



7 étapes

**pour se libérer définitivement
de ces émotions qui nous paralysent**

Damien Casoni

Introduction

Est-ce pour vous ?

Vous vous sentez anxieux, énervé, découragé, honteux, trahi, attristé, confus, enragé, abandonné, frustré, effrayé.. ?

Peu importe le mot que vous donnez à ce que vous ressentez, le fait est que vous vous sentez **harcelé par une ou plusieurs émotions** fortes qui vous empêchent aujourd'hui de retrouver le sourire et d'avancer fermement sur votre chemin.

En seulement **6 étapes** réalisables généralement **en moins de deux heures**; suivies de **quelques jours de travail (7ème étape)**; **souvent moins d'une semaine**; la méthode que je vous propose va vous aider à accomplir un **changement positif rapide et définitif** sur les émotions qui aujourd'hui vous affligent.

Attention, cette méthode n'est pas :

- **une psychanalyse** qui vous permettra de comprendre le pourquoi du comment de vos problèmes en décortiquant votre petite enfance
- **une pratique de pensée positive** ou l'on se force ou fait semblant d'aller mieux alors que ce n'est clairement pas possible en l'état
- **une pilule miracle** qui transformera votre vie en un orgasme extatique permanent
- **un lavage de cerveau** mystique vous demandant de croire en quelque mirage spiritualiste ou religieux

La méthode que vous allez découvrir est fondée sur **la logique et la simplicité**. Elle vous propose, non pas de révolutionner votre vie, mais de vous aider à trouver un apaisement certain et **l'espoir de savoir que les choses peuvent s'améliorer**.

Voilà qui est souvent juste ce qui nous manquait pour **retrouver le courage d'avancer**.

Comment j'ai validé cette méthode

Ma petite amie m'a plaqué.

Je ne pensais pas que cela allait autant m'affecter car je pensais déjà aussi à la quitter, mais j'ai été chamboulé et très attristé.

De façon assez incroyable (ou pas me direz-vous), c'est à ce moment précis qu'un de mes contacts a partagé sur internet une méthode soi-disant efficace pour **dissoudre et reprogrammer n'importe quelle émotion négative bloquante**.

A vrai dire, si je n'étais pas moi-même en plein émoi suite à ma rupture, nulle doute que je n'aurais même pas fait l'effort d'essayer, ayant de façon générale trouvé un bonheur profond et stable dans ma vie.

Oui, il est possible de pleurer tout en se sachant heureux.

Souhaitant au plus vite tourner la page et en finir avec ces crises de tristesse qui ne me correspondent pas, je joue le jeu, je suis la méthode à la lettre...

Trois jours après, plus aucune tristesse, plus aucun tourment. Le calme, la paix, le pardon, la page complètement tournée, orienté sur d'autres sujets.

Cette méthode, je ne l'ai donc pas inventée, ni même l'ami dont j'ai parlé plus haut.



Cette méthode a été élaborée par le psychologue [Albert Ellis](#) sous le nom de **thérapie émotive-rationnelle**.

La rapidité et l'efficacité incroyable de cette méthode m'ont tellement tellement marqué que j'ai souhaité la partager, d'abord avec des amis en face à face ou via Skype, maintenant de façon plus large, avec autrui, et toujours avec autant de succès, sur des cas parfois pourtant très lourds.

Vous trouverez donc ici, en quelques pages à peine, **la version la plus simple, mais aussi la plus puissante**, de la thérapie émotive-rationnelle, couplée ici à une **approche supplémentaire de pleine conscience** à l'efficacité surprenante.

Cette méthode en **7 étapes, découpées en 3 grandes parties**, a déjà aidé des centaines de milliers de personnes à transformer leurs vies.

Rejoignez-les maintenant !

*Nous apprenons aux gens qu'ils se contrarient eux-même.
Nous ne pouvons pas changer le passé, alors nous changeons comment les gens
pensent, sentent et se comportent aujourd'hui.*

-Albert Ellis

1. Inspecter l'attente irrationnelle

1.a - Faire un brouillon

Prévoyez au minimum deux heures, au calme, pour réaliser le travail qui va suivre.

Prenez du papier et un stylo, ne pas être connecté au reste du monde vous aidera à mieux vous concentrer.

Ecrivez comment vous vous sentez vis à vis de votre problème. Impossible de vous tromper à cette étape, **faites un brouillon, ça sera le bon !**

Exemple avec un cas de rupture difficile (problème fréquemment rencontré avec mes "cobayes", mais je ne connais pas de Mickaël en particulier, c'est un nom pris au hasard) : Je me sens triste, seul et abandonné depuis que Mickaël m'a quitté.

