

Comm&unicatio

Août 2012

Communication non violente - PNL

Séminaire Coaching d'entreprise - Médiation - Pédagogie - Santé

Ce qui nous anime

Émotions, valeurs, motivation





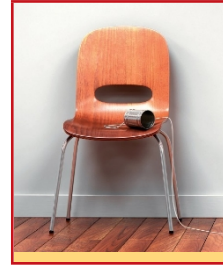
Positif intenti sur

**Les six étapes
de la vente**



Traumatis me paradoxe

**Attention :
Motivation
excessive**



Harvard et la PNL

**Une médiation
réussie**



Actions, chocolats et le "paradoxe du traumatisme"

Par Cora Besser-Siegmund

Attention : sur-motivation ! Avec des ailes contre le danger de burnout dû à l'euphorie du stress.

Wuel est le lien entre les termes "appétit vorace", "frénésie d'achat", "fièvre boursière", "frénésie émotionnelle" et "fuite en avant" ? Ils décrivent l'état neurobiologique d'un niveau élevé d'excitation dû à des émotions positives excessives. Le mot "excessif" indique déjà que la personne concernée risque de manquer son objectif. Le coup de fouet émotionnel positif débouche alors trop souvent, après un bref éclair, sur des quolibets, des regrets ou même de la douleur, d'où l'expression "atterrissage sur le ventre".

décrit avec justesse.

"L'exubérance est rarement bonne", dit le proverbe, bien que ce dernier ne désigne pas le courage comme un "état de ressource", comme on l'appelle en PNL, mais critique l'excès de cette énergie fondamentalement positive. Comment ce trop-plein "non écologique" d'émotions positives peut-il perturber l'équilibre intérieur ? D'une part, il y a la méthode Odysseus. Ulysse s'est laissé attacher pour résister au chant séducteur des sirènes - sans quoi il aurait fait naufrage. Combien d'an-

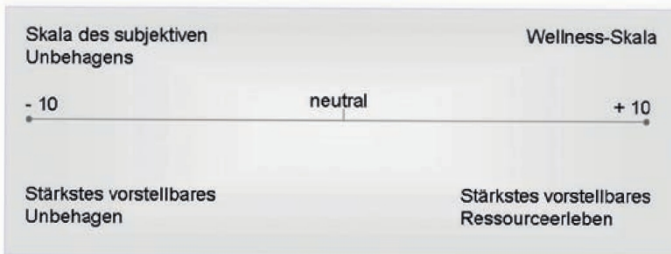
Aurait-il été plus agréable de profiter du chant, de tenir fermement le gouvernail et de garder le cap ? C'est l'objectif d'un coaching émotionnel efficace tel que nous le pratiquons avec wingwave.



John William Waterhouse (1891) : Ulysse et les Sirènes

lorsqu'on lui a proposé de participer au marathon de New York.

En tant que cofondatrice de la méthode de coaching wingwave, je travaille depuis des années sur les outils de gestion du stress les plus efficaces possibles. C'est ainsi que mon mari Harry Siegmund et moi-même avons inventé le terme de "coaching émotionnel" en 2000. Pour la représentation visuelle de l'intensité émotionnelle de nos clients, nous avons développé le "Échelle du contenu de l'expérience subjective". Comme on peut le voir, cette échelle bipolaire a deux pôles : elle va du négatif au neutre jusqu'à l'expression positive d'un état émotif.



Échelle du contenu de l'expérience subjective

Dans le coaching wingwave, notre engagement a toujours été initialement consacré au côté gauche de la balance. Nous avons réduit le stress physique et mental associé aux émotions dites "négatives" telles que la peur, la tristesse, la honte, l'ennui, etc. Plusieurs études menées dans diverses universités ont montré que deux heures de coaching wingwave suffisent à atténuer sensiblement l'anxiété, par exemple.

Comme la plupart de nos clients viennent du secteur de l'enseignement, ils nous ont souvent confrontés au problème du "stress positif" au cours des dernières années. Ils sont surmotivés et ne peuvent pas se détendre parce que les performances actives et les expériences positives leur donnent toujours un "coup de pouce" qui les amène à la "limite" du côté droit de l'échelle. L'un de nos clients a formulé son problème de stress en ces termes : "Il m'est beaucoup plus difficile de réduire mes activités lorsque je suis enthousiaste que lorsque je m'ennuie dans mes tâches". Et.. : Lorsque j'entends le "pling" de mon iPhone, je suis tout simplement trop curieux de voir le courriel qui vient d'arriver. Je dois le consulter immédiatement, où que je sois".

