



Muscler l'Intelligence du Coeur

Comment se
débarasser des

ÉTIQUETTES

Emy H. & Frédéric S.
FEMINITESACREE.COM



COACHING
INITIATIQUE
FÉMINITÉ
EMY & FRÉDÉRIC



Votre coaching
pour révéler votre
nature profonde,
exprimer vos
désirs et les vivre
pleinement

Intelligence relationnelle...

Comment créer des relations harmonieuses ?

Programme de développement de l'Intelligence du Cœur

Partie 1 : décoller **les étiquettes** et changer son identité.

Par Frédéric S.

Psychologue Clinicien Sexologue
Psychothérapeute de couple
Accompagnateur d'évolution de Conscience

et

Emy H.

Sexothérapeute — Femme Initiatrice
Coach Féminité

Sommaire

Avant-propos	4
Étiqu-ÊTRE	8
Définitions	8
Qu'est-ce qu'une étiquette ?	8
Différence entre individualité (Le SOI) et personnalité.....	9
La Persona :.....	9
L'Être Essentiel :.....	10
Exercices	11
Exercice N° 1 :.....	11
Exercice N° 2 :.....	13
Acte de Psychomagie.....	15

Avant-propos

“ « Occupe-toi de ce que les autres pensent de toi et tu seras
toujours leur prisonnier. »

Hermann Surin, mon Arrière Grand-Père

Bonjour,

Nous voulons vous féliciter de vous investir dans ce programme ambitieux en vous adressant un énorme BRAVO !

Face aux douleurs et aux frustrations de la vie, de nombreuses personnes ne cessent pas de geindre sans jamais oser se dresser face à eux-mêmes pour que les choses changent. Vous avez décidé d'AGIR !

En effet, au cours de mon expérience de psychologue, j'ai pu constater qu'il y a deux grandes catégories d'êtres humains : ceux qui croient que subir les événements de la vie est une fatalité et qu'ils n'y peuvent rien.

Et ceux qui comme vous, savent et parfois sans le savoir que, se prendre en main et décider d'agir par soi-même, va permettre le changement.

Vous êtes sur le point de découvrir comment améliorer les relations aux autres de manière pérenne avec des outils rapides, efficaces, amusants et faciles à apprendre qui ne nécessiteront que quelques minutes par jour.

Et avec de l'entraînement, encore moins.

Cela pourrait même se faire sans que vous n'ayez rien à faire consciemment.

Avant toute chose, je souhaite attirer votre attention sur un point capital :

Si vous lisez ces lignes, c'est certainement parce que vous souffrez des effets négatifs du **jugement des autres**, de leur attitude envers vous-même et de la manière dont **cela a un effet sur vous** : susceptibilité, irritabilité, ruminations mentales, difficultés relationnelles, crises de couple, risque de burn-out...

Tout comme vous, j'ai longtemps subi tout ça.

Je **croyais** que je ne pouvais rien y faire. Mais je me trompais.

En fait, je manquais d'information et d'outils pour améliorer mon positionnement dans la vie face aux différents événements qu'elle suscite.

J'ai pensé que mes problèmes venaient de l'extérieur : le système, le style de management de ma hiérarchie, des autres, de la crise économique, de l'endroit où je vivais.

Et tout comme un enfant, je répétais en moi-même : « ce n'est pas moi, c'est l'autre ! ». Cette **idée folle** me bloquait dans mes actions.

Pensez-vous que vos problèmes de stress sont dus à votre situation professionnelle, au gouvernement, à votre hiérarchie, à votre conjoint, à l'automobiliste qui vous fait une queue de poisson ?

Pensez-vous que si les choses étaient différentes, si votre patron, vos clients et collaborateurs, vos enfants, vos parents, votre conjoint vous traitaient autrement, vous seriez mieux ?

Est-ce que si les gens se comportaient comme vous le souhaitez, le monde serait mieux ?

N'êtes-vous pas frustré de constater que rien ne change comme vous le désirez ? Êtes-vous de ceux qui disent : « c'est comme ça ! » tout en laissant tomber les bras ?

J'ai également, longtemps été frustré.

“ Quand rien ne change, changez ! ”

Je me trompais. Ma vision du monde était erronée.

Ma prise de conscience ne s'est pas faite du jour au lendemain.