1.b - Trouver l'exigence cachée

Demandez vous **pourquoi** votre situation vous rend triste/énervé/anxieux ou autre.

ex: Je me sens triste que Mickaël m'ait quitté parce qu'il ne me serrera plus dans ses bras le soir en rentrant.

Demandez-vous encore **pourquoi**, et faites-le autant de fois que nécessaire jusqu'à trouver **l'exigence cachée** de votre détresse émotionnelle.

C'est parce que nous exigeons de la réalité, d'autrui ou de nous-même, de se conformer à nos attentes que nous souffrons inutilement.

Dès que vous avez un **il faut que**, ou son contraire, **il ne faut pas que**; un **ça doit / il-elle doit / je dois** être ainsi ou comme ça, ou plus sournois, un **devrait**... vous vous rapprochez sensiblement de la pensée-racine source de votre blocage.

*ex, après plusieurs répétitions à se demander **pourquoi** et ré-écrire à chaque fois :*

*"Je me sens triste parce que Mickaël avait promis de m'aimer toujours, et lorsqu'on promet quelque chose à quelqu'un **on doit** s'y tenir !"*

Au bout d'un moment vous sentirez un déclic, vous ne pourrez pas remonter plus loin dans le **pourquoi** de votre souffrance, vous saurez alors que vous avez mis le doigt sur le noeud du problème.

Vous réaliserez aussi peut-être que ce qui semblait vous faire souffrir n'a été qu'un déclencheur parmi d'autres d'une cause plus profonde qui se cachait en vous.

1.c - Se préparer à s'en libérer

Si cette pensée irrationnelle s'est installée en vous, c'est pour une bonne raison à l'origine.

Il y a donc souvent **des avantages cachés à conserver certaines pensées et émotions négatives**. Le plus fréquent de ces avantages étant de ne pas

avoir à changer, ne pas avoir à devenir quelqu'un autre que ce à quoi nous sommes habitués, quand bien même nous en souffrons.

Il est donc important de vérifier si nous sommes pleinement prêts à nous libérer de l'attente irrationnelle que nous avons découverte.

Relisez votre phrase, posez-vous les questions qui suivent et **rédigez vos réponses toujours sur papier** :

1. Est-ce vrai d'un point de vue rationnel et universel?

ex: Est-ce vrai que les gens doivent toujours tenir leurs promesses ?

"J'aimerais beaucoup que ce soit le cas, mais d'un point de vue universel je sais que les gens ne tiennent pas toujours parole, volontairement ou pas d'ailleurs... ce n'est donc pas vrai d'un point de vue rationnel... même si ça me fait mal de le reconnaître."

2. Est-ce utile pour moi de conserver cette attente irrationnelle ?

ex: Est-ce utile pour moi d'attendre des gens qu'ils tiennent toujours leurs promesses ?

"J'ai découvert que cette pensée me fait souffrir, j'aimerais m'en séparer, mais en même temps, j'ai aussi envie de me venger de Mickaël, et si je n'ai plus mal je n'aurais peut-être plus l'énergie de vouloir me venger, non ?

J'apprécie l'attention que me portent les copines et certains prétendants qui veulent me consoler.

Vais-je choisir de continuer à souffrir pour conserver ces petits avantages cachés ?

Non, je souffre trop, ce n'est pas utile pour moi de garder cette pensée, je veux en finir !"

Attention, vous ne pouvez pas vous mentir à vous-même, **si vous n'avez pas trouvé votre attente irréaliste et inutile**, alors il ne sert à rien d'aller plus loin.

Recommencez donc l'étape 1.b autant de fois que nécessaire.

Trois exigences irrationnelles nous bloquent:

*Je **dois** bien faire.*

*Tu **dois** bien me traiter.*

*Et le monde **doit** être facile.*

-Albert Ellis

2. Dissoudre la charge émotionnelle

2.a - Localiser et observer l'émotion

Lorsque vous vous **sentez mal** émotionnellement, vous le **sentez** effectivement, quelque part dans votre corps.

La gorge nouée, un fardeau sur les épaules, l'estomac retourné, la poitrine oppressée... autant d'expressions littéralement vraies selon les situations et les individus.

Votre mission si vous l'acceptez, sera maintenant de localiser **ou se situe, corporellement, votre détresse émotionnelle.**

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et **scannez votre corps**, de haut en bas.

Essayez de trouver ou se trouve le ou les **blocages** que vous identifiez comme de la tristesse, colère, honte, etc.