Au début, Kay, 38 ans, propriétaire d'une petite agence Internet, avait du mal à y croire lorsque son médecin lui a expliqué : "C'est un syndrome d'épuisement professionnel. Votre organisme est complètement épuisé, c'était trop". - "Mais je me débrouillais super bien !", s'est plaint Kay une semaine après le diagnostic dans le cadre d'un coaching. Après tout, ce n'était que de l'eustress. Il adore travailler dans sa petite entreprise florissante. Il court des marathons pour compenser. Il a été ravi



TITRE Les partages, les pralinés et le "paradoxe du traumatisme"

Un rêve devenu réalité pour tout fan de marathon". Dans les semaines qui ont précédé la course, Kay a travaillé particulièrement dur. Il s'est rendu à Las Vegas "en stock" afin de pouvoir quitter l'agence la conscience tranquille. Et avant le marathon, il s'est envolé "rapidement" pour Las Vegas - selon la devise : "While I'm over there" . Puis il s'est rendu à New York, où il a couru le marathon, puis rapidement le retour, deux décalages horaires en dix jours. Puis ce fut l'effondrement. Beaucoup de gens croient que les activités occupées positivement ne consomment pas d'énergie physique et qu'il n'est donc pas nécessaire de récupérer et de se régénérer en conséquence. Ils "en font trop" comme les petits enfants qui, complètement fatigués, ne peuvent pas quitter leurs jouets et réagissent agressivement à leurs parents qui veulent les mettre au lit. Beaucoup d'adultes s'offrent une vie au-delà de leurs ressources physiques selon ce principe trompeur du "feeling great" avec une bonne conscience vis-à-vis d'eux-mêmes. Et comme Kay, ils s'étonnent d'atteindre ainsi les limites de leur santé. Ils ressemblent parfois à des gens qui pensent : "Si une voiture va vers le nord, elle a besoin d'essence ; si elle va vers le sud, elle n'a pas besoin d'essence.

Le décalage entre l'auto-évaluation exagérée de ses propres énergies et la capacité physique réelle a conduit à l'émergence du terme burnout dans les années 1970. Dans le cas des personnes surpuissantes dans les professions de soins, ce ne sont pas seulement les émotions négatives telles que la peur qui sont tenues pour responsables du syndrome

d'épuisement, mais aussi l'enthousiasme, l'enthousiasme pour le travail, l'enthousiasme pour le travail, l'enthousiasme pour le travail, l'enthousiasme pour le travail, l'enthousiasme pour le travail.

Ainsi, l'engagement pour des valeurs importantes par conviction, la joie de faire quelque chose de spécial, voire le perfectionnisme. Les personnes concernées se sentent physiquement immunisées, car elles font quelque chose d'important et de bon, et placent le bien-être des autres au-dessus des signaux d'épuisement de leur propre corps. Elles se sentaient animées par des idées pour lesquelles elles étaient "en feu".

La "brûlure" est aussi l'expression des émotions positives. La brûlure est une expérience de douleur et le terme "brûler" est également utilisé dans le même sens.

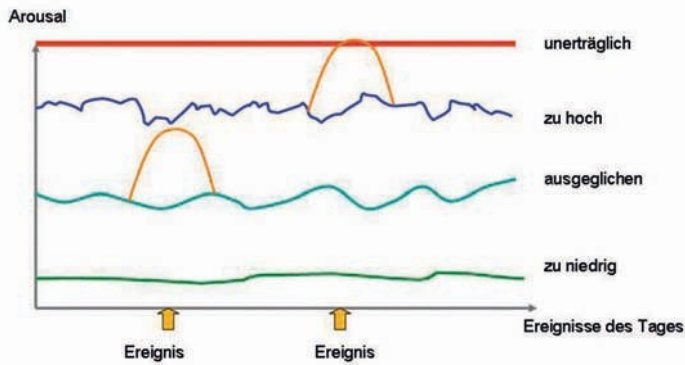
La "passion" survient : la personne "enflammée" est si enthousiaste qu'il néglige ou accepte le danger pour sa santé physique.

Les hommes tournent autour de moi comme des papillons de nuit autour de la lumière, et s'ils brûlent, eh bien, jechantait Marlene Dietrich.



