

Dr Erica Guilane-Nachez (Ph. D.)

Vous n'aimez pas ce que vous vivez ?
Alors, changez-le !

"Reprogrammez"-vous avec
Le SUBLIMINAL VISUEL



Dr Erica Guilane-Nachez (Ph. D.)

« Reprogrammez »-vous – avec Le Subliminal Visuel

Pour plus de Succès
Pour plus d'Amour
Pour plus de Prospérité
Pour un meilleur Capital/Santé
Et pour beaucoup d'autres bonnes choses encore...

© Copyright Erica Guilane-Nachez Strasbourg 2011

Éditions Neo Cortex – 7 place d'Austerlitz

F-67000 Strasbourg – France

www.cd-de-relaxation.com

www.neo-cortex-editions.com

Photo de couverture : Computer Arts/Ingram

ISBN : 978-2-918535-26-3

Autres ouvrages de Développement Personnel de l'auteur

Vous n'aimez pas ce que vous vivez ? Alors, changez-le, Marabout
Bien se connaître pour bien piloter sa vie, InterÉditions/Dunod
Communiquer avec les autres, c'est facile !, L'Homme
Bien vivre, mal vivre – à vous de choisir, InterÉditions/Dunod
Angoisses, anxiété – Comment vous en délivrer, Neo Cortex
Éliminer vos peurs et blocages – Facile avec les Métaphores, Neo Cortex
Au travail : faites-vous respecter !, Neo Cortex
Défendez-vous des manipulateurs !, Neo Cortex
Technostress, Technophobie, avec Nachez M., L'Homme
Mêlons-nous de nos affaires !, avec Akutagawa D. et Whitman T.,
InterÉditions/Dunod

À paraître :

Acouphènes ?! – Voici comment améliorer votre confort auditif..., Neo Cortex

Ces livres peuvent être acquis sur

www.neo-cortex-editions.fr

Avertissement :

Il doit rester évident qu'en cas de problèmes de santé physiques ou / et psychologiques, le médecin ou / et le psychiatre doit être consulté.

Introduction

Si vous vous avez ce livre sous les yeux, c'est sans doute par curiosité. Et c'est aussi peut-être parce que :

- Vous vous sentez concerné par le désir d'améliorer certaines de vos façons d'être ou de modifier certains aspects de votre vie – et que vous êtes à la recherche de moyens pour cela...
- Ou bien parce que vous avez l'impression de ne pas parvenir au *top niveau de vos possibilités et moyens* et que vous vous demandez comment changer cela en développant en vous davantage ou / et de meilleures capacités et ressources...

Le mot « subliminal » vous a attiré et vous avez l'impression qu'il peut y avoir là une solution intéressante pour atteindre ces objectifs. En effet, vous en avez entendu parler : on dit du subliminal qu'il fait progresser et qu'il aide à atteindre les objectifs visés – et cela sans qu'il soit nécessaire de faire de gros efforts. Cette possibilité vous a parue séduisante, mais vous êtes probablement resté un peu sceptique parce que cela vous semblait trop beau pour être vrai. De plus, vous vous demandez dans quelle mesure le subliminal pourrait être dangereux.

De fait, les informations que vous aviez sur le sujet étaient insuffisantes : ainsi, la plupart des gens ne savent pas pleinement ce qu'est le subliminal, ce qu'on peut réellement en attendre – et ignorent quelles sont les *preuves scientifiques dont on dispose aujourd'hui et qui prouvent son efficacité* et aussi *son absence de dangerosité*. Car on sait maintenant que la méthode subliminale est un excellent moyen pour :

Amener des changements constructifs :

1) *Dans votre personnalité*

2) *Et aussi dans votre vie – et même sur des plans tout à fait concrets : succès et réussite, argent, silhouette, amour, capital / santé...*

Des « programmations » inconscientes

Ce livre veut répondre à vos interrogations et vous informer. Je l'ai écrit parce que beaucoup de personnes souffrent de *freins et de limitations psychologiques* :

- Qui ne leur permettent pas d'atteindre leurs objectifs
- Ou qui leur gâchent la vie sur différents plans.

Si vous-même avez de ce genre de blocages, sachez qu'ils agissent comme des « programmations » inconscientes contrecarrant vos capacités à accéder à une forte et saine personnalité ou bien à une vie réellement riche, prospère et pleinement épanouie. Ces programmations psychologiques malheureuses peuvent :

- Limiter le développement de vos moyens, de vos capacités, de vos aptitudes, de vos talents...
- Vous faire répéter régulièrement les mêmes genres d'erreurs
- Provoquer une tendance à l'auto-sabotage
- Vous empêcher d'atteindre ce que vous visez, ce à quoi vous aspirez
- Entraver vos évolutions et la réussite désirées
- Vous soumettre aux angoisses/anxiété, aux états dépressifs, vous rendre vulnérable aux stress
- Et susciter bien d'autres difficultés encore : telles que peurs et phobies, problèmes de santé psychosomatiques, solitude affective, difficultés sexuelles, désordres alimentaires, etc...

Or, et vous comprendrez pourquoi en avançant dans votre lecture, la méthode du *subliminal visuel*¹ permet d'éliminer facilement et confortablement beaucoup de ces difficultés dont les sources se trouvent dans le psychisme. Vous découvrirez aussi que son efficacité est aujourd'hui de mieux en mieux prouvée scientifiquement : en effet – et on le sait maintenant – le subliminal visuel agit puissamment dans les domaines concernant l'amélioration des capacités et il est certainement l'un des *moyens les plus efficaces, simples et rapides à mettre en œuvre pour cela*. En effet, le subliminal visuel permet une « déprogrammation » au niveau psychologique des programmations négatives dont on est victime. Autrement dit : il remplace les « programmes » nuisibles par des programmes positifs et constructifs, permettant d'aller de l'avant.

Faut-il croire la science ou la « parano » ?

Aujourd'hui, et grâce aux moyens modernes de recherches sur le fonctionnement du cerveau dont disposent les neurosciences, la science constate le fait que *les messages subliminaux visuels*² *sont effectivement réceptionnés par le cerveau*. Mais cette idée de messages reçus de façon inconsciente peut mettre mal à l'aise, et cela d'autant plus que toute une « mythologie », issue de préjugés et de rumeurs sans fondements, s'est attachée au subliminal : celui-ci a été en butte à des craintes, à des critiques et à l'avidité de sensationnalisme de certains médias toujours prompts à colporter des idées fausses à condition qu'elles excitent la « parano » ambiante.

Il est ainsi devenu vraiment indispensable de *faire le point sur ce qu'il en est réellement*. Dans les pages suivantes, vous allez découvrir :

-
- 1 Le subliminal visuel, ce sont des messages écrits qui se trouvent dans un film et qui sont trop rapides ou/et trop ténus pour être perçus consciemment. Toutefois, cette partie du psychisme que l'on nomme l'Inconscient les perçoit et s'en imprègne progressivement. Vous comprendrez comment et pourquoi cela fonctionne au fur et à mesure de votre lecture.
 - 2 Il s'agit bien ici du subliminal *visuel* car, comme nous le verrons plus loin, l'efficacité du subliminal auditif n'a pas pu être prouvée scientifiquement à ce jour.

- Ce qu'est vraiment le subliminal
- Pourquoi il est efficace
- Comment il agit
- Pourquoi le fait de le craindre est sans objet
- Quelles sont les preuves scientifiques qui démontrent tout cela.

Le champ d'action du subliminal

Vous comprendrez également pourquoi le subliminal visuel peut aider très efficacement ceux qui ont des difficultés et des insatisfactions dans leur vie, comme par exemple :

- Des auto-sabotages répétés
- Des tendances aux angoisses/anxiété
- Des inhibitions diverses
- Un manque de confiance en soi
- Une personnalité manquant de solidité
- Des difficultés à réguler l'alimentation (et donc : surpoids)
- Des fins de mois difficiles
- Des échecs plus ou moins systématiques dans l'un ou l'autre domaine
- Un mal-être ou une solitude affective
- Des peurs et phobies
- Des difficultés dans certains domaines par manque de capacités (apprendre, communiquer avec les autres, être créatif, par exemple...)
- Et bien d'autres encore...

Le psychisme est le « centre de contrôle »

Les sources de ces difficultés se trouvent dans la plupart des cas dans le psychisme : en effet, celui-ci est le *centre de contrôle* du comportement, des ressentis, des émotions, des actions et des

réactions. Quand s'y trouvent des freins et des blocages psychologiques ou / et des conditionnements inadéquats (« programmes » et « programmations » malencontreux), ceux-ci entravent et perturbent les capacités à se réaliser, à atteindre les buts auxquels on aspire – et voilà alors que s'installent les jugements négatifs sur soi, l'amertume, le découragement, la frustration (qui eux-mêmes vont accentuer les problèmes...).

Or, puisque la source des difficultés se trouve dans le psychisme, la solution est précisément d'y éliminer ce qui freine et qui bloque : ces programmes psychologiques malheureux.

Et c'est là qu'intervient avec succès le subliminal visuel : il est capable de *convaincre* le psychisme de changer ce qui doit l'être ou, pour le dire autrement :

De « reprogrammer » le psychisme pour permettre l'arrivée des changements désirés.

Et maintenant, pourquoi ne pas vous interroger ? :

- Vous-même, avez-vous de ces frustrations, blocages, freins... à éliminer ?
 - Et si oui : lesquels ? :
- Ou bien : avez-vous besoin ou envie de développer en vous certaines capacités qui « dorment » un peu trop à votre goût ?
 - Et si oui : lesquelles ? :

Si vous avez répondu « Oui » à l'une, à l'autre ou aux deux questions : il vous est utile de poursuivre votre lecture pour découvrir comment vous « reprogrammer » facilement et rapidement.

Et surtout efficacement...

Le Conscient et l'Inconscient

Un des grands succès des sciences cognitives est d'avoir révélé l'importance de l'inconscient dans les processus mentaux. – Julie Coquart / journaliste scientifique

Le subliminal agit au niveau de l'Inconscient³ qui est un des aspects essentiels du psychisme humain.

Le psychomental humain

Pour votre bonne compréhension, voici d'abord quelques explications sur le fonctionnement de votre psychisme⁴ : vous comprendrez ainsi *comment et pourquoi* la méthode subliminale visuelle est capable de vous faire obtenir d'excellents résultats – aussi bien au niveau de votre personnalité que, très concrètement, dans les conditions de votre vie.

Votre psychisme comporte un Conscient et un Inconscient qui ont tous deux leurs fonctions spécifiques et d'ailleurs complémentaires :

- Le **Conscient** est la partie raisonnée et raisonnable, celle qui réfléchit. L'**Inconscient** est... tout le reste : les instincts, les émotions, les sentiments, les « ressentis », les réactions spontanées, les compulsions, les automatismes, les comportements répétitifs...

³ On disait autrefois *subconscient*. Ce mot relève toutefois d'une terminologie dépassée. En fait, il s'agit bien de l'Inconscient.

⁴ Pour de plus amples informations sur le fonctionnement du psychomental humain – *le vôtre donc* –, voyez mon livre *Bien se connaître pour bien piloter sa vie* (www.neo-cortex-editions.com).

- Le *Conscient* permet de communiquer avec autrui à travers le langage, d'analyser les choses, de les comprendre intellectuellement et de poser des jugements et des conclusions : c'est l'intellect, la « raison-raisonnante ». L'*Inconscient* permet de « sentir » et de ressentir ce qui se passe : le « flair », l'instinct et l'intuition relèvent de l'*Inconscient*.
- Le *Conscient* se fatigue vite et il a besoin de dormir régulièrement. L'*Inconscient* ne dort jamais : il est actif et éveillé en permanence.
- Le *Conscient* s'occupe de ce qu'il perçoit et « fait du bruit » – c'est-à-dire qu'il est incapable d'être silencieux quand on est éveillé. En effet, à chaque moment de veille, il produit un « blabla » mental, le plus souvent fait de pensées plus ou moins vagues, plus ou moins formulées, plus ou moins utiles, plus ou moins automatique⁵. Par ailleurs, le Conscient juge, critique, décortique et « découpe en rondelles » ce qui se passe alentour ou/et en soi, et ces parlottes intérieures qui occupent le devant de la scène mentale empêchent la plupart du temps l'*Inconscient* de se manifester sous la forme d'intuitions utiles ou de flair productif...
- Le *Conscient* n'a guère de pouvoir lorsqu'il est question de sortir de ce qui limite une personnalité, de « décoincer » ce qui empêche d'accéder ce que l'on désire et de résoudre des problèmes psychologiques : on a tous expérimenté l'inutilité des conseils (pourtant reconnus raisonnables et judicieux !) donnés à celui qui, par exemple, ne parvient pas à avoir confiance en soi, ou bien qui répète toujours les mêmes erreurs dans certaines situations... Au contraire, l'*Inconscient* est extrêmement puissant et, *s'il y est amené et*

5 Le vide mental (l'absence de pensée) est quasi impossible à obtenir au-delà de quelques secondes et il y faut un entraînement prolongé de type méditation ou yoga.

qu'il l'accepte (et c'est ce que produit le subliminal visuel), il peut changer ce qui ne va pas dans un psychisme – et cela en très peu de temps : il se *reprogramme* alors.

- Le **Conscient** a besoin de temps pour fonctionner : il va lentement. L'**Inconscient**, lui, va très vite, souvent presque instantanément. Un exemple ? : il perçoit à la périphérie du regard un danger qui arrive subitement (une voiture qui vient sur vous par exemple) et il enclenche immédiatement le réflexe salutaire qui fait sauter de côté – là où le Conscient aurait eu besoin de beaucoup plus de temps : déjà pour repérer le stimulus, puis pour l'analyser et le jauger, et ensuite pour démarrer la réaction. C'est d'ailleurs aussi là un point qui démontre que l'**Inconscient** peut réceptionner des messages imperceptibles pour le Conscient, les comprendre et y réagir instantanément.
- Le **Conscient** fonctionne surtout par le verbe : dans la psyché, c'est lui le « maître du langage et des mots ». L'**Inconscient**, lui, comprend le langage de façon seulement sommaire : uniquement quand celui-ci est simple et clair. Il est le « maître des images, des métaphores, des symboles et des archétypes » : si on veut communiquer avec lui, recourir à ceux-là est nécessaire, car ils lui « parlent », lui évoquent des éléments qui sont informulés, qui sont implicites et non explicites (et parfois même indicibles). Nous aurons l'occasion de revenir un peu plus loin sur l'importance des symboles et des métaphores.

Par ailleurs, c'est dans l'**Inconscient** que sont stockés nos *programmes* comportementaux – les positifs, les neutres et les négatifs. Ils sont asservis à ce que l'on appelle en psychologie des *convictions/croyances* engrammées dans l'**Inconscient** et qui contrôlent la plupart de nos façons de fonctionner et de réagir dans la vie.

Vos « convictions/croyances » et leur pouvoir contraignant sur vous

Ce qu'un homme croit au sujet de lui-même et de ses rapports avec le reste de l'univers exerce une très forte influence sur sa conduite, et c'est le fondement même de tous ses actes rationnels. – Henry P. Stapp / physicien

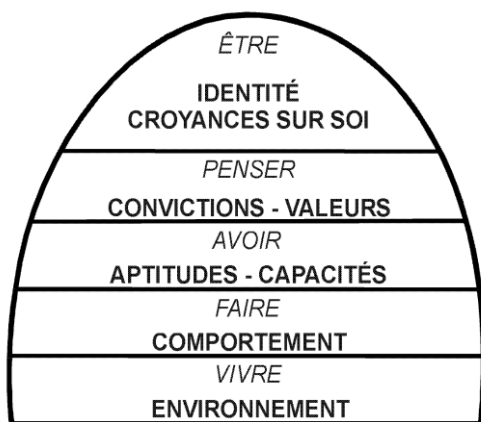
Gregory Bateson, le grand anthropologue/psychologue américain de l'École de Palo-Alto⁶, a mis au jour le schéma décrivant bien le fonctionnement psychologique de l'être humain.

Ce qui nous intéresse ici, c'est *le fait que ce fonctionnement psychologique conditionne et programme impérativement* :

- Votre *comportement* (fermé ou ouvert, sociable ou non, etc...)
- L'*environnement* dans lequel vous vivez (insatisfaisant, satisfaisant, « haut de gamme »...)
- Les *caractéristiques et conditions concrètes de votre vie* (par exemple : pauvreté ou aisance, échecs ou succès...).

Voici ce schéma dit des « niveaux logiques » :

6 À partir des années 1950 et dans le contexte du MRI (*Mental Research Institute*), l'école dite de Palo Alto a fondé les bases des thérapies brèves. Parmi ses auteurs importants, citons : Grégory Bateson, Paul Watzlawick, Donald D. Jackson, Paul Watzlawick, Jay Haley – entre autres.



Voyons à quoi correspondent ces cinq niveaux :

- En haut *Identité-Croyances* : ce niveau correspond aux « étiquettes » que l'on se donne : « *Je suis* ceci ou cela » (timide, « gonflé », chanceux, malchanceux, fort, fragile, athée, fatigable, dynamique, sensuel, talentueux, etc...) ; « *Je ne suis pas* ceci ou pas cela » (pas intelligent, pas doué en maths, pas à l'aise en société, pas capable de m'imposer, etc...). Je schématise cela par le verbe Être.
- En dessous il y a les *Convictions-Valeurs* : ce sont les *valeurs et les principes* auxquels on attache une réelle importance et auxquels on obéit (par exemple : honnêteté, intelligence, paix, amour, liberté, autonomie, sens moral, amitié, virilité, honneur, féminité, vérité, esprit scientifique, curiosité, « œil pour œil », hypocrisie, pouvoir personnel, ruse, domination⁷, etc...). Ce niveau est aussi celui de *ce que l'on aime et estime comme aussi de ce que l'on n'aime pas et déteste* – ces sentiments programmant le fait d'être spontanément attiré vers et d'apprécier ou de rejeter (par exemple : la

7 À chacun ses valeurs : pour l'escroc, le fait de « rouler » autrui est certainement une valeur ; pour le stratège, la ruse est certainement une valeur. Ainsi, il ne s'agit pas ici de ne considérer que des valeurs qui sont vues positives par la société.

religion, l'un ou l'autre « isme », l'argent, l'art, les voyages, le mariage, les enfants, la patrie, la science, la spiritualité, le racisme⁸, etc...). Je schématise cela par le verbe Penser.

- Plus bas vous trouvez les *Aptitudes-Capacités* : ce niveau englobe tout ce que l'on a – ou n'a pas – sur le plan des *compétences et des savoir-faire* : études, bagages, talents, aptitudes dans tous domaines (physique, comportemental, intellectuel, mental, professionnel, manuel, financier, affectif, relationnel...) : par exemple être beau ou pas, comprendre vite ou n'en être pas capable, être diplômé ou pas, être apte à ceci ou cela ou pas apte, savoir cuisiner ou pas, être bon comédien ou pas, etc... Je schématise cela par le verbe Avoir.
- Ensuite il y a le niveau du *Comportement* : ce niveau décrit nos actions, nos réactions et nos comportements. Il met en lumière comment *on ose* agir et comment *on n'ose pas* agir (par exemple : oser ou pas se mettre en avant, oser aller vers les autres ou pas, se montrer souriant et affable ou renfrogné et morose, etc...). Je schématise cela par le verbe Faire.
- Enfin vient l'*Environnement* : au sens le plus large du terme, il inclut *tout ce qui entoure la personne sur tous les plans*, c'est-à-dire le genre et la qualité des gens avec lesquels on est en relation, l'habitat, le niveau financier, le type de travail, le milieu, etc... Je schématise cela par le verbe Vivre.

Tous, nous obéissons à ces cinq niveaux de fonctionnement et, ce qui est plus important, la façon dont nous remplissons ces « cases » conditionne notre mode de vie, le genre et la qualité des gens et des milieux que nous sommes amenés à côtoyer, les facilités ou les difficultés de notre vie, etc. – et cela sur tous les plans :

8 Même commentaire que pour la note ci-dessus : il ne s'agit pas ici de ne considérer que des valeurs qui sont valorisées positivement par la société.

Financier, professionnel, sentimental, physique,
comportemental, relationnel, etc.

Ce qu'il est *important* de retenir ici est que chaque niveau logique détermine rigoureusement le vécu et les réalisations de tous les niveaux qui se trouvent en dessous de lui :

- Le niveau le plus bas, l'Environnement (Vivre), est déterminé par les quatre niveaux supérieurs
- Le second niveau, le Comportement (Faire), est déterminé par les trois niveaux supérieurs
- Les Aptitudes-Capacités (Avoir), est déterminé par les deux niveaux au-dessus
- Les *Convictions*-Valeurs (Penser) est déterminé par l'Identité-*Croyances* (Être).

En fait, les deux niveaux supérieurs⁹ (Être et Penser) appartiennent à l'Inconscient et ce sont ceux-là qui conditionnent la personnalité et toute la vie.

Dans la suite de ce livre j'emploierai l'expression « *convictions/croyances* » qui est la synthèse de ces deux niveaux logiques supérieurs qui programment ce que vous êtes et ce que vous vivez.

