent les choses. C'est notre corps physique qui contient nos méridiens et chakras, et qui est l'objet sur lequel se focalise la médecine orientale.

Notre esprit est contenu dans notre corps spirituel, et notre cerveau est contenu dans notre corps physique, mais tous deux sont gouvernés par l'âme.



Notre corps physique et notre corps spirituel sont simplement les appendices à travers lesquels notre âme peut vivre des expériences. Notre âme est la partie puissante de nous.

Notre âme est le contenant de toutes les choses suivantes (et plus):

- Nos émotions
- Nos croyances
- Nos passions
- Nos désirs
- Nos aspirations
- Nos envies
- Nos souvenirs
- Notre libre arbitre
- Notre personnalité

Etant donné que notre âme est le vrai nous, et contrôle notre corps physique et notre corps spirituel, notre âme contrôle ce qui se produit dans notre corps physique et notre corps spirituel.

Notre âme est la CAUSE de tout ce qui se produit dans notre corps spirituel et notre corps physique.

A l'inverse, tout ce qui se produit dans notre corps spirituel et notre corps physique est l'EFFET de quelque chose dans notre âme.

6.2. Explication des effets placébo et nocébo

Les effets placébo et nocébo peuvent être expliqués à partir du moment où le pouvoir de l'âme est comprise.

Les croyances se trouvent dans notre âme.

C'est pour cela que les croyances peuvent altérer le fonctionnement physique ou mental dans notre corps physique ou spirituel parce que l'âme contrôle nos corps physiques et spirituels.

Si une personne croit avoir reçu un traitement antidépressif alors qu'en fait elle a reçu un placébo, cela peut provoquer des changements dans son corps spirituel et dans son corps physique.

C'est pour cela que le placébo peut s'avérer être un traitement efficace contre la dépression parce qu'un changement s'est produit dans l'âme, où la personne croit que sa dépression va être allégée.

Cette croyance dans l'âme altère le fonctionnement de l'esprit et du cerveau.

A l'inverse, si une personne a la croyance qu'elle va être sujette à des problèmes de santé, l'effet nocébo, cette croyance dans son âme peut véritablement créer le problème de santé dans son corps spirituel ainsi que dans son corps physique.

Grâce à des expériences d'imagerie du cerveau, des chercheurs ont démontré des changements dans le cerveau à la suite d'un traitement placébo, à savoir des changements résultant d'une « simple » croyance (Faria et al, 2008).

6.3. L'âme est dominante sur l'esprit

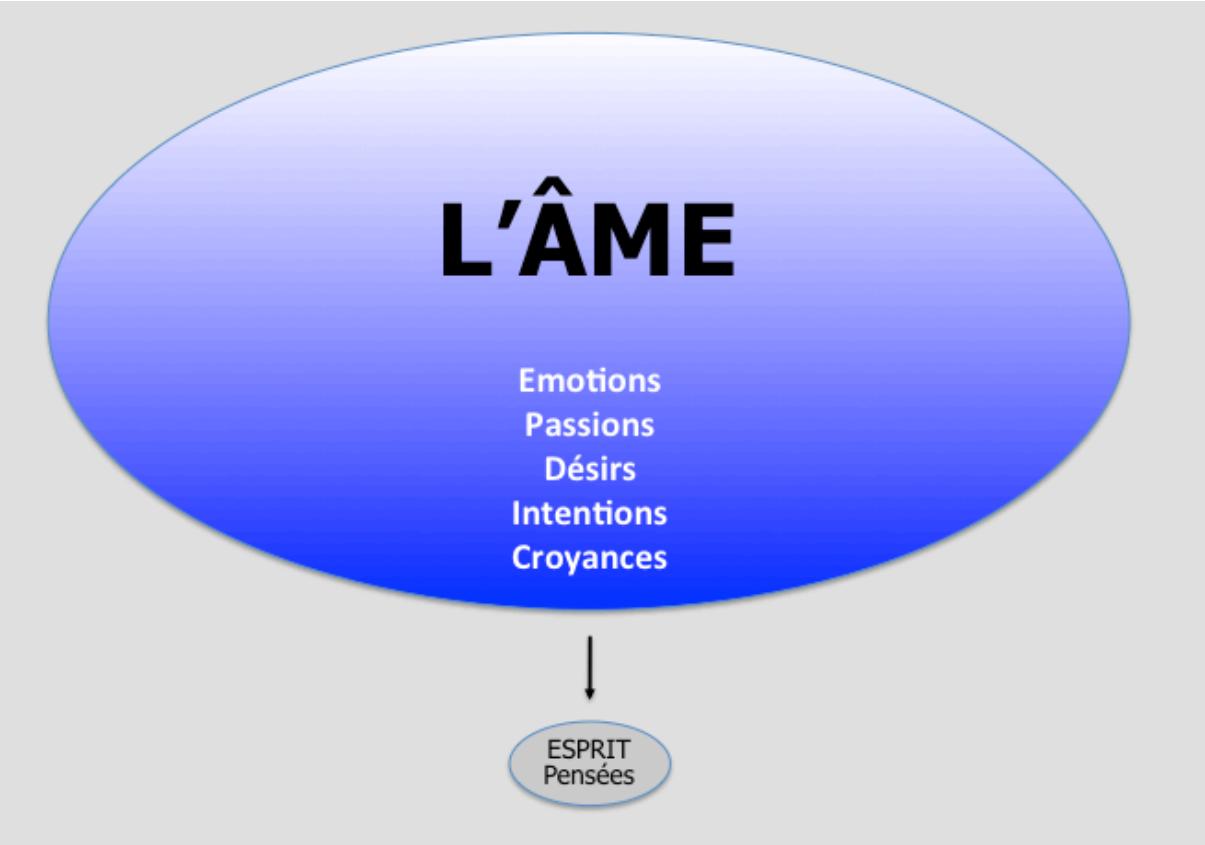
Notre âme est le vrai nous, et est immensément puissante.

Notre esprit est localisé dans notre corps spirituel.

Notre cerveau est localisé dans notre corps physique.

Etant donné que notre âme contrôle notre corps spirituel et notre corps physique, cela signifie que notre âme contrôle notre esprit et notre cerveau, et domine notre esprit et notre cerveau.

Par conséquent, notre âme contrôle nos pensées.



6.4. Nos émotions dirigent nos pensées

Etant donné que notre âme domine notre esprit, des aspects de notre âme tels que nos émotions, nos passions et nos désirs, contrôlent notre esprit et contrôlent notre cerveau.

Cela signifie que **nos émotions dirigent nos pensées**.

Par exemple, nous pouvons tenter d'utiliser notre esprit pour nous dire, ou nous entraîner à penser que nous n'avons pas peur des serpents, en utilisant la route lente, « consciente » du cerveau, mais si nous nous retrouvons dans une situation où nous sommes confrontés à un serpent, nous ressentirons de la peur.

Cela dit, si nous libérons une de nos peurs en la ressentant, désormais lorsque nous verrons un serpent, nous ne serons plus effrayés, parce que la peur n'existera plus en nous.

La nouvelle réponse dénuée de peur est automatique, et ne requiert aucune forme d'effort émotionnel ou mental.

Nous n'aurons pas besoin de nous dire que nous n'avons pas peur, parce que la peur ne sera alors plus en nous.

Nous ne pouvons pas éliminer des émotions négatives en utilisant notre esprit en nous disant que nous n'avons pas certaines émotions, parce que les émotions seront toujours présentes dans notre âme, contrôlant nos pensées, dictant l'activité de la route rapide, « subconsciente » dans le cerveau, et dirigeant notre comportement.

6.5. Les limitations des traitements contre l'anxiété et la dépression expliqués

Etant donné que notre âme est immensément plus puissante que notre esprit, notre âme domine notre esprit, et nos émotions créent nos pensées, tout effort visant à contrôler les émotions par la pensée est futile.

C'est la raison pour laquelle les thérapies comportementales qui tentent de traiter l'anxiété et la dépression ne sont pas entièrement efficaces et ne guérissent pas le trouble émotionnel – parce qu'elles tentent de contrôler les émotions par la pensée.

Il est impossible de modifier des émotions par la pensée parce que les émotions dominent les pensées.

L'émotion continuera d'être présente dans l'âme, et sera exprimée dans les routes du cerveau jusqu'à ce que l'émotion soit éliminée de l'âme.

Une fois que l'émotion a été éliminée de l'âme, je fais l'hypothèse que les routes rapides, « subconscientes » du cerveau qui soutiennent la peur seront automatiquement effacées.

Tout effort visant à modifier le cerveau à l'aide de traitements médicamenteux ne guérira pas non plus le trouble émotionnel parce qu'ils traitent un déséquilibre chimique dans le cerveau, et non pas la cause émotionnelle, qui se situe dans l'âme.

C'est pourquoi les traitements médicamenteux ne sont efficaces que partiellement et temporairement – parce que les émotions dans notre âme continuent de créer des problèmes dans notre esprit et notre cerveau tant qu'elles restent dans l'âme.

6.6. Les troubles émotionnels ont des causes émotionnelles

La vision actuelle qui prévaut dans la médecine occidentale est que les troubles émotionnels ont des causes physiques.

Par exemple, la croyance actuelle est que la dépression et l'anxiété sont associées à des déséquilibres chimiques dans le cerveau.

Cela dit, cela n'est pas vrai – **les problèmes émotionnels ont des causes émotionnelles**.

Il est clair que les problèmes émotionnels ont des causes émotionnelles lorsqu'on jette par exemple un œil à la manière dont les phobies ou les troubles de stress post-traumatiques sont créés – ils sont créés par une **expérience émotionnelle bouleversante**.

C'est pourquoi il est logique de traiter un problème émotionnel en traitant les émotions sous-jacentes.

Pour pouvoir changer son ressenti, on doit se focaliser sur les sensations de son âme, et non pas sur les pensées de son esprit.

Se focaliser sur les émotions dans l'âme guérit le problème, plutôt que de le ménager.

Cette méthode est rapide et efficace car elle traite la cause du problème, plutôt que d'essayer de travailler autour du problème dans notre cerveau ou notre esprit.

Elle est **permanente** parce que cela modifie la cause dans notre âme, plutôt que de traiter un effet.

LE SEUL MOYEN D'ELIMINER N'IMPORTE QUELLE EMOTION EST DE LA LIBERER EN LA RESSENTANT.

6.7. Le « subconscient » opposé au « conscient »

Les neuroscientifiques et les psychologues croient que nous possédons une partie « subconsciente » du cerveau, qui est le lieu d'activités se produisant au-dessous de notre niveau de conscience.

Ils croient qu'une grande partie de notre comportement et de nos actions est dirigée par notre « subconscient », dû à une programmation ou un conditionnement dans notre cerveau.

Cette théorie a émergé à cause du fait qu'à peu près tout le monde refoule une grande quantité de ses émotions, désirs, passions, envies, etc., et ce refoulement conduit à un manque de conscience de soi.

Par conséquent, nous sommes amenés à faire des actions ou à réagir de certaines façons sans comprendre pourquoi.

Il est possible de devenir pleinement conscient de ce qui dirige nos actions et notre comportement parce que c'est notre âme, le vrai nous, qui dirige nos actions et notre comportement.

Ce sont les émotions, passions, désirs, croyances, souvenirs, etc., dans notre âme qui dirigent nos actions et notre comportement.

La raison pour laquelle nous ne sommes pas pleinement conscients est que nous **choisissons de dénier notre âme** et nos réels sentiments.

Pour pouvoir devenir pleinement conscient de soi, on doit choisir de ne plus refouler ce qui est dans son âme.

Aussitôt que nous décidons de ne plus refouler notre âme, nous allons automatiquement et immédiatement ressentir nos émotions, passions, désirs, croyances, et autres aspects de notre âme.

7. Les différentes couches d'émotions dans l'âme

Toute la douleur émotionnelle que l'on ressent est le résultat du refoulement d'émotions douloureuses dans son âme que l'on choisit de ne pas ressentir.

Une fois que l'on CHOISIT de ressentir et de libérer ses émotions douloureuses, on n'est plus sujet à des troubles émotionnels.

Faire ceci implique la décision, à un profond niveau émotionnel, que nous désirons ressentir notre douleur émotionnelle.

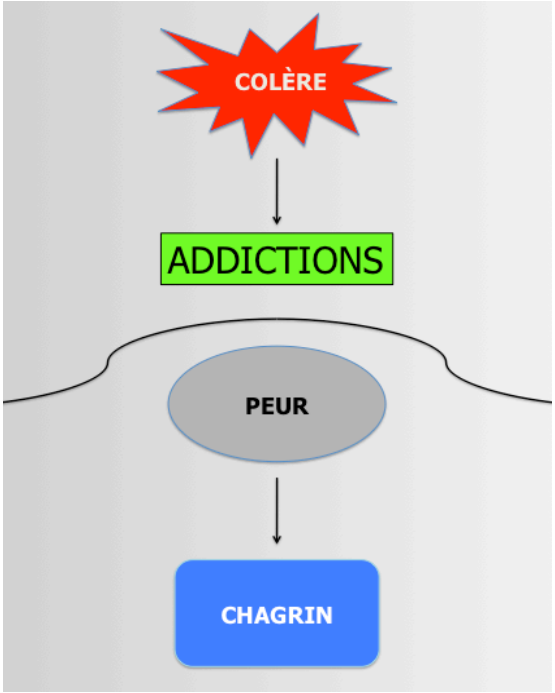
Aussitôt que nous désirons ressentir notre douleur émotionnelle, nous allons commencer à la ressentir et à la libérer.

7.1. Types de douleur émotionnelle dans l'âme

Il existe quatre couches de douleurs émotionnelles principales dans notre âme:

- La colère
- Les addictions
- La peur
- Le chagrin

La colère couvre nos addictions, nos addictions couvrent notre peur, et notre peur couvre notre chagrin.



En outre, tout comme la peur, la honte peut également couvrir notre chagrin, et être couverte par nos addictions et notre colère.

La colère varie de la légère irritation, l'impatience et la contrariété à la rage, la fureur, le ressentiment et la haine.

