



3 *étapes* ✨
pour reprendre
le pouvoir sur
vos émotions

Heart-to-Heart

Christa Fanciullino

CONTENU

01

INTRODUCTION

02

D'OÙ VIENNENT MES
CROYANCES?

03

QU'EST-CE QUI A ENCORE UNE
INFLUENCE SUR MOI QUI SUIS
ADULTE?

Les 3 étapes pour reprendre le pouvoir sur votre vie.

Important avant lecture

Ce livret, mis à disposition gratuitement à travers mes publications, ne saurait en aucun cas se substituer à un diagnostic médical ou psychologique, ni à un traitement ou à une médication prescrite par un professionnel de santé.

Il est proposé comme un outil d'exploration personnelle, s'inscrivant dans une démarche d'introspection, d'écoute bienveillante et de connaissance de soi. Son objectif est d'offrir un espace de réflexion et de ressenti, favorisant une meilleure compréhension de soi et de ses émotions.

Prenez soin de vous.

Les 3 étapes pour reprendre le pouvoir sur votre vie.

Introduction.

1.1 Engagement envers le changement.

Avant toute chose, je tiens à vous féliciter pour votre engagement envers une transformation personnelle.

En ouvrant ce livret vous avez déjà fait le premier pas vers la réalisation de la promesse de reprendre le pouvoir sur votre vie.

C'est un engagement envers vous-même un acte courageux qui mérite d'être souligné.

1.2 N'omettez aucune étape

Ce livret n'est pas seulement une invitation à la lecture, je l'ai conçue comme un guide.

Chaque étape que vous allez découvrir est une invitation à la réflexion, à l'observation de soi avec respect de qui vous êtes et de ce que vous découvrirez.

Tous les chapitres sont conçus pour vous guider vers une compréhension plus profonde de vous-même

Avancer dans cette démarche avec ouverture d'esprit et sans sauter d'étape est la clé pour récolter les bénéfices de ce voyage avec vous-même.

Chapitre I: D'où viennent mes croyances?

1.1. Un peu de théorie.

Revenons sur les bases en explorant la manière dont nos croyances sont façonnées.

En France il est culturellement impoli de cracher par terre ou de se moucher bruyamment alors que à Katmandou (Népal), se racler la gorge et cracher au sol est une normalité culturelle.

En faisant cette analogie je vous rappelle que nous avons été conditionné par l'éducation de nos parents, de notre famille, de nos professeurs, de génération en génération, de la société dans laquelle nous vivons. Pour preuve, chaque pays a des coutumes, un plat national, un ou des cultes religieux ou pas...etc. Observons que ces habitudes sont inculquées dès le plus jeune âge.

Jusque-là ce n'est pas une grande nouvelle n'est-ce pas?

Allons un peu plus loin. N'ayant vécu qu'avec notre famille durant de nombreuses années, sans même nous en rendre compte, nous reproduisons de façon stricte ce que nous y avons vu, entendu, fait et reproduit.

Jusqu'à l'âge de +/- 8 ans, l'enfant considère que tout ce que ses parents disent et font sont l'équivalent de vérités gravées dans le marbre.

De plus, si à partir de 6-7 ans l'enfant n'a pas le droit d'avoir ses propres idées ou encore la possibilité de dialoguer sur ses désirs ou ses ressentis, il va enregistrer cette frustration comme étant une normalité puisqu'elle est produite face à un parent ou un référent.

Cet enregistrement se fera sans même qu'il puisse s'en rendre compte, nous parlerons alors d'un enregistrement inconscient.

1.2. Observation de soi.

Qu'est-ce qui s'est construit dans votre tête depuis votre naissance concernant votre scolarité, concernant votre importance dans votre famille, concernant le pouvoir de votre avis, concernant l'importance de votre place, concernant l'importance de qui vous êtes?

Le but n'est pas de repartir faire des fouilles archéologiques de votre passé ou plus particulièrement de votre enfance mais plutôt de brèves observations de ce qui vous dérangent aujourd'hui en observant le moment où cela a commencé.

Vous verrez que votre ressenti actuel n'est vraiment pas nouveau.