Ainsi, si vos convictions/croyances sont limitantes, votre vie sera limitée.

Mais si vos convictions/croyances sont ouvertes, évolutives, constructives, enrichissantes... alors votre vie sera telle...

Un auto-sabotage financier

Pour que vous compreniez bien, voici un exemple :

Désirée a pour conviction/croyance que l'harmonie entre les peuples et la paix sont les plus importantes et les plus fondamentales valeurs – elle s'identifie comme une pacifiste et une

9 Si vous voulez en savoir plus sur vos niveaux logiques, voyez mon livre *Bien se connaître pour bien piloter sa vie*, www.neo-cortex-editions.com.

antimilitariste convaincue, fait partie de *Greenpeace*, est bénévole à la SPA locale, milite pour *Amnesty International*, se bat pour l'écologie et participe à des stages et séminaires d'orientation *new age*. Elle adore la nature, la poésie, les animaux, les plantes, la vie, la beauté, l'art... Elle a un intérieur avec des meubles en rotin issus du commerce équitable, a une collection d'effigies de chats, soigne fort bien ses philodendrons, ses azalées et ses cactus...

D'un oncle militaire de carrière (beaucoup de médailles et plusieurs campagnes guerrières à son actif), elle hérite de quelque 75 000 euros. Sur une impulsion, elle achète pour résidence secondaire une merveilleuse ruine à restaurer parce que celle-ci se trouve dans un somptueux décor de nature (dans les Vosges, à 800 mètres d'altitude avec une vue plongeante sur la vallée...) dont elle est tombée amoureuse. Comme l'héritage ne suffit pas, elle emprunte à sa banque et entreprend des travaux nécessaires. Elle s'y prend d'une façon plus ou moins anarchique, n'étant nullement compétente en matière de travaux de construction. Ses amis lui disent :

– Commence par faire réparer la toiture et ensuite, rend habitable une partie seulement de la maison. Le reste, tu peux le faire plus tard, au fur et à mesure de tes moyens.

Son fils et son frère, également, ne manquent pas d'essayer de lui apporter leurs compétences masculines, mais elle n'en fait vraiment qu'à sa tête ! Ainsi, Désirée fait faire un peu ici, un peu là, sans plan directeur et, comme toujours, les finances prévues se révèlent insuffisantes. Donc : nouvel emprunt à la banque, lequel va en partie être utilisé à rembourser les traites du précédent (!). Au bout du compte et cinq ans de « galère » plus tard, Désirée ne parvient plus à rembourser les dettes, la maison est inachevée et n'a donc pas plus de valeur qu'au moment de l'achat et, de plus, le marché de l'immobilier est mauvais. Acculée, Désirée revend sa maison à peine au-dessus de son prix d'achat, et ne parvient même pas à épouser toutes ses dettes : elle va devoir payer des mensualités pendant encore un bon moment...

Non seulement elle y a perdu son héritage, mais aussi le montant de ce qu'elle a remboursé en cinq ans : au total, c'est pratiquement 150 000 euros qu'elle laisse dans l'aventure, sans compter les angoisses, les insomnies, le sentiment d'échec et de perte, la détresse de devoir renoncer à son projet – et l'usure nerveuse...

Le nouveau propriétaire de la maison, en moins d'un an et demi – avec une mise de fonds totale d'environ 90 000 euros et une planification intelligente des travaux – en fait une maison qui vaut facilement 230 000 euros.

Mais pourquoi Désirée, en cinq ans et plus d'argent, n'a-t-elle pas pu en faire autant ?

C'est parce que ses convictions/croyances inconscientes ne lui permettaient pas d'accepter « l'argent du sang versé ».

L'efficace auto-sabotage s'est alors mis en place avec le résultat que nous venons de décrire.

En effet, l'héritage lui vient de cet oncle militaire que Désirée soupçonne fort d'avoir beaucoup de morts sur la conscience. Dans son idée, cet argent qui lui tombe du ciel est celui de la guerre, de la violence, du déni de la vie humaine... C'est de l'argent plus que « sale » : c'est de l'argent qui crie la souffrance de gens blessés, c'est de l'argent qui sent le sang !

Elle ne peut le refuser car elle sait bien qu'il irait alors à l'État qui, pour elle, est grand pourvoyeur d'armes dans le monde. Alors, elle va l'investir dans ce merveilleux coin de nature, dans ce décor si beau, si paisible, si émouvant : elle va redresser cette vieille maison « qui a tant d'âme », afin que ses amis et sa famille y trouvent un havre de paix, d'équilibre et de calme. Mais l'Inconscient de Désirée ne l'entend pas ainsi : dans ses convictions/croyances, cela fait longtemps que lui a été communiquée la critique acerbe de cet oncle, de son travail, de son « manque d'humanité », etc. :

– Il a fait campagne pendant la guerre d'Algérie et aussi en Indochine ! Qui sait combien de gens il a torturés et tués ? ! s'est-elle souvent demandée, révoltée.

Eh oui : on voit bien là *la puissance de l'Inconscient*. Car là où le Conscient de Désirée peut voir une sorte de *purification* de cet argent par la création d'un lieu d'harmonie, son Inconscient ne conçoit rien de tel : ses convictions/croyances voient là une *compromission* par rapport aux convictions/croyances qui l'habitent et il ne peut pas permettre cela. Il programme donc l'échec en imprimant les comportements parfaits (mauvais choix, erreurs de jugement et de stratégie, etc.) pour que cet argent disparaisse – et tant pis si cela entraîne d'énormes problèmes :

Car entre deux maux, l'Inconscient choisit toujours celui qui lui apparaît être le moindre – qui reste toujours dans la logique de l'obéissance rigoureuse aux convictions/croyances.

Cet exemple montre bien que, lorsqu'il y a *conflit* entre ce que veut le Conscient et les convictions/croyances nichant dans l'Inconscient :

C'est toujours l'Inconscient qui gagne...

Si Désirée avait pu prendre conscience du programme psychologique qui était à l'œuvre en elle, elle aurait pu décider de « convaincre » son Inconscient de modifier certains aspects de ses convictions/croyances – non pour les renier (ou se renier) mais pour que son projet aboutisse. Car considérée objectivement : une agréable maison où amis et famille peuvent se ressourcer dans une belle et calme nature, ce n'est évidemment ni une malédiction ni une chose honteuse ! Le programme psychologique qui a mené cette femme à l'échec aurait tout à fait pu être modifié pour éviter la conclusion que connaît Désirée (et le subliminal visuel aurait pu très efficacement l'y aider)...

Dans la suite de ce livre, vous trouverez d'autres cas (toujours vrais) qui vous illustreront encore la puissance impérative des convictions/croyances. Vous rencontrerez des personnes qui ont échoué sur différents plans (réussite, prospérité, études, vie

sentimentale...) parce que leurs programmations inconscientes au niveau de leurs convictions/croyances les déterminaient à l'échec. Cela vous sera plein d'enseignement et vous permettra peut-être aussi de comprendre certains de vos propres programmes psychologiques vous déterminant négativement...

L'Inconscient a toujours une intention positive

On l'a vu, l'Inconscient est la partie du psychomental qui contrôle la plus grande partie de nos ressentis et aussi nos automatismes et nos émotions. On peut donc en dire, à titre de métaphore, qu'il est le « vrai patron », celui *qui commande au comportement et aux réactions face aux événements, face aux autres et face à la vie.*

Ce constat serait terrible si l'Inconscient n'avait pas toujours une intention positive. Cela semble paradoxal lorsque l'on évoque quelque chose d'aussi désagréable que les angoisses ou la timidité (ou la ruine de Désirée) ! Et pourtant... La seule faiblesse de l'Inconscient est précisément dans ce qui fait sa force : il est rapide. Il ne prend pas de temps pour analyser tranquillement les situations, les juger, les jauger et en tirer des conclusions raisonnées (ce n'est d'ailleurs pas non plus son rôle : c'est la tâche du Conscient de faire cela). Non : il enregistre une situation, il l'interprète instantanément et il en tire une « vérité » qu'il verrouille alors comme une certitude absolue, une conviction/croyance. Mais, bien sûr, il se trompe parfois – et peuvent alors se mettre en place des convictions/croyances extrêmement limitantes par rapport à ce qui est souhaité, visé.

Voici un exemple de l'intention positive qu'a l'Inconscient quand il cristallise cette chose désagréable qu'est une phobie :

Un petit garçon de quatre ans passe à côté d'un chien un peu plus grand que lui et la mère, inquiète, attire précipitamment l'enfant à elle en s'écriant :

– Fais attention ! Ce chien pourrait te mordre !

Si¹⁰ l'Inconscient de l'enfant interprète à ce moment-là ce message comme « les chiens sont dangereux ! », il trouvera instantanément la parade efficace : la phobie des chiens. Et il l'appliquera imparablement¹¹.

Dans ce cas, la réponse phobique est exactement la bonne méthode pour protéger efficacement du danger – et c'est bien là l'intention positive qui se trouve à la source de la phobie.

Ainsi le moyen appliqué – la phobie – obtient parfaitement le résultat voulu : ce qui démontre encore la puissance et l'efficacité de l'Inconscient.

Parce que l'Inconscient a toujours une intention positive, il choisira systématiquement *ce qu'il considère être le mieux*¹² en appliquant toujours le principe du moindre mal – mais parfois, ce moindre mal est vraiment très déplaisant à vivre ! De fait, pour l'Inconscient, la pénible réaction phobique est un moindre mal par rapport aux redoutables blessures qu'un chien pourrait infliger. Pendant ce temps le Conscient, lui, sait fort bien que tous les chiens ne sont pas dangereux, que seulement de très rares d'entre eux le sont, il cherche à se convaincre de cela et il voudrait bien échapper à la phobie ! – mais il n'a de toute évidence *aucun pouvoir réel* pour arrêter la réaction de peur.

Donc, à ce stade de votre lecture, il convient de bien intégrer ceci :

- L'Inconscient a toujours une intention positive
- C'est lui qui dirige et programme beaucoup de choses dans un être humain et dans ce vit celui-ci

10 Cela n'est évidemment pas automatique : certains écoperont d'une phobie alors que pour d'autres cela ne laissera aucune trace dans la psyché.

11 Jusqu'à ce quelque chose se produise qui amène l'Inconscient à *changer d'avis* sur le sujet et le convainc de l'inutilité de la réaction phobique. Ce n'est qu'à partir de cela que l'Inconscient cessera d'appliquer la phobie en tant que mesure de protection.

12 À tort ou à raison : rappelons qu'il n'analyse pas mais qu'il réagit instinctivement.

- Il vaut mieux faire *alliance* avec lui plutôt que de le combattre de front (ce qui serait d'ailleurs stupide parce que l'Inconscient est un aspect du psychisme, qu'il est donc une partie de « soi » et que se combattre soi-même est aussi nuisible que stérile).

Ce qu'il vous faut encore savoir maintenant : c'est précisément parce que l'Inconscient a toujours une intention positive qu'*il reste en permanence susceptible de changer ses convictions/croyances pour assurer encore mieux la protection et l'aide qu'il apporte*. En effet :

Loin d'être figé et hermétique, il est à l'affût de toute information qui peut améliorer ses moyens d'action et lui permettre d'aboutir à la grande finalité qu'il vise : assurer la meilleure vie possible, la plus agréable, la plus riche, la plus épanouissante – assurer cela à vous et donc à lui (à lui qui est évidemment une des composantes d'une seule et même personne : VOUS).

Donc, non seulement l'Inconscient *n'est pas un ennemi*, mais il veut (pour lui-même et donc pour Vous) bénéficier d'une vie réussie et heureuse et, de ce fait, il est vraiment tutélaire, protecteur. Il détient le pouvoir de (vous) changer :

- De vous faire passer d'une personnalité faible à une personnalité qui a de l'impact
- De vous faire passer d'une « petite » santé à une bien meilleure résistance
- De vous faire passer d'une qualité de vie médiocre à un bel épanouissement
- Etc...

Ainsi, répétons-le, la partie qui a le plus de pouvoir dans la psyché est de toute évidence l'Inconscient. Ce qui nous amène à un constat qui paraphrase un proverbe bien connu¹³ :

13 La Sagesse des Peuples affirme : « Il est plus efficace de s'adresser à celui qui a le plus de pouvoir qu'à celui qui en a moins ! »

Pour obtenir de vrais résultats en termes de changements dans la personnalité et dans la vie concrète, il vaut mieux agir au niveau du puissant Inconscient que du peu puissant Conscient.

Sans doute vous posez-vous maintenant la question :

– Et comment vais-je réussir cela ?

Eh bien, il vous faut trouver un moyen de *dire et de faire comprendre à votre Inconscient* quels changements il doit mettre en place. Or, de tels moyens existent et parmi ceux-là :

Le subliminal visuel est aujourd'hui un des meilleurs et des plus faciles d'accès parmi les vecteurs de la communication avec l'Inconscient¹⁴.

Ainsi, c'est bien parce qu'elle fait effet au niveau de l'Inconscient que la méthode du subliminal visuel obtient ses bons résultats.

Revenons un instant à cette belle idée *d'alliance* entre le Conscient et l'Inconscient :

- Le *Conscient* – avec son intelligence et sa capacité à raisonner – peut repérer des carences, identifier des manques, décider des changements nécessaires, préciser des objectifs à atteindre, poser des buts...
- L'*Inconscient* peut défaire les blocages, améliorer les capacités, développer en soi ressources et moyens, dynamiser les changements utiles...

C'est lorsque les deux fonctionnent en harmonie que tout est en place pour une vie belle et réussie... À chacun donc d'accomplir sa tâche : lorsque le *Conscient* a compris qu'un changement est nécessaire, il doit chercher et trouver les moyens de le faire et

14 Il y en a évidemment d'autres : la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et l'Hypnose Ericksonienne (qui sont des psychothérapies brèves) qui obtiennent leurs bons résultats précisément parce qu'elles sont liées à une communication avec l'Inconscient de la personne. Mais bien entendu, dans leur cas il est nécessaire de faire appel à un thérapeute compétent et ces moyens sont donc onéreux et plus compliqués d'accès.

proposer ce changement à *l'Inconscient* qui est la seule partie du psychomental capable de les concrétiser réellement – et sans l'accord et l'aide duquel les efforts risqueraient bien d'être stériles...

C'est cela même : une belle alliance entre le Conscient et l'Inconscient...

« Reprogrammer » son Inconscient

En fait, savoir reprogrammer¹⁵ dans son Inconscient des convictions/croyances malencontreuses qui y nichent est très souvent la solution à beaucoup de difficultés car, comme nous l'avons vu, c'est bien dans l'Inconscient que se trouve la plupart des sources de ce qui fait le succès ou l'échec, de ce qui permet de vivre une belle vie ou une vie médiocre...

Se reprogrammer pour lutter contre quoi ?

Évidemment, vouloir reprogrammer son Inconscient signifie que l'on se sent/sait en butte à des problèmes que l'on veut éliminer. De quels genres pourraient être ces derniers ?

Pour que ce soit bien clair, résumons maintenant rapidement de quelles manières des convictions/croyances négatives dans l'Inconscient peuvent faire « coincer » quelqu'un (dans son comportement ou dans sa qualité de vie)¹⁶ :

- Par les *émotions* : certaines personnes sont soumises à des réactions émotionnelles incontrôlables (comme par exemple : manque de sang-froid, émotivité excessive, rougissement, colères, pertes de sa maîtrise ou/et de ses moyens, trac...)

15 Cette terminologie informatique est métaphorique car l'être humain n'est évidemment pas une machine – et ni son cerveau ni son psychisme ne sont des ordinateurs ! J'utilise dans ce livre des mots comme « programme » ou « reprogrammation » par commodité : c'est parce qu'ils permettent de bien comprendre les processus dont je parle.

16 Cette liste n'est évidemment pas limitative mais mentionne les problèmes les plus fréquemment rencontrés.

- Par les *blocages* qui peuvent :
 - Handicaper la personnalité (par exemple : manque de confiance en soi, timidité, inhibitions...)
 - Ou handicaper la liberté d'action (difficultés à passer à l'acte, manque de persévérance, paresse...)
 - Ou handicaper l'accès aux réalisations et succès visées (tendance aux échecs, répétition d'erreurs, auto-sabotages...)
- Par les *freins psychologiques* entravant l'accès aux choses désirées / désirables (telles que par exemple : rencontre sentimentale, succès dans l'un ou l'autre domaine, prospérité financière, lâcher-prise pour un équilibre sexuel, amincissement, etc...)
- Par la *limitation des capacités* qui peuvent aller dans le sens d'une vie heureuse, prospère et épanouie (par exemple : les difficultés à apprendre, à se concentrer, à se détendre, à être motivé, à être créatif, à savoir profiter des bonnes choses, etc...)
- Et, comme leur nom l'indique, c'est dans l'Inconscient que se trouvent aussi les sources des *maladies psychosomatiques* : tout se passe alors comme si l'Inconscient freinait les forces de santé et d'autoguérison pourtant présentes en chaque être humain...

Se reprogrammer pour obtenir quoi ?

Toujours dans un but de clarté, précisons maintenant quels sont les changements qui peuvent être apportés par une reprogrammation au niveau psychologique. En fait, ils peuvent intervenir dans des champs aussi variés que :

- Déprogrammer en soi les convictions/croyances limitantes induisant des angoisses/anxiétés, des états dépressifs, des freins, des blocages, des automatismes nuisibles, des peurs et phobies, etc...

- Parvenir à une agréable maîtrise de ses émotions, savoir réagir à bon escient, savoir garder ses moyens...
- Développer sa personnalité, renforcer la confiance en soi, dynamiser la capacité à s'imposer...
- Modifier les façons de faire, les comportements et les réactions inadéquats (pour par exemple : cesser de cultiver des sentiments de culpabilité, réguler son alimentation contre les kilos en trop, renforcer sa volonté pour arrêter le tabac, etc.)...
- Éloigner les limites dans lesquelles on se sent enfermé (par exemple : neutraliser la tendance à se dévaloriser ou la peur du jugement des autres, etc...)
- Améliorer les moyens d'action, les capacités, les ressources et les atouts dont on dispose (par exemple : mieux résister aux stress, mieux communiquer avec les autres, développer des capacités à l'apprentissage, etc...)
- Amener du mieux-être dans le corps (par exemple : renforcer le système nerveux, stimuler les forces de santé, d'autoguérison, etc...)

Et d'autres choses étonnantes encore – et tout à fait *concrètes* même – peuvent être visées par une reprogrammation de l'Inconscient :

- Si quelqu'un est seul sentimentalement (dans un monde où vivent près de sept milliards d'individus !), c'est bien probablement parce que quelque chose dans son psychisme bloque la possibilité d'une rencontre sentimentale aboutie...
- Si quelqu'un échoue professionnellement (dans ce monde où il y a un grand nombre d'opportunités et de chances – à créer, ou à cultiver, ou à saisir...), c'est peut-être bien parce qu'il y a des problèmes et programmations en lui qui freinent son aptitude à la réussite...

- Si quelqu'un a des fins de mois difficiles, dans notre société occidentale où il suffit de regarder autour de soi pour constater qu'il y a des richesses partout (magasins de luxe, grosses voitures, maisons cossues et opportunités multiples...), c'est éventuellement parce qu'il y a des obstacles psychologiques en lui entravant sa capacité à agir pour engranger des biens et pour développer sa prospérité...

Comme je l'ai déjà souligné plus haut : le subliminal visuel est un outil étonnant pour une reprogrammation psychologique efficace – et donc pour avancer vers une vie renouvelée, réussie...

Maintenant que vous connaissez certains des modes de fonctionnement de votre Inconscient, vous allez découvrir ce qu'est et comment fonctionne ce subliminal visuel...

Le Subliminal Visuel

Il y a bien des choses perceptibles que ne percevons pas consciemment. – Démocrite, 4^{ème} siècle av. J-C

On parle du subliminal depuis le début des années 1960. Voyons maintenant plus précisément ce que recouvrent ces termes : méthode subliminale.

La Méthode Subliminale

Voyons d'abord le sens des mots :

- L'adjectif *liminal* signifie : qui se trouve au seuil de perception d'un des sens (visuel, auditif, etc.)
- *Subliminal* signifie : en dessous du seuil de perception consciente d'un des sens.¹⁷

Lorsque le mot « messages » se trouve accolé au mot « subliminal », la théorie dit que ces messages (visuels, auditifs...), émis en dessous du seuil de la perception consciente des sens concernés, ne sont pas vus ou pas entendus au niveau du Conscient, mais qu'ils sont néanmoins reçus et intégrés par l'Inconscient, et cela sans barrages ni résistances :

- Le subliminal *auditif* : ce sont des mots qui sont émis en-dessous du seuil de perception auditive consciente. Leur niveau sonore est donc si faible que l'on ne peut pas les entendre consciemment.

17 Supraliminal signifie : au-dessus du seuil de la perception, et donc entendu, vu, senti, etc.

- Le subliminal *visuel* : dans un film, ce sont des images ou des mots qui passent trop vite ou/et sont en semi-transparence par-dessus les images du film. Ils ne peuvent donc pas être lus par le Conscient.