Nos addictions représentent une couche d'émotions en nous qui nous aide à éviter notre peur et notre chagrin. On les qualifie de types d'émotions « subconscientes » qui dirigent notre comportement et nos actions. Il est cependant possible d'en devenir pleinement conscient.

La peur varie d'un sentiment de manque de détente et d'inconfort, d'anxiété, de stress ou d'inquiétude, à un sentiment de terreur.

Le chagrin consiste en la tristesse et la peine accablante qui se trouvent dans notre âme.

Les émotions dans notre âme sont réparties en différentes couches:

- Le chagrin se trouve au fond
- La peur recouvre le chagrin
- Les addictions recouvrent la peur
- La colère recouvre les addictions

Lorsque nous sommes en colère, nous dénions de la peur.

Lorsque nous avons peur, nous dénions du chagrin.

Le chagrin est la raison causale de la douleur émotionnelle.

Ressentir les différentes couches d'émotions permet aux émotions de se libérer de notre âme et de nous quitter à jamais.

Pour pouvoir accéder au chagrin et le libérer, nous devons d'abord ressentir notre colère, et ensuite ressentir notre peur.

Les couches émotionnelles se trouvant au-dessus du chagrin doivent être ressenties et libérées avant de pouvoir accéder pleinement au chagrin.

Une fois que nous ressentons et libérons un certain chagrin, nous n'allons plus jamais être en colère ou avoir peur au sujet de ce problème.

Le SEUL moyen d'éliminer une douleur émotionnelle est de la ressentir.

7.2. La colère

Si nous nous sentons impatients, irrités, agacés, fâchés, enrages, haineux ou rancuniers, c'est une indication que nous sommes en colère.

Occasionnellement, notre colère est une émotion enfantine, exprimée comme un caprice enfantin.

Cependant, plus couramment nous sommes en colère parce qu'une addiction ne peut être satisfaite, ce qui expose une peur que nous ne désirons pas ressentir.

En nous mettant en colère dans ces circonstances, nous montrons que nous ne désirons pas ressentir notre peur, et que nous la dénions à la place.

Pour pouvoir accéder à la peur que nous dénions, de façon à la ressentir et à la libérer, ***nous devons d'abord ressentir notre colère.***

Cela ne signifie pas devoir crier sur quelqu'un!

Nous pouvons ressentir notre colère sans pour autant nuire à autrui en exprimant celle-ci en privé, par exemple en frappant dans un sac de boxe ou dans un oreiller ou en criant et en jurant (ceci peut être fait dans un coussin si vous vous trouvez dans une zone densément peuplée).

En ressentant notre colère et en ayant le désir de découvrir ce qui se trouve en-dessous, nous découvrirons les peurs que nous évitions.

7.3. Les addictions

Les addictions sont le principal moyen par lequel nous évitons de ressentir notre douleur émotionnelle.

Les addictions qui ne sont pas satisfaites sont la principale raison pour laquelle nous nous mettons en colère.

Les addictions sont des modèles de réactions émotionnelles ou comportementales qui dirigent nos actions, et sont ancrées en nous depuis notre prime enfance comme un moyen d'éviter la douleur émotionnelle qui se trouve dans notre âme.

Les addictions peuvent être de nature physique ou émotionnelle.

Par exemple, beaucoup de gens boivent de l'alcool ou prennent de la drogue pour se détendre. D'autres personnes peuvent par exemple rester occupées sans cesse ou regarder beaucoup la télévision. Il s'agit là d'exemples d'addictions de nature physique.

Cependant, la plupart des addictions sont de nature émotionnelle.

Un exemple d'addiction émotionnelle est le besoin d'accomplir des performances importantes. Ce besoin peut avoir été créé en nous durant notre enfance parce que les

moments où nous accomplissions des performances étaient les moments où nous recevions l'approbation de nos parents

Un autre exemple d'addiction émotionnelle est le besoin de contenter les gens, de leur faire plaisir. Ceci peut avoir été créé en nous parce qu'on nous a appris à tort que nous étions responsables des émotions des autres.

Un autre exemple est que nous pouvons ressentir le besoin de recevoir l'approbation des gens, étant donné que cela nous aide à éviter notre peur et notre chagrin de ne pas être aimés.

Nous avons des milliers d'addictions émotionnelles en nous, qui dirigent notre comportement au quotidien.

Nos addictions recouvrent si bien notre peur et notre chagrin que la plupart du temps nous sommes incapables de reconnaitre que nous avons de la peur et du chagrin en nous.

Si nous ne ressentons jamais de peur ni de chagrin, cela indique que nous sommes dans le déni de ces émotions.

Si nous dénions ces émotions, alors il est fort possible que nous soyons dans une addiction, qui est l'instrument que nous utilisons pour dénier l'émotion.

Il existe deux moyens principaux par lesquels identifier si nous sommes dans une addiction:

1. Nous nous mettons en colère lorsque l'addiction n'est pas satisfaite.
2. Nous attendons ou demandons de certaines personnes qu'elles se comportent d'une certaine façon, ou nous traitent d'une certaine façon.

Nos addictions sont souvent une source majeure de plaisir dans notre vie lorsqu'elles sont satisfaites.

Cependant, vivre dans nos addictions fait dépendre notre bonheur des actions d'autres personnes. Lorsque nos addictions ne sont pas satisfaites, nous éprouvons de la douleur.

En vivant dans nos addictions, au long terme nous créons de la douleur chez les autres et chez nous-mêmes.

Par conséquent, éliminer les addictions de sa vie est très bénéfique pour pouvoir vivre une vie heureuse en toutes circonstances.

7.3.1. Le but des addictions

Les addictions sont créées pour nous aider à éviter de ressentir la douleur émotionnelle.

Beaucoup de nos actions quotidiennes sont dirigées par notre désir d'éviter notre peur; il s'agit là du but de nos addictions « subconscientes ».

Les addictions sont engendrées par deux motifs principaux:

1. Nous attendons d'une personne qu'elle nous procure un certain sentiment parce que nous ressentons le manque de ce sentiment en nous, par exemple le sentiment d'en valoir la peine.

2. Nous souhaitons éviter un certain sentiment, pour ne pas avoir à ressentir la douleur à laquelle ce sentiment est associé; nous nous fâchons par exemple lorsque quelqu'un nous traite mal, parce que cela nous fait nous sentir mal-aimé ou pas apprécié à notre juste valeur.

La plupart des addictions émotionnelles sont formées en nous avant l'âge de sept ans.

La plupart d'entre nous vivons dans nos addictions tout le temps, et par conséquent nous ne sommes pas conscients de la grande quantité de peur et de chagrin que nous avons en nous.

7.4. La peur

Si nous ne nous sentons pas détendus, ou nous sentons agités, anxieux, stressés, en colère, déprimés, engourdis, ou vivant dans nos addictions, c'est un signe que nous dénions une peur.

Il existe deux moyens principaux par lesquels nous évitons notre peur.

1. Nous nous mettons en colère.
2. Nous contrôlons notre vie en vivant dans des addictions.

Lorsque ces deux stratégies ne fonctionnent pas, nous nous sentons anxieux et stressés.

Si la peur que nous essayons d'éviter est grande, mais que nous continuons d'essayer de l'éviter, nous pouvons développer un trouble d'anxiété.

7.5. Le chagrin

Le chagrin est un sentiment de tristesse accablante qui nous conduit à vouloir pleurer.

Souvent, lorsque nous commençons à ressentir nos émotions, un certain chagrin peut être accessible immédiatement, sans qu'on ait à passer par les autres couches émotionnelles de colère et de peur.

Cependant, la grande majorité du chagrin dans notre âme est enfouie sous les autres couches d'émotions.

Par conséquent, même si initialement nous avons pu accéder directement à du chagrin, après un certain temps nous aurons atteint, et libéré tout le chagrin « disponible ».

Après cela, pour accéder à nouveau à du chagrin, nous devrons d'abord ressentir notre colère, nos addictions et notre peur.

C'est une erreur courante d'essayer d'accéder directement au chagrin, dans une tentative d'atteindre et de libérer rapidement le chagrin causal dans notre âme.

Cependant, cela nous conduit souvent à ressentir du faux chagrin – le chagrin qui n'est pas le chagrin dans notre âme mais un chagrin fabriqué intellectuellement.

Nous ne pouvons pas directement atteindre le chagrin.

Les couches émotionnelles supérieures au chagrin doivent être ressenties et libérées pleinement avant que l'on puisse ressentir et libérer pleinement son chagrin.

Le chagrin n'est pas réduit uniquement au deuil ressenti à la mort d'une personne, mais peut être relaté à beaucoup de sujets de tristesse.

Il existe deux sortes de chagrin principaux en nous:

1. De la douleur causée par d'autres personnes.
2. De la douleur que nous avons causée à d'autres personnes.

Ces deux types de chagrin peuvent créer des troubles émotionnels lorsqu'ils sont refoulés.

7.6. La source de la douleur émotionnelle dans l'âme

La majorité de la douleur émotionnelle dans notre âme est créée durant notre vie adulte, par des décisions que nous avons prises qui ont créé de la douleur chez d'autres personnes ainsi que chez nous-même.

Les raisons causales qui nous ont conduites à prendre des décisions qui ont créé de la douleur chez nous ainsi que chez d'autres personnes sont les émotions négatives – la peur et le chagrin – qui se sont trouvées dans notre âme depuis notre enfance.

Ces émotions sont enfermées dans notre âme parce que nous n'avons pas ressenti pleinement la douleur émotionnelle lorsque nous étions enfants.

Par conséquent, si nous n'avons pas ressenti pleinement un certain chagrin étant enfants, ce chagrin sera toujours dans notre âme. Depuis, nous aurons placé une couche de peur

au-dessus de ce chagrin, et nous utilisons probablement une addiction pour nous aider à éviter la peur et le chagrin.

C'est notre propre décision de ne pas ressentir et libérer la peur et le chagrin qui continuent de causer de la douleur émotionnelle en nous et chez les autres.

Par exemple, nous pouvons depuis notre enfance avoir en nous le chagrin de ne pas nous sentir aimés par notre père. Ce chagrin peut être couvert par une couche de peur de ce chagrin, et nous avons créé des addictions nous aidant à éviter de nous sentir mal-aimés par notre père. En conséquence, nous nous énervons lorsque ces addictions ne sont pas satisfaites de telle sorte à éviter de nous sentir mal-aimés par notre père.

Continuer de s'accrocher à ces émotions négatives provenant de notre enfance a des conséquences négatives pour nous ainsi que pour les autres.

Par exemple, dans l'exemple ci-dessus où nous avons du chagrin pour nous être sentis mal-aimés par notre père dans notre enfance, nous ne pouvons pas aimer pleinement un homme (que nous soyons homme ou femme) parce que nos émotions vis-à-vis de notre père sont projetées sur tous les autres hommes, et ceci colore automatiquement notre perception de tous les hommes. Nous projetons également de la colère et tenons les hommes responsables de notre malheur, ce qui crée de la douleur chez les hommes, alors que la réalité est que la cause de notre douleur se trouve dans les sentiments vis-à-vis de notre père que nous avons depuis notre enfance, et n'a rien à voir avec les autres hommes dans notre vie.

Aussitôt que nous commençons à ressentir et à libérer notre peur et notre chagrin, nous arrêtons de créer de la douleur émotionnelle chez les autres et chez nous-mêmes, et commençons à guérir.

7.6.1. Les émotions de l'enfance

Il existe un large éventail de preuves scientifiques qui démontrent que les événements traumatiques de notre enfance, incluant le fait simple de ne pas se sentir aimé(e), peuvent créer une multitude de problèmes de santé physique et mentale dans la vie adulte (e.g. Heim et Nemeroff, 2001).

Ces émotions restent en nous jusqu'à ce que l'on décide de les libérer.

Lorsque nous aurons traversé les différentes couches émotionnelles de colère, d'addictions et de peur, et ressentirons notre chagrin, nous nous sentirons comme ayant l'âge que nous avions lorsque l'émotion causale est entrée en nous.

Par conséquent, si lorsque nous avions trois ans une occasion s'est présentée où nous ne nous sentions pas aimés par notre mère, nous nous sentirons comme ayant l'âge de trois ans, et nous nous rappellerons en général de l'événement qui a créé ce sentiment.

Ressentir notre chagrin à n'importe quel sujet allégera alors toute peur ou colère associée à ce sujet en particulier, et nous ne ferons plus preuve du comportement addictif auquel que nous avions l'habitude de faire pour éviter ce chagrin.

En d'autres termes, nos réactions comportementales et émotionnelles à certains stimuli changeront automatiquement.

7.7. Prendre responsabilité de ses émotions

Enfants, on nous a appris qu'en nous persuadant qu'une émotion n'était pas là, ou en la refoulant, l'émotion disparaîtrait ou diminuerait d'intensité.

Cependant, la vérité est justement à l'opposé – en inhibant une émotion ou en la repoussant intellectuellement, elle reste dans notre âme, et contrôle ce qui se produit dans notre corps spirituel et notre corps physique. Cela a un impact négatif sur notre santé physique et mentale.

Les émotions sont également projetées en dehors de notre âme avec la plus grande intensité lorsqu'elles sont déniées.

Lorsque nous reconnaissons et ressentons nos émotions, et ne tenons personne d'autre pour responsable de nos émotions, nous prenons responsabilité de nos émotions et celles-ci ne sont alors plus projetées en dehors de notre âme sur d'autres personnes.

C'est pourquoi bien que nous puissions penser que de reconnaître et de ressentir nos émotions n'est pas bon pour les autres, c'est l'opposé qui est vrai – lorsque nous prenons entière responsabilité de nos émotions, toutes les personnes autour de nous en bénéficient davantage, étant donné qu'elles ne ressentent plus les émotions que nous dénions au niveau de notre l'âme.

Nous seuls pouvons ressentir et libérer nos émotions car nos émotions sont à l'intérieur de nous.

Personne d'autre n'est capable de ressentir et de libérer nos émotions pour nous.

