

Ingeborg Bosch

Créatrice de la PRI



Vivre pleinement sa vie

Trouver l'équilibre émotionnel

TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	11
Résumé.....	15
Chapitre 1. Introduction.....	21
Au commencement était le désir d'une adolescente de refaire le monde	21
Quelques années plus tard	27
L'art d'être pleinement conscient de ses émotions.....	28
L'objectif visé	32
Chapitre 2. Éléments de théorie.....	35
A. Division de la conscience.....	35
B. Un système de défense obsolète	40
La peur.....	42
La défense primaire.....	42
Les faux espoirs	43
Le faux pouvoir	44
Le déni des besoins	44
C. Revivre le passé.....	47
Passez à l'action ! Il vous suffit d'y consacrer 15 minutes par jour	49
Avant de commencer, prenez un engagement ferme envers vous-même.....	50
Chapitre 3. Phase 1 : l'auto-observation	53
« À quel moment suis-je sous l'emprise de mon cerveau émotionnel ? »	53
Déterminez votre profil de défenses personnelles.....	54
Mise en place d'un observateur interne.....	55
Sachez reconnaître vos défenses.....	56
Accessoires dont vous aurez besoin au cours de la phase 1	58
Que faire au cours de la phase 1 ?	58
1. Notez le résultat de vos auto-observations	58
2. Procédez à l'analyse de vos auto-observations	59

Chapitre 4. Phase 2 : comment reconnaître un symbole.....	65
« Qu'est-ce qui fait réagir mon cerveau émotionnel ? »	65
Que faire au cours de la phase 2 ?	67
1. Notez, puis analysez vos auto-observations.....	67
2. Identifiez le symbole et la perception sensorielle	67
3. Trouvez quelle est la signification de la perception sensorielle	76
Rendez sa liberté au symbole	78
Résumé de la phase 2 – Identifiez la perception sensorielle et trouvez sa signification.....	84
 Chapitre 5. Phase 3 : le renversement des défenses.....	87
« Comment puis-je reprogrammer mon cerveau émotionnel de manière à vivre pleinement et consciemment l'instant présent ? »	87
Le renversement des défenses	88
Arrêtez de vivre dans le passé !.....	89
Vivre sur la défensive : le prix à payer	90
Que faire au cours de la phase 3 ?	91
1. Démarches préliminaires.....	91
2. Technique de renversement des défenses	94
Démarche pour renverser la défense de la peur	97
Exemple de renversement de la défense de la peur.....	99
Démarche pour renverser la défense primaire.....	99
Exemple de renversement de la défense primaire	101
Démarche pour renverser la défense des faux espoirs.....	102
Exemple de renversement de la défense des faux espoirs....	104
Démarche pour renverser la défense du faux pouvoir	105
Exemple de renversement de la défense du faux pouvoir ...	106
Démarche pour renverser la défense du déni des besoins.....	108
Exemple de renversement de la défense du déni des besoins.....	109
 Chapitre 6. Témoignages	115
Robert.....	116
Marianne.....	118

Joanne.....	122
Jacques.....	124
Julie	127
Jocelyne	129
Irène	132
Alice.....	135
 Chapitre 7. L'art d'être pleinement conscient	
de ses émotions	139
Se sentir connecté	140
La voie qui mène du petit « moi » au « Nous » universel	140
Sacrifice, abandon et gratitude	143
Un escalier qui mène jusqu'au sommet	149
Corps, esprit et âme	152
 Annexe 1. Test de profil des défenses personnelles.....	157
Annexe 2. Explications supplémentaires sur les cinq mécanismes de défense.....	165
Annexe 3. Test de reconnaissance des défenses	185
Annexe 4. Techniques de respiration.....	189
Annexe 5. L'art de vivre selon une approche holistique.....	195
Annexe 6. Renseignements à l'intention des personnes intéressées à suivre une thérapie de la PRI	205
Annexe 7. Renseignements à l'intention des thérapeutes désirant se familiariser avec la PRI	209
 Glossaire	211
À propos de l'auteur	215
Index.....	218

Résumé

Ce ne sont pas les événements qui provoquent des émotions en nous, mais plutôt la manière dont nous réagissons à ces événements.

Ce livre traite d'un nouvel art de vivre. D'une nouvelle manière de percevoir nos pensées, nos sentiments et notre façon de réagir aux événements, et dont l'objectif est de nous permettre de jouir d'une plus grande tranquillité d'esprit, d'une plus grande stabilité émotionnelle et d'une plus grande autonomie personnelle.

À l'aide de trois phases réparties sur neuf semaines, nous allons vous indiquer comment la PRI peut vous aider concrètement à transformer votre vie. Une fois que vous saurez mettre en application les mesures préconisées, vous verrez qu'elles constituent un moyen très pratique et très efficace de dénouer les conflits émotionnels que vous avez eu à affronter jusqu'à présent. Plus jamais vous ne vous sentirez bouleversé et vous ne vous interrogerez sur la manière de gérer les émotions qui empoisonnent votre existence aussi bien que celle de votre entourage, et qui vous empêchent en permanence de profiter pleinement de la vie.