Quel est le principe ?

Par-delà les actes de foi (« J'y crois. » ; « Je n'y crois pas. »), y a-t-il des preuves scientifiques de cela ? Je répondrai à cette question un peu plus loin. Pour l'instant, précisons quel est *le postulat théorique de la méthode subliminale*. Celui-ci est tout à fait clair :

La méthode subliminale vise à aider l'être humain dans beaucoup de domaines en déposant dans son Inconscient des messages positifs et des convictions/croyances constructives. Lorsque ces messages sont intégrés à ce niveau de la psyché, les changements désirés interviennent tout naturellement et sans qu'il y ait efforts particuliers à faire parce que c'est l'Inconscient lui-même qui les met en place.

Pour obtenir de tels résultats, des messages subliminaux spécialement élaborés sont émis sous la forme de mots ou de phrases qui atteignent l'Inconscient directement, c'est-à-dire sans être arrêtés par le Conscient : leur rapidité ou/et leur semi-transparence empêchent le Conscient de les lire, de les critiquer, de les juger et de les bloquer dans le filtre de son permanent « blabla » mental. Ainsi, l'Inconscient peut les percevoir, les « photographier » et les intégrer pleinement. Progressivement, ces messages s'installent et s'implantent dans le psychomental où ils deviennent de nouvelles convictions / croyances prenant la place des précédentes qui étaient limitantes et nuisibles. C'est à partir de là que des améliorations visibles commencent à s'installer – dans le psychisme d'abord puis, très concrètement, dans le comportement et dans la vie.

Voilà donc quel est le principe expliquant l'efficacité de la méthode subliminale.

Préjugés, contradictions et législations...

Sur le subliminal il y a eu beaucoup de remue-ménage et de légendes, beaucoup de choses diverses et contradictoires ont été dites et beaucoup de questions ont été soulevées ! Pour certains, le subliminal est super efficace et pour d'autres il est inopérant. Certains ont affirmé qu'il est dangereux et d'autres qu'il est inoffensif. On a dit de lui qu'il est un redoutable instrument de manipulation des foules et on a aussi prétendu que c'est grâce à lui qu'a été réélu un certain Président de la République Française. Plus encore : des musiciens de hard rock ont été accusés d'implémenter des concepts sataniques subliminaux dans certains de leurs disques et ils ont été accusés devant des tribunaux (américains – qui les relaxèrent d'ailleurs du fait de l'ineptie de cette accusation) du délit de perversion de la jeunesse. Le Canada, le Royaume Uni et le Luxembourg ont même émis une loi interdisant l'utilisation du subliminal dans le domaine spécifique de la publicité¹⁸. Quant à ceux qui nient l'existence de l'Inconscient sous le prétexte qu'on ne l'a pas cartographié, ils n'y voient que fumisterie et fariboles.

Et il y a aussi ceux – et j'en fais partie, autant par mes travaux et recherches que par expérience personnelle – qui considèrent que les messages subliminaux *visuels* sont un excellent moyen de déposer dans l'Inconscient des convictions / croyances saines, bénéfiques et qui sont constructives pour la personnalité.

D'ailleurs les preuves en ce sens s'accumulent – ce que vous constaterez un peu plus loin.

Petit rappel historique

Brossons pour l'instant un bref rappel des faits.

Déjà Montaigne en 1580 ou le philosophe Leibniz en 1698 évoquaient ces innombrables perceptions dont on ne se rend pas compte, qui ne sont pas assez nettes pour être perçues et fixées

18 Les législateurs de ces pays se sont évidemment appuyés sur des travaux scientifiques démontrant l'efficacité du subliminal.

dans le souvenir mais qui reviennent tout de même à la conscience dans certaines circonstances ; et, au début du XX^{ème} siècle O. Peotzle, un psychologue autrichien, élaborait une théorie du stockage des informations dans le subconscient¹⁹. De fait, nos yeux voient aux environs de 100 000 images dans une journée habituelle, dont seulement une toute petite portion parvient à notre conscience.

À la fin des années 1950, un publicitaire américain prétendit avoir fait une expérience inédite : avoir inséré dans les images d'un film le message subliminal « *Eat pop-corn, drink Coke* »²⁰. Il affirma alors qu'il y eut une différence statistiquement significative dans les achats de maïs soufflé et de Coca-Cola pendant les entractes. Cet épisode a fait couler beaucoup d'encre²¹ et l'on se mit à parler de manipulation de foules et même de viol psychique (on le sait bien : les médias aiment cultiver « la parano » parce que cela leur permet d'augmenter le volume des ventes de journaux...).

Ensuite et principalement aux États Unis, on procéda à des expériences : par exemple on projeta aux étudiants de deux groupes la photo d'une publicité montrant un mannequin masculin, à charge pour eux de juger sur une échelle de 1 à 5 si le modèle était plutôt viril ou plutôt efféminé. L'un des groupes reçut l'image telle quelle. À l'autre, on ajouta de façon subliminale le mot HOMME sur la photo. On constata alors que ce mot, *pourtant non perceptible consciemment*, avait radicalement changé le système de référence, car il y eut de grandes différences dans le jugement des deux groupes : celui qui vit l'image sans ajout subliminal jugea le mannequin nettement moins viril que l'autre

19 Rappelons-le : on n'utilise plus guère ce mot qui fait partie d'une terminologie aujourd'hui désuète. Subconscient signifie « sous-conscient », c'est-à-dire « juste sous le seuil de la conscience » et c'est là une vision limitative et dépassée de l'Inconscient.

20 Mangez du pop-corn, buvez du Coca-Cola.

21 On sait aujourd'hui que cette expérience n'a jamais été réellement faite. Même dans ce cas, cette anecdote eut le mérite de lancer l'idée et d'initier les recherches postérieures sur le subliminal.

groupe. Il y eut d'autres expériences encore, comme celle du psychologue McGinnies qui utilisa la réponse galvanique de la peau²² pour vérifier si les mots perçus subliminalement étaient susceptibles de produire un effet mesurable. Il projeta ainsi à ses sujets des mots subliminaux à forte charge émotionnelle (comme : mort, guerre, amour, sexe, etc.) et il mit en évidence la réceptivité inconsciente et l'impact émotionnel de ces messages subliminaux : *les corps répondaient alors qu'il ne se passait rien dans la conscience des sujets.*

Notons déjà que seules les expériences sur le subliminal visuel (et non pas auditif) donnèrent ces résultats.

La science actuelle démontre l'effet du subliminal visuel

Ces expériences qui datent des années 1970 et 1980 sont un peu la « préhistoire » de la recherche scientifique sur le subliminal et, tout en n'étant pas encore pleinement significatives, elles inclinaient déjà fortement à penser que les messages subliminaux visuels avaient un réel effet. Leurs conclusions toutefois étaient davantage basées sur des éléments subjectifs que sur des données objectives.

Il fallut attendre la fin des années 1990 et surtout post-2000 pour en savoir plus et pour commencer à avoir de *vraies* preuves : en effet, ce n'est que depuis peu qu'en neurosciences nous disposons de technologies avancées²³ permettant de « voir » objectivement ce qui se passe dans le cerveau lorsqu'il reçoit une information. Ainsi, ce n'est en fait que depuis le début du XXI^{ème} siècle que des preuves réellement scientifiques de la *réalité de la perception du subliminal visuel* (mais pas auditif) ont pu être établies de manière objective : ces nouvelles recherches mirent en évidence

22 Les émotions provoquent une sudation plus ou moins forte qui peut être identifiée par des appareils spéciaux mesurant la conductivité électrique de la peau. C'est le principe du « détecteur de mensonge ».

23 L'EEG – électroencéphalographie – évoluée ; l'IRMf – imagerie à résonance magnétique fonctionnelle ; la TEP – la caméra à positons ; la MEG – la magnéto-encéphalographie...

le fait que les messages subliminaux visuels étaient bel et bien perçus à un niveau inconscient. Les travaux conduits au département des Sciences Cognitives de l'UCL à Londres et publiés dans la prestigieuse revue scientifique *Current Biology*, tout autant que ceux menés en France (tout particulièrement à l'Unité Inserm U562 de Neuro-Imagerie Cognitive) et publiés entre autres dans *Nature Neuroscience*²⁴, montrent que :

24 Pour ceux qui veulent en savoir plus, voici quelques exemples de compte rendus de travaux et d'articles scientifiques sur le sujet (à noter : la plupart des articles dans le domaine des neurosciences sont en anglais – bien que certains des chercheurs mentionnés ci-dessous soient français) :

- Stanislas Dehaene (directeur de l'Unité INSERM U562 – Neuro-imagerie cognitive) – *Cerebral mechanisms of word masking and unconscious repetition priming*, in *Nature Neuroscience*, vol. 4, 2001.
- Lionel Naccache (neurophysiologiste et neurologue) – La perception subliminale des nombres : propriétés psychologiques et imagerie cérébrale fonctionnelle de processus cognitifs inconscients. Thèse de Doctorat en Neurosciences, Paris VI, 2002.
- Naccache L. et Dehaene S. – La perception subliminale : un aperçu sur l'inconscient in *Pour la Science* n° 302, 2002.
- Gaillard, R., Naccache L. – Amygdala recording of emotions evoked by subliminal words in *Medecine Science* n° 10, 2005.
- Dehaene, S. – Imaging conscious and subliminal word processing in *Developping individuality in the human brain : a tribute to M. Posner*. American Psychological Association, 2005.
- Dehaene, Changeux, Naccache, Sackur, Sergent – Conscious, préconscient and subliminal processing : a testable taxonomy in *Trends in Cognitive Sciences* n° 10, 2006.
- Arnaud Petre (de la Faculté des Sciences Économiques et Sociales de Louvain) – Mémorisation non consciente des publicités : apport d'une mesure implicite dans une application au netvertising, Éd. Andreani, 2003.
- Émilie Ting Qiao (Unité INSERM-CEA U562) – Bases cérébrales de la lecture des mots manuscrits. Étude comportementale et en IRM fonctionnelle. Mémoire de Master 2 de Sciences Cognitives – Paris V, 2007.
- Bahador Bahrami, Nilli Lavie et Geraint Rees (University College London) – Attentional load modulate responses of human primary visual cortex to invisible stimuli, in *Current Biology*, vol. 17, issue 6, 2007.

Une image ou un écrit qui atteignent la rétine mais que l'on n'est pas conscient de voir sont néanmoins perçus et produisent une activité dans certaines zones du cerveau.

Cette activité est repérable par IRM fonctionnelle : oui, on constate qu'il y a bien une réponse du cerveau aux images et messages subliminaux visuels et les instruments lisant l'activation cérébrale le prouvent. Nous savons ainsi que le subliminal visuel est bel et bien reçu par la vue et qu'il est intégré par le cerveau au niveau de l'Inconscient (bien entendu, un message réellement trop faible, ou encore qui n'atteint pas la rétine, n'obtient pas de réponse en IRMf). Ces travaux ont également démontré d'autres choses : quand le sujet est préoccupé par des tâches à accomplir ou qu'il ne regarde pas suffisamment l'écran où sont diffusés les messages, le cerveau ne réagit plus à ceux-ci. *Ainsi, pour que le subliminal visuel soit effectivement reçu par le cerveau, un degré suffisant d'attention est nécessaire* – ce qu'on peut nommer une « attention détendue » (= pas crispée).

Subliminal visuel ? Subliminal auditif ?

Comme nous l'avons vu, les expériences scientifiques ont uniquement démontré l'effet des messages subliminaux visuels : il n'en est pas de même pour l'effet du subliminal **auditif** que rien de *scientifiquement fondé ne prouve à ce jour*. Nous allons comprendre pourquoi.

La vue est le sens le plus important pour nous

Le fait que le subliminal auditif est inopérant peut se concevoir et s'expliquer par différentes raisons. On sait que notre Occident est une culture du visuel. En effet, *la vue* est notre sens premier, sollicité d'abord et en permanence :

-
- Matthias Pessiglione (chercheur à l'INSERM U610) et al., How the brain translates money into force : a neuroimaging study of subliminal motivation in Science, vol. 11, 2007.
 - M. Pessiglione et al., Subliminal instrumental conditioning demonstrated in the human brain, Neuron, vol. 59, pp. 561-567, 2008.

- Par la *lecture* : de journaux, de livres, de magazines, des mentions des prix des marchandises dans les magasins, des rapports écrits professionnels et aussi des slogans, des affiches, etc...
- Par l'omniprésence des *images* du fait de la télévision, du cinéma, des écrans d'ordinateurs, de la publicité, de la mode, de nombre d'arts, des jeux vidéo... – et d'ailleurs, qui ne fait pas de photos ou ses films de vacances ?...

Ainsi chez nous le sens auditif, pour important qu'il soit, ne vient qu'en second²⁵.

Il y a encore d'autres arguments permettant de comprendre que le subliminal visuel prime nécessairement sur l'auditif lorsqu'il est question de concerner la psyché :

- La vue est un sens qui concerne d'abord *l'espace*, car elle perçoit et « photographie » dans *l'instantanéité*
- L'ouïe, elle, a besoin du temps pour recevoir et décoder le sens du message et elle est donc un sens corrélé d'abord au *temps*.

Les messages subliminaux visent à atteindre *le très rapide Inconscient* et un déroulement lent, qui s'étire dans le temps, est évidemment moins efficace pour atteindre ce but qu'une « photographie » du message captée instantanément. Par ailleurs le décodage progressif, mot après mot, d'un message parlé n'est pas ce que l'Inconscient fait de mieux : c'est une spécialité du Conscient qui, par définition même, n'est pas concerné par le subliminal.

25 L'utilisation dominante et la valorisation des différents sens dépendent des conditions de vie et des spécificités de la culture. Par exemple, chez certaines populations d'Afrique qui vivent dans la forêt où la vue ne peut porter loin, ce sont les sens auditif et olfactif qui sont prééminents : dans la forêt touffue, la survie passe par le fait de pouvoir détecter à temps les animaux et autres dangers, ainsi que les incendies.

Ainsi, tous ces éléments et les dernières découvertes scientifiques prouvent le postulat qui sous-tend la méthode subliminale visuelle :

- Oui, elle concerne l'Inconscient
- Oui, elle amène une réaction tout à fait objectivable dans le cerveau.

En d'autres termes : elle fonctionne et elle obtient des résultats.

Idées fausses sur le subliminal

La certitude bloque probablement plus les progrès de l'homme que n'importe quel état d'esprit. Cependant, la certitude, comme tout, est une expérience subjective que vous pouvez changer. – R. Bandler / Docteur en psychologie

On ne peut évoquer le subliminal sans achopper sur sa « mythologie » : autour d'une chose aussi imperceptible (pour le Conscient) que l'est le subliminal, il était inévitable que se construisent des « mythes », c'est-à-dire des croyances sans fondements scientifiques – des conceptions erronées, des critiques, des inquiétudes et des peurs.

Or, il serait vraiment dommage de renoncer aux bénéfices que l'on peut attendre de la méthode subliminale si ces peurs s'avèrent correspondre à des idées fausses. Les recherches menées ont porté sur chacun de ces mythes afin de juger de leur pertinence et il s'est avéré qu'*aucun n'a résisté à l'examen étayé*.

Voici donc quelles sont ces contre-vérités :

- Le subliminal risque de mettre de la confusion dans le mental.
 - **Non.** Affirmer cela montre une complète méconnaissance du fonctionnement de la psyché humaine ! Le **Conscient** peut être surchargé, sentir

de la fatigue, devenir confus quand il y a excès d'informations (et c'est pourquoi il doit décrocher pendant le sommeil : il peut ainsi « digérer » ce qu'il a intégré et se régénérer). L'**Inconscient**, lui, ne dort jamais parce qu'il n'en a pas besoin. Les messages subliminaux visuels sont composés de mots-concepts simples et de phrases courtes et claires qui sont intégrés de façon répétitive. Il n'y a donc aucun risque de confusion dans le mental.

- Le subliminal peut obliger à faire ce que l'on ne veut pas.
 - **Non.** La meilleure preuve en est qu'aucun média n'a rapporté d'incident ou de délit que l'on ait pu relier au subliminal. On se doute bien que, si cela avait été le cas, les médias se seraient jetés sur ce genre d'information comme sur une manne bénite²⁶ ! La méthode subliminale passe certes le barrage du Conscient, mais ce n'est pas là la seule barrière : l'Inconscient agit comme *un gardien du seuil* et il ne laisse pas entrer n'importe quoi – rappelons qu'il (se) protège envers et contre tout. Il connaît les désirs et la volonté d'aboutir à un certain résultat et il vérifie la compatibilité entre cela et les messages qu'il perçoit quand on utilise la méthode subliminale. En fait et même si l'Inconscient n'est pas un « maître du langage », la simplicité des termes et la clarté des messages subliminaux lui permettent tout à fait de faire ce « tri ». Ainsi, seuls les messages constructifs et positifs sont susceptibles d'être acceptés et intégrés et en aucun cas ceux qui contiennent une contrainte ou des concepts inacceptables. Affirmer que le subliminal

26 Ainsi que cela a été abondamment fait, par exemple pour les jeux de rôle ou les jeux vidéo qui ont été, sans preuves, crédités de « pousse au crime » dans certains faits divers – alors que des recherches scientifiques sérieuses ont démontré qu'au contraire ils tendaient à abaisser le niveau d'agressivité des joueurs.

peut contraindre celui qui l'utilise à agir à l'encontre de sa volonté est une ineptie, démontrant une fois de plus une inconnnaissance du fonctionnement du psychisme humain.

- Le subliminal ne peut pas contrer des convictions / croyances limitantes établies dans l'Inconscient.
 - **Oui et non** :
 - **Oui** : car dans certains cas lourds, le subliminal ne suffira évidemment pas à résoudre les problèmes (la panacée universelle n'existe pas) et le recours au psychothérapeute ou au coach peut s'imposer. Mais si les convictions / croyances négatives que l'on a étaient impossibles à déloger, à déprogrammer, il n'existerait rien qui puisse s'appeler « psychothérapie » ou bien « développement de la personnalité » et nul ne changerait ni ne sortirait jamais de ses limitations. Or on constate tous les jours que certains changent, que des choses évoluent – en soi et chez d'autres...
 - **Non** : c'est bien parce que l'Inconscient est éminemment capable d'apprendre – et d'appliquer ensuite vite et puissamment ses nouveaux apprentissages – que différentes méthodes du changement existent et qu'elles obtiennent d'excellents résultats : tels que la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), la thérapie par les Postures de Transe²⁷, l'Hypnose Ericksonienne et l'autohypnose, la sophrologie... *Et évidemment aussi la méthode subliminale.*
- Il faut beaucoup de temps pour que le subliminal commence à faire effet.

27 Pour infos à ce propos : voyez le livre de Michel Nachez *Les Postures de Transe* (www.neo-cortex-editions.com).

- **Pas vraiment.** Il faut du temps, naturellement, puisque l'imprégnation est progressive : le subliminal, ce n'est évidemment pas un « shoot » qui donne des effets immédiats. Le subliminal convainc progressivement et en douceur l'Inconscient de l'utilité de changer et des bénéfices qu'il y a à retirer des changements. Le plus souvent, il suffit d'environ deux mois pour que les effets soient visibles, étant entendu qu'une régularité est nécessaire dans le fait de visionner le film qui contient les messages.
- Les résultats que l'on obtient avec la méthode subliminale sont dus à l'effet placebo²⁸.
 - **Peut-être.** Il m'est difficile de comprendre pourquoi il y a un tel dédain quand on parle de l'effet placebo. Ne démontre-t-il pas, de toute évidence, *la puissance du psychomental humain à activer ses propres forces de mieux-être et de guérison en l'absence de tout remède/substance chimique venue de l'extérieur* ? On sait que l'effet placebo a guéri jusqu'à 70% (!!!) de patients dans certains cas²⁹. Alors, le subliminal fonctionnerait-il du fait de l'effet placebo ? Malgré les récentes découvertes sur l'action tout à fait objective des messages subliminaux sur le cerveau, il faut convenir que l'on n'a pas de réponse définitive à cet égard. Dans le cas des médicaments (dans leurs versions allopathiques ou autres), c'est le

28 Un placebo est un faux médicament, sans aucune substance active, généralement composé de glucose et qui a toutes les apparences d'un vrai médicament. On a constaté que, dans beaucoup de cas, la guérison se produisait malgré le fait que l'on ait administré au malade un placebo. L'effet placebo : c'est le fait que le malade guérit à cause de l'autosuggestion de guérison et non du fait de l'administration d'un vrai médicament.