8. Ressentir des émotions négatives lorsqu'on a d'autres croyances spirituelles

Pour ressentir des émotions, le type de croyance spirituelle que vous avez, ou que vous n'ayez pas de croyance spirituelle n'a pas d'importance.

Par exemple, vous pouvez croire que Dieu n'existe pas, ou que Dieu est une certaine forme de force énergétique, ou que Dieu est une entité.

Dans tous les cas, votre croyance ne change rien au fait que les émotions sont stockées dans votre âme et que si elles ne sont pas libérées elles continueront de créer de la douleur émotionnelle.

C'est pourquoi si vous libérez les émotions présentes dans votre âme, vous soulagerez votre douleur émotionnelle.

Cependant, il est immensément plus simple de faire ce travail avec l'aide de Dieu, l'entité.

Si vous croyez en Dieu comme entité, vous trouverez le travail sur les émotions plus simple et plus rapide que si vous ne croyez pas en Dieu, ou si vous croyez que Dieu est une force énergétique.

Il existe beaucoup de raisons qui expliquent ceci et les suivantes en font partie:

1. Travailler sur les émotions négatives à l'origine des troubles émotionnels, en particulier la peur et la terreur, est un processus difficile et confrontant. Si vous croyez en Dieu, vous pouvez demander à Dieu de vous aider à travers ce processus et vous vous sentirez beaucoup plus supporté(e) et en sécurité.

2. Si vous priez Dieu pour de l'aide dans le travail sur vos émotions, Dieu peut vous assister de beaucoup de manières. Par exemple, Dieu peut vous aider à révéler les raisons pour lesquelles vous désirez éviter les émotions, et vous aider à travailler sur ces raisons. C'est pourquoi il devient très facile d'identifier les prochaines émotions que vous aurez besoin de ressentir avec l'aide de Dieu.

3. La réception de l'Amour de Dieu met à nu les émotions négatives que nous avons en nous, telles que la peur et le chagrin, ce qui facilite et accélère de façon importante l'accès à nos émotions négatives et leur identification.

4. Recevoir l'Amour de Dieu pendant le ressenti de nos émotions éradique le chagrin causal qui se trouve dans notre âme, ce qui rend le processus de nettoyage émotionnel beaucoup plus rapide.

5. Se focaliser sur nos émotions négatives et leur ressenti peut s'avérer être un processus douloureux et difficile, alors que de recevoir de l'Amour de Dieu pendant la libération de ces émotions crée subséquemment des sentiments de joie et d'amour.

6. Recevoir de l'Amour Divin nous rend plus sensibles, ce qui facilite l'accès aux autres émotions dans notre âme.

7. Développer une relation personnelle avec Dieu est extrêmement gratifiant et enrichissant de beaucoup d'autres manières. (Voir les références à la Vérité Divine (Divine Truth) au chapitre 15.3)

Il est néanmoins possible de travailler sur la libération de douleur émotionnelle sans aucune croyance en Dieu, et dans ce cas il est utile de demander de l'aide à "l'univers" plutôt qu'à Dieu lorsque vous désirez de l'aide ou des réponses à vos questions, ou d'avoir tout simplement la volonté de changer.

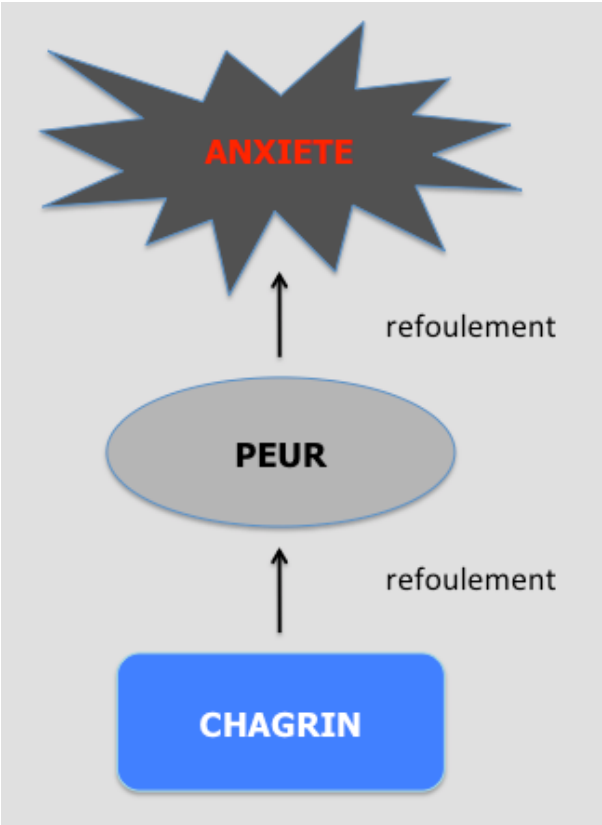
Ceci active les lois de l'univers que Dieu a créées et qui opèrent sur votre âme. Elles vous aideront à vous montrer ce que vous désirez savoir lorsque vous avez un désir sincère de découvrir la vérité.

9. La cause émotionnelle de l'anxiété

L'anxiété est créée lorsque nous refoulons notre peur pendant un certain temps.

Notre peur résulte du refoulement de chagrin dans notre âme.

C'est pourquoi l'anxiété est un résultat du refoulement de la peur et du chagrin dans notre âme.

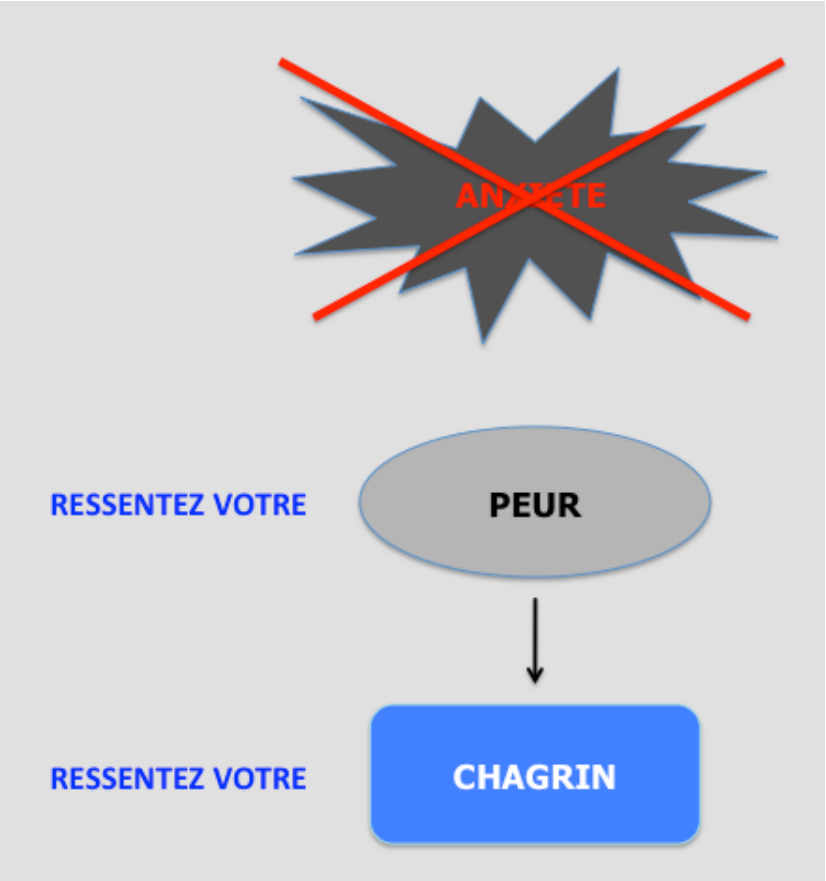


Les troubles de l'anxiété sont créés lorsque nous tentons d'empêcher notre âme d'exprimer la peur.

10. Comment soigner l'anxiété

Aussitôt que nous nous autorisons à ressentir la peur et les émotions sous-jacentes qui créent notre anxiété, notre anxiété disparaît immédiatement.

Si nous libérons notre peur et le chagrin sous-jacent à un certain sujet qui induit notre anxiété, nous ne ressentirons plus jamais d'anxiété dans cette situation en particulier.



10.1. Etape n°1: Développer le désir de ressentir sa peur

La première chose que nous devons faire pour traiter l'anxiété est de développer un désir de ressentir et de libérer notre peur.

Au niveau de l'âme, nous choisissons de nous sentir en colère ou déprimés, ou de vivre dans nos addictions, parce que nous ne désirons pas ressentir notre peur.

Ces choix font en sorte que nous refoulons notre peur, ce qui crée le trouble d'anxiété.

Les choix que nous faisons de refouler notre peur sont dus à un grand nombre de croyances erronées et à d'autres sentiments que nous avons à l'égard de la peur.

Des croyances erronées courantes sont:

- Si nous nous laissons submerger par la peur nous pourrions mourir. La vérité est que la peur est déjà dans notre âme et que nous sommes toujours en vie.
- Nous ne sommes pas capables de gérer notre peur. La vérité est que nous sommes déjà en train de la gérer.
- Ressentir notre peur la fera s'agrandir. La vérité est qu'en ressentant notre peur, elle se libère et réduit d'intensité.
- Si nous commençons à ressentir notre peur, elle n'arrêtera jamais. La vérité est que notre peur est limitée et qu'elle peut être libérée rapidement et définitivement.
- Si nous commençons à ressentir notre peur, nous allons devenir fous. La vérité est que les troubles émotionnels et mentaux résultent du refoulement de douleur émotionnelle et non pas du ressenti de celle-ci.

Cela peut prendre du temps de développer un désir de ressentir notre peur à cause des croyances ci-dessous, ainsi que beaucoup d'autres.

Ces croyances et ces sentiments représentent les blocages émotionnels qui nous empêchent de ressentir les émotions plus profondes.

Travailler sur ces croyances émotionnelles est un processus émotionnel et non pas intellectuel.

Les croyances que nous avons à l'égard du ressenti de nos peur sont de nature émotionnelle et doivent être entièrement ressenties afin d'être libérées.

Par exemple, ressentir la raison pour laquelle nous ne désirons pas ressentir notre peur libère ce sentiment de manque de désir de ressentir notre peur. Au final, après avoir libéré entièrement ce sentiment, nous aurons le désir de ressentir notre peur.

Il est très utile de demander de l'aide à Dieu lorsqu'il s'agit de développer le désir de ressentir ses peurs, parce que Dieu sera capable de nous montrer les raisons émotionnelles pour lesquelles nous n'avons pas la volonté de ressentir notre peur.

Aussitôt que nous aurons libéré toutes les émotions et croyances qui nous empêchent de vouloir ressentir notre peur, nous ressentirons et libérerons celle-ci automatiquement. Nous n'aurons pas à nous forcer à le faire ou à nous efforcer à la ressentir; cela se produira de façon automatique.

10.2. Etape n°2: Induire l'anxiété ou la phobie

L'étape suivante dans le traitement de notre trouble d'anxiété, une fois que nous avons développé le désir de ressentir notre peur, est de laisser l'anxiété être mise à nu.

Lorsque nous nous exposons à une situation qui déclenche notre anxiété ou notre phobie, cela révélera émotionnellement la peur sous-jacente. Par exemple;

- Si vous avez peur des serpents, visitez un zoo et observez un serpent.
- Si vous avez peur des hauteurs, allez vous assoir (en sécurité) près d'une falaise.
- Si vous avez peur des lieux étroits, placez-vous (en sécurité) dans un lieu étroit.
- Regardez un film qui évoque votre peur.
- Si vous avez peur d'une personne en particulier, regardez une photo de cette personne et laissez vos émotions vous traverser.
- Si vous avez peur d'être seul(e), passez du temps seul(e).

Il est bon de demander à un ami ou à un membre de votre famille de garder un œil sur vous lorsque vous faites ceci, ou de prier Dieu de veiller sur vous durant le processus.

Il est important que vous soyez gentil(le) envers vous-même durant ce processus.

Ne passez à l'Etape n°2 que si vous ressentez le désir de ressentir et de libérer votre peur. Il n'est pas possible de se forcer à réaliser ceci.

Si vous vous exposez à la phobie ou à la situation qui déclenche votre anxiété et ne commencez pas à ressentir de peur, retournez à l'Etape n°1 – développer le désir de ressentir votre peur.

Si ce désir n'est pas présent, il est probable que vous vous refermiez sur vous-même et ne ressentiez et ne libériez pas votre peur et votre anxiété.

Si vous ne désirez pas encore ressentir votre peur, cela est simplement dû au fait qu'il y a une autre raison émotionnelle en vous qui vous empêche de vouloir ressentir votre peur, qui doit être libérée.

Priez Dieu pour découvrir la nature de cette raison émotionnelle, et pour vous aider à la libérer.

10.3. Etape n°3: Ressentir la peur induite

Pour pouvoir ressentir notre peur, nous devons ressentir l'expression émotionnelle et physique de la peur.

En d'autres termes, nous devons **nous sentir effrayés**, et nous laisser trembler lorsque nous ressentons notre peur parce qu'il s'agit d'une expression physique de la peur.

Créez un lieu sécurisé où vous pouvez faire ceci confortablement, et priez Dieu pou de l'aide et du soutien.

Nous ressentirons notre peur en faisant l'OPPOSÉ de ce que nous ferions normalement ou intuitivement:

- En laissant le sentiment de peur nous **submerger**.
- En n'essayant pas de repousser la peur – ceci ne fait que reporter son apparition à plus tard.
- En continuant sans cesse de respirer par le bas du ventre pour aider la libération de la peur. Pendant l'expérience physique de la peur, il est important de respirer par le ventre et non par la poitrine; cela aide la libération de l'émotion.
- En se laissant trembler si le corps le demande.
- Nous devons nous sentir émotionnellement hors de contrôle et submergés pour pouvoir libérer la peur.
- Il est possible que nous ressentions l'envie de pleurer. Il est courant de pleurer par peur. Pleurer par peur, comme un enfant le ferait, nous permet de libérer notre peur et d'atteindre éventuellement le chagrin causal à l'origine de notre douleur.

Demandez de l'aide à Dieu pour libérer la totalité de l'émotion et de veiller à votre sécurité durant le processus, et de vous aider à atteindre la cause de votre peur.

