

# Estime & Confiance en Soi

Technique de Régression



## Introduction

Ce livret s'adresse aux personnes qui veulent aller aux racines originelles de leurs problèmes présents. Vous y apprendrez une technique simple de régression – ou *float-back* – utilisée dans la thérapie des traumatismes.

**Attention** : la régression peut déclencher des émotions très fortes et parfois difficile à gérer tout seul.

C'est donc à vous d'estimer si utiliser la régression est possible pour vous.

**Il vous est conseillé de travailler avec un thérapeute compétent pour traiter les traumatismes lourds.**

## Les racines de nos problèmes

D'où viennent nos problèmes présents ?

Il semble parfois naturel de ressentir toutes les émotions qui font notre vie quotidienne.

Et pourtant, on peut observer de grandes différences entre différentes personnes.

C'est comme cette histoire de deux enfants qui jouent sur une plage. Tout d'un coup, une énorme vague arrive et les renverse. L'un ressort en pleurant, l'autre en rigolant.

La manière dont nous percevons les événements de notre vie dépend grandement de nos expériences passées et de notre construction mentale. On parle de filtres et de croyances.

Les croyances sont des idées qui nous paraissent tellement vraies qu'elles façonnent notre expérience de la vie, même si elles sont irrationnelles. Comme la plupart sont inconscientes, nous avons peu de pouvoir dessus, et souvent nous ne nous rendons même plus compte que notre vision est faussée.

La plupart de ces croyances se forment très tôt dans notre vie. Elles deviennent plus complexes quand nous grandissons, mais des croyances fondamentales proviennent de très loin.

Dans ce programme de développement de Soi (dont cette conférence, ce livret et les vidéos forment la première partie), nous nous intéressons à l'Arbre de l'Estime de Soi. Nous travaillons donc sur des croyances qui concernent notre Soi, la vision que nous avons de nous-même.

Avoir une vision de soi négative, se dévaloriser, n'est pas là par hasard.

Cela dépend de nos expériences passées.

Et même : on peut observer que toute émotion négative a des racines passées. Des événements passés sont à l'origine de nos problématiques actuelles.

## La régression

La régression a toujours fait partie des techniques de thérapie de l'humanité. Plus récemment, elle était systématiquement utilisée par les hypnotiseurs du XIX<sup>ème</sup> siècle, et encore souvent au siècle dernier.

Aujourd'hui, la régression est revenue en force sur le devant de la scène avec le développement de techniques thérapeutiques très efficaces, appelées *power therapy*, comme l'EMDR et l'EFT.

La régression dans le passé consiste à ramener la conscience dans des souvenirs précis.

Quand vous avez vécu un choc émotionnel (car tout le monde en vit), une partie du cerveau enregistre une association entre l'émotion vécue et la situation.

Par exemple, si vous êtes menacé et que vous avez peur, le cerveau sera à l'avenir plus vigilant sur toutes les menaces similaires, et ramènera la peur plus souvent.

La régression vise en particulier les traumatismes : les événements dans lesquels nous avons vécu une émotion négative.

Les techniques comme l'EFT permettent de déprogrammer la mémoire du traumatisme et de ramener le système nerveux à l'équilibre. C'est une technique efficace sur les traumatismes.

La régression est bien sûr enseignée dans les formations d'EFT car elle est au coeur de l'efficacité thérapeutique de cette technique.

Si vous avez fait des séances avec un praticien, il est probable que vous soyez revenu à des souvenirs passés.

## Rester dans le présent, ou régresser ?

Vous avez sans doute constaté qu'il existe deux écoles en ce qui concerne l'utilisation de l'EFT. L'une consiste à rester toujours dans le présent et travailler sur les émotions vécues ici et maintenant (ou bien dans le futur).

L'autre consiste à revenir dans le passé et explorer ce qui s'est passé dans nos relations avec nos parents par exemple.

En vérité, l'une et l'autre ne s'opposent pas.

Il est possible de faire un travail "exploratoire" et de chercher dans le passé des traumatismes à retraiter. Cependant, cette approche peut-être fastidieuse, et on n'est pas à l'abri de faire des projections (croire que tel problème a telle origine alors que ce n'est pas le cas).

Travailler au présent est plus accessible, et particulièrement utile en développement personnel. Le problème, c'est que le soulagement est souvent temporaire, et l'émotion négative finit par revenir quelques jours après...

La technique de régression ci-dessous vise à régler un problème (une émotion négative / croyance limitante) de **manière définitive**.