Une fois que vous le ou les avez trouvé, ne cherchez pas à les fuir comme le font la plupart des gens, souvent par le biais des distractions, voir du tabac ou de l'alcool.

Ne cherchez pas non plus à le manipuler de quelque façon que ce soit, ne cherchez pas à le rendre plus fort ou à le déplacer.

Observez simplement.

Jouez au scientifique.

Posez-vous les questions suivantes :

- **Où se trouve précisément cette sensation ?**
- **Quelle place prend-elle dans mon corps ? Quelle est sa taille ?**
- **Est-elle statique, mouvante, tremblante ?**
- **Est-elle plus chaude ou plus froide que le reste de mon corps ?**
- **Comment sont ses contours ? Doux ? Piquants ? Rugueux ?**
- **A-t-elle une couleur particulière ?**

Faites comme si vous aviez sorti une loupe pour observer et détailler ce phénomène. **Soyez juste curieux, ne vous impliquez pas**, ne vous demandez plus comment elle est arrivé là, ce n'est pas le but.

Permettez-vous de ressentir pleinement l'inconfort de cette émotion, comme si elle ne vous appartenait pas et que l'on vous demande de l'étudier minutieusement, et **continuez à vous poser les 6 questions ci-haut en boucle.**

2.b - Surveiller le moindre changement

A mesure que vous répétez les 6 questions d'observation de votre sensation, vous réaliserez que celle-ci... se modifie quelque peu !

C'est un excellent signe ! C'est preuve que votre subconscient comprends ce que vous êtes en train de faire : vous lui dites **que vous écoutez enfin le message**, que vous souhaitez confirmer bonne réception, que vous voulez en finir.

Continuez alors. Ceci peut prendre du temps, mais invariablement arrivera un moment ou vous éprouverez une atténuation conséquente de votre mal-être, voire un soulagement profond.

Ceci peut prendre du temps... j'ai vu quelqu'un atteindre cet état en 3 minutes à peine, et un autre, en 3 heures.

Cela ne veut rien dire en particulier, ne vous jugez pas, soyez patients, attentifs. **Vous allez ressentir ce soulagement à un moment ou un autre, sûr et certain.**

*Vous avez largement construit de vous-même votre dépression.
On ne vous l'a pas donné.
De fait, vous pouvez la déconstruire.*

-Albert Ellis

3. Reprogrammer la perception

3.a - Réécrire la situation

Une fois le signal de soulagement ressenti, vous pouvez passer à l'étape de reprogrammation.

Il s'agit de reprendre votre phrase, votre pensée-racine, et de **la ré-écrire**, cette fois-ci d'une façon qui soit à la fois **vraie** et **utile** pour vous.

L'objectif est de modifier votre perception de la situation d'une façon honnête et réaliste.

Très souvent, les **exigences** sont, au fond, des **préférences**, que nous souhaitons universelles.

Je vous recommande donc d'essayer avec la formulation suivante :

- **Même si je préfère quand...** (*décrivez votre attente*)
- **Je sais que...** (*décrivez votre constatation réaliste*)
- **Mais ceci ne m'empêche pas de...** (*affirmez votre volonté d'avancer sur votre objectif d'être heureux malgré tout.*)

ex: "Même si je préfère quand les gens tiennent toujours parole avec moi, je sais qu'un jour ou l'autre quelqu'un ne pourra ou ne voudra pas le faire et que ça me fera peut-être mal sur l'instant, mais ceci ne m'empêche pas de continuer à avancer, à travailler à être heureuse malgré tout et même à refaire confiance à autrui, en étant juste plus attentive peut-être."

Attention, là encore, vous ne pouvez pas vous mentir à vous même, et **nous ne sommes pas dans la pratique de la pensée positive** ou des affirmations façon méthode Coué !

Il vous faudra probablement donc ré-écrire plusieurs fois votre nouveau programme jusqu'à ce qu'il vous semble complètement **réaliste** et **utile** pour vous.

Une technique qui marche bien consiste à lire à voix haute la nouvelle phrase, et dès que vous "butez" émotionnellement sur un mot qui donne l'impression de vous mentir à vous-même, alors ré-écrivez-le, d'une façon plus subtile, moins impérative.

***Il y a de nombreuses façons d'y arriver,
je peux vous y aider si vous le désirez.***

Vous ne pourrez néanmoins pas vous tromper même en le faisant seul, car vous savez que vous avez trouvé une nouvelle programmation juste et efficace lorsque, **couplé au soulagement** suite au scan corporel, vous vous mettez en plus à ressentir de **l'espoir, le sentiment que les choses peuvent s'améliorer.**

Notez le **peuvent s'améliorer**, pas **vont s'améliorer** à coup sûr, ce qui serait se mentir à soi-même puisque nous n'avons pas le pouvoir de prédire l'avenir à coup sûr.