29 L'ouvrage de l'historien spécialisé en pharmacologie Philippe Pindone (*Les deux Médecines* – Éd. La Découverte) est très instructif à cet égard.

fait que la fausse pilule *est ingérée* qui active l'effet placebo. En visionnant les films contenant des messages subliminaux visuels, cela stimulerait-il un effet placebo ? La Sagesse des Peuples dit : « Qu'importe le flacon, pourvu qu'on ait l'ivresse ! » et, donc, si l'utilisation du subliminal obtient les résultats visés – que ce soit par effet placebo ou directement –, c'est certainement la seule chose qui importe et qui compte. Ceci dit, en plus des résultats des récentes expériences en IRMF, tout ce que l'on sait de l'Inconscient et de son fonctionnement amène à penser qu'il y a une efficacité tout à fait directe et réelle dans les messages subliminaux visuels. Notons d'ailleurs que cette critique expliquant le pouvoir du subliminal visuel par un effet placebo *implique de toute évidence qu'il fonctionne et qu'il est donc efficace !*

- Il y a des gens dont le cerveau est totalement hermétique au subliminal.
 - **Non.** C'est là une conception éminemment stupide. Depuis le jour de notre naissance, chacun d'entre nous est en permanence en présence d'éléments qui lui sont subliminaux : tout ce qui passe dans notre champ de vision et tout ce que nous entendons (touchons, sentons, goûtons) dont nous ne prenons pas conscience : le contact quotidien des vêtements avec la peau (subliminal tactile), les odeurs dans lesquelles on baigne et qui sont devenues inodores (subliminal olfactif), le goût des aliments pendant que l'on discute avec véhémence tout en dînant (subliminal gustatif), l'habituel bruit du tram qui passe dans la rue et que l'on n'entend pas, ou encore ce que dit le conjoint qui, ensuite, reprochera qu'on ne l'ait pas écouté ?... En fait, l'être humain ne peut avoir conscience

simultanément que de *cinq à neuf éléments* dans les états de conscience dits ordinaires (ceux que nous connaissons le plus souvent dans les activités du quotidien) et de moins de cinq dans les ENOCs (les États de Conscience Non-Ordinaires). Cela ne laisse pas entrer grand-chose, et tout le reste – et il y en a beaucoup – se cantonne en-dehors du champ de la conscience. Alors, affirmer que le cerveau de certaines personnes serait fermé au subliminal !...

- Il faut des milliers de messages subliminaux dans le film pour que ce soit efficace.
 - Non. Le nombre optimal tourne autour de 70 à 120 par film. Il ne sert à rien de « bombarder » anarchiquement mais il faut mettre en place une imprégnation progressive de l'Inconscient. Pour obtenir les résultats, ce sont la persévérance et la régularité qui sont les clés du succès : visionner le film une fois par jour pendant deux mois.
- Il faut 21 (ou 28) jours très précisément pour reprogrammer son Inconscient.
 - Non. Ce genre d'assertion montre une fois de plus l'inconnaissance du fonctionnement du psychisme : c'est comme si celui-ci était un robot à qui on pourrait appliquer une « recette de cuisine » (du genre : « 21 jours de cuisson et le plat est prêt » !). Non : tout est affaire de différences individuelles, de « lourdeur » ou de « légèreté » des convictions/croyances négatives et de leurs capacités à résister, de l'ampleur et de la variété des reprogrammations visées... Il est plus intelligent de raisonner en tenant compte de l'objectivité des statistiques : on a constaté empiriquement qu'il faut en moyenne deux mois pour que des changements apparaissent avec le subliminal visuel (et évidemment à la condition d'appliquer le mode

d'emploi : visionner le film avec la régularité suffisante). Bien entendu, chez certaines personnes, c'est plus rapide et chez d'autres c'est plus lent et aussi, chez de rares personnes, cela ne fonctionne pas très bien. Mais la méthode est si simple, si facile à utiliser, si souvent efficace et si peu onéreuse que cela vaut vraiment la peine de l'essayer... Donc, oublions les idées du genre « Il faut une lunaison pour changer » – car elles relèvent de superstition et non d'une approche scientifique.

- On peut se bricoler son propre film subliminal tout à fait efficace avec le film qu'on a tourné pendant ses dernières vacances (ou celui du chat jouant avec le chien, ou celui du pique-nique de samedi dernier – ou de n'importe quel autre film éventuellement piraté sur Internet...).
- **Non.** Les recherches ont montré que le subliminal visuel, dans la mesure où il s'adresse à l'Inconscient, a également des effets qui sont inhérents *aux particularités des images servant de support aux messages subliminaux et du son/musique qui s'y trouve* :
 - Pour faire un film subliminal réellement efficace, il est nécessaire de bien connaître le fonctionnement du psychisme humain
 - Il est nécessaire de savoir maîtriser l'usage des symboles et des métaphores qui savent « parler » à l'Inconscient de la bonne manière. Car comme je l'ai déjà souligné : l'Inconscient est extrêmement réceptif aux images véhiculant des symboles et des métaphores et il sait très bien lire « entre les lignes », intuitivement. Un film subliminal de qualité n'agit donc pas uniquement par les messages subliminaux qui y sont insérés, mais aussi par d'autres éléments : son récit imagé, symbolique et métaphorique, que

l'Inconscient est tout à fait capable de décrypter (même si ce n'est pas forcément le cas du Conscient)

- Dans certains cas et pour certains thèmes il convient d'opter non pas pour un récit métaphorique mais pour un déroulement rythmique des images du film : les mouvements et les rythmes se déroulant sur l'écran focalisent l'attention et sont donc capables de modifier l'état de conscience. Ainsi, seul quelqu'un de compétent peut décider de l'une ou de l'autre option en fonction des buts visés par le film subliminal
- Il est nécessaire de connaître les effets des sons et de la musique selon les principes de la musicothérapie (relaxants dans certains cas, dynamisants dans d'autres, évocateurs dans d'autres encore...) – chacun a pu expérimenter le pouvoir de susciter des émotions (ou de les apaiser) que peut avoir la musique
- Il est nécessaire que le film ait de grandes qualités esthétiques et artistiques : il doit être visionné avec régularité – beauté et aspects artistiques diminuent l'inévitable effet de lassitude
- Enfin, pour réaliser un bon film subliminal réellement efficace, il est nécessaire de posséder et de maîtriser des technologies informatiques et des logiciels professionnels. Car ceux-là seuls sont en mesure de permettre d'implémenter comme il se doit les messages subliminaux dans les films.

Le subliminal visuel est donc un excellent outil

Nous avons fait le tour des idées fausses sur le sujet et nous pouvons dès lors comprendre qu'il ne convient pas de se laisser influencer par les contre-vérités et les peurs sans objet qui se sont attachées au subliminal dans l'esprit du public.

À présent, nous savons aussi que le subliminal visuel est un extraordinaire moyen de développer sa personnalité, d'améliorer sa vie et d'atteindre ce à quoi on aspire et aussi les objectifs que l'on se fixe.

Alors vous pouvez maintenant tourner la page : voici venu le moment de rencontrer des personnes qui ont eu des convictions/croyances malheureuses lésant leurs capacités à s'épanouir dans leur personnalité, dans leur être et dans leur vie sur différents plans.

Et qui se sont reprogrammées avec succès à l'aide du subliminal visuel...

Les chapitres qui suivent traitent :

- Du renforcement de la personnalité
- Du développement de la capacité à s'enrichir financièrement
- De l'épanouissement en amour
- De la réussite professionnelle/carrière
- Du capital/santé
- De la gestion de l'alimentation
- De l'amélioration des capacités d'apprentissage
- Du développement d'aptitudes et de talents...

Renforcer sa personnalité, développer sa prospérité, se sentir bien dans son corps, dans sa tête, dans son système nerveux et dans sa vie...

Voilà qui est vraiment désirable, n'est-ce pas ?

Découvrez maintenant comment y parvenir...

Renforcez votre Personnalité

*Le monde a peu de compassion pour les vaincus. – Robert
Pirotte / milliardaire self made man*

Valérien, 24 ans, est très timide : il n'a pas du tout confiance en lui, est réservé et il dit de lui-même qu'il « manque vraiment de personnalité ».

En dehors de sa famille proche, il ne parvient pas à se sentir à l'aise et l'esprit tranquille quand il se trouve en contact avec un groupe de gens, même si ce n'est qu'un petit groupe de deux ou trois personnes. Lorsqu'il n'est pas parvenu à échapper à ce genre de circonstances (réunion, soirée, fêtes...), il s'y sent oppressé, sur le qui-vive et il n'a qu'une envie : que cela s'arrête et qu'il puisse s'en aller. Lorsqu'on s'adresse à lui ou qu'il est surpris, il rougit très souvent, ce qui l'embarrasse vraiment beaucoup et ajoute encore à son visible trouble.

Il a choisi son travail parce que celui-ci ne l'amène que peu à être en rapport avec autrui : il fait des plans et des maquettes sur informatique et son « interlocuteur » privilégié est son ordinateur. Il n'a guère d'expérience avec les femmes – « draguer » ? : il n'imagine même pas comment il pourrait tenter cela !...

Valérien (comme c'est le cas pour toute personne souffrant de timidité) a ceci pour *conviction/croyance* (programmation) au fond de lui : « les autres » sont potentiellement dangereux. Alors, son Inconscient le contraint à adopter le comportement en « position basse » qui est la stratégie courante chez les personnes timides.

Mylène, 31 ans, manque de confiance en elle. Elle est secrétaire mais souhaiterait vraiment percer dans le graphisme et elle possède du reste la formation nécessaire pour cela. Il y a quelques années, elle a eu une opportunité très intéressante et qui l'aurait lancée dans ce métier, mais elle a un peu trop hésité à accepter parce qu'elle pensait qu'elle ne serait pas à la hauteur. Une camarade de promotion bien moins douée que Mylène sauta, quant à elle, sur l'occasion et parvint ainsi à se faire un nom dans la profession. Depuis, la jeune femme cultive sa déconvenue. Quand elle parle de cet échec, elle a souvent les larmes aux yeux et il est évident que le problème est fréquemment présent dans son mental : elle a en effet une vilaine tendance à « ruminer ».

Aujourd'hui encore, quand on la complimente pour quelque chose, Mylène trouve toujours un commentaire pour minimiser ses mérites. Elle sait aussi très bien se dévaloriser :

– Ah, si j'avais eu le courage d'y aller !

– Je suis vraiment nulle !

– Je vais passer mon temps à rater les coches !...

– Pourquoi n'ai-je pas couru le risque ? ! C'est fichu, maintenant...

Mylène a pour *conviction/croyance* (programmation) que cette mauvaise décision d'autrefois « prouve » son manque de qualités, va entacher tout le reste de sa vie et l'empêchera d'aboutir à ce qu'elle désire : réussir dans le graphisme. De ce fait, elle n'entreprend plus rien en ce sens. Sa personnalité manque de force et de solidité – et elle sait très bien entretenir cela à coup de jugements négatifs à son propre encontre...

Nicolas, 42 ans, a toujours été un peu inhibé. Il a néanmoins progressé dans la vie et a aussi fondé une famille. Il travaille en tant que chef d'atelier chez un artisan et il a réellement de bonnes compétences – d'ailleurs reconnues par ses employeurs et collègues. Anne, sa femme qui est Bretonne d'origine, voudrait revenir dans sa région natale, idée qui plaît d'ailleurs bien à son

mari. Anne le pousse donc à déménager et à s'installer ensuite là-bas à son compte : elle se dit certaine des capacités de Nicolas à réussir dans sa propre entreprise. En fait, il aimerait bien – mais il n'ose pas : il manque grandement de confiance en lui et en ses capacités à travailler de façon autonome...

Il a pour *conviction/croyance* qu'il lui aurait fallu faire des études plus poussées (il a été formé en étant apprenti) et qu'il n'a ni l'intelligence ni le bagage nécessaires (nécessaires de son point de vue !) pour réussir et assurer le confort et la sécurité matérielle à sa famille en devenant chef d'entreprise...

Toutes ces personnes souffrent de quelque chose que l'on trouve chez beaucoup de gens :

- La carence de la confiance en soi
- Un manque de solidité de leur personnalité...

L'enfance

La confiance en soi et une forte personnalité ne sont jamais des acquis de base : on ne naît pas avec... Il est nécessaire de se les bâtir – et certains y réussissent mieux que d'autres.

Dans cette période de formation de la personnalité et du caractère qu'est l'enfance, chacun vit des échecs et des humiliations et aussi des confrontations avec les autres, parents, familiers, enseignants... Et aussi camarades : comme nous l'avons tous expérimentés, les enfants ne sont guère cléments les uns envers les autres. Au fil de ces aléas, certains se forment une forte et saine personnalité alors qu'en d'autres s'installent des blocages et des inhibitions dans la personnalité. Qu'est-ce qui amène à l'un ou à l'autre de ces résultats ? Le plus souvent, c'est lié au hasard :

- Une victoire psychologique engrangée à un moment de réceptivité de l'Inconscient peut renforcer la personnalité et l'assertivité³⁰ : elle peut planter dans l'Inconscient la

30 Assertivité : c'est la capacité à s'affirmer à la fois fermement, efficacement et sereinement.

graine d'une conviction/croyance positive sur soi, du genre : « Je suis fort et solide » ; « Je sais me défendre » ; « Je ne suis pas du genre à me laisser marcher sur les pieds » ; « Je sais gagner ! », etc...

- Une défaite psychologique écopée à un mauvais moment peut commencer à imprégner l'Inconscient de convictions/croyances réductrices du genre : « Il vaut mieux que je fasse profil bas pour m'éviter les problèmes » ; « Je suis nul ! » ; « Je ne suis pas assez [ceci ou cela] » ; « Je manque de capacités pour... » ; etc...

C'est donc dans l'enfance que se mettent en place les éléments d'assises de la personnalité et de la confiance en soi qui ensuite se cristallisent progressivement au fil du temps.

Ceci dit, rien n'est statique et définitivement acquis. Ainsi, dans le courant général de la vie :

- Une forte personnalité peut se fissurer à cause de la survenue de problèmes (maladie, choc, accident, veuvage, licenciement, deuils...)
- Et une personnalité manquant de solidité peut (et doit !) se renforcer.

Dans ces cas, le subliminal visuel peut intervenir très avantageusement pour (re)mettre les choses en place :

- Restaurer quand nécessaire la confiance en soi et en ses moyens
- Ou/et (re)développer la personnalité et la confiance en soi.

En effet, des films subliminaux créés spécialement dans ces objectifs peuvent tout à fait faire remédier à ces carences.

Des « success-stories »

Voici à titre d'exemple ce qu'il advint de Valérien, de Mylène et de Nicolas qui vinrent me consulter à mon cabinet :

Valérien, qui souffrait de cette très forte timidité, dut passer par une vingtaine de séances de PNL avec moi. Puis il visionna assidûment pendant trois mois des DVDs subliminaux que je lui ai conseillés sur les thèmes suivants : *vaincre la timidité, renforcer la personnalité, développer la confiance en soi, améliorer les capacités à communiquer avec les autres, cesser de rougir*. Et, très important : *cultiver l'indifférence au jugement des autres sur soi* – en effet, l'esprit de chaque timide est bien trop préoccupé par cela : « Que pense-t-on de moi (de ce que je fais, de mes capacités, de mon apparence, de mes réactions, etc...) » ? Ce souci, qui est présent en arrière-plan de façon plus ou moins constante, tend à paralyser le comportement et oblige à un autocontrôle et à une méfiance usants...

En procédant ainsi, Valérien acquit progressivement une plus forte personnalité et sa confiance en lui s'affermir agréablement.

Dix mois plus tard, il revint me voir parce qu'il était désireux de sortir de sa solitude affective. Je lui ai alors recommandé les DVDs subliminaux sur la *séduction masculine* et sur la capacité à *entrer en contact avec une femme*.

Il se brancha alors sur les possibilités de rencontre offertes par Internet et entra ainsi en contact avec quelques femmes sans toutefois que cela aboutisse à quelque chose de valable. Puis vint « la bonne » : aujourd'hui, Valérien vit en couple depuis plusieurs années. Il travaille toujours dans l'informatique et il s'y sent bien. Il est devenu charmant et facilement sociable et il s'est fait des connaissances et des amis. Lui et sa compagne veulent profiter des virées et des voyages qu'ils s'offrent plusieurs fois par an – ils prévoient un bébé pour dans quelques années...

Myène avait réellement besoin de restaurer sa confiance en soi et de cesser de se dévaloriser. Nous avons d'abord eu plusieurs entretiens au cours desquels je lui ai fait prendre conscience de son redoutable « talent » à se programmer des identités négatives : « Je suis nulle », etc.

Le problème c'est que, *quand un Inconscient accepte ce genre de conception pour une vérité* (une conviction / croyance), il contrôle le comportement et la vie dans la logique de cette « vérité-bidon ». Je fis aussi comprendre à cette jeune femme qu'un échec ou une mauvaise décision du passé n'ont pas à être cultivés et ruminés indéfiniment :

**Il faut savoir faire table rase du passé et ne pas le laisser
« polluer » le présent et l'avenir !**

Ensuite, je lui ai proposé des DVDs subliminaux sur la *confiance en soi* et la *force de personnalité*, sur le fait de *cesser de s'auto-saboter*, sur la *libération du passé*, et sur l'élimination de l'*émotivité* excessive. Enfin : *développer sa combativité* m'a paru nécessaire pour compléter le traitement.

Mylène se remit au dessin puis alla proposer ses œuvres dans des entreprises fabriquant des carrelages, des tapis industriels, des tissus, des affiches, etc. Le patron d'une entreprise de cartonnages fut séduit par la fraîcheur de ses dessins et elle a maintenant, en *freelance*, des contrats réguliers avec cette firme et d'autres. Elle en vit correctement et elle a cessé ses autodénigrements et la rumination de regrets stériles. Elle est souriante, en forme, et visiblement épanouie...

Le cas de *Nicolas* était le plus léger des trois. Sur mon conseil, il a utilisé des DVDs subliminaux sur le *renforcement de sa confiance en soi* et de sa *personnalité*, sur l'*atteinte des objectifs* et sur le *développement de sa capacité à s'enrichir*. Dix mois plus tard, il décida de déménager : ce qu'il concrétisa ensuite à la fin de l'année scolaire en cours. Il alla s'installer dans la belle Bretagne et y monta son entreprise. Il m'envoie une carte de vœux à chaque Nouvel An et il en profite pour me donner de ses nouvelles : tout se passe bien dans sa vie, il s'y sent bien et ses affaires sont prospères...

À propos de prospérité et d'argent...

Vous avez rencontré le cas de Désirée plus haut dans ce texte – et je pense que vous avez compris comment et pourquoi elle échoua : sa programmation inconsciente l'a amenée à se saboter sans recours et à perdre beaucoup d'argent dans son échec.

Vous, vous ne voulez pas échouer dans ce domaine de l'argent, vous désirez avoir le confort et l'aisance – mais peut-être avez-vous tout au fond de vous une de ces convictions/croyances néfaste qui vous bloque ?...

Ainsi, dans le chapitre suivant je vous parle d'argent et du développement de votre prospérité et vous verrez comment le subliminal visuel peut vous aider en cela...

Car la Sagesse des peuples le dit :

– L'argent ne fait pas le bonheur – mais il y contribue !..³¹

Et vous voulez être heureux(se) dans votre vie, n'est-ce pas ?...

Alors, l'argent doit en faire partie...

31 Bien entendu, il a existé des cultures où cette notion – l'argent – était sans objet. Ce n'est toutefois plus le cas : nulle part dans le monde n'existe aujourd'hui un humain, une ethnie ou un peuple qui n'ait pas besoin d'argent pour assurer survie, confort, sécurité, éducation, santé et bien-être. Qu'on le déplore ou non, c'est là un constat dont on est obligé de tenir compte dans nos vies.

Développez votre Prospérité

Savoir et savoir s'adapter sont les deux conditions essentielles pour permettre de remplacer rapidement par de nouvelles stratégies celles des solutions précédentes qui se sont révélées inefficaces. – Dr Paul Watzlawick / psychothérapeute

Laurent est marié et employé de bureau. Il gagne moyennement sa vie, il a la stabilité et la sécurité de l'emploi. Il voudrait avoir plus d'argent pour se payer la maison de ses rêves, des vacances plus exotiques que le camping près d'un des rivages bordant la France : Bretagne, Vendée, Côte d'Azur... Il voudrait aussi une plus grosse voiture et s'habiller plus chic. Sa femme *Nadine* aimerait porter des bijoux autres que de fantaisie et des vêtements de marque. Elle travaille à mi-temps en tant que standardiste et élève leur fille *Karine*. Bien sûr, *Nadine* et *Laurent* souhaitent que leur enfant fasse plus tard des études supérieures (« Dans le Droit. Le notariat, ce serait bien. », disent-ils), parce que leur propre niveau d'études est moyen : BAC pour *Nadine* et niveau BAC+2 pour *Laurent*.

Maison, costumes, voyages, voiture, bijoux, études longues pour leur fille, voilà qui représente un bon paquet d'argent. Or, ni *Nadine* ni *Laurent* ne peuvent espérer d'héritage, puisqu'ils sont tous deux issus de familles modestes. *Laurent* joue bien au loto quelquefois, mais enfin il sait bien que la probabilité pour qu'il touche le gros lot (une chance sur dix-neuf millions !) est quasi inexistante.