À la fin de cette période d'apprentissage, il n'en tiendra qu'à vous de vous libérer définitivement de vos émotions négatives et de

façonner votre vie de la manière dont vous l'entendrez. Plutôt que d'éprouver des sentiments de frustration ou de désespoir et de rejet, vous découvrirez qu'il vous est possible d'établir de nouveaux rapports, basés sur l'amour et la compassion, tant avec vous-même qu'avec les autres et la vie en général.

Afin de vous aider à mettre en pratique les différentes phases mentionnées dans ce livre, j'ai conçu pour vous des outils complémentaires destinés à vous encourager dans vos efforts. Ce sont tout d'abord des formulaires que vous pourrez télécharger depuis le site de la PRI : www.PRIonline.fr. De plus, nous vous offrons la possibilité de vous inscrire au programme *Auto-coaching PRI*, qui consiste en une formation particulière destinée à vous expliquer les différents exercices décrits dans ce livre et à vous permettre de vous familiariser avec eux sous la conduite d'un thérapeute ayant reçu une formation en PRI.

Phase 1 : l'auto-observation « À quel moment suis-je sous l'emprise de mon cerveau émotionnel ? »

Comme les sages de l'Occident et de l'Orient n'ont cessé de nous l'enseigner depuis des siècles, le commencement de la sagesse passe par la connaissance de soi. Si nous ne savons pas qui nous sommes au juste, il est très difficile d'imaginer comment réagir de manière appropriée aux événements qui nous dérangent. Tant que nous ne nous connaissons pas, la compréhension des mécanismes régissant l'accomplissement de nos désirs nous échappera et nous allons continuer à chercher à l'extérieur de nous-mêmes le meilleur moyen d'éliminer nos problèmes. Or, toutes les réponses à nos questions se trouvent nulle part ailleurs qu'à l'intérieur de nous-mêmes.

Au cours des premières semaines de ce programme destiné à vous permettre de vivre plus consciemment, nous allons voir ensemble comment amener ce que j'appelle un « observateur interne » à jouer un rôle majeur dans votre vie. Une fois cette démarche effectuée, vous allez commencer à identifier les pensées,

les émotions et les actions qui vous compliquent l'existence et qui prennent naissance dans votre cerveau dit « émotionnel ». Il s'agit là de la partie du cerveau qui se met en branle avant même que les pensées ne prennent naissance et qui, souvent, engendre des réactions de survie. Vous découvrirez que, lorsque vous êtes irrité ou en colère, par exemple, c'est votre cerveau émotionnel qui s'exprime, et non votre cerveau rationnel. C'est également le cas lorsque vous avez peur, que vous êtes stressé ou nerveux, ou encore lorsque vous vous sentez honteux, coupable ou abattu. Vous apprendrez que de nombreuses réactions émotives que vous considériez comme tout à fait normales pourraient très bien ne pas être « normales » du tout, ni même adaptées aux circonstances. Vous constaterez qu'elles vous indiquent simplement que votre cerveau émotionnel a déclenché un signal d'alarme entraînant une stratégie de survie obsolète qui prend le contrôle de tout votre être...

Phase 2 : comment reconnaître un symbole « Qu'est-ce qui fait réagir mon cerveau émotionnel ? »

Une fois que vous saurez reconnaître les pensées, les émotions et les actions générées par votre cerveau émotionnel, vous allez apprendre à identifier l'incident (le symbole) qui, au moment où il s'est produit, a provoqué cette réaction. Bien souvent, de tels événements peuvent sembler insignifiants sur le coup, mais leur impact sur notre cerveau émotionnel peut suffire à déclencher une réaction émotive qui, quand on y regarde de plus près, se révèle être, au mieux, inappropriée et, au pire, préjudiciable. Vous découvrirez par exemple que le ton employé par votre patronne a suscité en vous une réaction de survie qui vous a incité à avoir peur d'elle. Ou que vous vous mettez en colère chaque fois que vos enfants restent sans broncher et font mine de vous ignorer lorsque vous leur demandez un service. Ou que, lorsque vous rentrez du travail et que vous vous sentez soudain déprimée en songeant à votre vie actuelle, c'est en réalité votre cerveau émotionnel qui réagit au fait que votre mari n'a pas encore préparé le dîner comme il l'avait promis.

Tout cela peut vous paraître étrange pour le moment, mais soyez assuré que tout va s'éclaircir à mesure que nous progresserons. Je vous enseignerai une technique de « décodage » qui vous permettra de percer le secret de votre cerveau émotionnel et de comprendre comment et pourquoi nous réagissons comme nous le faisons. Vous verrez que cette technique fonctionne d'une manière très simple et très précise, quelles que soient les circonstances.