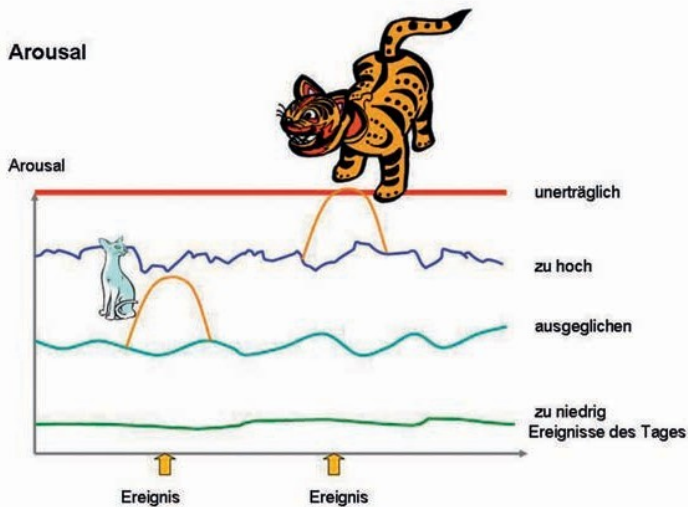
H. G. Pfannmüller

une fois dans l'"Ange bleu". Ce rôle démontre également de manière convaincante que les émotions positives peuvent conduire à un niveau d'excitation malsain et dangereux, qui peut ensuite se transformer en détresse. D'ailleurs, dans la littérature sur la médecine du stress, le terme "eustress" ne signifie pas du tout des sentiments positifs, mais seulement un niveau modéré d'excitation, ce qui se traduit linguistiquement par les mots joie, flux, bonheur ou même fraîcheur. Examinons le schéma suivant. Le terme "arousal" de la médecine du stress est équivalent au terme allemand "Antrieb".



L'excitation en général

Les médecins spécialistes du stress décrivent l'"eustress" comme un niveau d'excitation moyen et équilibré. La personne est "aventureuse" et se réjouit d'expériences et d'activités intéressantes, sans lesquelles elle éprouverait un "ennui atroce". En cas d'eustress, tous les événements quotidiens peuvent être traités correctement. Cependant, si le niveau est "juste en dessous de la corde du chapeau", même des expériences anodines - comme le passage d'un petit chat blanc - entraînent des réactions dramatiques. Si le niveau d'excitation est trop élevé, les nerfs sont à vif et le cerveau transforme le petit animal inoffensif en un dangereux tigre. Vous avez alors une peur bleue.



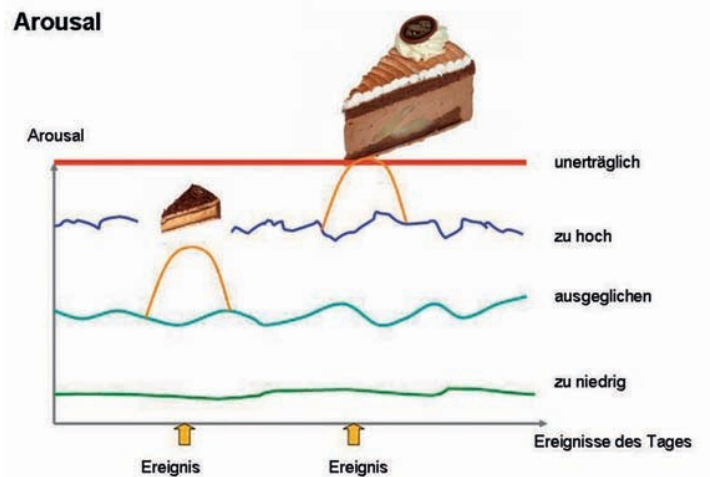
Les stimuli positifs sont également soumis à un effet de distorsion similaire : lorsque l'excitation est équilibrée, le gâteau est un petit plaisir insignifiant, mais lorsque la tension est élevée ou la faim atroce, il devient une ancre énorme et salvatrice qui nous empêche de "péter les plombs" ou même de mourir. On appelle cet effet

"Paradoxe du traumatisme : une fois que le gâteau s'est gravé dans la mémoire du stress comme un point d'ancrage important pour la survie, il sera toujours très désiré à partir de ce moment-là. Il retient l'attention, devient un objet de désir intrinsèque, c'est-à-dire intrusif, et se comporte comme un événement traumatisant à l'abri d'un oubli salutaire. Les actions et les objets d'investissement connaissent également des surévaluations correspondantes lorsque les gens sont infectés par la "fièvre boursière".

Le "paradoxe du traumatisme" est le terme que nous utilisons pour décrire la prévention du stress de notre système nerveux par un sentiment excessivement bon en relation avec un déclencheur émotionnellement positif. Le chocolat est irrésistible même s'il fait grossir, nous ne pouvons pas nous détacher de l'ordinateur même si nous sommes en réalité très fatigués.

Le niveau de détresse trop élevé, qui favorise de telles empreintes de stress déformées par l'échelle, peut - comme nous l'avons déjà mentionné - être favorisé par des états d'excitation à la fois trop négatifs et trop positifs. D'un point de vue neurobiologique, ces états, tels que la passion brûlante, l'avidité, la panique ou la rage débridée, présentent des parallèles étonnants :

- ⇒ Activité excessive dans le système limbique, le "cerveau des émotions".
- ⇒ Diminution de l'activité dans le lobe frontal (cortex préfrontal), donc peu ou pas de possibilité d'utiliser le contrôle de soi, la raison, la compréhension.