Pour pouvoir libérer la totalité de notre peur, nous devons rester dans l'émotion jusqu'à ce qu'elle disparaisse – ceci peut prendre quelques secondes comme des jours.

Vous saurez que vous avez libéré la totalité de la peur parce que vous ne vous sentirez plus effrayé(e), mais vous sentirez au contraire détendu(e).

Si vous vous sentez distrait(e) lorsque vous ressentez votre peur, ou n'arrivez pas à rester dans l'émotion, demandez-vous/priez Dieu: Pourquoi est-ce que je ne désire pas ressentir pleinement ma peur? Quelles sont les raisons émotionnelles pour lesquelles je ne veux pas ressentir ma peur pleinement? La réponse sera une autre raison émotionnelle qui devra être ressentie également.

10.3.1. Vivre dans la peur par rapport à libérer la peur

Il est possible de déclencher la peur mais d'ensuite « vivre dedans », plutôt que d'accueillir l'expérience et la libération de la peur.

Lorsque nous vivons dans notre peur, nous ne la libérons pas; à la place nous pouvons nous figer/bloquer dans notre peur, et nos actions nous conduiront alors à éviter notre peur plutôt que de nous confronter à notre émotion.

Nous pouvons toujours nous sentir anxieux ou inquiets en vivant dans notre peur mais c'est alors le résultat du refoulement de la peur plutôt que de l'accueil de l'émotion.

Par exemple, nous pouvons avoir un travail que nous n'aimons pas dans le but d'éviter la peur de manquer d'argent pour joindre les deux bouts si nous faisions un travail que nous aimions.

Ou, nous pouvons rester dans une relation pour éviter d'avoir à ressentir notre peur de la solitude.

Ou, nous pouvons tout simplement éviter certaines personnes dans notre vie quotidienne parce que nous ne voulons pas ressentir les émotions qu'elles évoquent chez nous.

Ou, nous pouvons rester toujours occupés pour nous distraire de nos peurs.

Tous ces exemples sont des exemples de situations où nous vivons dans notre peur, parce que nous évitons les circonstances ou les situations qui mettent à nu notre peur.

Souvent, le simple fait de se sentir fatigués est un signe que nous vivons dans la peur.

Le moyen de vous garantir que vous libérez la peur plutôt que de vivre dedans est de mettre la peur au défi.

Une fois que vous aurez mis la peur à nu, assurez-vous de continuer de respirer par votre ventre car respirer aide à la libération de la peur.

Il est également important de rester présent pendant le processus, plutôt que de sortir de votre corps dans une tentative de vous distancier de votre émotion.

10.4. Etape n°4: Développer le désir de ressentir son chagrin

Au niveau de l'âme, nous choisissons de ressentir la peur parce que nous ne voulons pas ressentir notre chagrin.

Nous choisissons de refouler notre chagrin à cause d'un grand nombre de croyances erronées et d'autres sentiments que nous avons à propos du chagrin, et beaucoup sont similaires aux raisons pour lesquelles nous choisissons de refouler notre peur.

Des exemples de croyances erronées sont:

- Si nous nous laissons submerger par le chagrin, nous pourrions mourir. La vérité est que notre chagrin est déjà dans notre âme, et que nous vivons toujours.
- Nous ne sommes pas capables de faire face à notre chagrin. La vérité est que notre chagrin est déjà en nous et que nous sommes déjà en train d'y faire face.
- Ressentir notre chagrin ne fera que l'augmenter. La vérité est que de ressentir notre chagrin libère notre chagrin et le fait diminuer d'intensité.
- Si nous commençons à ressentir notre chagrin, cela ne s'arrêtera jamais. La vérité est que notre chagrin est limité et qu'il peut être libéré rapidement et définitivement.
- Si nous commençons à ressentir notre chagrin, nous allons devenir fous/folles. La vérité est que les troubles émotionnels résultent du refoulement de la douleur émotionnelle et non pas du ressenti de la douleur émotionnelle.

Une autre raison courante de ne pas vouloir ressentir notre peur est que nous ne voulons pas découvrir la vérité à propos de nous-mêmes et nos réels sentiments.

Pour les raisons nommées ci-dessus et pour d'autres raisons émotionnelles, cela peut prendre du temps de développer un désir de ressentir notre chagrin. Cependant, en général si nous libérons notre peur, le chagrin s'en suivra automatiquement.

Travailler sur ces croyances émotionnelles est un procédé émotionnel et non pas intellectuel.

Les croyances que nous avons à propos du ressenti de notre chagrin sont émotionnelles et doivent être ressenties pour pouvoir être libérées.

Par exemple, ressentir la raison émotionnelle pour laquelle nous ne désirons pas ressentir notre chagrin libère le sentiment de ne pas vouloir ressentir notre chagrin. Finalement, nous aurons libéré entièrement ce sentiment et nous aurons désormais un désir de ressentir notre chagrin.

Il est très efficace de demander de l'aide à Dieu pour développer le désir de ressentir notre chagrin.

Aussitôt que nous aurons libéré toutes les émotions et les croyances qui nous empêchent de désirer de ressentir notre chagrin, nous ressentirons et libérerons celui-ci automatiquement. Nous n'aurons pas à nous forcer; le chagrin fera surface automatiquement.

10.5. Etape n°5: Ressentir le chagrin sous-jacent à la peur

Une fois que toutes les couches se situant au-dessus du chagrin auront été libérées, notre chagrin fera surface spontanément.

Il est utile de créer un espace où vous pouvez vous rendre pour ressentir des sentiments en privé lorsqu'ils surgissent, de telle sorte à ne pas être dérangé(e), et de prévenir les autres personnes dans votre maison de ce que vous allez faire.

Si nous désirons le ressentir, le chagrin apparaitra généralement de façon naturelle une fois que nous aurons ressenti notre peur.

Cela peut être le cas immédiatement ou un certain temps après que nous ayons libéré la peur.

Si nous devons faire des efforts pour pouvoir accéder à notre chagrin, cela montre que nous avons davantage de blocages à éliminer avant de pouvoir ressentir pleinement le chagrin.

Nous devons laisser le chagrin s'exprimer entièrement, c'est-à-dire **se laisser submerger** et pleurer jusqu'à ce qu'il soit libéré.

Cela peut prendre de quelques minutes à des jours. Il est normal de pleurer pendant longtemps (par exemple pendant des heures) une fois que les blocages ont été éliminés, afin de pouvoir libérer le chagrin entièrement. La plupart des êtres humains sur la Planète ont une VASTE quantité de chagrin refoulé, et cela prend du temps de le libérer.

Il sera souvent relaté à des événements de notre enfance, qui est la période où la plupart de notre chagrin a été créé.

Notre température corporelle augmentera souvent lors du ressenti d'une émotion causale, et nous nous sentirons comme ayant l'âge que nous avions lorsque l'émotion est entrée en nous, ce qui est généralement lorsque nous étions enfants. Souvent, nous réaliserons également à quel sujet l'émotion était liée et comment celle-ci a affecté nos vies.

A certaines occasions, nous ne saurons pas à quoi ce chagrin était lié, étant donné qu'il a pu entrer en nous à un âge auquel notre cerveau n'était pas encore assez développé pour l'associer à un souvenir. Cependant, nous devons simplement nous laisser ressentir le chagrin sans le juger pour pouvoir le libérer.

Laissez votre esprit être un observateur passif du sentiment de chagrin, et n'essayez pas de « diriger » l'émotion dans une certaine direction que vous croyez qu'elle doit prendre.

Laissez-vous submerger par le chagrin jusqu'à sa fin. Si vous vous arrêtez avant qu'il soit entièrement libéré, vous aurez davantage de blocages émotionnels à éliminer pour pouvoir y accéder dans le futur.

Si vous croyez en Dieu: Demandez à Dieu de vous aider à libérer la totalité de l'émotion et de vous garder en sécurité pendant la durée du processus.

Lorsque vous aurez terminé, il est fort probable que vous sentiez un sentiment de paix, voire que vous souhaitiez dormir.

Vous saurez que vous avez libéré du chagrin causal parce que les événements autour de vous changeront automatiquement en réaction au changement dans votre âme.

De plus, vous ne ressentirez plus aucune peur dans la situation qui déclenchait votre peur ou phobie auparavant.

Lorsque l'on ressent pleinement la totalité de sa peur et de son chagrin, l'anxiété ou la phobie relatée à un sujet en particulier nous quittera pour toujours et on ne la ressentira plus jamais, dans aucune circonstance.

10.5.1. Certains chagrins ne sont pas réels

Parfois, il peut être tentant d'essayer d'accéder directement à l'expérience du chagrin, dans l'espoir de contourner les émotions le couvrant, à savoir nos addictions, notre peur, notre honte et notre colère.

Souvent, dans ces circonstances nous ne ressentirons pas de réel chagrin, mais celui-ci peut être créé intellectuellement, parce que le chagrin réel est enfoui sous d'autres émotions que nous devons ressentir d'abord.

Nous pouvons par exemple pleurer au sujet de nos attentes et demandes qui ne sont pas satisfaites, pleurer parce que nous avons honte de nous-même ou pleurer parce que nous avons pitié de nous-même («Pauvre de moi, j'ai si mal»).

Il ne s'agit ici pas de réelles émotions – ce ne sont pas les vraies émotions de notre enfance à l'origine de notre douleur.

Si nous pleurons mais que les événements autour de nous ne changent pas, et que notre douleur émotionnelle ne s'améliore pas, cela nous démontre que nous n'avons pas accédé à la cause réelle.

Ayez la volonté de savoir/priez Dieu: Quelle est la réelle cause de ma douleur émotionnelle? Pourquoi est-ce que je ne souhaite pas découvrir la vérité sur la cause de ma douleur émotionnelle?

10.5.2. Différences courantes entre un chagrin réel et un chagrin créé intellectuellement

Ci-dessous, vous trouverez une liste de différences courantes que j'ai découvertes en ressentant du chagrin réel comparé à du chagrin créé intellectuellement.

1. Un chagrin réel implique de laisser libre cours à l'émotion plutôt que de la forcer.

2. Dans le cas d'un chagrin réel, l'émotion peut souvent être ressentie comme une énergie émanant du corps, tandis que lors d'un chagrin intellectualisé, l'énergie se fait souvent ressentir comme une lourdeur et une dépression coulant de la tête, créant un sentiment de dépression ou de tristesse plutôt que du chagrin.

3. Il est courant de ne pas savoir pourquoi nous pleurons lors d'un vrai chagrin, et nous sommes souvent incapables de dire de quelle émotion il s'agit, tandis qu'en cas de chagrin intellectualisé nous savons toujours de quelle émotion il s'agit parce que nous l'avons fabriquée intellectuellement.

4. Pour pouvoir accéder au chagrin réel, nous devons généralement passer par de la peur ou de la terreur ou de la colère ou de la honte (qui est une autre émotion pouvant couvrir le chagrin), et généralement le chagrin est lié à un sujet très inattendu. Dans le cas d'un chagrin intellectualisé, nous ressentons toujours ce que nous nous attendons à ressentir parce que c'est ce que nous avons créé.

5. Dans le cas de chagrin intellectualisé, nous pouvons souvent ressentir de la pitié envers nous-même («Pauvre de moi»), ou nous sentir victime pendant le ressenti, ce qui surligne que nous ne prenons pas entière responsabilité de l'émotion. En cas de chagrin réel, nous prenons entière responsabilité de l'émotion qui se trouve en nous, même si celle-ci a été créée par une autre personne.

6. Dans le cas de chagrin intellectualisé, la projection d'un blâme ou d'une demande sort de nous, tandis qu'avec un chagrin réel, nous prenons entière responsabilité de notre douleur émotionnelle, nous sommes indépendants et n'attendons rien de personne, à l'exception peut-être de l'assistance de Dieu pour libérer la totalité du chagrin.

7. Dans le cas de chagrin réel, l'expérience émotionnelle est douloureuse, accablante et hors de contrôle, tandis qu'un chagrin intellectualisé sera souvent moins douloureux et plus contrôlé.

8. Lors d'un chagrin réel, il peut souvent y avoir un élément physique associé au chagrin, tel qu'un sentiment de douleur au cœur. En cas de chagrin intellectualisé, aucune expression physique de l'émotion n'a lieu car nous l'avons créée grâce à nos pensées.

9. En cas de chagrin réel, il est courant d'oublier instantanément quelle émotion nous venons tout juste de libérer ou de trouver difficile de s'en rappeler, étant donné que l'émotion a réellement quitté notre âme. A l'opposé, en cas de chagrin intellectualisé, il est courant de se rappeler la totalité de l'émotion étant donné que nous l'avons créée nous-mêmes.

10. En cas de chagrin réel, les émotions sont différentes à peu près à chaque fois, même si c'est très subtilement, étant donné que nous accédons à de nouvelles parties encore inexplorées de notre âme, tandis qu'en cas de chagrin créé intellectuellement, nous ressentons souvent la même émotion jour après jour.

11. Les chagrins réels sont souvent accompagnés de souvenirs refoulés de notre enfance refaisant surface et nous nous sentons souvent comme ayant un très jeune âge pendant que nous ressentons le chagrin. Les chagrins intellectualisés ne sont pas accompagnés de souvenirs parce que nous ne débloquons pas ceux-ci dans notre âme, et nous ne nous sentons pas comme étant de très bas âge durant l'expression de l'émotion.

12. Lorsque l'on ressent du chagrin réel, notre température corporelle peut souvent augmenter alors que nous libérons l'émotion, alors que pendant un chagrin intellectualisé la température corporelle reste constante.

13. En cas de chagrin réel, les événements autour de nous changent en réaction aux changements qui se produisent dans notre âme. Ces événements seront automatiques et évidents et non pas subtiles. En cas de chagrin intellectualisé, bien que nous puissions nous dire que des événements changent, la réalité est qu'ils ne changent pas.

Il ne s'agit là que de quelques exemples, mais étant donné que chaque émotion négative présente en nous correspond à une expérience émotionnelle différente, ce sont des généralisations à n'utiliser que comme ligne directrice.