Phase 3 : le renversement des défenses « Comment puis-je reprogrammer mon cerveau émotionnel de manière à être pleinement conscient de l'instant présent ? »

Une fois que vous saurez reconnaître ce qui fait réagir votre cerveau émotionnel, nous allons voir ensemble comment désactiver la réaction de survie qui en résulte et qui est désormais totalement obso-lète. Au cours de la phase précédente, vous aurez appris à décrypter le sens des événements qui ont déclenché en vous une telle réaction ; à cette phase-ci, vous allez apprendre à reprogrammer votre cerveau émotionnel. Une fois que vous saurez comment y parvenir consciemment, votre mécanisme de survie ne sera activé par votre cerveau émotionnel qu'en cas de danger réel et immédiat nécessitant vraiment une telle réaction. Lorsque vous saurez comment empêcher votre cerveau émotionnel d'entrer en dissonance par rapport à la réalité actuelle, les portes de l'ICI ET MAINTENANT s'ouvriront devant vous et vous pourrez ainsi faire l'expérience de l'étonnante légèreté de l'instant présent et des infinies possibilités qu'il renferme. « Être conscient » deviendra alors pour vous plus qu'un simple slogan...

Ainsi, vous apprendrez à reconnaître les émotions qui se cachent derrière votre réaction de colère habituelle chaque fois que vos enfants vous ignorent quand vous leur adressez la parole. Vous ressentirez l'ancienne douleur au lieu de vous fâcher contre eux. Une fois la douleur passée, vous saurez exactement comment les aborder. Non pas en vous mettant en colère (une réaction inappro-

priée engendrée par votre cerveau émotionnel), mais en adoptant l'attitude du parent aimant que vous êtes (une réaction adéquate que votre cerveau rationnel aura également contribué à engendrer).

Au cours des semaines qui viennent, à mesure que vous progresserez et que vous mettrez en pratique les exercices décrits dans cet ouvrage, tout cela va s'éclairer à vos yeux. Étape par étape, vos efforts prendront tout leur sens pendant que vous développerez progressivement votre capacité à reconnaître, à décoder et à réorganiser les émotions, les pensées et les actions engendrées par votre cerveau émotionnel, soit autant de réactions qui ne sont plus appropriées ou nécessaires, et qui, au surplus, sont très souvent destructrices. Peut-être pas dans l'immédiat, mais à long terme, assurément. Lentement mais sûrement, ce processus vous aidera à reprogrammer votre cerveau émotionnel et à vivre de plus en plus dans l'instant présent, de manière à façonner sciemment votre vie comme vous le désirez. Vous êtes par conséquent convié à une aventure tout à fait passionnante qui vous permettra de déployer votre véritable potentiel, voire d'enflammer l'étincelle divine qui se trouve en vous !

Mais prenez d'abord le temps de vous installer confortablement et de vous familiariser avec les bases de la méthode de la PRI, afin de bien vous en imprégner avant d'entreprendre les exercices proposés. Vous retrouverez ces fondements théoriques tout de suite après l'introduction, au cours de laquelle je vais vous dévoiler mon histoire personnelle et mes sources d'inspiration, en plus de vous donner un premier aperçu de la PRI et de son utilité, ainsi que de la façon dont il est possible d'intégrer la PRI à l'art d'être conscient.

Mess@ge à l'intention des internautes: avant de poursuivre votre lecture, consultez le site www.PRIonline.fr.

Trouver l'équilibre émotionnel

Vous arrive-t-il de vous sentir submergé par des sentiments destructeurs ou d'être perplexe devant vos réactions émotives? Vous sentez-vous parfois impuissant et incapable de faire quoi que ce soit pour améliorer votre situation? Si tel est votre cas, il est probable que vous soyez en présence de blessures anciennes qui remontent très loin dans le passé, au cœur de votre enfance. Il est probable également que vous ayez encore recours à des mécanismes de défense que vous avez utilisés à cette époque pour vous protéger, mais qui aujourd'hui font obstacle à votre bien-être. Ce livre vous propose une méthode simple, accessible et puissante pour reconnaître ces traumatismes du passé, identifier les mécanismes de défense qui font obstacles à votre bonheur et cesser de subir leur influence. En consacrant 15 minutes par jour aux exercices proposés, vous accéderez à une nouvelle façon de penser, de ressentir et d'agir. Tranquillité d'esprit, équilibre émotionnel, paix intérieure sont à votre portée : vous allez enfin pouvoir vivre pleinement votre vie.



La psychologue Ingeborg Bosch s'est fait connaître en proposant une nouvelle approche de la psychothérapie, la Past Reality Integration (PRI®). Cette méthode permet de comprendre et de démanteler l'influence omniprésente et destructrice du passé sur le présent. Chaque année, de nombreux psychologues et thérapeutes sont formés à son approche. Ses livres se sont vendus à ce jour à plus de 125 000 exemplaires.



Design graphique : Nancy Desrosiers
Illustration : © José Ortega, Stock Illustration Source