Progressivement, j'ai réalisé que **je pouvais agir** et enfin reprendre le contrôle en **choisissant** de ne plus me laisser impacter par les évènements comme que j'avais eu l'habitude de le faire.

Vous ne pouvez agir que sur ce dont vous avez conscience et ainsi éviter que votre partie inconsciente, pilotée par des programmations que vous n'avez pas pu paramétrer, vous pollue l'existence.

Et **prendre la responsabilité de soi-même** est une étape fondamentale dans la mise en place de la solution adaptée à vos difficultés.

Tout comme vous ne pouvez agir sur la météo, vous ne pouvez pas agir sur l'autre et le changer. Du moins pas sans son accord.

Vous n'êtes pas responsable du climat extérieur, n'est-ce pas ? Par contre, vous pouvez modifier l'impact de celui-ci, ainsi que l'intensité et la durée de votre « météo intérieure émotionnelle ». Et vous pouvez **modifier la relation** que vous entretenez avec autrui.

Car c'est bien votre **réaction émotionnelle** qui conditionne votre perméabilité au stress.

Une nouvelle façon de gérer vos émotions et de développer votre **intelligence émotionnelle** et votre **intelligence relationnelle** est au cœur du programme en 3 étapes que j'ai conçu à votre intention.

Ces astuces, techniques et exercices, je les ai testés : d'abord sur moi-même, depuis de nombreuses années. Puis aussi, et surtout, sur les autres : les milliers de personnes que j'accompagne via internet et dans mon cabinet de Psychologue Psychothérapeute, les centaines de personnes que j'accompagne durant mes stages en tant qu'accompagnateur d'évolution de Soi et de façon plus intime avec certains de mes proches.

En accompagnant ces personnes, j'ai constaté les formidables résultats que ces techniques et astuces permettent d'obtenir et ce quelque soit votre pays d'origine, votre couleur de peau, votre métier.

Est-ce valable pour tous ? Oui, elles fonctionnent pour tous, car c'est du cerveau humain dont nous parlons ici.

Dans ce cours, vous allez apprendre à :

- 🔴 Réduire drastiquement l'impact que les autres ont sur vous.
- 🔴 Améliorer votre confiance en vous

Avertissement : Ce cahier pratique ne dispense pas d'un travail sur soi, accompagné par un professionnel.

Étiqu-ÊTRE

Définitions

Tout d'abord, mettons-nous d'accord sur les termes que nous allons utiliser ensemble. N'est-ce pas déjà une façon de bien communiquer ?

En effet, les mots contiennent différentes **représentations mentales** et sont **associés à des émotions** ainsi qu'à des **pensées** et des **comportements**.

Le mot chien ne mord pas ! Pour certains, dès que l'on parle d'un chien, ils prennent peur.

C'est parce que leur cerveau a associé ce mot à une expérience vécue, une image, une émotion (la peur), des sensations physiques (souvenir de douleurs, stress), des pensées du genre « je suis en danger » et des comportements.

Qu'est-ce qu'une étiquette ?

C'est une définition de vous-même !

Et donc, c'est tout ce qui vient après le « Je suis »...quelque chose, quelqu'un, comme ça. Le verbe être est utilisé pour parler d'un état, d'une identité ou plutôt une personnalité.

Différence entre individualité (Le SOI) et personnalité.

Votre carte d'identité sociale et familiale définit votre personnalité : la **persona**.

La Persona :

Le mot **persona** vient du latin (du verbe personare, per-sonare : *parler à travers*) où il désignait **le masque** que portaient les acteurs de théâtre.

Ce masque avait pour fonction de donner à l'acteur l'apparence du personnage qu'il interprétait.

C'est l'habit de l'**égo**. Contrairement à l'**Être** qui **Est ce qui Est**, recouvert par l'habit extérieur. En public, nous portons plusieurs habits différents : celui du mari ou de l'épouse, celui du père ou de la mère, du professionnel, du client... La société nous couvre d'habits : nous **sommes** des consommateurs, des usagers, des citoyens...

Or ce n'est pas ce que nous **sommes** vraiment, ce sont **des étiquettes**.

La persona désigne la part de la personnalité qui organise le rapport de l'individu à la société, la façon dont chacun doit plus ou moins se « fondre » dans un personnage socialement prédéfini afin de tenir son rôle social.