Le fait de désirer recevoir l'Amour et la Vérité de Dieu avant et pendant nos expériences émotionnelles aide à dévoiler nos émotions rapidement.

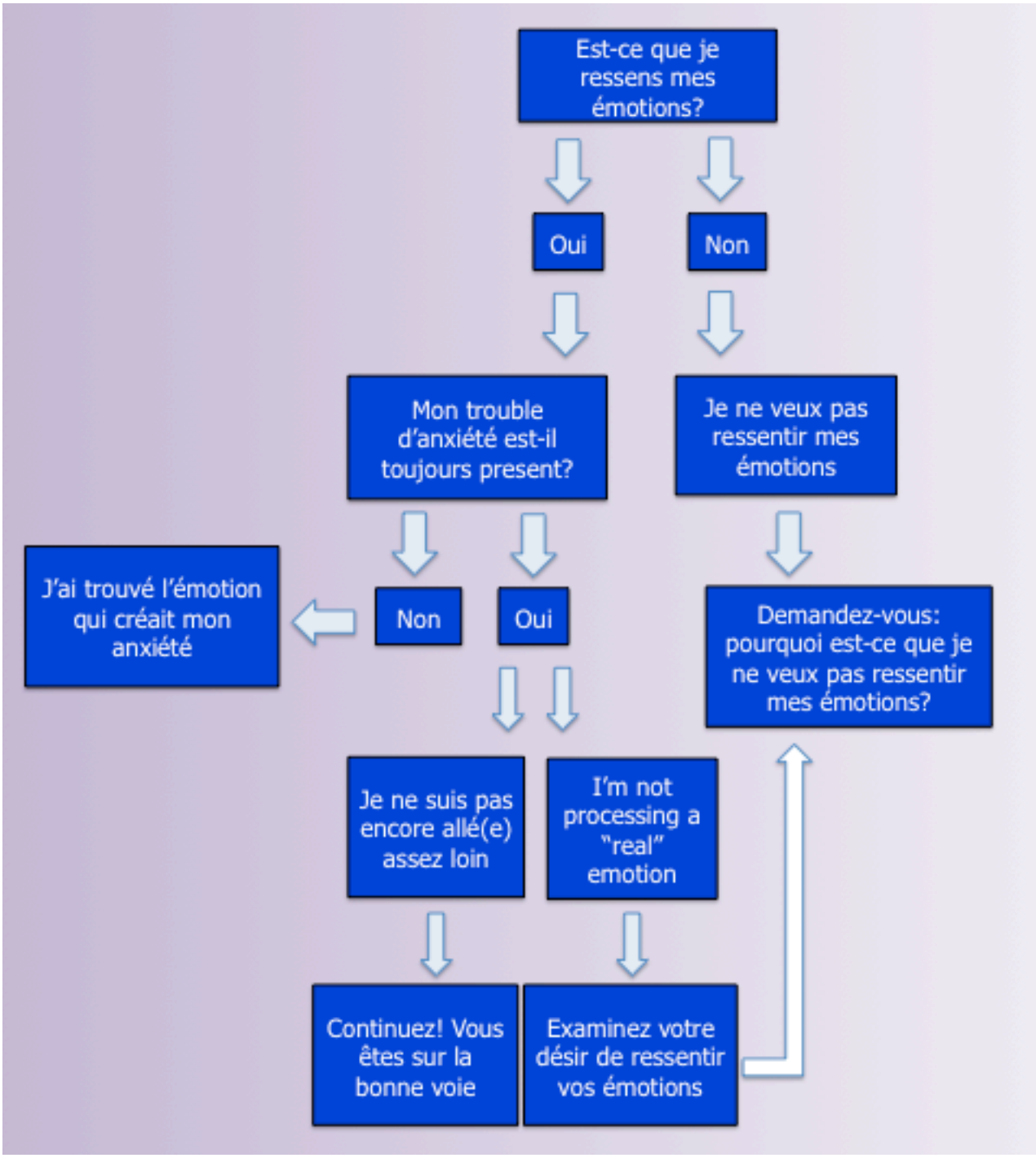
C'est pour cela que le plus simple est de se rendre à Dieu et aux émotions et de laisser Dieu nous guider à travers le processus.

En réalité, il est impossible de discerner intellectuellement à quoi seront liées nos émotions négatives, parce que notre âme est plus compliquée que notre esprit, et qu'elle gouverne notre esprit.

10.6. Comment identifier son progrès

La meilleure méthode qui vous indiquera si vous vous êtes débarrassé(e) d'une réelle émotion et libéré une certaine douleur émotionnelle de votre âme est d'observer que des événements dans votre vie, qui étaient jusqu'alors conçus pour révéler une douleur émotionnelle spécifique dans votre âme, changeront automatiquement après, d'une manière évidente et remarquable.

L'organigramme suivant décrit comment nous pouvons mesurer notre progression dans le processus de ressenti et de libération de nos émotions.



Si vous accédez à des émotions, mais que vos sentiments ne s'améliorent pas, cela indique que vous n'accédez pas à de réelles émotions. La raison qui explique ceci est que votre désir d'accéder à de réelles émotions n'est pas sincère, et qu'un désir sincère d'accéder à ces émotions n'est pas encore présent. Dans ce cas, je vous recommande de retourner à l'étape n°1: Développer le désir de ressentir votre peur (Chapitre 10.1) afin d'identifier les raisons émotionnelles de ce manque de désir.

Un moyen de déterminer la différence entre les options «Je ne suis pas encore allé(e) assez loin» et «Je ne suis pas en train de traiter une «réelle» émotion » dans l'organigramme est que si vous n'êtes pas encore allé(e) assez loin, des changements

dans votre vie existeront néanmoins pour refléter le fait que vous avez libéré une partie de l'émotion négative jusque là – même la libération d'addictions et de peur peut avoir influence sur les événements autour de nous. Ceci ne sera pas le cas si vous ne traitez pas de réelle émotion.

Vous saurez que vous avez libéré la peur et le chagrin à l'origine de votre trouble d'anxiété lorsqu'automatiquement vous ne serez plus effrayé(e) lorsque vous serez présenté(e) aux situations qui provoquaient votre anxiété auparavant. Cela ne requerra aucun effort mental ni changement dans les actions que vous prenez.

10.7. Anxiété et addictions

Si vous déclenchez votre anxiété, mais ne ressentez pas pleinement la peur et la terreur, cela peut avoir deux explications:

1. Vous n'avez pas le désir de ressentir pleinement votre peur et terreur. Dans ce cas, veuillez vous référer au Chapitre 10.1, Etape n°1 – développer le désir de ressentir votre peur.

2. Votre peur est recouverte par des addictions, et vous utilisez donc ces addictions pour refouler la pleine expression de la peur. Ceci résulte d'un manque de désir de ressentir votre peur.

10.7.1. Comment identifier ses addictions

Le moyen d'identifier nos addictions est d'avoir la volonté de NOUS VOIR DANS NOTRE TOTALITE, aussi bien les points positifs que les points négatifs.

C'est aussi simple que de CHOISIR sincèrement de voir ces points.

Ceci inclut de nous admettre sincèrement les désirs peu affectueux que nous avons envers autrui, étant donné que ces désirs représentent nos addictions. Par exemple;

- Est-ce que je désire être CONDESCENDANT(E) ou ARROGANT(E) envers quelqu'un pour me sentir supérieur(e)?

- Est-ce que je désire ME PLIER AUX EXIGENCES de quelqu'un, faire tout ce que cette personne veut, dans le but d'éviter de ressentir que cette personne puisse éventuellement ne pas m'aimer?

- Est-ce que je désire JUGER, CRITIQUER, ou BLAMER des gens, plutôt que de me demander quelle émotion négative en moi est à l'origine de ma réaction négative à une certaine situation?

10.7.2. Ressentir et libérer ses addictions

Lorsque nous identifions nos addictions, il est important que nous nous permettions de reconnaître qu'elles sont présentes et de RESSENTIR les addictions, plutôt que de les laisser diriger notre comportement et nos réactions émotionnelles.

Dans les cas des exemples ci-dessus:

- Nous reconnaissons: Je fais ici preuve de CONDESCENDANCE et d'ARROGANCE. Nous ressentons que nous désirons être condescendants et arrogants envers autrui, sans pour autant donner suite à ces émotions. Nous nous demandons pourquoi nous avons besoin de nous sentir supérieurs à la personne en question. Quelles peurs suis-je en train d'éviter en faisant cela?

- Nous reconnaissons que nous désirons NOUS PLIER AUX EXIGENCES de quelqu'un, et nous ressentons combien nous le désirons, mais sans réellement nous plier aux exigences de la personne en question. Nous nous demandons: Que se passera-t-il si j'arrête de me plier à ses exigences? Est-ce que je ressens qu'elle ne m'acceptera plus si je ne réponds pas à toutes ses attentes? Est-ce que j'essaye d'éviter de ressentir la peur que cette personne ne m'aime pas?

- Nous reconnaissons que nous désirons JUGER, CRITIQUER ou BLAMER autrui, et nous ressentons combien nous le désirons. Nous nous demandons: Quel sentiment en moi est-ce que j'essaye d'éviter en JUGEANT, CRITIQUANT ou BLAMANT la personne en question?

Le fait de nous poser les questions ci-dessus, et de ressentir nos addictions, fera en sorte que les peurs que nous recouvrons à l'aide de nos addictions commenceront à faire surface.

Ressentir combien on désire satisfaire l'addiction, nous fera commencer à libérer l'addiction.

Le fait de ressentir ses addictions demande une prise de responsabilité personnelle des attentes que nous avons envers les autres, et par conséquent les autres ressentiront immédiatement moins d'attentes provenant de nous.

Contrairement à ce que l'on nous a enseigné enfants, ressentir nos émotions est AVANTAGEUX pour les personnes dans notre entourage et non pas INCONVENIENT.

Donc même si cela peut sembler une nuisance aux personnes dans notre entourage lorsque nous admettons les sentiments que l'on a en nous, en les reconnaissant et en prenant notre responsabilité envers ceux-ci, nous ne blâmons pas les autres pour nos sentiments.

Par conséquent, les autres ressentent moins d'attentes de notre part et il leur est donc plus facile d'être en notre compagnie.

Pour pouvoir libérer nos addictions, nous devons:

1. Développer le désir de les reconnaître et de les ressentir dans leur totalité.
2. Les mettre au défi en ne les satisfaisant plus.

Par exemple, si nous êtes accro à être occupé(e) sans cesse, alors arrêtez de vous occuper pendant une semaine et découvrez quelles émotions font surface.

Ou, si vous êtes accro à vous plier aux exigences des femmes, alors arrêtez de vous mettre d'accord avec elles à tous les sujets, ou de faire des choses pour elles, et découvrez quelles émotions font surface.

Ou, si vous êtes accro à accomplir des performances, n'accomplissez rien pendant une semaine, et découvrez les sentiments qui font alors surface.

Ou, si vous remarquez que vous mangez beaucoup lorsque vous vous sentez perturbé(e), essayez de ne plus manger dans ces situations et voyez quelles émotions cela fait jaillir en vous.

Le seul moyen de mettre à nu les émotions sous-jacentes à ses addictions est d'arrêter de satisfaire ces addictions.

Lorsque nous ressentirons nos addictions, nous serons ensuite capables de commencer à ressentir les émotions sous-jacentes aux addictions – nos peurs suivies par notre chagrin.

Une fois que nous ressentons nos addictions, et que nous découvrons à quel point ces addictions dirigent nos réactions émotionnelles et comportementales, nous pouvons commencer à découvrir les peurs sous-jacentes à l'addiction, et conduisant à celle-ci.

Cela nous permettra d'accéder plus en profondeur à notre douleur émotionnelle, et d'arriver plus près du ressenti et de la libération de la cause de notre trouble émotionnel.

A force de libérer nos addictions, nous commencerons à nous sentir plus heureux, quelles que soient les situations se produisant autour de nous et le comportement des autres envers nous.

10.8. Traitements médicamenteux et anxiété

Tous les traitements médicamenteux actuels contre l'anxiété fonctionnent grâce à la suppression des sentiments d'anxiété.

Par conséquent, ils ne font que supprimer davantage les émotions de peur et de chagrin déjà refoulées.

Pour pouvoir accéder entièrement à notre peur et libérer celle-ci et pour pouvoir accéder au chagrin sous-jacent, nous devons ne pas les refouler du tout.

Il est extrêmement difficile d'avoir accès à la peur et aux émotions sous-jacentes à l'origine de l'anxiété, et de les libérer tout en refoulant l'émotion grâce à notre esprit ou à des médicaments.

C'est pourquoi pour pouvoir accéder pleinement à la peur sous-jacente à l'anxiété, je recommande l'arrêt de la prise de médicaments.

L'arrêt de la prise de médicaments révélera probablement la peur à l'origine du trouble d'anxiété et agira donc probablement comme déclencheur adéquat pour pouvoir mettre la peur à nu, afin qu'elle puisse être ressentie et libérée.

Dans ce sens, l'arrêt de la prise médicamenteuse est en réalité un pas en direction de la guérison de votre trouble émotionnel.

Cela dit, je ne recommanderais pas d'arrêter la prise de médicaments avant que vous ayez le désir de ressentir votre peur – cela pourrait s'avérer plus préjudiciable que bénéfique.

10.9. Influence d'esprits et anxiété

Les troubles d'anxiété sont exacerbés par l'influence négative externe d'esprits.

Les esprits sont des personnes décédées vivant maintenant dans le monde spirituel. Ils ont perdu leur corps physique et n'interagissent avec l'univers qu'à travers leur corps spirituel, lequel est attaché à leur âme.

Des esprits nous entourent sans cesse sur Terre.

Il existe deux groupes d'esprits qui nous affectent de façon négative lorsque nous sommes sujet à un trouble émotionnel:

1. Des esprits qui nous entourent constamment, désirant nous aider à continuer d'éviter notre peur. En évitant notre peur, nous aidons les esprits à éviter leur propre peur. Lorsque nous essayons de travailler sur notre peur, ces esprits peuvent intensifier notre résistance au ressenti de notre peur, ce qui peut rendre plus difficile d'y accéder et de la libérer.