Pour certains d'entre vous, c'est une évidence, vous connaissez votre histoire à la seconde près, vos réactions dans telle ou telle situation. vous avez déjà identifié les douleurs, les peurs et c'est déjà formidable.

Néanmoins vous avez déjà remarqué que savoir ne suffit pas pour passer à autre chose.

A contrario, d'autres lecteurs ne comprennent absolument pas ce que je veux dire car ils ont vécu dans une famille aimante protectrice avec une éducation de respect des uns des autres.

Savez vous que par exemple, dans l'intention la plus louable de protection, vos parents vous ont couvé, surprotégé, et que vous n'avez pas pu exprimer vos désirs, car eux savaient pour vous!

Aujourd'hui, alors que vous êtes adulte, prendre une décision sans demander l'avis d'une tierce personne est difficile.. Il est possible qu'oser exprimer votre avis soit difficile, il est possible que vous ayez l'impression de ne pas être entendu, ou encore que vous ayez l'impression d'être idiot, il est possible que vous ne vous sentez pas aimable, il est possible que vous n'avez de cesse de vous comparer aux autres et de vous dire que les autres sont mieux que vous, que les autres font mieux que vous. il est possible que vous ne vous acceptiez pas telle que vous êtes; il est possible que vous n'acceptez pas vos difficultés ou vos limites. Certaines personnes ont honte d'elles.

L'enfant reconnu pour qui il est, est un adulte respectueux des autres et de lui-même.

L'enfant reconnu pour ce qu'il fait, sera un adulte qui n'aura de cesse de faire, faire pour se sentir accepté, " aimé".

L'enfant pas reconnu. A l'âge adulte aura un manque de reconnaissance de qui il est.

Exercice:

Marquez une petite pause et déposez sur le papier ce qui vous a été inculqué et qui vous pose encore problème.

Chapitre II. Est-ce que les répétitions qui ont engendré des peurs et des insécurités durant toute ma jeunesse ont encore une influence sur moi?

2.1. Enfance et conditionnement

Plongeons plus profondément dans l'enfance et le conditionnement précoce. Comment les enseignements répétés ont-ils façonné votre compréhension du monde et de vous-même? Comprendre ces racines est essentiel pour déterrer les schémas qui dictent vos réactions actuelles.

Quand une personne vit une situation désagréable **une fois**, celle-ci va instantanément ressentir **une émotion**.

Quand cette situation se répète en années, cela devient **un trait de caractère**. Bien évidemment ces répétitions sont un des facteurs qui font qui vous êtes. Si déjà vous prenez conscience que vous vous comportez comme vos référents vous ont dit de le faire pour des raisons x ou y, c'est déjà une première merveilleuse étape.

On ne peut faire le deuxième pas que si on fait le premier ! N'est-ce pas!

2.2. Influence sur la personnalité

Comment les expériences répétées ont-elles laissé des empreintes durables sur votre personnalité?

Quand une personne vit une situation désagréable une fois, celle-ci va instantanément ressentir une émotion.

Quand cette situation se répète en années, cela devient un trait de caractère.

Exercice.

Prenez un instant et notez les répétitions émotionnelles et éducationnelles vécues.

N'oubliez pas les dévalorisations à répétition.

Chapitre III.

Que faire concrètement?

3.1 Possibilité de changement

La possibilité de changement réside en chacun de nous. Abandonnez l'idée que vos schémas actuels sont gravés dans la pierre. Enracinez vous dans la conviction que le changement est possible pour tous, y compris pour vous.

Je vous entend déjà me dire, "car c'est souvent le premier propos tenu par mes patients": oui c'est facile à dire, si c'était si facile à faire ça se saurait!".

Ce discours est celui des personnes qui justement sont restées persuadées que tout était gravé dans le marbre, comme durant leur enfance. Pour qui en fait le changement engendre encore plus de peur que la situation dans laquelle il sont.

Avec ce discours, on refait en boucle infinie les mêmes erreurs, on revis les mêmes situations.

Je peux vous dire que cela fonctionne puisque je l'ai fait ! Si moi je l'ai fait, TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE....