Nadine a un frère, *Dominique*, son aîné de quatre ans et qui a arrêté ses études au BEPC. Il est ensuite devenu apprenti-coiffeur, a réussi le BEP puis la maîtrise de coiffure. Il a gagné quelques concours de coiffure et s'est encore perfectionné au fil de formations professionnelles complémentaires. Son patron a voulu s'agrandir en prenant un deuxième salon et en a confié la gérance à Dominique malgré le jeune âge de celui-ci. En deux ans, ce salon voit une très bonne réussite car Dominique est dynamique et inventif. En plus de cours de gestion, il s'initie à la communication et à la publicité : il organise des journées portes ouvertes, des manifestations commerciales, des jeux avec loterie... Tout ceci attire du monde chez lui et augmente sa clientèle. Le deuxième salon marche vite mieux que le premier et Dominique, à vingt-six ans, se sent prêt à se lancer dans l'aventure de l'acquisition d'un salon de coiffure pour devenir patron à son tour. C'est à ce moment que son employeur, pour éviter de perdre un aussi bon élément, lui propose une association.

Lorsque que je rencontre Laurent et Nadine, ils me racontent qu'à trente-deux ans, Dominique et son associé sont à la tête d'une chaîne de huit salons de coiffure et d'esthétique dans six villes différentes. Dominique conduit une grosse voiture (d'une célèbre marque allemande) a acheté une belle maison avec piscine et, selon les propres termes du couple :

– Il roule sur l'or, que c'en est écœurant ! Alors qu'il n'a même pas le BAC !

Nadine et Laurent n'ont que peu de contacts avec Dominique, pourtant parrain de leur fille qu'il gâte volontiers lors des fêtes « obligatoires » – anniversaires, Pâques, Noël – : gourmets en or, chèques pour son compte épargne, un ordinateur, un séjour de vacances avec un groupe de jeunes, un voyage linguistique en Allemagne...

– Il affiche sa réussite et ça nous met mal à l'aise. Karine l'aime beaucoup, mais tout cet étalage de luxe est un mauvais exemple pour elle ! C'est sûr que quand elle compare avec notre situation,

elle se sent frustrée... Nous, ce n'est pas avec ce qu'on gagne qu'on pourrait se payer une villa avec piscine !, gémit Nadine.

Je m'informe :

– Et pourquoi pas ?

Le couple me regarde, interloqué. Ils ne trouvent rien à répondre. Je réitère :

– Et pourquoi pas ? Qu'est-ce qui vous empêche de gagner plus d'argent ? Vous n'aimez pas l'argent ?

– Si, bien sûr... Enfin, il ne faut tout de même pas mettre son âme dans l'argent, ce n'est pas bien !

Nous y voilà ! On voudrait une maison, des vêtements de prix, etc., mais pas l'argent qui permettrait tout cela : « Ce n'est pas bien, l'argent... »

Je continue :

– Il n'y a rien de nuisible à souhaiter un toit confortable sur la tête de sa famille, non ? Et qu'est-ce que vous seriez disposés à faire pour avoir plus d'argent et vous offrir ce que vous désirez ?

– ... (long silence)... Ce n'est pas avec ce qu'on gagne qu'on y arrivera. On a fait les comptes : si on se lançait dans un achat immobilier, il faudrait vraiment se serrer la ceinture pendant vingt ans, avec toutes les traites qu'on aurait à payer. Donc, ce n'est malheureusement pas possible.

– Je ne vous ai pas demandé à quoi il vous faudrait *renoncer* pour y parvenir. Mais *ce que vous êtes disposés à faire pour cela*.

Nadine et Laurent se regardent, puis :

– On ne comprend pas ce que vous voulez dire.

Et vous, avez-vous compris ?

Ces deux-là n'aiment pas l'argent ni ne sont disposés à faire quelque chose pour en avoir, car ils sont habités d'une conviction / croyance néfaste : l'argent, ce n'est pas bien. Cette programmation les enserre dans un étau et les empêche d'agir

pour gagner plus d'argent. Il est vrai que de devoir « mettre son âme dans l'argent » leur est une terrible perspective...

Eh oui : c'est bien cette interprétation défectueuse de l'argent qui a été communiquée à leur Inconscient. Et que croyez-vous qu'il fit alors ? : il a bloqué pour eux toute possibilité de faire quelque chose pour s'enrichir. Il a même bloqué l'arrivée de toute idée ou possibilité permettant d'aller dans ce sens.

Il est vrai que tant que cette conviction/croyance dans le côté néfaste de l'argent se maintiendra en eux, il n'y aura aucune possibilité pour Nadine et Laurent d'évoluer. Leur *désir* d'acquisition ne suffira pas contre leur programmation inconsciente. Et il y a toutes les raisons de penser que leur vie se déroulera cahin-caha, avec de petits revenus, de petites carrières, de petits moyens, de petits loisirs, de petites perspectives. Avec aussi leur envie-dédain pour la réussite de Dominique, leurs désirs inassouvis et leur frustration permanente...

« Pourris de fric »

Eh oui : il y a beaucoup de gens qui voudraient être riches. Ils regardent avec envie les gens fortunés autour d'eux – et, en même temps, ils peuvent les considérer comme des « pourris ». « Pourris de fric », c'est une expression courante que tout le monde connaît et nombreux sont ceux qui l'ont utilisée à l'un ou l'autre moment. Mais, il faut bien le dire, ce genre d'expression sort surtout de la bouche de ceux qui, justement, courent après l'argent, ont des fins de mois difficiles et n'arrivent pas à assurer leurs arrières, financièrement parlant.

Peut-être me direz-vous maintenant :

– C'est normal. Les riches ne peuvent pas se considérer eux-mêmes comme des pourris !

Et vous aurez tout à fait raison. Mais peut-être pas pour les motifs que vous imaginez !

Dans notre culture imprégnée de christianisme, on trouve une grande ambivalence par rapport à l'argent et à la richesse chez beaucoup de gens :

- On veut argent et richesse, mais on tend aussi à mépriser cela
- On les désire, mais on se veut aussi *au-dessus* de cela
- On y aspire, mais on a peur d'y « perdre son âme »
- On tend à méjuger ceux qui possèdent argent et richesse et on n'a évidemment aucune envie d'entrer dans une classe de gens méprisables...

Nous y voilà donc : il y a ces genres de croyances / programmations néfastes au fond de beaucoup de personnes et c'est là un véritable blocage qui sabote tout ce qu'ils font pour s'enrichir – et cela, quelles que soient les capacités que, potentiellement, ils en auraient. Leur Conscient veut tout faire pour qu'ils s'enrichissent, mais leur Inconscient est programmé à la nécessité de les sauver de « la perte de leur âme » dans ce qui est considéré comme du (vil !) matérialisme.

Ces gens sont victimes de l'artificielle antinomie entre matérialisme et spiritualité, entre corps et esprit. Au fond d'eux il y a cette *croyance* : argent = sale (le *Mamon* maudit du Nouveau Testament dans la bible !).

Pensez-vous que leur Inconscient va les laisser se salir au contact de l'argent ? Non, bien sûr. *Il va tout faire au contraire pour les en tenir à distance, pour réduire à néant tous les efforts conscients faits pour s'enrichir.* L'Inconscient de ces personnes manifeste une sorte de *phobie* de l'argent – voilà encore le pouvoir des programmations souterraines.

Et vous, avez-vous assez d'argent à votre désir ?

Je pourrais multiplier les exemples de personnes qui n'arrivent pas à s'enrichir à cause de leurs programmations inconscientes. Mais ce n'est pas nécessaire : vous connaissez aussi de ces gens qui aimeraient tant gagner plus et qui sabotent leurs chances d'y arriver, se contentent d'émettre des vœux pieux ou attendent le gain improbable au loto. Des gens qui envient de plus riches

qu'eux tout en les traitant de « pourris de fric » ou de « veinards » (on n'a aucun mérite à être chanceux, pensent-ils), ou de « fils à papa » (on n'a pas non plus de mérite à être fils à papa, disent-ils). Des gens qui méprisent l'argent tout en y aspirant – quel paradoxe !

Leur Inconscient les maintient dans la logique de leur programmation quant à l'argent, il leur rend ce service très facilement : leur « âme » est ainsi « sauvée » de la « souillure » par l'argent !

Mais... leur Conscient est troublé par l'envie d'argent : d'où problème !...

Posez-vous maintenant la question :

– Et moi ? Ai-je assez d'argent pour mon goût ?...

Si la réponse est « Non », soyez attentif à cela :

- Seuls ceux qui ont de l'argent peuvent en donner et aider autrui
- Ceux qui n'en ont pas suffisamment (et y aspirent) ne peuvent pas aider les autres – pas même leur propre famille : il est vraiment difficile d'être généreux quand on n'en a pas les moyens !

Pourquoi avoir démonisé l'argent³² ? Peu importe. Ce qui ici importe, c'est :

Avez-vous en vous cette programmation, cette conviction/croyance en la démonisation de l'argent ?!

Si c'est le cas, souvenez-vous que de changer sa programmation intérieure change la vie...

32 L'histoire nous montre que ceux qui l'ont fait sont devenus au fil des temps détenteurs d'immenses richesses – nul ne peut prétendre que l'Église soit pauvre ! : sa fortune en biens immobiliers et en œuvres d'art est certainement l'une des plus importantes au monde. Notons que cette immense accumulation de richesses n'a jamais contribué à empêcher que les pauvres restent pauvres...

Je vous propose maintenant des convictions/croyances positives quant à l'argent :

- C'est le moyen de vivre une vie agréable, avec sécurité, confort, plaisirs
- C'est un moyen d'être réellement *libre*
- C'est un moyen de donner à soi, à sa famille et aux autres proches, et à d'autres encore (SPA, Médecins du Monde et autres estimables œuvres caritatives...)
- C'est donc aussi un moyen d'avoir l'esprit assez dégagé de soucis matériels pour avoir accès à un authentique altruisme...

Et cette liste n'est évidemment pas exhaustive...

Alors, si vous voulez plus d'argent (pour vous, pour votre conjoint, pour vos enfants, pour l'avenir, pour la facilité et le plaisir, pour la liberté, pour aider vos frères humains, pour votre sérénité d'esprit ou pour ce que vous voudrez), *reprogrammez votre Inconscient avec une autre conviction / croyance sur l'argent que celle qu'il a en ce moment* – et qui module un comportement d'échec face à l'acquisition de biens.

Revenons un instant à Dominique, le frère de Nadine. Celui-ci n'éprouve aucune honte à rouler en Mercedes ou à avoir offert à sa femme une villa avec piscine pour foyer. Il a beaucoup de plaisir à faire des cadeaux à sa filleule et nièce Karine – même s'il ne comprend pas pourquoi sa sœur et son beau-frère sont moins aimables avec lui qu'auparavant. Il a ouvert un compte qu'il alimente régulièrement et qui, plus tard, payera les études de Karine – ce que Laurent et Nadine ignorent.

Laurent est-il « meilleur » être humain que Dominique ? À chacun d'en juger. En tous cas, Dominique est plus heureux et bien plus équilibré que Laurent. Pas parce qu'il a plus d'argent, mais parce qu'il est en accord avec lui-même, parce qu'il a plaisir à vivre, à être entouré d'un beau décor, à être actif et à récolter les fruits de son action : argent, oui, mais aussi employés contents, clients satisfaits, associé heureux, épouse épanouie et un fils qui

part dans la vie avec le maximum d'atouts pour qu'il la réussisse à son tour, sa vie.

C'est pour tout cela que Dominique se bat – et ce n'est pas évident ni simple tous les jours. La réussite de Dominique n'est due ni à la chance, ni au fait qu'il était fils à papa (il ne l'était pas). Mais Dominique avait une autre programmation quant à l'argent que celle de Laurent et de Nadine. Cela a imprimé certains modes de fonctionnement *à son comportement, à sa façon de penser, à ses manières d'être créatif, d'avoir des idées et d'agir dans une logique de succès et de prospérité*. Son Inconscient l'a orienté sur tout ce qui allait dans le droit fil de cette programmation : agir pour réussir et gagner de l'argent, il le pouvait, il le devait, il le faisait...

Mais souvenez-vous : j'avais demandé à Nadine et à Laurent ce qu'ils étaient *disposés à faire* pour avoir plus d'argent et pour s'offrir ce qu'ils désiraient ? Et ils n'ont pas su répondre. Or, dans une société comme la nôtre, il existe beaucoup de choses que l'on peut faire pour mieux gagner sa vie. Dans les pires périodes, il y a ceux qui s'enrichissent et ceux qui croulent. La différence entre eux est probablement dans leur programmation inconsciente. C'est une question de *façon de fonctionner, pas de conjoncture*.

Si vous voulez gagner plus d'argent, cessez de vous dire que la conjoncture ne le permet pas, que ce n'est pas le moment, que vous y penserez quand l'époque sera plus favorable – si vous raisonnez comme cela, elle ne sera jamais *assez favorable* pour que vous entriez en action !

Demandez-vous plutôt :

– Qu'est-ce qui m'empêche de gagner plus d'argent ?

Quand vous aurez épuisé toutes les raisons extérieures, telles que : « Je n'ai pas assez de diplômes, il y a trop de chômage, etc. », demandez-vous : « Qu'est-ce qui, *en moi*, dans les convictions/croyances que j'ai sur l'argent ou sur ma capacité à en gagner plus, m'empêche de m'enrichir ? Qu'est-ce que représentent l'argent, la richesse, pour moi ? »

À ce propos, faites ce petit test *maintenant*.

Mettez-vous à l'écoute de vous-même, fermez les yeux et dites-vous, avec des mots silencieux et autant de conviction que vous pourrez : « Je *SUIS* riche ! »

Si à ce moment vous sentez le plus petit frémissement de refus, de négation, ou une petite voix là, tout au fond de vous, qui vous dit « Non, tu n'es pas riche ! », c'est la preuve que vous avez en vous la conviction de ne pas pouvoir devenir riche, pour une quelconque raison que votre Inconscient connaît – et qui est liée à votre programmation touchant à l'argent. Et vous manifestez nécessairement dans votre vie des comportements qui vous empêchent d'être plus riche, qui vous font vous *autosaboter* par rapport à l'argent.

À partir de là, si vous voulez néanmoins changer votre comportement de manière à agir pour en gagner plus, il vous faudra reprogrammer votre Inconscient et lui communiquer ainsi une autre conviction/croyance sur l'argent que celle qui vous entrave. Alors, progressivement, votre comportement va changer, vous commencerez à être réceptif à tout ce qui passe à votre portée et qui peut vous ouvrir des voies, vous donner des idées, vous faire agir et œuvrer vers votre enrichissement.

Vous reprogrammer

Comment vous reprogrammer sur ce plan ? Comme vous le savez maintenant, il y a des moyens pour cela :

- Suivre une psychothérapie avec un thérapeute compétent en PNL/Hypnose Ericksonienne
- Utiliser le subliminal visuel avec la régularité suffisante.

En avançant sur le chemin de la reprogrammation, vérifiez de temps à autre son efficacité par le test de la « petite voix intérieure » (ou du frémissement) qui vous répond lorsque vous vous dites « Je suis riche ». Lorsque vous ne ressentirez vraiment *plus aucune* objection intérieure à cette affirmation, vous serez en train de gagner.

**Lorsque vous sentirez en vous une approbation évidente,
vous aurez gagné !**

Votre comportement face à l'argent et face à l'action qui permet d'en récolter plus changera tout naturellement et vous vous verrez alors vous rapprocher de plus en plus de vos objectifs financiers. Toutefois, soyez réaliste et ne rêvez pas : se reprogrammer au niveau psychologique, ce n'est pas vous inventer une baguette magique qui vous inondera d'argent sans que vous ayez quoi que ce soit à faire. Ce n'est que par l'action personnelle que l'on se bâtit sa prospérité et non pas en espérant le gain miraculeusement tombé du ciel : se reprogrammer, ce n'est pas avoir une voix dans la tête qui vous susurre les numéros gagnants au loto !

Vous reprogrammer sur ce plan, c'est augmenter vos capacités personnelles. C'est :

- Cesser l'auto-sabotage par rapport à l'argent
- Stimuler la capacité à trouver des idées pour gagner plus d'argent
- Concevoir d'autres (ou de nouvelles) façons de gagner de l'argent
- Développer votre flair, votre instinct pour « sentir les bons filons »
- Savoir mieux gérer
- Savoir argumenter, vous vendre, vendre vos idées...
- Et surtout : savoir être facilement et naturellement dynamique et agissant dans les actions à entreprendre pour gagner plus d'argent...

Vous vous surprendrez alors à engranger de l'argent et à avancer sur le chemin de la prospérité et de l'aisance si désirables...

Pour vous encourager, voici maintenant la fin de l'histoire pour *Laurent et Nadine* :

Lors de quelques entretiens, j'ai commencé par leur faire prendre conscience de leur attitude intérieure négative face à l'argent. Lorsqu'ils eurent compris au niveau du Conscient (c'est-à-dire intellectuellement), je leur ai proposé de visionner des DVDs subliminaux pour modifier leur conviction / croyance nuisible au niveau de leur Inconscient. Ce qu'ils firent avec la persévérance et la régularité utiles (surtout Nadine d'ailleurs).

Aujourd'hui (plus de dix ans après), ils sont réellement prospères et ils ont déjà bien assuré leur sécurité financière pour l'avenir. Comment cela se fait-il ? :

Nadine a d'abord suivi en cours du soir une formation de deux ans en Droit puis elle est devenue agent immobilier. Cela lui amena tout d'abord des commissions parfois très confortables puis elle tomba sur de très bonnes affaires qui lui permirent de commencer à développer le patrimoine immobilier du couple : successivement quatre appartements vendus à des prix très avantageux et dont les loyers payèrent les traites pour une bonne partie. Elle put aussi acquérir deux locaux commerciaux dont les loyers compensèrent totalement les traites. Aujourd'hui, le couple possède un joli patrimoine immobilier, loué et pratiquement intégralement payé, ainsi que sa maison avec piscine sur laquelle il reste six ans de mensualités. Nadine (qui s'est révélée plus évolutive que son conjoint) poursuit le travail d'agent immobilier qui lui plaît bien et qui l'amène à se déplacer dans la belle Alsace : elle préfère de beaucoup cela à un emploi qui la « visserait à un bureau ». Elle s'habille « couture » parce que, dit-elle, il faut avoir une bonne présentation dans ce job. Laurent est toujours fonctionnaire avec quelques petits échelons en plus. La petite famille a déjà voyagé dans toute l'Europe de l'Ouest ainsi qu'en Asie (Japon, Hong-Kong et Singapour) et en Amérique (New York et le sud des États Unis, Mexique, Cuba et Pérou). Les relations avec Dominique sont harmonieuses et fréquentes. Karine va faire des études, non pas de Droit pour le notariat, mais de Biologie...

Avoir de l'argent, c'est bien.

Toutefois la Sagesse des Peuples dit que celui-ci, à lui seul, ne suffit pas au bonheur.

Que faudrait-il donc de plus pour être heureux ?

L'amour, sans doute...

L'amour – qui peut et doit être : partage, communication, équilibre, jouissance... Et réel épanouissement...

Si votre vie manque d'amour, découvrez maintenant comment vous pouvez remédier à cela...

Soyez heureux(se) en Amour

Ce n'est pas parce que deux nuages se rencontrent que l'éclair jaillit : c'est afin que l'éclair jaillisse que les nuages se rencontrent. – Sénèque

Julien, 42 ans, artisan-relieur, est seul. Il est très timide : il manque vraiment de confiance en lui et cela se voit d'emblée. Il n'a jamais su « draguer ». Il a bien essayé les sites de rencontre sur Internet mais les quelques rendez-vous qu'il a obtenus n'ont jamais eu de suite. Il en a vraiment assez de la solitude (et aussi de sa timidité et de ses inhibitions) et il voudrait vraiment concrétiser une relation sentimentale avec une femme gentille. Il dit :

– J'ai pourtant beaucoup à donner – mais aucune femme n'en voudra jamais !...

Marianne, 34 ans, travaille dans les assurances et elle est seule dans la vie. Pourtant, elle est vraiment *parfaite* ! Parfaite femme d'intérieur, parfaite artiste, amie, amante, mère, sportive, collaboratrice... De plus, elle est jolie et a un bon niveau intellectuel. Mais aucun homme ne reste bien longtemps avec elle, bien que chacun de ses partenaires successifs lui ait affirmé, sincèrement ébloui :

– Tu es vraiment super ! Je n'ai jamais connu une femme aussi extraordinaire que toi...

Or, Marianne aimerait bien fonder un couple, se stabiliser sentimentalement et selon ses propres termes : « enfin communier avec un compagnon de manière durable et stable »...

Aurélien est seul. Il a 37 ans, un physique qui, pour être banal est néanmoins agréable. Il est bien habillé, intelligent, fait régulièrement du tennis et du squash et il est plutôt gentil. Il a créé sa propre agence de *consulting*, qui emploie quatre collaborateurs et qui est prospère. Il possède déjà un joli patrimoine et il est d'un naturel plutôt généreux.