3.b - Saper l'ancien programme

Vous voici à la toute dernière étape de ce beau travail.

Prenez un petit bout de papier, de carton, et notez votre nouvelle phrase.

Notez-la aussi sur votre smartphone, sur votre outil de prise de note préférée.

J'affectionne personnellement Google Keep pour ce genre de choses. Si vous avez un dumbphone (oui oui j'en connais plein qui en ont), écrivez-le sous forme de SMS, que vous n'enverrez jamais évidemment.

L'idée est de ne jamais être sans votre phrase lorsque surviendra une nouvelle attaque émotionnelle.

Dès que vous vous sentirez de nouveau subitement mal, pour X ou Y raison, il vous faudra **sortir votre phrase et la lire**, à voix basse si vous ne pouvez pas le faire à voix haute.

Chaque fois que vous ferez ceci, vous vous sentirez légèrement mieux, et à chaque fois vous signalerez ainsi à votre subconscient votre désir de vous reprogrammer d'une façon plus réaliste et efficace.

Vous réaliserez au fur et à mesure des jours que les "attaques" se font moins fréquentes et moins puissantes.

Continuez jusqu'à ce qu'elles deviennent inexistantes, jusqu'à ce que repenser à l'objet de votre précédent tourment ne vous évoque rien sur le plan émotionnel. Ceci nécessitera rarement plus de deux semaines, dans les cas les plus traumatiques.

Toutes mes félicitations, vous venez de vous transformer, et de transformer votre vie.

*Les croyances rationnelles nous permettent d'obtenir
de meilleurs résultats dans le monde réel.*

-Albert Ellis

Besoin d'aide ?

Je peux vous accompagner

- Vous vous sentez bloqué à quelque étape de la méthode ?
- Vous aimeriez être certain de bien la suivre comme il faut ?

Je peux et je veux vous aider. Passionné par cette approche, je veux que chacun sache qu'il peut aller mieux, dès maintenant.

Mais il faut tout d'abord préciser que les informations que vous venez de lire, ainsi que ma proposition d'accompagnement, ne sauraient se substituer à un suivi thérapeutique professionnel.

Je ne suis pas thérapeute moi-même, je ne fais ici que partager librement cette méthode qui m'a bien aidé, moi et tant d'autres.

De fait, si vous désirez mettre en pratique la thérapie émotive-rationnelle comme il se doit je vous recommande de **trouver un professionnel de santé dans votre région qui serait formé à cette méthode.**

Autrement, si vous préférez engager un dialogue avec moi, **prenons donc rendez-vous pour un entretien Skype** durant lequel je vous guiderais, pas à pas, comme je l'ai fait pour de nombreuses autres personnes avant vous avec grand succès.

Etant donné que cela me demande beaucoup de temps et d'énergie, une telle prestation sera **payable d'avance**, et durera au **maximum deux heures**.

Si cela vous intéresse, contactez-moi via [le formulaire de mon site web](#).

Profitez-en au passage pour [vous inscrire à mes Lettres Privées](#) afin de recevoir aussi **deux .pdf en cadeaux**, un sur le **minimalisme** et un sur le **jeûne intermittent**.

Pour chaque entretien je vous enverrais aussi gratuitement ma méthode nommée [l'Appel](#) et qui, j'en suis certain, reste la façon la plus radicale de **propulser votre évolution une fois vos blocages émotionnels majeurs éliminés**.

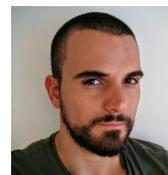
Profitez-en vite, étant engagé sur d'autres projets, il est possible que je ne sois plus du tout disponible à mesure que le temps passe.

Si vous n'avez pas besoin d'accompagnement et souhaitez **me remercier d'avoir pris la peine de partager au mieux cette méthode**, vous pouvez :

- [Le faire avec PayPal](#) : vous imaginez pas comme rien qu'un seul euro ça peut faire chaud au coeur. :3
- En partageant sur vos réseaux sociaux ce document, [son article](#) ou [sa vidéo](#)

Merci de m'avoir lu, je vous souhaite un beau chemin et vous dis à bientôt ! :)

[Damien Casoni](#)



L'art d'aimer consiste principalement en l'art de persévérer.

-Albert Ellis