3.2 Les étapes du changement

1. Observer les manifestations physiques et émotionnelles.

Portons une attention particulière aux manifestations dans votre corps.

Sentir ce qui se passe dans votre corps lorsque vous vivez une situation désagréable.

Exemple 1: Quand je dois prendre la parole en public, j'ai la gorge qui est serrée et aucun son ne sort de ma bouche. J'ai des plaques rouges sur le torse. et cette zone est " brûlante "

Exemple 2: Face à mon patron, je n'ose pas dire ce que je pense. J'ai les mains moites et je tremble, j'ai le cœur qui bat très vite.

2. Prendre du recul

Qui produit ces manifestations dans votre corps?

Stimulé par la situation extérieure que **vous subissez**, votre corps réagit.

Donc la réaction est bien produite par vous, de façon inconsciente.

C'est plus fort que vous.

Garder à l'esprit que vous n'êtes pas que cette peur ou cette douleur.

Par contre, cette peur vous traverse.

La plus grande erreur de continuer à faire c'est de vous identifier à elle.

Elle est le signe d'une insécurité.

Souvent une peur cache un besoin. Je vous invite à vous focaliser sur le besoin qui est non assouvi. Rechercher une solution pour combler votre besoin.

En permettant à la peur de mettre en évidence le besoin qu'elle cache, nous pouvons alors avoir un autre regard sur cette peur qui nous traverse...

3. Accepter à 100%

Même si cette manifestation fait peur ou fait mal , cessez de vous battre contre vous.

Comme je viens de vous l'expliquer, Elle est le signe d'une insécurité.

installez vous confortablement et observez le moindre relief de cette manifestation, comme si vous alliez devoir la décrire avec précision. Pour ce faire, vous devez passer par une étape qui est CAPITAL: accepter à 100% que cette manifestation soit là, sans résistance

Alors, Vous allez remarquer que très vite, elle va disparaître.

Par contre si vous la refusez, si vous prenez quelque chose pour ne pas sentir vos symptômes (manger, fumer, boire un verre d'alcool, prendre un anti-stress, appeler une personne pour ne pas sentir la peur de la solitude) je vous garantie que cela va revenir très rapidement. Précisément, quand l'effet de la substance que vous avez pris aura cessé, lorsque la personne partira.

Les manifestations physiques et/ ou émotionnelles que vous vivez sont le résultat de quelque chose que vous avez vécu difficilement, en manquant de sécurité

Avec le temps, vous n'aurez plus besoin de vous installer confortablement, vous arriverez à laisser cette manifestation physique vous traverser. Vous rectifierez votre action puisque celle-ci vous met en insécurité.

Appliquez ces étapes dans des situations concrètes de votre vie quotidienne. Comprenez que le changement est un processus continu et dynamique qui nécessite pratique et engagement et respect de soi.

Chapitre IV. En résumé

4.1 Récapitulation des Enseignements Clés

Faisons le point sur les enseignements clés que vous avez découverts jusqu'à présent. Quand vous avez une manifestation Physique désagréable

1/ Taisez- vous! Revenez à vous.

2/ Laissez là vous traverser

si cette attitude est nouvelle pour vous, installez vous et observez -là évoluer, sans jugement

Avec la pratique ne rien faire sera très facile.

3/ Accepter là à 100%

4/ Agissez.

4.2 Importance de la Persévérance

La transformation personnelle est un voyage continu. Soulignons l'importance de la persévérance, de la patience et de la constance dans l'application des principes discutés dans ce livret. Chaque petit pas compte.

Pour terminer ce petit moment passé ensemble, je tiens à vous dire que ce livret est un outil puissant pour quiconque aspire à reprendre le pouvoir sur sa vie et à atteindre une véritable tranquillité intérieure.

En cessant de vouloir changer les autres.

En terminant cette lecture, visualisez votre avenir avec confiance et optimisme.

Vous avez les outils pour reprendre le contrôle sur votre vie et atteindre une véritable tranquillité intérieure. Votre voyage ne fait que commencer – continuez à vous observer, à apprendre, et à vous épanouir.

Avec toute ma gratitude.

Christa Fanciullino.