Il est tombé amoureux à plusieurs reprises et a entamé une relation avec chaque élue, mais dès que les choses commençaient à réellement avancer vers la mise en place d'un couple stable, le comportement d'Aurélien changeait : il devenait ironique, dévalorisateur et fuyant. En fait, c'est tout un processus d'auto-sabotage qui se mettait en place – avec l'effet inévitable : la jeune femme rompait. Alors, Aurélien entrait dans des états de dépression dont il ne se relevait que des mois plus tard...

Marc, 58 ans, est veuf depuis quinze ans. Il travaille en tant que contremaître dans une usine de papeterie. Son fils de 28 ans vient de quitter le foyer paternel : ayant fini ses études d'ingénieur, il a trouvé un excellent emploi de l'autre côté de la France. Marc n'a pas d'autre famille et, maintenant qu'il est seul, il aimerait rencontrer une femme agréable. Ce n'est pas d'avoir une servante à la maison qu'il recherche : depuis que son épouse est décédée, il a tout pris en charge pour son fils et pour lui-même – faire la cuisine, tenir sa maison, s'occuper du linge, etc., et cela ne l'ennuie pas. Il n'a pas non plus besoin d'une garde-malade : il est en bonne santé et physiquement en forme. Il se dit qu'il a encore beaucoup d'années à passer sur Terre, il sait que l'âge de la retraite approche et il a envie de partager la suite de sa vie avec une compagne. Mais il se dit aussi qu'il est trop vieux, qu'il n'est pas assez beau ni assez cultivé et qu'une femme de qualité ne voudrait

pas de lui. Alors, il ne fait rien pour chercher à concrétiser son désir – et il souffre vraiment de sa solitude affective...

Caroline a 45 ans. Elle est divorcée depuis huit ans et n'a pas eu d'enfants. Elle a un emploi stable en tant que secrétaire de direction et, côté travail, les choses se passent correctement. Par contre, côté vie privée, c'est nettement moins satisfaisant : Caroline a fait deux rencontres en huit ans, qui ont duré quelques semaines chacune. Puis elles se sont achevées sur un sentiment amer d'échec et de déception : le monsieur espaçait les rendez-vous puis s'éloignait complètement.

Caroline a un visage agréable, mais elle a du surpoids (85 kilos pour une taille de 1,64 mètres) – elle a d'ailleurs suivi de nombreux régimes au cours de sa vie, à chaque fois conclus par une reprise de poids. Alors, elle se dit qu'elle ne pourra jamais rencontrer quelqu'un avec qui refaire sa vie, qu'elle est trop laide, trop grosse... Elle renonce donc et cherche à se résigner – mais c'est avec un terrible sentiment de solitude morale...

Des programmations néfastes

Je pourrais multiplier les cas, tant sont nombreux les hommes et les femmes qui ont des déboires sentimentaux.

Chacune des personnes qui viennent d'être évoquées souffre de sa solitude sentimentale et chacune a au fond d'elle des convictions/croyances – des programmations psychologiques – qui lui sont néfastes. Celles-ci empêchent de réaliser ce qui est pourtant tellement désiré : rencontrer quelqu'un pour ces belles idées liées à la notion de partage – partager la vie, communiquer et échanger, prendre du plaisir ensemble, faire des projets et réaliser des choses, porter à deux ce qui doit être porté et s'appuyer mutuellement l'un l'autre...

Leurs programmes négatifs inconscients n'ont pas manqué d'induire chez ces personnes des comportements, des actions (ou des non-actions) et des réactions pernicieux. Ce n'est évidemment pas ici le lieu de vous faire une description détaillée des handicaps

de programmations psychiques chez ces personnes, mais je vous donnerai tout de même quelques éléments de compréhension de ce qui les faisait « coincer » : cela pourra peut-être vous guider dans la compréhension de vos propres difficultés sentimentales (si vous en avez...)...

Marianne, à cause de certains éléments de son passé, a en elle la conviction/croyance qu'*il faut qu'elle soit parfaite*³³ pour être aimée. Résultat : elle fait tellement bien passer ce message à ses partenaires dans son comportement et dans ce qui émane d'elle, que ceux-ci finissent par être terrifiés devant tant de perfection. D'ailleurs, elle est si parfaite qu'elle n'a besoin de personne : elle sait mettre les doigts dans le cambouis de son moteur de voiture pour vérifier l'huile et l'eau, elle n'a jamais besoin qu'on lui rende service ni qu'on l'aide. C'est toujours vers elle que se tournent les proches et collègues quand un problème se pose et elle a toujours réponse et solution à tout. Bref : ses compagnons successifs ont fini par se sentir tellement dévalorisés et inutiles face à une telle perfection que la fuite fut leur recours...

Aurélien est issu de parents qui finirent par divorcer quand il eut quinze ans. Pendant son enfance et jusqu'à la séparation effective de ses parents, le garçon assista à des disputes fréquentes entre eux et occasionnellement il y eut aussi des coups échangés. Les deux parents se marièrent encore par la suite et Aurélien les vit réitérer les mêmes comportements avec leurs nouveaux compagnons. Son

33 Le « syndrome de perfection » touche beaucoup de gens (statistiquement : les femmes plus souvent que les hommes). Il est lié à *un manque de confiance en soi et d'acceptation de soi ainsi qu'à une incapacité à faire confiance à l'autre, à se relâcher, à s'abandonner* (avec les problématiques sexuelles qui en découlent inévitablement...). L'aspiration à la perfection est redoutable parce que c'est une aspiration vaine. Et pendant que l'on cherche à atteindre une impossible perfection, la vie est faite de jugements négatifs sur soi, de la crainte plus ou moins larvée du jugement négatif des autres sur soi, d'insatisfaction permanente de soi, d'une vigilance constante à éviter de « déchoir » qui consomme beaucoup d'énergie et fait passer à côté des bonnes et belles choses de la vie. Pour guérir de ce syndrome, il convient d'abord de renforcer la personnalité et la confiance en soi.

Inconscient acquit de cela la conviction/croyance que la vie de couple ouvre forcément à un « enfer »...

Julien a pour conviction/croyance qu'aucune femme ne peut vouloir d'un homme si « coincé » par la timidité et qui manque aussi cruellement de confiance en soi (et donc, de son point de vue, de virilité). Il se juge inférieur aux autres hommes et c'est cela qui transparaît dans son comportement quand il est face à une femme. Or ce qu'il ignore c'est que, si les femmes de qualité ne sont pas forcément rebutées par la timidité chez un homme (contrairement à la mythologie : elles ne recherchent pas toutes le « héros triomphant et macho » !), elles n'ont par contre aucune envie de partager leur vie avec un homme qui se dévalorise, se rabaisse...

Marc et *Caroline* ont des convictions/croyances analogues : ils ne se sentent « pas dignes » d'être aimés (et donc ils renoncent et se résignent) :

- Marc se trouve trop vieux
- Caroline se trouve trop grosse
- Les deux ne se jugent pas assez beaux et pas assez intéressants pour capter l'attention et l'intérêt de quelqu'un
- Caroline d'ailleurs, pour étayer son opinion dévalorisante sur elle-même, s'appuie sur le fait que c'est son ex-mari qui avait décidé du divorce et elle est persuadée que, si ses deux rencontres postérieures l'avaient également quittée, c'est parce qu'elle est laide et quasi complètement inintéressante.

À noter : la dévalorisation de soi, le manque de confiance en soi et en ses capacités à plaire, voilà qui sont de fréquentes programmations inconscientes négatives chez ceux qui sont seuls au niveau sentimental.

Parlons d'amour...

Nous verrons plus loin ce qu'il advint de ces personnes. Pour l'instant, parlons de l'amour...

Voilà de nombreuses années que mon travail de thérapeute et de coach m'amène à rencontrer des hommes et des femmes et :

Je n'ai jamais connu personne qui, réellement, pense qu'il n'a pas besoin d'aimer et d'être aimé.

Certes, quelques adolescents dans leur période *no future* et « J'ai la haine » peuvent affirmer cela, mais c'est leur Conscient qui le dit et ce n'est aucunement là leur besoin profond. En fait, chacun de nous est concerné par ce domaine si important qu'est la vie sentimentale, et l'équilibre affectif est même un des pôles majeurs de l'existence, la source potentielle des plus grandes joies, du plus grand épanouissement, du plus grand plaisir et des meilleures possibilités de bonheur.

L'être humain n'est pas fait pour être ou fonctionner seul. Non : biologie, psychologie et culture s'allient pour vivifier l'élan et le besoin amoureux. Si l'instinct de procréation était le seul moteur, il n'y aurait ni poésie amoureuse, ni littérature, ni arts, ni mythes, ni symboles ou rites amoureux. En fait, il n'existe guère de culture humaine qui ne valorise, d'une manière ou d'une autre, le sentiment d'amour entre deux êtres et le monde et l'humanité n'ont certainement pas attendu le XI^{ème} siècle occidental et l'amour courtois pour s'enchanter et s'exalter du sentiment amoureux.

En réalité :

- La frustration et le sentiment d'une existence ratée ne sont jamais bien loin lorsqu'on est solitaire
- La vie est ressentie médiocre et désenchantée lorsqu'elle est émaillée par des amours malheureuses.

La Sagesse des Peuples dit : « Il vaut mieux être seul(e) que mal accompagné(e) ». Certes. Mais :

Il vaut encore infiniment mieux être accompagné(e) dans une épanouissante, constructive et durable relation à deux, n'est-ce pas ?

Et pourtant, que d'échecs affectifs autour de nous, que de solitudes – conditionnés par des programmations psychiques malencontreuses !...

Changez vos convictions/croyances néfastes

Si vous-même avez des difficultés et un mal-vivre au niveau affectif (solitude ou conflits, insatisfaction ou manque de dialogue), que diriez-vous de modifier vos convictions / croyances négatives pour augmenter vos chances d'être heureux sentimentalement ?

Pour vous encourager, je vais vous raconter la fin de l'histoire pour Julien, Aurélien, Caroline, Marc et la si parfaite Marianne.

Le cas de *Aurélien* a nécessité, à raison d'une séance par semaine, quelques mois de psychothérapie PNL avec moi : il fallait d'abord neutraliser l'impact émotionnel sur lui des conflits parentaux vécus autrefois. Cela fut complété par l'utilisation du subliminal visuel pour d'une part *renforcer sa motivation* à concrétiser un couple harmonieux et d'autre part développer ses capacités à enfin parvenir à *atteindre cet objectif*. Puis il rencontra une jeune femme, ils se plurent et ils décidèrent de vivre ensemble. Voilà quatre ans que Aurélien vit en couple avec elle et que cela se passe bien. Il vient d'être papa d'une délicieuse petite fille...

Marianne a également eu besoin de quelques mois de psychothérapie PNL à mon cabinet (pour « nettoyer » son psychisme de quelques traumatismes anciens qui avaient contribué à cristalliser le syndrome de perfection en elle). Puis l'utilisation de DVDs subliminaux, d'une part pour asseoir une *authentique confiance en elle* et d'autre part pour programmer la capacité à *atteindre son objectif*, vint en appoint. En quelques mois, son comportement s'est modifié :

- Elle a commencé à trouver fort agréable d'être parfois paresseuse et de ne plus éprouver le besoin compulsif de se jeter sur le nettoyage de son appartement. Après tout, le qu'en dira-t-on quant à la propreté de ses vitres, qu'en avait-elle donc à faire ? – elle n'avait pas à mettre son Moi dans l'opinion des autres !
- Et puis, ce sport qu'elle croyait se devoir de pratiquer avec une régularité rigoureuse pour sa ligne et son prestige (club de sport huppé), c'était bien. Mais un peu de *dolce farniente*, c'était bien aussi.
- Au niveau de son travail, bien sûr, on peut toujours compter sur elle, mais elle n'a plus réponse à tout, elle ne trouve plus des solutions pour tout le monde – ce qui permet à d'autres de s'exprimer, de s'extérioriser, de donner un avis, de résoudre les problèmes, de se valoriser (et elle : cela lui économise son énergie !).
- Elle écoute plus et mieux autrui et ses contacts humains professionnels sont bien meilleurs, alors qu'elle prend moins de responsabilités (!).
- Elle tient mieux compte des avis de ses supérieurs et collègues – qui l'apprécient beaucoup plus, maintenant qu'elle-n'a-plus-toujours-raison.
- Certaines de ses amies, qu'elle portait auparavant à bout de bras, la voient moins – ce qui aussi économise son énergie, son temps et sa disponibilité à bien-vivre.
- Côté masculin, elle se laisse parfois porter, sait montrer sa part de vulnérabilité sans honte, ce qui valorise le partenaire qu'elle a rencontré. Celui-ci se sent utile – alors que, du temps de la « perfection » de Marianne, ses partenaires se sentaient plus qu'inutiles : quelqu'un de si parfait n'a évidemment besoin de personne ! Ce sentiment d'être utile donne un rôle et de la valeur à son compagnon et une bonne base pour un échange réciproque.

- De plus, l'énergie qui n'est plus investie dans la fausse perfection passée, *vraie raideur*, peut maintenant servir à d'autres choses : projeter, rire, communiquer, mieux jouir (y compris sexuellement), aimer...

Marianne est maintenant mariée et heureuse et les dernières nouvelles que j'en ai eues étaient bonnes...

Pour *Julien*, avec les mises en garde d'usage, je lui ai suggéré de continuer à « prospecter » sur les sites de rencontre et, en même temps, de visionner avec régularité et persévérance des DVDs subliminaux. Le « programme » fut un peu « lourd », puisqu'il lui fallait changer sur différents plans : *renforcer sa personnalité* et la *confiance en soi*, ainsi que la *confiance en sa virilité*, améliorer sa capacité à *entrer en contact avec la gent féminine* et à *se montrer attractif*.

Dix mois plus tard (c'était il y a cinq ans), il m'annonça avoir rencontré par Internet une dame charmante, divorcée et ayant un fils de onze ans. Aux dernières nouvelles qu'il m'a données : ils viennent d'achever de construire leur maison et une ravissante petite fille leur est née. Julien était visiblement très heureux de tout cela.

Caroline visionna également sur mon conseil des DVDs subliminaux : sur la *confiance en elle et en sa féminité*, sur le fait de *se libérer psychologiquement du passé*, sur la capacité à *atteindre les objectifs* et à *se motiver*.

Moins d'un an après, elle rencontra un homme lors du mariage d'une amie. Ils se plurent et aujourd'hui (6 ans plus tard), elle est heureuse. Elle n'a guère perdu de poids et son compagnon ne s'en plaint d'ailleurs pas, car il apprécie la femme bien en chair...

Marc avait seulement besoin de trouver de la *confiance en lui* et de comprendre que l'on peut *mûrir sans s'identifier comme étant « un vieux »*. Le subliminal visuel y a pourvu. Et aujourd'hui, il vit une retraite heureuse avec sa nouvelle compagne.

Et vous ? Êtes-vous heureux(se) en amour ?

Si ce n'est pas le cas, demandez-vous quels genres de programmes inconscients en vous pourraient en être cause.

Peut-être trouverez-vous – ou pas. Mais même si vous ne trouvez pas ou si vos réponses sont éventuellement fausses, elles seront tout de même des ébauches de pistes pour comprendre que ce qui fonde le problème :

- Ce n'est pas un concept abstrait comme « le destin » – qui vous condamnerait à la solitude ou à la médiocrité affective
- Ni le « je n'ai pas de chance en amour »
- Ni le fait que « tous les hommes (ou toutes les femmes) » sont nuls et décevants (c'est évidemment faux !)
- Et pas davantage un « ukase » de quelque dieu pervers...

Non :

- Ce sont les convictions/croyances que vous portez en vous (et que parfois vous cultivez !...) qui vont faire la différence entre solitude affective et belle complicité sentimentale avec quelqu'un.

Souvenez-vous en : en utilisant le subliminal visuel, vous pouvez modifier ces programmations psychologiques malencontreuses... Et, pour cela, il vous faut déjà commencer par *le décider*... Car, comme vous le savez maintenant : changer vos convictions/croyances, vous reprogrammer = *changer votre vie*...

Et si nous parlions maintenant d'un autre des domaines importants de l'existence ?

Pour presque chacun de nous, le travail est un des pôles fondamentaux de la vie. Certains ont un haut niveau d'ambition et

d'autres sont plus modérés sur ce plan – c'est chacun selon sa nature et ses choix...

Dans leur travail, certains se sentent bien et même s'épanouissent. Ce n'est toutefois pas le cas de chacun car (regardez autour de vous et vous le constaterez sans peine) nombreux sont ceux qui sont frustrés et certains même souffrent réellement : des difficultés de différentes nature peuvent survenir – stress plus ou moins intenses, tensions et conflits (parfois aussi harcèlement), difficultés à s'imposer, « bâtons dans les roues », incapacité à atteindre l'objectif visé, manque de réussite et de succès...

Le chapitre suivant vous fait rencontrer des personnes malheureuses et pas du tout *successful*³⁴.

Et vous découvrirez aussi dans ses pages comment on peut sortir de la frustration pour aller vers la réussite – comment on peut passer de l'échec au succès...

34 *Successful* : littéralement, c'est être « plein de succès ». Comme le disent les Américains : être *successful*, c'est remporter des succès, réussir dans ce que l'on a entrepris...

Réussissez professionnellement

Pensez grand ! La plupart des gens pensent petit parce qu'ils ont peur du succès. Peur de gagner, peur de prendre des décisions. Eh oui, le succès, tout comme l'échec, demande une adaptation, un effort, des ajustements. — Donald Trump / milliardaire self-made-man

Savez-vous que vous ne pouvez pas réussir professionnellement si votre Inconscient a pour conviction / croyance que ce n'est pas bon pour vous ?

Vous allez aussi devoir prendre en considération le fait que les bons prétextes habituels à l'échec professionnel ne tiennent pas la route : la conjoncture, l'air du temps, la crise, le chômage, etc. Il est de fait que dans cette conjoncture, cet air du temps et ce chômage il y a tout de même ceux qui réussissent et qui vont, *successfull*, de l'avant – et il y a les autres qui stagnent ou qui échouent. Alors, qu'est-ce qu'on va encore pouvoir accuser d'être à la base de l'échec ? Le manque de diplômes ? S'il est certain que les diplômes peuvent aider³⁵, l'on connaît aussi nombre de succès professionnels engrangés par des autodidactes n'en possédant guère.

35 Surtout en France qui connaît une étonnante « diplômite »... Dans d'autres pays, les entreprises tendent à moins rigidelement s'appuyer sur les diplômes des postulants pour embaucher et jugent davantage les qualités de l'employé sur le terrain... Le diplôme peut sans doute prouver l'existence d'un *savoir*, mais pas nécessairement celle d'un *savoir-faire*...

« **J'aimerais bien, mais...** » !

Ainsi, les arguments que je viens de mentionner ne tiennent tout simplement pas.

Cherchons-en d'autres pour comprendre l'insatisfaction, la médiocrité ou l'échec sur le plan professionnel :

- La peur de réussir, car réussir signifie nécessairement des changements – l'être humain a souvent pour croyance que mieux valent les problèmes connus que les problèmes inconnus : le changement commence souvent par faire peur
- La peur de réussir, car cela signifie des responsabilités en plus
- La peur de réussir, car cela signifie la nécessité d'agir plus et de devoir y mettre davantage d'investissement énergétique, d'investissement en actes et d'investissement en temps
- La peur de réussir, car cela signifie : devoir mener plus de combats, faire plus ses preuves, assumer plus d'opposition(s)...
- Et peut-être que tout cela achoppe sur *la croyance que l'on n'en est pas forcément capable ?*

Quand on sait comment fonctionne le psychisme humain, voilà des arguments qui tiennent mieux que les précédents pour expliquer la frustration ou l'échec dans le travail. Si nous cherchons encore un peu, nous pourrions encore trouver et y ajouter :

- Une image de soi négative – du genre :
 - – Je ne suis pas à la hauteur.
 - – Je voudrais bien, mais je n'y arriverai pas.
 - – J'ai essayé, mais ça n'a pas marché !
 - – Je n'aurai jamais l'énergie pour assurer à ce niveau...

- Une (ou des) conviction(s)/croyance(s) négative(s) sur le sujet – du genre :
 - – Il y en a de plus forts que moi qui s’y sont cassés les dents !
 - – C’est le piège : j’ai vu tel cadre qui a bien progressé et cela ne l’a pas empêché de se faire jeter à la première occasion !
 - – C’est trop difficile !
 - – Ce n’est pas dans mes cordes...

J’ai entendu tous ces arguments et beaucoup d’autres, du même genre, dans la bouche de gens qui « auraient bien voulu réussir, avancer, progresser, mais... »

Vous allez apprendre dans ce livre que porter en soi ce genre de conviction/croyance est un excellent moyen pour échouer : c’est là une très efficace *programmation à l’échec*. Comment donc voulez-vous que vos forces profondes viennent vous appuyer et vous pousser en avant si votre Inconscient est imprégné de ce style de programmation, s’il a ce genre de croyance sur la question ? On peut comprendre la mécanique auto-inhibitrice qui est ici à l’œuvre et que, dans ce cas, le psychisme va tout mettre en place pour que l’avancement ne se fasse pas. Pourquoi votre Inconscient vous (se) laisserait-il entrer dans une démarche « trop difficile », pour laquelle vous n’êtes pas taillé puisque vous n’êtes « pas à la hauteur » ?!