Quelqu'un peut alors facilement s'identifier à la persona, ce qui conduit l'individu à se prendre pour celui qu'il est **aux yeux des autres** et à ne plus savoir qui il est réellement.

Vous tombez alors dans **le piège du regard de l'autre !** Vous lui remettez votre pouvoir de vous sentir bien, votre bien-être et les clés

de votre bonheur. Pensez-vous que cela vous convienne ? Pensez-vous que cela soit utile de laisser l'autre agir sur vous de la sorte ?

L'Être Essentiel :

L'individualité : c'est ce qu'on est vraiment, en dehors de toutes étiquettes. C'est la réponse à la question : « qui suis-je ? ». Oui, il y a une réponse.

L'individualité mène au **SOI Réel**, à ce nous appelons **L'Être Essentiel**. C'est qui vous êtes réellement à **l'origine et hors du temps** et de l'espace. Une sorte de double de vous-même ailleurs.

Cela peut paraître un peu difficile à comprendre, mais je vous assure que c'est une réalité concrète : vous êtes bien plus que ce que vous croyez être et plus que ce que l'on vous a dit que vous étiez.

Une dernière chose, sachez que la différence entre individualité et personnalité, c'est exactement la différence **entre l'Être réel et le paraître**.

Vous l'avez compris, la persona, tout ce qu'on vous a fait croire que vous étiez, tout ce que vous pensez être, est en fait le **FAUX-SOI** : une illusion de vous-même.

Pour connaître et faire l'expérience de qui vous êtes vraiment, il vous faut modifier votre état de Conscience. Mais cela n'est pas le but de ce cours.

Passons aux exercices sur les étiquettes.

Exercices

C'est parti ! Voici le premier exercice de ce cours.

Prenez le temps de répondre aux questions de façon honnête et sans jugements. Le cas échéant, entourez la bonne réponse.

Exercice N° 1 :

Faisons un jeu de définition de vous-même : que dites-vous de vous ?
Quelles étiquettes avez-vous ou a-t-on collées sur votre personnalité ?

- **Que dites-vous de votre tempérament, de votre caractère, de votre façon d'être ?**

(Exemple : Je suis timide, susceptible...)

Votre réponse :

.....

- **Qui dit cela de vous ?**

Moi — Mes parents — Mes amis — Mes frères et sœurs — Mes collègues
— Mon patron — Mon ma conjoint(e) — Un peu tout le monde.

- **Pourquoi dites-vous/Pensez-vous cela de vous ?**

J'ai toujours été comme ça — On m'a dit que j'étais comme ça — Je suis devenu comme ça — Je ne me suis jamais posé(e) la question — Ça explique beaucoup de choses de ma façon d'être alors ça doit être vrai — Autre...

.....

- Est-ce que cela vous :

Satisfait — Convient — Motive — Rassure — Handicape — Bloque — Énerve — Indiffère — Autre :

.....

Prenez conscience :

Dire de soi « c'est parce que je suis comme ça... » n'explique rien du tout, mais rassure et maintient un statu quo.

Les étiquettes sont collées dès même avant votre venue au monde par ceux qui vont jouer le rôle de vos parents.

L'enfant que vous étiez est tombé dans le piège des définitions qu'on lui a donné parce que c'est comme ça que vous **vous êtes senti reconnu et « aimé »**.

Nous essayons consciemment et inconsciemment de rester conformes aux étiquettes pour être reconnus et exister aux yeux des autres.

Les étiquettes sont des définitions de vous qui vous déresponsabilisent. « je suis comme ça... j'ai toujours été comme ça... je n'y peux rien. »

Cela vous évite de vous confronter trop directement à ce que vous ressentez, à ce qui vous fait peur.

Accepter de lâcher des étiquettes va vous permettre de vous ouvrir à d'autres dimensions de vous-même et ainsi améliorer votre relation aux autres.

Exercice N° 2 :

Décollage des étiquettes.

Voici un exercice qui va contribuer à vous débarrasser des définitions, dévalorisations, inhibitions qui vous collent à la peau.