2. Des esprits qui désirent nous attaquer à cause de notre peur. Lorsque nous essayons d'accéder à notre peur et de la libérer, ces esprits nous attaquent émotionnellement en nous projetant de la haine et d'autres émotions négatives. Cela nous fait nous sentir plus mal, souvent sans que nous réalisions pourquoi, et nous conduit souvent à décider de ne pas accéder à notre peur et libérer celle-ci étant donné que cela semble trop difficile.

Il est bon d'être conscient de l'influence des esprits sur les troubles émotionnels car il est utile de comprendre que certaines de nos douleurs émotionnelles ne sont pas les nôtres,

mais sont des émotions projetées vers nous par des esprits que nous pouvons ressentir « subconsciemment » mais que nous ne pouvons pas voir.

Par exemple, les sensations d'étourdissement et de vertige pouvant accompagner les crises d'angoisse, ainsi que les sentiments de catastrophe imminente souvent associés aux troubles d'anxiété, ne sont pas toujours le résultat de notre anxiété, mais plutôt le résultat d'esprits nous projetant de la colère ou de la fureur, et de notre réaction émotionnelle à ces projections.

Même si cela ne nous empêche pas de devoir ressentir les émotions négatives provenant de l'influence d'esprits pour pouvoir les libérer, comprendre cette vérité facilite la tâche du traitement de la peur. Nous pouvons en effet comprendre qu'étant donné que toute la douleur émotionnelle que nous ressentons n'est pas la nôtre, la tâche du ressenti de notre douleur émotionnelle n'est pas aussi dure que l'on pourrait la percevoir autrement.

Une fois que nous aurons éliminé notre peur et le chagrin sous-jacent, l'influence négative d'esprits à ce sujet en particulier s'arrêtera automatiquement parce que nous n'attirerons plus les esprits vers nous à travers les émotions dans notre âme.

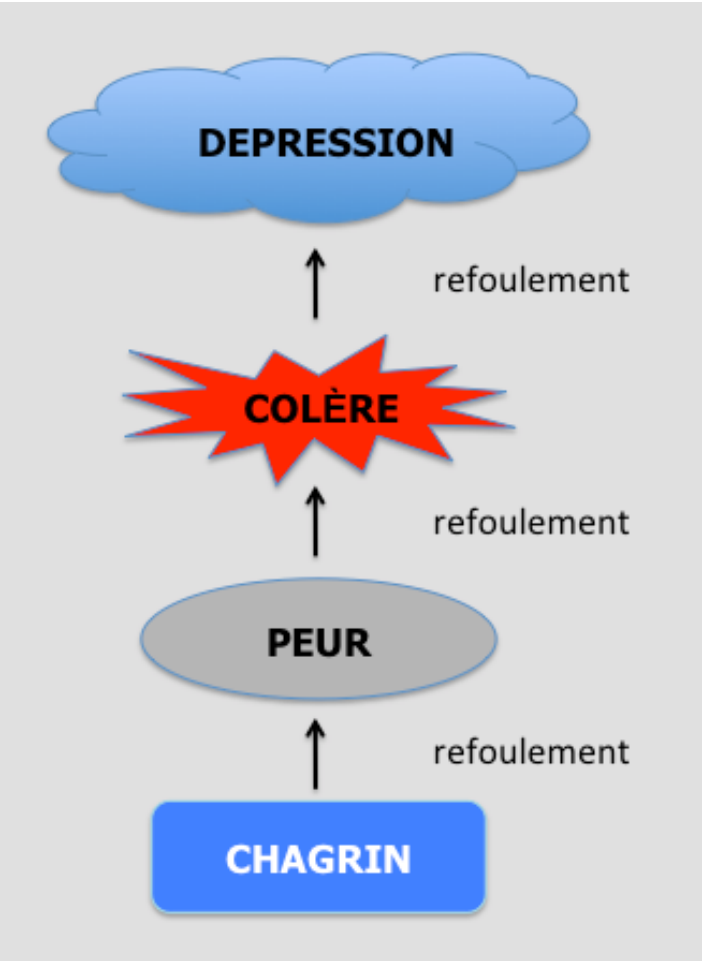
Vous trouverez davantage d'information au sujet des esprits et comment faire face à l'influence négative d'esprits dans les références à Divine Truth au Chapitre 15.3.

11. La cause émotionnelle de la dépression

La dépression est le résultat du refoulement de TOUTES nos émotions.

Nous avons alors refoulé notre chagrin, notre peur ainsi que notre colère.

Ce qui résulte de cela est la dépression.



Le ressenti de notre colère, suivi du ressenti de notre peur, suivi du ressenti de notre chagrin libérera notre colère, notre peur et notre chagrin, ce qui libérera la cause de la dépression.

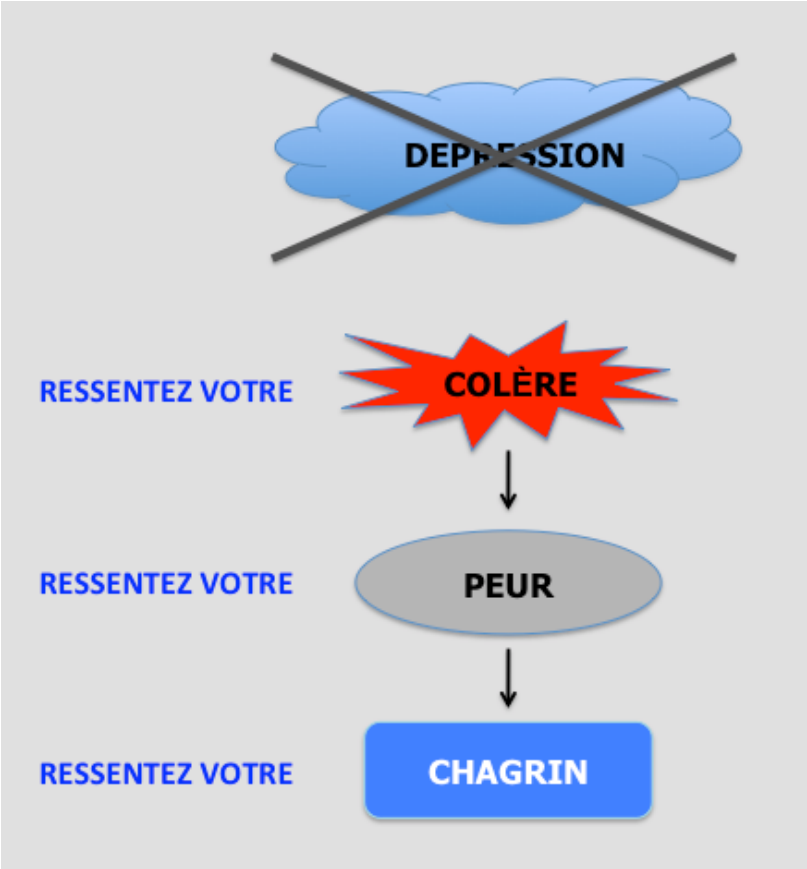
Ceci peut être réalisé très rapidement, à savoir en quelques jours ou semaines, en fonction du degré d'enracinement de la dépression, de notre désir de ressentir nos émotions négatives, et de la quantité d'émotions que nous refoulons.

Si vous avez le désir de ressentir votre colère, la dépression peut être atténuée très rapidement.

12. Comment soigner la dépression

Afin de soigner notre dépression, nous devons:

1. Avoir le désir de découvrir que nous sommes en effet en colère et que nous dénions notre colère.
2. Avoir le désir de ressentir notre colère et de la libérer, sans pour autant la projeter sur quelqu'un d'autre – ceci vous aidera à atténuer la dépression en quelques minutes.
3. Avoir le désir de ressentir la peur sous-jacente à la colère.
4. Avoir le désir de ressentir le chagrin sous-jacent à la peur – ceci éliminera définitivement la cause de la dépression.



12.1. Etape n°1: Développer le désir de ressentir sa colère

La première chose que nous nous devons de faire pour alléger la dépression est de reconnaître que nous dénions de la colère, et de développer le désir de découvrir et de ressentir notre colère.

Au niveau de notre âme, nous choisissons de nous sentir déprimés parce que nous ne désirons pas ressentir notre colère.

Ceci peut provenir de croyances erronées et d'autres sentiments que nous avons vis-à-vis de la colère. Par exemple;

- Enfants, on nous a appris que de ressentir de la colère nuirait à autrui. La vérité est qu'il est plus nuisible à autrui de choisir de refouler notre colère plutôt que de choisir de la ressentir et d'en prendre responsabilité personnelle.

- Enfants, on nous a appris que l'on est mauvais lorsqu'on est en colère. La vérité est que notre colère est l'effet d'une certaine douleur émotionnelle en nous qu'il est possible de libérer. Nous ne sommes pas mauvais; nous avons juste de la douleur en nous que nous devons faire sortir.

- Enfants, on nous a appris que l'on se créerait des problèmes si l'on se mettait en colère. Cette croyance est le résultat de la peur d'être puni, enfants, si l'on ressent notre colère. Cette peur peut être libérée tout comme toute autre émotion négative.

- Nous ne sommes pas spirituels si nous ressentons notre colère. La vérité est qu'en retenant notre colère nous ne faisons pas preuve d'amour, et c'est pourquoi nous sommes moins spirituels en ne ressentant pas notre colère qu'en prenant responsabilité de cette émotion.

- Pour les femmes – nous ne sommes pas féminines si nous ressentons notre colère. La vérité est que nous avons tous de la colère en nous – les hommes comme les femmes – et le fait de retenir notre colère en nous crée une dureté en nous, et nous ne deviendrons plus douces et féminines qu'après avoir libéré notre colère.

A cause des croyances citées ci-dessus et d'autres croyances, cela peut prendre du temps de ressentir notre colère.

Travailler sur ces croyances émotionnelles est un processus émotionnel et non pas intellectuel – les croyances doivent être ressenties pour pouvoir être libérées.

Par exemple, ressentir la raison pour laquelle nous ne désirons fermement pas ressentir notre colère libérera le sentiment de ne pas vouloir ressentir notre colère. A la fin, nous aurons libéré la totalité de ce sentiment et aurons désormais le désir de ressentir notre colère.

Demandez à Dieu de vous aider à développer le désir de reconnaître et de ressentir votre colère.

Après avoir développé le désir de reconnaître et de ressentir votre colère, vous découvrirez que vous ressentirez de la colère beaucoup plus souvent dans certaines situations, plutôt que de vous sentir engourdi(e) ou tout simplement malheureux(se) dans ces situations.

12.1.1. Le ressenti de la colère comparé au déni de la colère

Enfants, on nous a souvent appris que de ressentir notre colère avait un pire effet sur autrui que de la réprimer et de prétendre qu'elle n'était pas là.

Cependant, la vérité est à l'opposé – si nous réprimons l'émotion ou essayons de la chasser intellectuellement, elle reste dans notre âme et continue de contrôler ce qui se produit dans notre corps spirituel et dans notre corps physique.

Lorsque nous refoulons notre colère, celle-ci est davantage émise par notre âme que si nous la reconnaissons et la ressentons.

Les personnes qui nous entourent ressentent **davantage** notre colère lorsque nous la dénions et ne la ressentons pas.

Par conséquent, contrairement à des croyances courantes, il est meilleur pour autrui que nous ressentions notre colère, étant donné que nous ne la dirigeons alors pas vers eux ni ne leur reprochons notre colère, plutôt que de prétendre que nous ne sommes pas en colère et d'essayer de repousser la colère par nos pensées.

Nous ne prenons entière responsabilité pour notre colère que lorsque nous n'éprouvons aucun sentiment de reproche envers quelqu'un ou envers une situation pour le fait que nous ressentions de la colère, et lorsque nous reconnaissons entièrement que la cause de notre colère réside en nous.

12.2. Etape n°2: Ressentir sa colère

Pour pouvoir ressentir sa colère sans endommager quiconque, il est mieux de faire cela à l'écart d'autrui.

Nous devons prendre entière responsabilité du fait que notre colère est le résultat d'une douleur que nous sommes en train de dénier, et qu'elle n'est due à l'action ou au comportement de quiconque.

Pour pouvoir prendre notre entière responsabilité, nous devons être dans état où nous ne reprochons notre colère à personne, mais reconnaissons à un profond niveau émotionnel qu'elle est due à une douleur à l'intérieur de nous.

Pour pouvoir ressentir notre colère, nous devons **l'exprimer dans sa totalité**.

Cela peut signifier de crier, de jurer, de frapper quelque chose (par exemple un sac de boxe, un canapé ou un oreiller). Crier et jurer peut se faire dans un oreiller si vous vous trouvez dans une zone densément peuplée.

CEPENDANT, ceci doit être fait de façon aimante – en privé, à l'écart de toute autre personne.

Il est utile de créer un espace où vous pourrez aller et ressentir des sentiments en privé lorsqu'ils surgissent, afin que vous ne soyez pas dérangé(e), et d'avertir vos colocataires de ce que vous allez faire.

Si l'on dirige sa colère sur quelqu'un, alors on n'est pas en train de la ressentir – on la projette.

Cela endommage la personne, tout comme soi-même, et cela ne nous fera pas accéder aux couches émotionnelles sous-jacentes à notre colère.

Dans des situations où vous commencez à ressentir quelconque forme de colère, permettez-vous de partir et de l'exprimer en privé aussitôt que possible.

Souvent, si l'émotion n'est pas ressentie au moment où elle surgit, vous perdrez l'opportunité de la ressentir et devrez attendre le prochain événement qui l'exposera.

Même si vous ne sentez qu'une légère irritation, cela peut souvent masquer un niveau de colère bien plus élevé, comme par exemple de la furie.

Lorsque vous exprimez votre colère, ayez la volonté de ressentir la colère plus en profondeur afin d'atteindre la peur qui se situe en dessous.