Jusque-là, ce serait simple. Mais là où cela se complique, c’est que tous ces beaux arguments négatifs *n’empêchent pas l’envie, le désir conscient de réussir et d’évoluer professionnellement* – et il n’y a vraiment rien de mal à souhaiter réussir dans sa carrière ! Alors s’installe un conflit entre le *désir du succès professionnel* et *ce que l’on réalise réellement*. La frustration, le sentiment d’échec, voire l’échec lui-même ne sont pas loin et on peut souvent leur ajouter le stress, les angoisses / anxiété, les sentiments d’autodévalorisation quand ce n’est pas carrément la détresse (toutes choses qui risquent

d'ailleurs fort de renforcer l'image de soi négative et par là même les convictions/croyances néfastes ! = cercle vicieux...).

De gros « flops » professionnels

Pour que vous compreniez bien, voici des histoires vécues par des personnes portant dans leur psychisme, dans leur Inconscient, ce genre de programmes négatifs.

Ainsi en est-il de *Gérard*, 34 ans, qui travaille dans le service des ressources humaines d'une société. La perspective logique pour lui est de passer cadre et, pour cela, il lui faut avoir un Master 2, délivré dans le cadre de la formation pour adultes par l'université locale au bout d'un cursus d'un an. Ce diplôme est obtenu après soutenance d'un mémoire concluant un travail de recherche personnel. Gérard a un niveau BAC+2, une bonne intelligence, une disponibilité suffisante. Tout serait donc là pour que ce diplôme puisse être facilement obtenu, d'autant plus que notre homme aspire depuis longtemps à ce statut de cadre, pour les finances d'une part et d'autre part pour le prestige de l'avancement.

Gérard s'inscrit donc, suit les cours et séminaires avec assiduité, réussit les examens... et ne parvient pas à rédiger le mémoire. Il est donc recalé. Culpabilité, gêne, honte presque, puisque toute l'entreprise est au courant de son échec.

Thomas, 41 ans, cadre supérieur dans une entreprise d'import-export avec une cinquantaine de personnes à diriger, est sollicité par un « chasseur de têtes ». Le poste qu'on lui propose est de prendre la direction de la filiale locale d'une multinationale désirant s'implanter dans la région. Tout est à créer, ce qui est passionnant, et surtout c'est une grosse promotion qui lui est offerte là, salaire en conséquence, responsabilités idem.

Voici quelque temps déjà que Thomas parlait de changer de job et de se renouveler professionnellement. L'opportunité lui est amenée sur un plateau et... Thomas la refuse. Quand, étonné, on lui demande pour quelles raisons il a renoncé à ce pont d'or, il

avoue ne pas savoir pourquoi : c'est une très bonne opportunité, c'est dans ses cordes, c'est l'occasion rêvée... mais il refuse ou plus exactement, il ne parvient pas à se résoudre à accepter (et le poste va à un autre, moins expérimenté et qui y réussit très bien). Il a bloqué et il s'en veut. Bien sûr, il est stressé de par son travail, mais cela ne suffit pas à expliquer ce blocage.

Du coup, Thomas se sent de plus en plus mal dans son entreprise, entre le regret de ne pas avoir sauté sur l'occasion, le sentiment d'avoir « raté le super-coche », de ne pas avoir été à la hauteur, le malaise d'avoir manqué de cohérence et la connaissance du fait que, dans son entreprise, ses possibilités d'avancement futures sont des plus réduites, l'organigramme étant ainsi fait...

Françoise est fonctionnaire. Elle a 29 ans et beaucoup de possibilités d'avancer dans sa carrière par concours internes. C'est d'ailleurs d'autant plus souhaitable qu'elle élève seule ses deux enfants et que la pension alimentaire qu'est supposé lui verser mensuellement son ex-mari ne rentre effectivement dans son escarcelle qu'environ trois à quatre fois par an. De plus, Françoise n'est pas bien dans son environnement professionnel : certaines personnes autour d'elles lui « tapent sur les nerfs » et le seul moyen d'échapper à cela serait précisément de réussir un de ces concours. D'ailleurs, la jeune femme se sait intelligente, elle a des connaissances dans les domaines nécessaires et se sent tout à fait capable de réussir dans ce challenge. Ce sont là nombre de bonnes motivations. Mais voilà : Françoise n'arrive pas à se décider à s'inscrire à ces concours. Et quand elle pense à enfin y aller, c'est trop tard : la date limite pour les inscriptions vient de passer. Voilà au moins un an de perdu !

Alors, Françoise se fait des reproches, se sent emprisonnée — « Encore un an dans cette ambiance pourrie ! » —, se désadapte encore plus de son travail où sa grise mine génère encore plus de tensions humaines...

Théo est un jeune homme de 30 ans qui a fait des études de mathématiques puis a obtenu le concours et est entré dans l'Éducation Nationale en tant qu'enseignant stagiaire (c'est-à-dire non titulaire) en collège. Il dit adorer ce métier et réellement désirer faire carrière dans l'enseignement. Toutefois, à l'issue de sa première année, il évite de justesse le licenciement et parvient à se maintenir (toujours avec le statut de stagiaire) pour la rentrée suivante. En analysant ce qui s'était passé, on constate que ce ne sont pas ses compétences ni ses qualités de pédagogue qui ont posé problème et, par ailleurs, les élèves et les parents d'élèves l'apprécient. Non : en fait, ce sont ses rapports avec la hiérarchie qui ne vont pas – Théo est réactif, ne supporte pas qu'on lui donne des directives et se montre ou bien fuyant ou bien vaguement agressif quand ses supérieurs lui font des observations sur son comportement à leur égard. La deuxième année va donc être l'année-clé, celle qui va décider de sa titularisation ou de son éviction définitive de l'enseignement public.

Théo est un homme intelligent, il a beaucoup lu, y compris dans les domaines de la psychologie et il a bien conscience que son problème de réactivité face à l'autorité et aux supérieurs est lié à certaines données de son passé. Ayant appris qu'on lui donnait sa deuxième chance, il décide d'entreprendre rapidement un travail sur lui-même pour se « nettoyer » de ces empreintes qui contrôlent son comportement et il vient me voir en début juillet à mon cabinet. Mais la sacrosainte période des vacances est là et il décide d'attendre la rentrée pour entamer sa thérapie. La rentrée venue, ce sont les aléas de celle-ci qui l'occupent tout entier et il choisit d'attendre la Toussaint pour commencer, se disant qu'il serait mieux disponible à partir de là. Oui, mais : Noël est maintenant si proche qu'il lui apparaît évident qu'il serait préférable de ne commencer qu'au début janvier, après que l'inévitable remue-ménage des Fêtes soit passé... Paniqué et « sentant le vent venir », il revient me voir en avril de l'année fatidique : trop tard pour que l'on puisse obtenir des résultats valables et, de toutes façons, après de nombreux déboires

relationnels avec sa hiérarchie... Un mois plus tard, il apprend qu'il est licencié sans recours possible...

Après des études en informatique et quelques années un peu vagabondes (lit et couvert chez ses parents, des boulots épisodiques en intérim qui lui permettaient d'économiser de l'argent pour plusieurs mois de voyages par an, la passion du rock et du foot...), *Dominique* a monté son entreprise à 29 ans : une EURL proposant des services dans le domaine de l'informatique (dépannages, conseil et installations d'ordinateurs et de programmes, création de sites Internet, formations de bureautique...). Il aime l'informatique, il y excelle et il a un bon sens pédagogique : il trouve des clients sans grande peine, d'abord chez les proches et amis puis le bouche à oreille lui en amène d'autres. Dominique dispose aussi de cette chose indéfinissable que l'on nomme le charme et il réussit plutôt bien dans ses démarchages de clients potentiels : les commerces, les PME et PMI. Rapidement, sa boîte commence à rentrer de l'argent et au bout de son premier exercice, non seulement il s'est payé le salaire qu'il escomptait mais il a en plus une petite réserve d'argent. Il peut donc bien augurer de la suite : sa bonne réputation et sa clientèle grandissent et on voit qu'il est sur la voie de la réussite – en effet, cela ressemble bien à une *success-story*.

Passe encore un an et voilà qu'il doit embaucher un jeune homme parce qu'il n'arrive plus à faire face seul aux demandes. À partir de là, Dominique commence à être souvent absent, délaisse certains aspects importants comme la prospection de clientèle et, en quelques mois, son affaire commence à péricliter. L'employé est licencié au bout de sa période d'essai et Dominique recommence à travailler seul. Mais le cœur n'y est plus, il se montre moins efficace, la clientèle s'amointrit – et il met la clé sous la porte huit mois plus tard, faute de rentrées d'argent suffisantes et avec quelques créanciers (fisc et charges sociales en retard) en plus.

Cet échec est pourtant étrange parce que le créneau qu'il occupait est toujours porteur dans sa région et que son principal

concurrent (qui avait lancé son entreprise pratiquement en même temps que lui) poursuit sa progression financière et a d'ailleurs récupéré les ex-clients de Dominique... Alors, Dominique recommence à travailler en intérim, paye petit à petit ses arriérés et... grogne...

Et pourquoi donc ont-ils « calé » ?

Gérard, Thomas, Théo, Françoise, Dominique et beaucoup d'autres en sont là. Le moyen de réussir professionnellement est à portée de main, il suffit de le saisir – et cela n'a *réellement* rien de difficile –, mais cela ne se réalise pas. Cela coince, bloque, freine des quatre fers.

À l'examen, il s'est avéré que :

- Françoise avait en elle la *phobie de l'inconnu* – programmation inconsciente : « Mieux vaut des ennemis connus que des ennemis inconnus »
- Thomas avait en lui la *phobie du risque d'échec* – programme inconscient : « C'est beaucoup plus gros que ce que j'ai fait jusqu'à présent. Si j'échoue, je suis fini ! »
- Matthieu avait en lui la *phobie de son entreprise* – programme inconscient : « Je vais devoir rester vissé à cette boîte ! »
- Théo avait en lui la *phobie de la « soumission »* – programme inconscient » : « Je vais devoir apprendre à me comporter comme une « lavette » pour complaire à ceux qui statutairement ont du pouvoir sur moi ! »³⁶
- Dominique avait peur de vraiment réussir dans son entreprise parce qu'il s'était rendu compte que cela exigeait de lui qu'il renonce à certaines de ses passions extra-professionnelles très dévoreuses de temps – programme

36 Son interprétation de la communication avec les autorités est évidemment erronée : dans le contexte de la psychothérapie, il aurait recadré cette fausse interprétation. Bien communiquer n'est évidemment pas s'abaisser ou s'avilir !

inconscient : « Quand on a sa propre entreprise, il faut y consacrer 10 à 14 heures par jour. En plus, quand on a des employés il faut organiser leur temps de travail. *Comment peut-on vivre, rigoler et rester jeune ce faisant ?!...* ». Pour que vous compreniez bien son mécanisme d'échec, je dois vous dévoiler le mode de vie de Dominique avant qu'il ne crée son EURL : il voyageait quelques trois mois par an en tant que groupie du groupe de rock de son frère (lequel groupe, chroniquement en mal d'argent et ne pouvant pas prétendre à une grande carrière, donne de petits concerts dans des bistrots et des MJC au gré de peu juteux contrats) ; pendant deux à trois autres mois, il se promenait sac au dos dans des pays exotiques ou bien se rendait là où il y avait de grands matchs de football... Selon ses termes : « une vie jeune, amusante, légère, des rencontres d'une nuit avec des filles, pas de responsabilités et avec le monde entier à ma disposition... ». Eh oui : Dominique avait pris conscience que de faire réussir son entreprise nécessitait pour lui d'accepter quelques renoncements — en particulier celui d'une vie « délicieusement nomade » selon ses propres termes, certes avec peu d'argent, mais faite de promenades au gré des envies et des opportunités³⁷... Après être parvenu à rembourser ses dettes, le jeune homme se remet donc à vagabonder comme auparavant (mais ses genoux deviennent douloureux quand il marche un peu longtemps : résultat de trop de *trekking* et de matchs de foot dans le passé). Problème : c'est qu'il a goûté au plaisir de réussir, d'avoir de l'argent, de recevoir de la considération d'autrui et qu'à présent cela lui manque. Il ne trouve donc plus vraiment de sel à la reprise de son ancien mode de vie... Il a dépassé les 35 ans, n'a aucune perspective intéressante et ressent une sournoise peur de

37 La Sagesse des Peuples dit : « On ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre. »

l'avenir qu'il repousse à chaque fois qu'elle veut remonter en surface...

Je ne vais pas ici entrer dans les détails des raisons qui ont amené le psychisme de Matthieu, de Thomas, de Théo, de Dominique et de Françoise à imprimer le comportement bloquant. Il est beaucoup plus intéressant *pour vous de savoir comment ne pas être victime de ce genre de limitation* = comment parvenir à « tenir la barre » pour arriver à la destination « succès ».

Changer la programmation de l'Inconscient

Dans toute vie professionnelle, il y a des possibilités ou/et des opportunités (petites, moyennes ou grandes) qui passent par-là, juste « sous le nez » et il suffit souvent de tendre la main pour les saisir. Qu'est-ce qui différencie ceux qui les saisissent de ceux qui les laissent passer ? Non : pas la difficulté de la démarche, et pas davantage la notion si fluide et si insaisissable de « chance » ! Ce qui les différencie, ce sont leurs convictions/croyances souterraines, en d'autres termes leur programmation psychologique et donc :

La disposition de leur Inconscient à les laisser agir – ou à les pousser à agir – dans ce sens.

En tous cas, je le répète, ni le bagage, ni le milieu social, ni les moyens financiers de base ne sont réellement déterminants. C'est ce que veut l'Inconscient qui est déterminant en termes de freinage/blocage ou d'élan. Par exemple :

- Je connais deux femmes qui ont commencé leur carrière en tant que filles de salle en hôpital et qui sont aujourd'hui infirmières libérales et gagnent très bien leur vie
- Je pourrais aussi vous parler d'un homme, issu d'une famille extrêmement défavorisée – père alcoolique et très violent, mère débile légère – qui a commencé apprenti-boucher et qui est aujourd'hui patron de trois belles et réputées boucheries-charcuteries alsaciennes qui donnent de l'emploi à trente-cinq personnes. Il possède sa très belle

maison avec piscine et plusieurs immeubles de rapport en ville

- Ou bien d'un autre homme qui a commencé concierge en n'ayant aucun diplôme et qui est à présent le meilleur et le mieux payé commercial chez un fabricant de chaussures
- Ou encore d'une femme sans profession, quittée à cinquante ans par son mari la laissant quasi sans ressources, qui monta d'abord une mini-entreprise où elle proposait son aide (pour la toilette, faire des courses ou des démarches, aider à des sorties...) pour les personnes âgées de son village et alentours – et qui est maintenant à la tête d'une entreprise prospère qui emploie près de soixante personnes...

Et j'arrête là, mais il y en a bien d'autres...

Seraient-ce leur *beauté*, leur *renommée* ou leurs hauts *diplômes* qui ont réussi ces petits miracles ? Eh non, car aucun de ceux que je viens d'évoquer ne disposaient de particulière beauté, de renommée ou de diplômes : en fait, c'est leur aptitude à imprégner leur psychisme – leur Inconscient – des utiles programmations, des bonnes convictions / croyances qui les ont fait avancer (et les ont amenés à se sortir de situations parfois très difficiles). Cela a évidemment influé sur leur personnalité et leur caractère, leurs manières et sur ce qui émanait d'eux. Ainsi, leur Inconscient a stimulé en eux les ressources utiles, a orienté leur instinct, leur communication et leur action vers tout ce qui allait leur faciliter l'accès à leurs objectifs... Il leur a aussi *rendu faciles et légères les choses à faire pour réussir* : travailler, agir, pour certains passer des examens, communiquer, se montrer, oser, se lancer, persévérer...

Et vous ? – Succès ? Échec ?

Vous aussi, vous atteindrez l'une ou l'autre de ces options selon vos programmations inconscientes :

- Le succès professionnel

- Ou la stagnation (ou même l'échec) sur ce plan.

Cela va considérablement dépendre de vos imprégnations psychologiques en termes de convictions/croyances.

Alors ? :

- Vous voulez progresser dans votre carrière, grimper des échelons ?
- Vous voulez mieux réussir professionnellement ?
- Vous ne vivez pas dans l'environnement professionnel que vous vous souhaitez ?
- Vous voulez vous mettre à votre compte ?
- Ou vous avez encore d'autres idées que celles-ci dans la visée d'un mieux-être, d'un développement, d'un changement ou d'une croissance dans votre vie professionnelle ?...

Si vos programmes inconscients sont néfastes à vos projets d'évolution professionnelle et de carrière, vous devez trouver des moyens de neutraliser vos convictions / croyances limitantes et de mettre à leur place des convictions / croyances stimulantes et chargées de potentiel de succès... Car sachez-le :

Avec l'aide de votre Inconscient au service de votre avancement professionnel en mode *successfull* : vous irez loin...

Avant de conclure ce chapitre et à titre d'illustration, voici la suite de l'histoire pour Françoise, Thomas et Dominique :

Pour *Françoise* : une fois mise au jour la conviction / croyance qui l'amenait à se cantonner dans ses acquis et à bloquer l'élan pour se bouger (« Mieux vaut des ennemis connus que des ennemis inconnus »), le visionnage de quelques DVDs subliminaux (sur la *confiance en soi*, la *motivation*, l'*atteinte des objectifs*, l'*élimination de la phobie* et l'*ambition*) ont rapidement convaincu son Inconscient de l'inutilité de la peur de l'inconnu et

l'ont conforté dans la conviction/croyance que l'évolution positive était à la fois désirable, à sa portée et chargée d'un potentiel de valorisation et de plaisir... En cinq ans, elle a réussi successivement deux concours qui lui ont permis de progresser et aussi d'obtenir une mutation désirée depuis longtemps à l'île de la Réunion. Elle vit maintenant, au soleil des îles : une vie très agréable et elle a un sympathique nouveau compagnon...

Thomas eut également recours au subliminal visuel (DVDs sur le renforcement de la *confiance en soi* et d'une *saine combativité*, sur l'*indifférence au jugement des autres sur soi*, sur l'*atteinte des objectifs* et sur la *motivation*). Tout en continuant à travailler, il postula dans différentes entreprises pour des postes, tous supérieurs en statut au sien. Il fut embauché dans une entreprise implantant une filiale dans un pays d'Europe de l'Est en tant que directeur de cette filiale (quatre-vingt personnes à diriger dès le début et aujourd'hui plus de trois cent). Plus gros salaire et aussi plus grosses responsabilités que précédemment... Voilà huit ans qu'il a ainsi muté et il réussit très bien. De plus, il a pris en affection le pays dans lequel il travaille, il en parle maintenant assez bien la langue et il s'est fait des amis : la Hongrie est un bel endroit et ses habitants ont un merveilleux sens de l'accueil et de l'hospitalité...

Dominique, après une vingtaine de séances de thérapie avec moi, utilisa également les DVDs subliminaux sur le *développement de l'ambition* et de la *prospérité financière*, sur le *renforcement de la volonté*, sur l'*arrêt de l'auto-sabotage*, sur l'*amélioration de la capacité d'organisation* et sur la capacité à *atteindre les objectifs* visés. Il a aujourd'hui 41 ans et est à la tête d'une entreprise qui emploie neuf personnes. Il travaille en effet dix heures par jour ouvrable mais il ne s'en plaint pas : il a remplacé avantageusement le plaisir des ballades « fauchées » par celui de disposer d'argent, d'être socialement reconnu et de se sentir important. Il a des contacts humains valorisants et une bien meilleure estime de lui-même. Il voyage d'ailleurs toujours : environ un mois et demi par

an et il s'offre aussi de nombreux weekends pour parfaire la vieille ferme qu'il s'est achetée pour domicile. Ses genoux sont toujours sensibles et il les respecte en ne leur imposant plus de tensions excessives. Il apprécie toujours les rencontres sexuelles épisodiques et n'a pour l'instant aucune envie de stabilité affective : sur ce plan il dit être resté un « vagabond » – et cela lui convient, semble-t-il...

L'Argent, l'Amour, la Réussite professionnelle... C'est bien... Toutefois, cela ne saurait se concrétiser favorablement sans un Capital/Santé correct.

Vous allez maintenant rencontrer des personnes ayant une programmation psychique qui les affaiblit physiquement, les fragilise et amoindrit notablement leur santé. Vous comprendrez que ce qu'il y a *dans la tête* peut avoir une action importante sur ce qui se passe dans le corps : les découvertes récentes de la psychosomatique et de la psycho-neuro-immunologie le démontrent d'ailleurs bien.