Fixation mentale obsessionnelle d'un objet - appelée "fixation d'objet"

⇒ Fixation mentale **obsessionnelle** d'un objet - appelée "fixation d'objet".

"Vision en tunnel"

Regard fixe correspondant à un tonus élevé de la musculature du globe oculaire (yeux écarquillés par la peur), "yeux collés" au buffet).

⇒ Tonus musculaire globalement élevé et agitation motrice

⇒ **Les** séquences d'action automatiques - tendre la main vers le bol de noix ou "marcher des kilomètres", même dans le froid et sous la pluie, pour acheter des cigarettes, sortir de la voiture, etc. - ne sont pas automatiques.

fen avec l'anxiété, etc.

Bien entendu, il existe également des différences, par exemple en ce qui concerne les messagers nerveux impliqués dans chaque cas. En cas de stress causé par des émotions négatives, la noradrénaline ou le cortisol ont tendance à jouer un rôle ; en cas de surexcitation positive, c'est la dopamine, une substance de récompense, qui est impliquée et qui provoque l'euphorie. Les spécialistes du cerveau ont d'ailleurs découvert que la dopamine est censée nous motiver à apprendre.

Les expériences et les déclencheurs de l'euphorie et du stress peuvent être bouleversants :

⇒ stimulants, excès de nourriture et de boisson

⇒ La passion amoureuse

⇒ Possessions - des sacs et des chaussures aux biens immobiliers et aux actions

⇒ **Le** maelström médiatique de la télévision, de l'internet, des smartphones Les coups de pied mentaux à travers les reliefs de l'euphorie : "Vous pouvez faire Il suffit de le vouloir !

⇒ Idées fixes, zèle religieux, etc.

L'objectif du coaching émotionnel avec la méthode wingwave est de provoquer une désillusion salutaire, de permettre de lâcher les objets de désir et de trouver ainsi la paix intérieure, ainsi que de reconnaître et de profiter d'une occasion de recharger les batteries physiques et émotionnelles.

La plupart des lecteurs de K&S connaissent les éléments caractéristiques de la méthode : les coachs wingwave travaillent avec des mouvements oculaires rapides et avec le test dit myostatique, au cours duquel le coaché ferme son pouce et son doigt pour former un anneau de force. Si la force tient avec le contre-mouvement, cela signifie littéralement "être capable de faire face" ; un test faible est appelé stress d'affaiblissement.

Le coaching stress Euphoria vise à permettre de faire face à l'éloignement des déclencheurs invitants. En tant que he-

Quand j'arrive à la fin de la journée, le PC est éteint parce que je n'ai plus envie de m'asseoir devant l'écran. Ma main abandonne le bol de noix parce qu'elle est trop paresseuse pour continuer à les attraper comme un robot. Les panneaux "Soldes" me laissent froid parce que le shopping est trop épuisant pour moi aujourd'hui. Contrairement à la méthode Ulysse, les anciennes victimes du consumérisme et les éternels "hyper" se sentent émotionnellement libérés de tout effet magnétique après deux à cinq heures de coaching wingwave et se sentent mentalement supérieurs à la séduction tentatrice.

Le détachement mental du stress de l'euphorie, l'oisiveté qui l'accompagne et les moments de détente qui surviennent alors sont perçus comme extrêmement agréables et appréciés. Une étude réalisée par le psychologue Wilhelm Hoffmann a montré que le principal désir inassouvi de nombreuses personnes est l'aspiration à la simple oisiveté. Le coaching stress Euphoria peut vous aider à cet égard.

Cette approche peut être décrite comme la "publicité à l'envers". Des études ont montré que le bombardement constant de publicité contribue également au stress euphorique permanent. Une étude de l'Institut Max Planck de psychiatrie a montré que les images de nourriture à elles seules donnent faim aux gens, même s'ils sont rassasiés. En réponse à ces déclencheurs constants, nous avons développé une formation à distance basée sur wingwave, que nous appelons "offvertising" dans le sens de "Mettre fin à la publicité" ou l'effet subtil de persécution des images et des publicités intrusives. Nous combinons ici le travail de sous-modalité de la PNL avec de la musique wingwave déstressante.

Lors de l'entraînement à l'offvertising, le cerveau apprend à laisser notre corps réagir aux incitations visuelles telles que la publicité avec complaisance et distance, voire avec désintérêt.

De nombreux clients ont déjà réussi à gérer leurs "envies" de manière satisfaisante.



Cora Besser-Siegmund, Hambourg,
psychothérapeute, formatrice, coach et
auteur. Site web : www.wingwave.com