Si vous n'arrivez pas à aller plus en profondeur pour accéder à la peur et au chagrin, posez-vous, ou posez à Dieu ces questions:

- Pourquoi est-ce que je ne veux pas aller plus en profondeur que ma colère?
- De quoi ai-je peur?

Ceci vous aidera à identifier le prochain blocage émotionnel que vous devez ressentir et libérer.

Ainsi, à d'autres occasions, lorsque la colère montera, vous aurez un blocage émotionnel en moins vous empêchant d'aller plus en profondeur.

Demandez de l'aide à Dieu pour ressentir et libérer pleinement la colère, et pour accéder à sa cause.

Nous devons rester dans notre colère jusqu'à ce qu'elle soit libérée entièrement.

Cela peut prendre des secondes comme des jours.

N'oubliez pas: Il s'agit d'un processus qui PREND DU TEMPS. Essayez d'être patient(e) envers vous-même.

En ayant le désir de ressentir notre peur et notre chagrin, et en désirant recevoir l'Amour de Dieu, nous serons souvent capables de passer par notre colère très rapidement.

Cependant, si nous n'avons pas le désir de ressentir notre peur et notre chagrin, nous resterons bloqués au ressenti de notre colère et il nous sera difficile d'accéder aux couches émotionnelles suivantes jusqu'à ce que nous en développions le désir.

Pour savoir comment développer le désir de ressentir votre peur, veuillez vous rendre au Chapitre 10.1 et pour savoir comment développer le désir de ressentir votre chagrin, veuillez vous rendre au Chapitre 10.3.

12.3. Etape n°3: Développer le désir de ressentir sa peur

Il s'agit ici du même procédé qu'à l'*Etape n°1 – Développer le désir de ressentir votre peur* lors du traitement de l'anxiété, expliqué au Chapitre 10.1.

12.4. Etape n°4: Ressentir la peur induite

Il s'agit ici du même procédé qu'à l'*Etape n°3 – Ressentir la peur induite* lors du traitement de l'anxiété expliqué au Chapitre 10.3.

12.5. Etape n°5: Développer le désir de ressentir son chagrin

Il s'agit ici du même procédé qu'à l'*Etape n°4 – Développer le désir de ressentir votre chagrin* lors du traitement de l'anxiété, expliqué au Chapitre 10.4.

12.6. Etape n°6: Ressentir le chagrin sous-jacent à la peur

Il s'agit ici du même procédé qu'à *l'Etape n°5 – Ressentir le chagrin induit* lors du traitement de l'anxiété, expliqué au Chapitre 10.5.

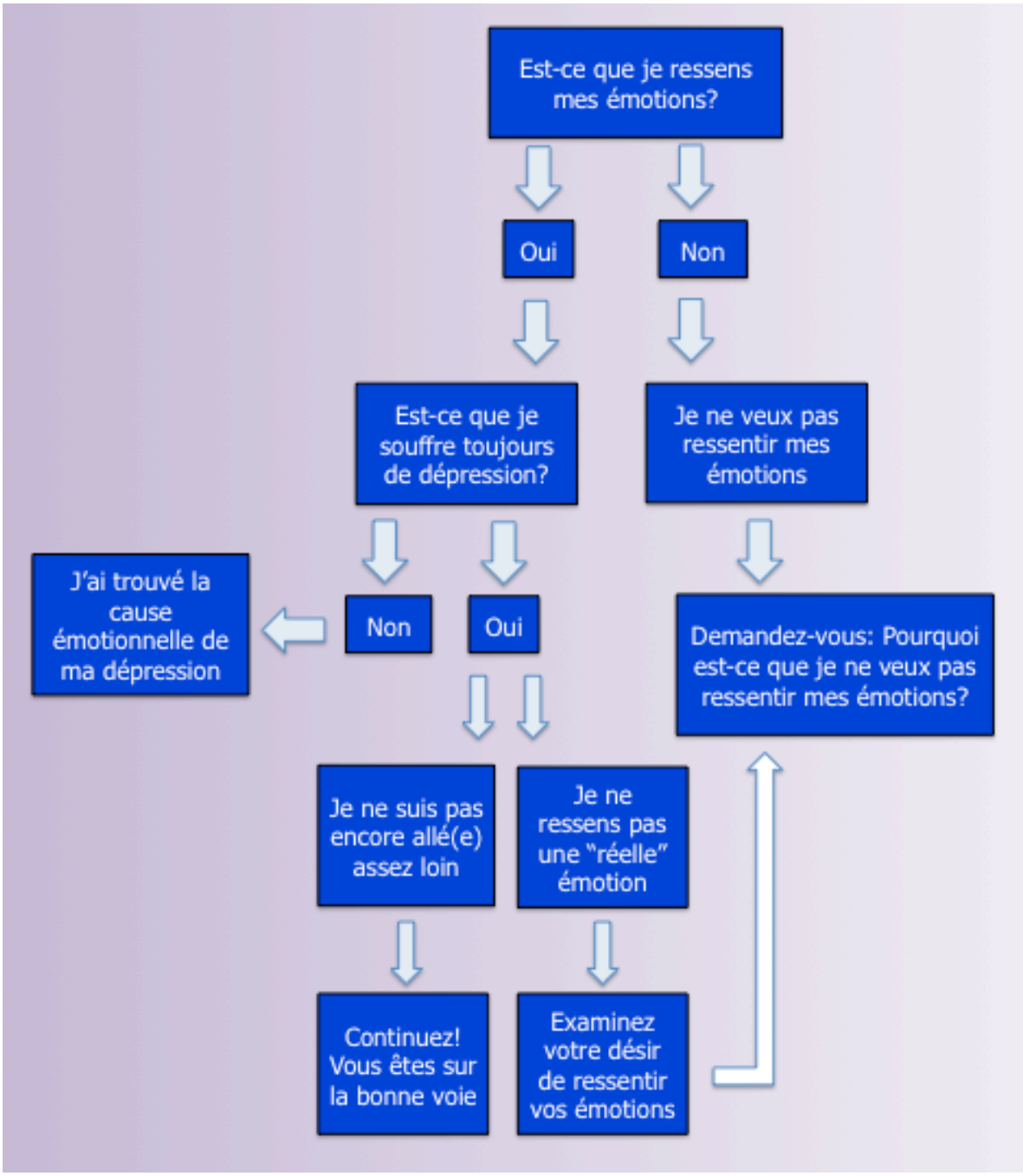
Vous saurez que vous avez libéré du chagrin causal parce que des événements autour de vous changeront en réaction au changement dans votre âme.

12.7. Comment identifier son progrès

Le moyen le plus évident d'identifier si vous êtes sur la bonne voie est de ressentir si votre dépression s'est allégée. Aussitôt que vous commencez à ressentir vos émotions, votre dépression devrait commencer à s'atténuer.

Cependant, il se pourrait qu'à la place vous vous sentiez en colère, effrayé(e) ou triste, mais ces sentiments peuvent être libérés rapidement en les ressentant.

Le tableau suivant décrit comment nous pouvons estimer notre progression dans le processus de ressenti et de libération de nos émotions.



Si vous vous sentez toujours déprimé(e), ou si vous retombez dans des sentiments de dépression entre les différentes expériences émotionnelles, cela montre qu'il reste de la colère refoulée, et que vous n'avez pas encore un désir sincère d'accéder à votre colère. Dans ce cas, je vous recommande de retourner à l'Etape n°1 – Développer le désir de ressentir votre colère. (Chapitre 12.1)

12.8. Moyens courants d'éviter ses émotions négatives

La dépression est le résultat du refoulement de nos émotions négatives. Par conséquent si nous sommes déprimés, cela démontre que nous utilisons des outils pour nous aider à éviter notre douleur émotionnelle.

Il existe un certain nombre de moyens courants par lesquels nous évitons de ressentir notre douleur émotionnelle. Nous faisons souvent ces choses de façon automatique, ou « subconsciente ».

Les moyens suivants en sont des exemples.

- **Nous dénions l'émotion, ex. « Je ne suis pas en colère »**
- **Nous minimisons l'émotion, ex. « Ce n'est pas si grave »**
- **Nous justifions l'émotion, ex. « Tout le monde est parfois déprimé, donc c'est normal que je le sois aussi »**
- **Nous remettons la responsabilité sur quelqu'un ou quelque chose d'autre, ex. « C'est de leur faute que je me sens mal »**
- **Nous réprimons l'émotion, ex. « Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé »**

Lorsque nous faisons usage de ces moyens, nous nous éloignons davantage des émotions causales à l'origine de notre douleur émotionnelle.

En faisant cela, nous créons davantage d'anxiété et de dépression.

Si nous désirons éradiquer notre douleur émotionnelle, nous devons être TRES HONNETES envers nous-mêmes à propos des émotions que nous avons en nous, et des moyens par lesquels nous les évitons.

Cela peut souvent être très confrontant ou difficile à faire étant donné que nous sommes tellement habitués à dénier nos émotions.

Cependant, en continuant de dénier nos douleurs émotionnelles, nous continuons d'alimenter notre trouble émotionnel.

Par conséquent, il est utile de nous demander si nous utilisons l'un de ces moyens pour éviter de ressentir notre douleur émotionnelle.

Une fois que vous aurez libéré la cause de votre douleur émotionnelle, vous ne ressentirez plus jamais cette douleur émotionnelle.

Si vous croyez en Dieu, priez Dieu de trouver la cause émotionnelle de votre douleur, et demandez à Dieu de vous aider à la ressentir et à la libérer.

Pour davantage d'information au sujet des moyens par lesquels nous dénions notre douleur émotionnelle, et des étapes à suivre afin de découvrir les émotions déniées, je recommande de lire mon e-book gratuit « Soignez vous-même votre douleur », qui explique plus en détails les étapes à suivre afin de sortir d'un état de déni des émotions. Vous trouverez le lien vers ce livre au Chapitre 15.2.

12.9. Addictions et dépression

Lorsque nous vivons dans nos addictions, nous nous sentons souvent « bien » et « contents », étant donné que nos attentes et nos demandes sont satisfaites.

Lorsque nos addictions ne sont pas satisfaites, cela nous met en colère, nous irrite ou nous frustre.

Cependant, lorsque nos addictions sont satisfaites et que nous nous déconnectons de notre colère, cela nous déprime.

Par conséquent, **la dépression est due en grande partie au fait que nos addictions ne soient pas satisfaites**.

Nous devons découvrir quelles addictions ne sont pas satisfaites afin de pouvoir les ressentir et les mettre au défi, parce que ce sont elles qui créent notre colère. Nous devons libérer les addictions afin d'atteindre les peurs sous-jacentes.

Identifier les addictions est un pas important en direction d'une prise de responsabilité personnelle de notre colère et autres émotions.

Une fois que vous identifiez une addiction, le meilleur moyen de découvrir quelle douleur émotionnelle (peur et chagrin) elle recouvre, est d'arrêter d'alimenter l'addiction.

Veuillez vous rendre au Chapitre 10.7.1 pour lire comment identifier les addictions et au Chapitre 10.7.2 pour lire comment libérer les addictions.

Une fois que nous ressentirons nos addictions, nous serons alors capables de commencer à ressentir les émotions sous-jacentes aux addictions – nos peurs suivies de notre chagrin.

12.10. Traitements médicamenteux et dépression

Tout comme pour les médicaments contre l'anxiété, tous les traitements médicamenteux actuels contre la dépression fonctionnent par la suppression des sentiments.

Par conséquent, les médicaments aident à refouler les émotions de colère, de peur et de chagrin déjà refoulées à l'origine de la dépression.

Afin de pouvoir accéder pleinement à notre colère et à notre peur et de libérer celles-ci dans le but d'accéder au chagrin causal sous-jacent, nous ne devons refouler aucune émotion.

Il est extrêmement difficile d'accéder à la colère et aux émotions sous-jacentes créant la dépression tout en continuant de refouler l'émotion, que ce soit en utilisant notre esprit ou des médicaments.

Par conséquent, afin de pouvoir accéder pleinement à la peur créant la dépression, je vous recommande d'arrêter votre prise de médicaments.

L'arrêt des médicaments révélera probablement les émotions négatives créant la dépression par leur refoulement, et agira donc probablement comme un déclencheur adéquat pour exposer les émotions, afin qu'elles soient ressenties et libérées.

Dans ce sens, l'arrêt de la prise de médicaments est en fait un pas en direction de la guérison de votre dépression.

Cependant, je ne vous recommanderais pas d'arrêter la prise de médicaments jusqu'à ce que vous ayez le désir de ressentir vos émotions négatives – autrement cela pourrait causer plus de tort que de bénéfices.

12.11. Influence d'esprits et dépression

La dépression est exacerbée par l'influence négative externe d'esprits.

Il existe deux groupes d'esprits qui nous affectent de façon négative en cas de dépression:

1. Des esprits qui souhaitent nous aider à continuer d'éviter nos émotions, incluant notre colère, peur et chagrin. En évitant notre colère, peur et chagrin nous aidons les esprits à éviter leurs propres émotions négatives. Lorsque nous essayons de traiter nos émotions négatives, ces esprits peuvent augmenter la résistance en nous, ce qui rend plus difficile pour nous d'accéder à notre douleur émotionnelle et de la libérer.

2. Des esprits qui désirent nous attaquer. Lorsque nous essayons d'accéder à notre colère et à notre peur, ces esprits nous attaquent émotionnellement en projetant de la furie et d'autres émotions négatives vers nous. Cela nous fait nous sentir encore moins bien, souvent sans réaliser pourquoi, et nous conduit souvent à prendre la décision de ne pas accéder à nos émotions négatives et libérer celles-ci car cela semble alors trop difficile.

Il est bon d'être conscient de l'influence d'esprits présente pendant une dépression parce qu'il est utile de comprendre qu'une partie de la douleur émotionnelle que nous ressentons n'est pas la nôtre, mais celle projetée vers nous par des esprits que nous pouvons ressentir de façon « subconsciente » mais ne pouvons pas voir.

Par exemple, les sentiments d'impuissance et de désespoir qui sont souvent associées à la dépression ne sont pas toujours le résultat de nos propres émotions, mais le résultat d'esprits projetant de la colère et de la haine envers nous.