## Technique de régression

Cette technique de régression est basée sur un *pont sur l'affect*, c'est-à-dire **suivre l'émotion** et uniquement l'émotion dans des souvenirs successivement de plus en plus ancien.

Les sensations physiques sont également un bon repère. Une émotion d'angoisse dans la gorge n'est pas la même chose qu'une angoisse dans le ventre.

*Note : vous pouvez réaliser cette technique seul ou avec un partenaire pour vous guider. Imprimez ce livret pour avoir les étapes sous les yeux.*

**1)** Partez de l'émotion négative ou croyance négative que vous voulez éliminer. Remarquez les sensations que vous ressentez dans votre corps, l'émotion que vous ressentez, et s'il y a une phrase qui représente cette émotion.

*Exemple : J'ai peur du regard des autres > émotion = anxiété à 7/10 > sensation = boule dans le ventre > phrase = "on va me trouver nul"*

Évaluez l'intensité de l'émotion sur une échelle de 0 à 10.

**2)** Si l'émotion est déjà très forte, vous pouvez faire de l'EFT au présent pour faire baisser l'intensité. Lorsque vous êtes entre 2 et 4 sur 10, passez à l'étape suivante.

**3)** Reculez dans le temps jusqu'à la dernière fois que vous avez vécu **cette même émotion** avec les mêmes sensations physiques au même endroit. L'intensité peut varier.

**4)** Reculez encore plus loin dans le temps en suivant la même émotion et les mêmes sensations. Le contexte des souvenirs peuvent n'avoir aucun rapport avec la situation présente.

**Reculez le plus loin possible dans le temps où il y a encore cette émotion.**

5) Quand vous pensez être arrivé au tout premier moment, reculez encore dans le temps avec l'émotion. Vous serez parfois surpris de constater qu'il y a des souvenirs plus anciens (et auparavant inconscients) qui remontent à la surface.

6) Une fois que vous ne pouvez plus aller plus loin, restez dans ce souvenir et pratiquez l'EFT jusqu'à disparition complète de l'émotion négative.

Vous devriez ressentir un grand calme dans tout votre corps. Pas de tension ou de lourdeur, ni d'agitation. Restez quelques minutes supplémentaires pour être sûr d'être à 0/10 (et pas 0,5).

7) Profitez de cette libération, puis revenez au présent. Repensez à ce qui déclenchait le problème auparavant. Vous devriez constater une absence d'émotion négative et un changement de croyance. Si ce n'est pas le cas, refaites la technique à partir de ce que vous ressentez. Un même problème a parfois plus d'une origine.

Bravo, vous avez réalisé une technique de changement très puissante !

## Et si ça ne marche pas ?

Il peut y avoir plusieurs raisons à cela.

La première, c'est que les émotions sont trop difficiles à revivre et que cela crée un blocage. Dans ce cas, vous pouvez commencer par travailler au présent jusqu'à être plus à l'aise.

La seconde, c'est de ne pas être remonté assez loin dans le passé sur l'émotion. Soyez ouvert d'esprit et ne jugez pas la nature des souvenirs qui remontent. L'important est que l'émotion soit là.

Ensuite, il peut y avoir plusieurs racines à un problème, et cela demande donc de la persévérance.

**Dans tous les cas, je vous encourage à consulter un thérapeute EFT compétent qui saura vous aider à appliquer cette technique.**

## Peut-on créer des faux souvenirs avec cette technique ?

On me pose souvent la question de faux souvenirs. Il est en effet possible de créer des souvenirs et de ré-interpréter ou modifier des souvenirs.

Cependant, nous nous intéressons peu au contenu des souvenirs traversés ici. Ce qui nous intéresse, c'est l'expérience primordiale qui a créé la tendance négative que nous souhaitons éliminer.

Ainsi, vous n'avez pas besoin d'avoir de souvenir très précis ou de tout comprendre d'un point de vue conscient. Ce travail est aussi inconscient, et nous travaillons plus sur la structure que sur le contenu.

C'est pour cela que nous suivons **une émotion** et non une analyse rationnelle qui peut se perdre dans mille méandres.

Si vous restez sur l'émotion, vous ne pouvez pas vous tromper.

Encore une fois, je vous encourage à consulter un professionnel si vous voulez travailler sur la guérison de certains traumatismes. Ce travail apporte une grande libération et un grand mieux-être.

Je vous encourage à visiter mes sites internet (réunis sur [www.gaetanklein.com](http://www.gaetanklein.com)) si ce sujet vous intéresse.

Tenez-moi au courant, et bonne pratique !

**Gaëtan Klein**