2.1 Exercice de transformation de **l'être à l'avoir**.

Reformulez ces phrases ci-dessous, en passant d'un langage passif à un langage actif, soit du verbe « Être » au verbe « Avoir » ou « Faire » :

Plutôt que de dire « je ne suis pas créatif » dites : « Je n'ai pas développé ma créativité »

À votre tour :

Je suis nul en musique →

Je suis timide →

Je ne suis pas à la hauteur →

Je suis irritable →

Je suis intelligent(e) →

Pour ma part, je ne dis plus : « Je suis Psychothérapeute », mais « j'exerce le métier de... », car j'ai aussi la fonction de mari, d'amant, de père de conseiller, de coach, de conférencier, d'écrivain, etc.

Voici les réponses que je vous propose :

Je n'ai pas (assez) appris la musique — j'ai **peu** des autres — j'ai peu d'assumer cette responsabilité — j'ai du mal à gérer mes émotions/moments/stress — j'ai de l'intelligence.

Vous pouvez constater que certaines étiquettes sont **en corrélation avec une émotion** sous-jacente. Elles renvoient à un manque d'intelligence émotionnelle.

À partir d'aujourd'hui, changez cette ancienne habitude de vous définir et observez ce que cela change en vous.

Comprendre qu'un caractère, une mauvaise habitude, une anxiété ou une angoisse, ne fait pas une identité (persona) est une première étape.

Cependant, cet exercice serait bien incomplet si on s'arrêtait à une simple compréhension.

Une mise en action ainsi qu'un acte psychomagique est nécessaire pour ancrer le changement.

2.2 Exercice du **faire comme si**.

Pendant 21 jours (ce qui correspond à un cycle de changement à un niveau inconscient), à raison de 21 minutes par jour, faites semblant, « comme si » vous n'étiez pas cette définition de vous-même.

Si vous vous dites irritable, faites *comme si* vous étiez cool et aimable.

Si vous vous dites timide, faites *comme si* vous étiez à l'aise.

Si vous vous dites nul en musique, faites *comme si* vous commenciez à prendre des cours, etc.

Vous pouvez faire l'exercice chez vous, sur votre lieu de travail, seul ou accompagné et quand vous le désirez.

Investissez-vous dans ce travail sur vous-même.

Ne vous portez pas de jugement, laissez votre mental de côté et agissez simplement en conséquence. Endossez ce rôle *comme si* c'était votre vraie nature.

Enfin, confrontez-vous à la réalité de vos soi-disant incapacités, en affrontant directement vos inhibitions.

Par exemple, si vous vous dites irritable, allez voir un professionnel qui propose la gestion des émotions comme solution. Oui, ça existe. De nombreuses personnes me consultent pour les aider sur ce thème.

Acte de Psychomagie

Je vous le rappelle. Un acte de psychomagie est une action qui utilise la métaphore et les symboles pour générer le changement à un niveau plus profond et inconscient.

Voici ce que je vous propose :

Faites la liste de toutes les définitions qu'on vous a données et que vous vous donnez : « voleur », « Égoïste », « Ingrate », « Fainéant » « Susceptible », « Tu n'as pas l'oreille musicale », etc.

Écrivez-les **à l'encre bleue** sur... justement, des étiquettes auto-collantes. Ensuite, collez-les sur vous votre vos vêtements, vos mains, votre corps et surtout un maximum sur votre visage...

Si vous n'avez qu'une seule définition dont vous voulez vous débarrasser, collez là en plusieurs exemplaires.

Restez une journée avec ces étiquettes sur vous et sortez vous promener le plus longtemps possible (on va vous prendre pour un clown).

Dépassez votre jugement et envoyez balader votre mental et toutes les pensées qui vont surgir. C'est de votre bien être qu'il s'agit.

De retour chez vous, décollez les étiquettes une à une et dites à haute voix la **transformation** de ces étiquettes (par ex : « Tu es timide » devient « tu AS une peur de parler en public » puis transformez encore en : « tu peux apprendre à te sentir à l'aise en public ») et faites-en une boule.

Jetez le tout dans les poubelles de votre ville, après vous être parfumé et caressé le corps nu avec les mains imbibées d'un baume avec un parfum agréable.

Prise de conscience :

Cessez de juger, nommer, définir. Cela ne vous protège pas, mais vous enferme. À la place, centrez-vous à l'intérieur de vous-même et ressentez. Faites face à votre persona. Entraînez-vous et appliquez-VOUS.

À votre évolution de couple
Frédéric S.

À votre évolution de conscience
Emy H.

Psychologue Sexologue Coach de Vie

Sexothérapeute, Femme Initiatrice