Même si nous cela ne nous empêche pas de devoir ressentir les émotions négatives qui surgissent en conséquence de l'influence négative d'esprits pour pouvoir les libérer, comprendre cette vérité rend la tâche du travail sur nos émotions plus gérable car nous pouvons comprendre qu'étant donné que toute la douleur émotionnelle que nous ressentons n'est pas forcément la nôtre, la tâche de ressentir et d'alléger notre douleur émotionnelle n'est pas aussi dure qu'on pourrait le croire.

Une fois que nous aurons éliminé notre peur et le chagrin sous-jacent, l'influence négative d'esprits cessera automatiquement en ce qui concerne ce problème en particulier car nous n'attirerons plus vers nous ces esprits à travers ces émotions dans notre âme.

Vous trouverez davantage d'information au sujet des esprits et comment faire face à leur influence négative dans les références à la Vérité Divine au Chapitre 15.3.

12.12. Maniaco-dépression

La maniaco-dépression est un type de trouble mental où le sujet oscille entre des « hauts » émotionnels associés à de hauts niveaux d'énergie, et d'intenses « bas » émotionnels avec des périodes aux niveaux d'énergie extrêmement faibles.

La phase maniaque de la maniaco-dépression résulte d'esprits pourvoyant la personne de grandes quantités d'énergie, ce qui les pousse à rester éveillés et à avoir beaucoup d'expériences. Cependant, dans cet état ces personnes sont entièrement contrôlées par des esprits, et c'est pourquoi pendant leurs phases maniaques, ces sujets peuvent rester éveillés aussi longtemps et faire preuve de comportements qui ne leurs ressemblent pas.

La phase dépressive de la maniaco-dépression résulte du fait que la personne ne puisse pas maintenir physiquement le niveau d'activité qu'elle entretient pendant la phase maniaque, et les esprits ne peuvent plus maintenir la connexion avec la personne, qui s'écroule alors d'épuisement.

Une fois que la personne s'est rétablie, les esprits peuvent à nouveau commencer à les pourvoir d'énergie et à diriger leur comportement maniaque.

Ceci explique les cycles de comportement.

Le réel état de la personne est son état déprimé, tandis que l'état maniaque est in état induit par des esprits.

La maniaco-dépression se traite de la même façon qu'une dépression normale.

Pendant la phase de dépression, une personne maniaco-dépressive refoule ses émotions négatives, sa colère, peur et chagrin, de la même façon qu'une personne avec une dépression courante.

C'est pourquoi pour atténuer cet état de dépression, le sujet doit faire le choix de ressentir les émotions qu'il refoule, tel qu'il est décrit dans le Chapitre 12.1 – 12.6.

12.13. Tendances suicidaires

Les tendances suicidaires sont courantes chez les personnes très dépressives parce que la mort peut sembler un moyen d'échapper à la douleur émotionnelle qu'elles souhaitent éviter.

Cependant, la vérité est qu'en commettant un suicide, nous n'échapperons pas à notre douleur émotionnelle.

Au lieu de cela, nous perdrons notre corps physique et arriverons dans le monde spirituel avec notre corps spirituel attaché à notre âme, et avec la même douleur émotionnelle à laquelle nous essayons d'échapper dans le monde physique.

En outre, lorsque nous passons dans le monde spirituel après un suicide, nous aurons également endommagé notre âme encore davantage étant donné que nous nous serons tués nous-mêmes.

Par conséquent, nous devrons ressentir davantage de douleur émotionnelle si nous commettons un suicide que si nous continuons de vivre dans le monde physique.

C'est pourquoi le suicide n'est pas un moyen efficace d'éviter notre douleur émotionnelle. Le seul moyen d'atteindre un soulagement permanent de notre douleur émotionnelle est de ressentir et de libérer les causes émotionnelles dans notre âme.

Vous trouverez davantage d'information à propos de ce qu'il se produit lorsque l'on commet un suicide dans les références à la Vérité Divine, au Chapitre 15.3.

Une bonne chose à faire lorsque l'on se sent suicidaire est de nous autoriser à pleurer au sujet du niveau de désespoir et d'impuissance que nous ressentons, et de prier Dieu de nous aider à trouver à libérer les émotions causales à l'origine de nos sentiments de désespoir.

Je recommanderais également de retourner à l'Etape n°1: Développer le désir de ressentir votre colère (Chapitre 12.1).

12.13.1. Influences négatives d'esprits et tendances suicidaires

Les tendances suicidaires que nous pouvons ressentir en cas de dépression sont souvent sévèrement accentuées par une influence négative d'esprits.

Les esprits peuvent projeter un grand nombre d'émotions négatives vers nous, ce qui nous fait nous sentir encore plus mal, et nous fait vouloir échapper davantage à notre douleur. Cette influence négative d'esprits peut être suffisamment intense pour nous faire passer d'une légère dépression à un état suicidaire.

En outre, les esprits peuvent souvent nous encourager à commettre un suicide, et nous inspirer des idées sur des moyens de commettre un suicide.

Il est bénéfique de comprendre le degré d'influence d'esprits lorsque l'on a des tendances suicidaires car il est important de réaliser qu'une partie de la douleur émotionnelle que nous ressentons n'est pas due à des facteurs venant de nous.

Cela peut faciliter la tâche de nous faire sortir de notre état suicidaire que l'on pourrait le croire autrement.

Cela signifie également que l'on peut décider de ne pas écouter l'influence négative d'esprits, et cette décision seule peut atténuer en partie la souffrance causée par l'influence.

Vous trouverez davantage d'information à propos des esprits et comment faire face à leur influence négative dans les références à la Vérité Divine au Chapitre 15.3.

13. Mon expérience personnelle avec l'anxiété

J'ai souffert d'un trouble d'anxiété incluant des crises d'angoisse, un trouble d'anxiété généralisé et de l'agoraphobie durant trois années.

J'ai découvert la Vérité Divine à propos de l'âme humaine et commencé à étudier et à ressentir mes émotions deux ans après l'apparition de mon trouble d'anxiété.

Ce qui déclenchait principalement mes crises d'anxiété était une peur de la solitude, mais elle était également déclenchée par un sentiment d'insécurité dans les grandes foules de gens, ou dans des situations publiques où je me sentais vulnérable et n'avais nulle part où m'échapper en cas d'urgence.

J'ai soigné mon trouble d'anxiété le temps d'un week-end.

J'ai fait cela en me plaçant dans une situation où mes sentiments de solitude étaient exposés – en l'occurrence en restant seule dans une chambre d'hôtel le temps d'un week-end.

Je n'avais pas prévu de déclencher mon anxiété de cette façon. Cependant, j'avais passé environ un an avant cela à explorer et à libérer ma douleur émotionnelle. Par conséquent, à cette époque j'ai libéré certaines des raisons pour lesquelles je ne désirais pas ressentir ma peur, et j'ai développé le désir de ressentir ma peur.

Aussitôt que je suis arrivée dans la chambre d'hôtel, ma panique a commencé à surgir, et puisque j'étais dans une chambre d'hôtel, je n'avais aucun de mes conforts ou distractions habituels pour me tenir éloignée de ma peur.

Je me suis laissé ressentir la peur et la terreur qui ont surgi en tremblant et en pleurant combien j'avais peur.

Je me suis laissé ressentir le chagrin infantile sous-jacent à la peur et à la terreur.

Cette expérience émotionnelle de peur et de chagrin a duré quelques heures chaque jour, pendant trois jours.

Après ce week-end, j'avais libéré la cause émotionnelle de mon trouble d'anxiété, que j'avais alors soigné.

Même s'il reste toujours beaucoup de peur en moi, depuis ce week-end-là la solitude ne déclenche plus jamais des sentiments d'anxiété ou de panique. J'ai même beaucoup de plaisir à être seule.

Je ne me sens plus vulnérable ou en insécurité dans des lieux publics – maintenant j'aime beaucoup me trouver dans des lieux publics.

Par conséquent, en me laissant ressentir les émotions qui étaient à l'origine de mon trouble d'anxiété, je me suis entièrement libérée de ces symptômes depuis.

Cet exemple est fait simplement pour servir de guide – il s'agira d'un processus différent pour chaque personne car chaque personne a différentes expériences émotionnelles en elle.

14. Foire aux questions

14.1. Qu'est-ce qui prouve que ce programme va marcher?

Même si ce programme n'a pas été testé cliniquement, il est l'amalgame de de cinq années de recherche préliminaire et personnelle, couplée à des preuves neuroscientifiques et psychologiques.

14.2. Pourquoi ce livre est-il gratuit? Quel est le piège?

Ma philosophie est que chaque personne sur cette planète devrait pouvoir vivre une vie heureuse, quelle que soit la société dans laquelle elle vit ou leur niveau de revenus. Une grande partie de l'information pourvue dans ce livre est basée sur la Vérité Divine, qui est disponible à chaque personne sur cette planète gratuitement si la démarche appropriée est faite pour la découvrir.

14.3. Comment puis-je faire un don pour ce livre?

Si vous avez bénéficié de ce programme et souhaitez exprimer votre gratitude en faisant un don, vous pouvez faire ceci via PayPal (http://www.paypal.com) à l'intention de healyourownpain@gmail.com.

15. Lectures et vidéos recommandées

15.1. Références neuroscientifiques et psychologiques

Heim, C. and Nemeroff, C.B. (2001) The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: Preclinical and clinical studies. Biological Psychiatry 49:1023–1039

Faria, V., Fredrikson, M. and Furmark, T. (2008) Imaging the placebo response: A neurofunctional review. European Neuropsychopharmacology 18: 473–485

Kirsch, I., Deacon, B., Huedo-Medina, T., Scoboria, A., Moore, T. and Johnson, B. (2008) Initial severity and antidepressant benefits: A meta-analysis of data submitted to the food and drug administration. PLoS Medicine 5: 260–268

Joseph E. LeDoux (1999) The Emotional Brain. (Phoenix Publishing)

Penn, E. and Tracey, D.K. (2012) The drugs don't work? Anti-depressants and the current and future pharmacological management of depression. Therapeutic Advances in Psychopharmacology 2(5) 179–188

15.2. Référence à Soignez Vous-Même Votre Douleur

Luli Faber (2013), E-book Soignez Vous-Même Votre Douleur:
https://www.smashwords.com/books/view/292994
http://www.healyourownpain.com

15.3. Références à la Vérité Divine (Divine Truth)

Veuillez remarquer: Les sites internet, vidéos et documents texte situés dans la liste suivante sont en anglais.

Site internet sur la Vérité Divine: http://www.divinetruth.com. Vous y trouverez des documents traduits en français dans la rubrique « Translations ».

Chaîne YouTube de la Vérité Divine: http://www.youtube.com/user/WizardShak

Chaîne FAQ de la Vérité Divine: http://www.youtube.com/user/divinetruthfaq

Jésus (AJ Miller) – E-book La Vérité sur l'Âme Humaine:
https://www.smashwords.com/books/view/251274

Jésus (AJ Miller) – Vidéos sur Comment l'Âme Humaine Fonctionne:
Part 1: http://youtu.be/LE_oJno5DsI
Part 2: http://youtu.be/MPgD_LpoFpw
Part 3: http://youtu.be/2MrvuxqTUuA

Jésus (AJ Miller) – Vidéos sur le traitement de la colère:
Anger is your Guide Session 1 Part 1: http://youtu.be/Y3AfAK-O24o
Anger is your Guide Session 1 Part 2: http://youtu.be/2ZG7430Sqjw
Anger is your Guide Session 2 Part 1: http://youtu.be/4yo7PM4bAl8

Anger is your Guide Session 2 Part 2: http://youtu.be/Q4K6l_Pro2w

Jésus (AJ Miller) – Vidéos sur le traitement de la peur:
Fear Revisited Part 1: http://youtu.be/zEoRUJr60oc
Fear Revisited Part 2: http://youtu.be/ufyzTeLA28w
Fear Revisited Part 3: http://youtu.be/V4owOyMRYtc
Fear Processing Part 1: http://youtu.be/cmOBVciqEVc
Fear Processing Part 2: http://youtu.be/GWkZXVl7b0Q

Jésus (AJ Miller) – E-book sur le Déni de l'Âme: https://www.smashwords.com/books/view/331872

Jésus (AJ Miller) – E-book sur le traitement des addictions:
https://www.smashwords.com/books/view/344577

Jésus (AJ Miller) – Résumé de l'e-book Emotions et Traitement des émotions:
(http://www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions & Emotional Processing.pdf)

Jésus (AJ Miller) – Résumé de l'e-book Emotions d'Autoduperie:
(http://www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions Of Self Deception.pdf)

Jésus (AJ Miller) – Vidéo sur Les bénéfices d'une relation avec Dieu:
Eternal Benefits of a Relationship with God Part 1: http://youtu.be/3kD2Anpp-hM
Eternal Benefits of a Relationship with God Part 2: http://youtu.be/VVT5MXD1aA8

Jésus (AJ Miller) – Liens vers une série de FAQ sur les esprits et l'influence d'esprits:
http://www.divinetruth.com/HTML/faq-spiritss01.htm
http://www.divinetruth.com/HTML/faq-spiritss02.htm

Jésus (AJ Miller) & Marie Magdalène (Mary Luck) – Vidéos sur Comment faire face à l'influence d'esprits:
Positively Responding to Spirit Influence Session 1 Part 1: http://youtu.be/s_0b3gUIlTI
Positively Responding to Spirit Influence Session 1 Part 2: http://youtu.be/h7KJ8lJHYcA
Positively Responding to Spirit Influence Session 2 Part 1: http://youtu.be/Jt59G9MwZ4Y
Positively Responding to Spirit Influence Session 2 Part 2: http://youtu.be/9gdsRot-1AM

Jésus (AJ Miller) – Ce qui se produit lorsque l'on commet un suicide - Chapitre 9.3 dans cet e-book:
Secrets de l'Univers Volume 2: https://www.smashwords.com/books/view/242833

Jésus (AJ Miller) – E-book Ce qui se produit lorsque l'on meurt:
https://www.smashwords.com/books/view/344444