Nous allons aussi constater que le subliminal visuel peut avoir une action positive en aidant à stimuler les forces de santé ou / et d'autoguérison – car celles-ci sont présentes en chacun d'entre nous...

C'est donc cela que nous allons aborder dans le prochain chapitre : comment la santé peut-être dégradée par des programmations malencontreuses et comment, avec le subliminal visuel, améliorer les moyens d'être en bonne forme physique, de renforcer le corps et le système nerveux...

Pour permettre ce qui est si désirable : *une bonne, agréable et belle vie...*

Améliorez votre Capital/Santé

Nous pensons que la médecine du XXI^{ème} siècle devra, pour exister, concevoir globalement les facultés physiques, mentales et paranormales de l'homme. – R. Dutheil / physicien et biophysicien

Marine avait été une enfant fragile avec un terrain très allergique : de l'asthme s'était déclaré quand elle a eu 8 ans ainsi que de l'eczéma s'attachant surtout au haut de la poitrine, aux coudes et aux mains. Pendant toute son enfance et son adolescence, elle avait été en butte à des bronchites répétitives et à des sinusites plus ou moins chroniques. Dans sa famille, on disait que, « s'il y avait un microbe dans les environs, il était pour Marine ». À cause de toutes ces fragilités, on lui avait d'ailleurs déconseillé d'entreprendre des études de dentisterie : le contact professionnel permanent avec des produits chimiques n'était sans doute pas le meilleur choix possible. Elle s'obstina toutefois dans sa vocation et boucla sa formation de dentiste.

Aujourd'hui, Marine a 48 ans et elle raconte :

– À partir du moment où je me suis installée, je n'ai plus eu aucune crise d'asthme et mes mains – mes instruments de travail – sont restées vierges d'eczéma ! Finies aussi les sinusites et les bronchites, sauf tous les deux ou trois hivers, un épisode de quelques jours – rien à voir avec ce que j'avais avant ! Je suppose que c'est parce que j'avais plein de dettes, qu'il fallait donc que je travaille [NB : les appareils de haute technologie nécessaires à ce métier sont en effet fort onéreux] et que je ne pouvais vraiment pas me permettre d'être mal en point ou de refiler des microbes à

mes patients !... Il y en a qui sont usés par leur métier, mais moi, le mien m'a sauvée !

Vous verrez plus loin que Marine a certainement raison dans son interprétation de la fin de ses troubles : les obligations liées à son choix professionnel ont de toute évidence amené son Inconscient à dynamiser ses forces de santé et d'autoguérison – ou, pour le dire autrement : ont reprogrammé son capital/santé.

Depuis qu'il est né, une mère extrêmement protectrice et envahissante affirme à *Bertrand* qu'il est une « petite nature », qu'il « n'a aucune résistance », qu'il « doit toujours faire attention » (au froid, au chaud, aux microbes et virus, aux efforts physiques excessifs, à son alimentation, à ses vêtements et aux tissus qui les composent – les fibres artificielles sont cancérigènes ce qui, selon la mère, n'est pas le cas des fibres naturelles, etc...). Et il est vrai que cet homme se révèle très vulnérable sur le plan de sa santé : il a fréquemment des migraines, a mal au dos, des douleurs au niveau de la poitrine et de l'estomac, de la tachycardie par moments, il se racle la gorge fréquemment, il dort vraiment mal et souffre donc de sensations de fatigue quasi permanentes... Les examens médicaux amplement pratiqués ne révèlent pas de causes organiques à ces différents maux. L'homme est fonctionnaire, vit toujours chez sa mère, n'ayant jamais fait de rencontre sentimentale qui ait pu dépasser le mois.... Cette solitude affective l'insatisfait et, à 37 ans, il vient me voir à mon cabinet pour « changer » : il conçoit que c'est son côté peu viril et trop fragile qui décourage vite les femmes à son égard.

Je comprends rapidement l'ampleur de la programmation psychomentale qui le contrôle et je lui propose une reprogrammation par le subliminal visuel. Je lui confie donc plusieurs DVDs subliminaux avec mission de les visionner une fois par jour pendant trois mois, et je lui donne un rendez-vous après ces trois mois pour qu'on fasse alors le point ensemble.

Il revient en effet à la date prévue et c'est un homme transformé que je reçois. Il me dit :

– Je n'y croyais vraiment pas et je m'étais dit que je décommanderai certainement ce rendez-vous d'aujourd'hui avec vous. Mais, comme c'était vraiment simple à faire, j'ai tout de même tenté le coup et j'ai visionné ces films comme vous me l'aviez recommandé. C'est étonnant : je me sens beaucoup mieux et plus fort. Cela fait près de deux mois que je n'ai plus aucun de ces symptômes qui me gâchaient la vie – ni mal au crâne, ni nausées, ni battements de cœur. Il n'y a que le mal de dos qui a résisté, mais je vais changer ma literie et mon siège de bureau et cela va sûrement aider sur ce plan. Je dors correctement et je ne me suis jamais senti aussi en forme.

Que c'était-il donc passé ? Comme vous pouvez maintenant le comprendre : il y avait en Bertrand un vilain ensemble de convictions/croyances qui s'était cristallisé au fil du temps dans son Inconscient à cause de l'accumulation des jugements restrictifs sur lui. Cette programmation le maintenait évidemment dans la logique d'être une « petite nature », avec l'inévitable collection de symptômes allant avec cette idée. Pendant ces trois mois c'est une reprogrammation qui s'est progressivement opérée, changeant réellement cet homme.

Parlons de santé

Pourquoi croyez-vous que les travailleurs indépendants (professions libérales, commerçants) sont moins souvent malades que les salariés (employés, ouvriers), ce qui est statistiquement tout à fait démontré ? Un élément important de réponse est : c'est parce qu'ils savent – **et leur Inconscient aussi** – qu'ils sont seuls responsables de leur travail, qu'on ne peut pas les y remplacer. Oui, comme le disait Marine ci-dessus : ils ne peuvent pas trop se le permettre. Et les faits prouvent statistiquement que cela alimente de toute évidence en eux *une meilleure résistance à la maladie*.

Le psychisme autorise la maladie

Il fallut un certain temps pour qu'on comprenne que les bactéries n'étaient pas la maladie et que les origines de celle-ci devaient être recherchées dans les réactions de l'organisme aux germes qui y sont introduits. – R. Dutheil / physicien et biophysicien

La santé, voilà un important domaine ! La santé, c'est la base absolue, car sans la santé, que peut-on réaliser, vivre ? Il n'est pas question, ici, de marcher sur les plates-bandes du médecin – qui doit toujours être consulté en cas de problème de santé. Mais on peut tout de même s'interroger sur ce que c'est que la santé et ce que c'est que la maladie.

On peut vraiment se demander si beaucoup des problèmes de santé non génétiques ne seraient pas d'origine psychosomatique, c'est-à-dire que leur cause est dans le psychisme. Autrement dit : *que c'est le psychisme qui les permet* – et, comme vous le savez maintenant, l'Inconscient est la partie significative du psychisme. Certains médecins américains reconnaissent l'importance de l'aspect psychosomatique dans le cas du cancer et parlent d'ailleurs des cancéreux comme de personnes « ayant développé un cancer »³⁸.

On ne peut écarter la constatation que le psychisme permet la maladie. Ainsi par exemple, pendant les grandes épidémies de peste au Moyen-Âge, quelque chose comme la moitié de la population européenne passe de vie à trépas et les riches tout autant que les pauvres : toutes les couches sociales sont décimées. Il n'y a alors ni hygiène, ni prophylaxie et pas davantage d'application d'antibiotiques ou d'antiseptiques, et tout le monde

38 On sait que les gens qui ont une phobie du cancer ont statistiquement plus de risques d'en avoir un. Tout cancer ne peut évidemment pas être réduit à des causes psychosomatiques, car il y a évidemment d'autres facteurs qui peuvent également intervenir tels que : génétiques, environnementaux, liés au mode de vie, aux pollutions – pesticides et autres poisons dans l'air, dans l'eau, dans l'alimentation...

est, peu ou prou, en contact avec l'agent pathogène. Pourquoi les uns meurent-ils et les autres pas ?

La maladie est-elle une fatalité ? Cet exemple montre bien que non. Tout ce passe comme si la maladie s'installait dans un organisme *qui lui fait une place*, alors qu'elle ne parvient pas à s'implanter là où l'opposition se manifeste.

De bonnes conditions matérielles (hygiène et hygiène de vie, qualité des soins, niveau et mode de vie, etc.) sont bien sûr importantes. Oui, mais sont-elles *déterminantes* à elles seules ? On peut en douter : nous connaissons tous des gens ayant bénéficié de ces bonnes conditions-là et qui sont morts bien avant l'heure considérée « normale ». La constitution, l'hérédité, le terrain, voilà également des paramètres à prendre en considération. Oui, mais... : rien de systématique n'a pu être démontré, seules des anomalies statistiques ont pu être dégagées³⁹ et celles-ci ne prouvent rien au niveau de l'individu – elles « prouvent » seulement quelque chose au niveau de cette abstraction qu'est un grand nombre d'individus.

En fait, plutôt que d'accepter d'être soumis aux aléas de la constitution, du terrain, etc., ne serait-il pas plus fécond de se demander si l'homme a *en lui* un pouvoir sur la préservation de sa santé ou, s'il est malade, a-t-il un pouvoir sur sa guérison ?

Et si oui : lesquels – et comment peut-il appliquer ce/ces pouvoir(s), le(s) dynamiser ?

Pour trouver des éléments de réponse à de si importantes questions, nous devons faire un détour par d'anciennes traditions – de celles dont on peut dire qu'elles font partie du patrimoine de toute l'humanité⁴⁰.

39 Par exemple le fait que les personnes qui ont des malades du cancer dans leur famille ont, statistiquement parlant, plus de risques de développer un cancer.

40 Elles peuvent nous apparaître étranges, à nous Occidentaux qui avons perdu de vue une bonne part de notre héritage ancestral. Gardons toutefois l'esprit ouvert, prêt à la (re)découverte – car l'enjeu est ici de taille...

Des forces de santé et d'autoguérison sont reliées à l'Inconscient

En étudiant ainsi tous les phénomènes où les processus biologiques impliquent l'intelligence, nous apercevons le lien entre événements du domaine de la conscience et phénomènes du plan matériel. — B. Josephson / Prix Nobel de physique

Il est de fait que les forces d'autoguérison et de santé peuvent être stimulées par l'Inconscient.

L'ethnologue que je suis sait que des « cures » chamaniques ont guéri des maladies de toutes sortes, avec ou sans adjonction de remèdes traditionnels. La cure chamanique, c'est un rituel avec des battements de tambours, des paroles et prières, souvent des chants qui peuvent être dansés ou non, un appel à des « esprits » et une gestuelle codifiée. Le tout dans le décor et dans le contexte que la culture attache, de notoriété publique, à un rite visant la guérison.

Aujourd'hui, si on en est revenu du mépris occidental pour ce qu'on disait être des « simagrées de sauvages », c'est parce que les chercheurs ont fini par faire preuve de plus d'objectivité⁴¹ en acceptant de *constater les résultats* (plutôt que de se contenter de discourir sur les pratiques des indigènes) : à savoir *des guérisons tout à fait effectives*. Ces techniques peuvent donc guérir ?! Mais alors, comment cela fonctionne-t-il ?...

Je ne prétends pas donner de réponse définitive. Mais je ne peux m'empêcher de penser que le rite de guérison est en lui-même :

**Une excellente façon de s'adresser à l'Inconscient pour lui
« dire » et le convaincre d'enclencher le processus
d'autoguérison.**

41 Ce ne fut pas facile aux anthropologues et ethnologues de parvenir à cette approche plus objective, tant les préjugés furent tenaces – jusque dans les années 1960, le scientisme valorisait les acquis de la culture occidentale et méprisait les traditions et pratiques des cultures traditionnelles.

Effet placebo ? Comme je l'ai déjà souligné plus haut : j'ai du mal à saisir le dédain qui s'attache à cette hypothèse de l'effet placebo. Car s'il guérit, il n'y a rien de plus estimable et il faut le stimuler : vive l'effet placebo, donc, de toute évidence créé par l'Inconscient...

Des médecins alliés de l'Inconscient des patients

Il n'est que de constater le rapprochement curieux qui s'effectue depuis peu entre les thèses scientifiques les plus modernes avec celles avancées il y a fort longtemps par de très anciennes civilisations {...} pour comprendre que nous entrons dans une ère nouvelle de la médecine. – R. Dutheil / physicien et biophysicien

Carl O. Simonton est un célèbre cancérologue américain. Lui et sa femme psychologue ont mis au point la Méthode Simonton, une approche psychologique qui vient en complément du traitement du cancer⁴² : celle-ci consiste à faire pratiquer aux malades des visualisations symboliques et métaphoriques⁴³.

Les Simonton ont fondé leur centre⁴⁴ à la fin des années 1960, ce centre étant voué à recevoir des malades du cancer *en phase terminale et qui étaient déclarés condamnés à court terme par la médecine officielle*.

Donc, la méthode consiste à amener les malades à *visualiser métaphoriquement leur victoire sur la maladie*⁴⁵ et on a constaté que cette méthode peut donner parfois des résultats réellement

42 Il y a aujourd'hui dans le monde nombre de médecins qui aident les malades du cancer avec la méthode Simonton.

43 Symboles et métaphores étant, je le rappelle, des éléments auxquels l'Inconscient est puissamment réceptif.

44 Le Simonton Cancer Center en Californie – organisme à but non lucratif. Infos sur www.simontoncenter.com.

45 Vous pouvez trouver des CDs de visualisation de santé sur www.cd-de-relaxation.com. Des titres comme : *Je renforce mon capital/santé, Je fortifie mon système immunitaire...*

étonnants : nombre de malades du cancer (pas tous, naturellement) qui sont passés chez les Simonton ont vu leur durée de survie considérablement augmentée par rapport au sombre pronostic que leur avait fait la médecine, et cela *avec une bonne qualité de vie*. Certains même, bien que préalablement condamnés par la médecine, ont guéri complètement...

Avec son équipe, le couple Simonton s'est engagé dans une étude statistique qui a duré de 1971 à 1978. Celle-ci a démontré statistiquement que la survie des patients bénéficiant de la méthode Simonton a été en moyenne deux fois plus longue (et avec une bonne qualité de vie) que chez les autres malades.

Or, quel est le fin mot de la méthode Simonton ? Elle fonctionne parce qu'elle fait appel aux pouvoirs de l'Inconscient :

Elle vise à implanter dans celui des malades la ferme conviction/croyance en leur potentiel de guérison.

Nous attrapons tous des cellules malignes tous les jours, nous en avons tous, et tous les jours nous nous en débarrassons ! – Léon Schwartzenberg /
cancérologue

Lorsque l'Inconscient de quelqu'un a accepté cette sorte de conviction/croyance positive, il peut être capable de mettre en place ou d'activer des processus intérieurs utiles à la guérison : ce qu'on peut appeler *les forces d'autoguérison*.

Le subliminal visuel peut jouer là un rôle important, car lui aussi peut viser à inciter l'Inconscient à stimuler les forces d'autoguérison et de santé. Je ne prétends évidemment pas que le subliminal suffirait à obtenir la guérison de maladies graves, mais il peut grandement aider, largement aussi en complément du traitement médical prescrit par le médecin. Et n'oublions pas que son aide peut intervenir sur les deux plans : à titre curatif et aussi à titre *préventif* – la Sagesse des Peuples le dit : « Il vaut mieux prévenir que guérir »...

Après Simonton, voyons maintenant encore une autre approche qui démontre l'importance de mettre l'Inconscient en action lorsque la santé est en jeu.

Gérald Epstein, Docteur en médecine, Professeur de droit et de psychiatrie et, au début et selon ses propres termes « psychanalyste de stricte obédience freudienne », découvre une technique de guérison par la visualisation d'images, de métaphores et de symboles : le rêve éveillé.

Voici ce qu'il relate : il a 37 ans et il rencontre un jeune homme qui avait subi une psychanalyse, à raison de cinq séances par semaine (!) pendant trois ans, pour tenter de se débarrasser d'une dépression chronique. Ce travail ne lui ayant apporté aucun soulagement, il alla consulter une thérapeute qui pratiquait une thérapie fondée sur la visualisation métaphorique et symbolique. Pendant un mois, il alla la voir une fois par semaine puis il se considéra comme guéri.

Epstein raconte :

– Avec mon expérience freudienne, il m'était presque impossible de le croire. Pourtant, on ne pouvait nier qu'en un mois, avec une thérapie différente, sa dépression l'avait quitté. Piqué au vif, j'allais trouver sa thérapeute [...]. Cette rencontre transforma ma vie.

Intrigué, il décide de se former auprès de cette femme. Puis il adopte cette approche et utilise dans sa pratique médicale ces techniques de visualisation pendant de nombreuses années pour soigner, et très souvent guérir, nombre de maladies. Voici ce qu'il dit :

– Au cours de mes quinze dernières années d'expérience clinique, j'ai été témoin non seulement des effets du psychisme sur le corps mais aussi des pouvoirs de guérison de l'imagerie mentale, pouvoirs qui touchent un large spectre de désordres physiques. J'ai en particulier eu du succès pour des maladies telles que les rhumatismes arthritiques, les tumeurs de la prostate, les kystes

ovariens, les cancers du sein, les éruptions cutanées, les hémorroïdes et la conjonctivite.

Il rapporte même ce fait à peine croyable :

– Un de mes amis a réussi à se guérir par ce moyen d'un cancer du foie. En 1982, les médecins lui avaient annoncé qu'il y avait peu d'espoir de guérison malgré la chimiothérapie. Il a donc décidé d'associer les techniques de l'image mentale à son traitement. En 1984, il abandonna ce dernier pour ne plus se soigner que par des exercices de visualisation. Aujourd'hui [fin des années 1980], il est encore le seul patient dans sa condition toujours en vie recensé au centre anticancéreux de New York, le Memorial Cancer Sloan-Kettering Center⁴⁶.

Des médecins ouverts redécouvrent donc les effets du psychisme sur le corps et les pouvoirs de guérison de l'imagerie mentale, un des *meilleurs moyens de communication avec l'Inconscient*. Deux revues scientifiques, éditées par des universités américaines (Yale et Marquette) sont consacrées à la recherche sur la visualisation.

Les Traditions s'adressent à l'Inconscient

Il nous faut bien admettre l'exactitude des connaissances possédées par les civilisations traditionnelles ou conservées encore dans le trésor populaire de notre propre civilisation. Jean Servier / ethnologue

En réalité, à part notre médecine officielle actuelle, aucun système médical dans le monde (pas même en Occident avant le XVII^{ème} siècle), ne séparent dans leur démarche le corps et l'esprit. Chez nous, ce n'est que depuis peu (les années 1970), avec les recherches des médecins behavioristes, des psycho-neuro-immunologues, avec les travaux sur le subliminal visuel, sur

46 Source : voir la Bibliographie – page 10 de son livre cité.

l'hypnose et quelques autres encore, que l'on a redécouvert ce lien, *cette étroite interaction entre le corps et l'esprit*.

Donc, rien de nouveau sous le soleil. Les cultures traditionnelles d'autrefois et d'aujourd'hui (là où l'Occident ne les a pas laminées), les pratiques médicales ethniques, sans négliger l'apport éventuel de substances thérapeutiques, savent très bien communiquer avec l'Inconscient dans le but de stimuler ses pouvoirs en matière de santé et d'autoguérison.

En effet, parmi ces pratiques traditionnelles il y a les « cures chamaniques » déjà évoquées plus haut, au cours desquelles il y a stimulations de tous les sens, et en particulier de la vue et de l'ouïe. Ainsi :

- Elles « donnent à voir » à l'Inconscient du malade par des *images, des métaphores, des symboles* : feu, couleurs, mouvements et gestuelles...
- Elles « donnent à entendre » à son Inconscient par des *sons, des rythmes, de la musique* : tambours et autres instruments de musique, rythmes sonores, scansions, chants, mélodies, mélopées...

Il y a vraiment là tout ce qu'il faut pour (dans le contexte des convictions/croyances ayant cours dans une culture donnée) *dire à l'Inconscient du patient que le rite va pouvoir le guérir – et pour que les forces d'autoguérison puissent ainsi être mises en action*.

Dans l'Antiquité – et aussi aujourd'hui

On sait qu'il y avait en Grèce et en Égypte anciennes des centres (appelés *Asclepeion*) où se pratiquait la guérison des malades y venant en foule. Des rites et pratiques diverses cherchaient à provoquer chez le malade cette magnifique métaphore : un rêve dans lequel lui apparaît le dieu guérisseur, Asclepios. Lorsque ce rêve survenait effectivement, le patient guérissait. Nous pouvons aujourd'hui comprendre que cela se produisait parce que :

Dans l'Inconscient du malade, dans la logique de ses croyances, s'implantait la conviction/croyance de la guérison prochaine – et qu'il enclenchait alors le processus d'autoguérison.

Communication avec l'Inconscient, toujours...

Aujourd'hui, dans certains mouvements plus ou moins religieux, en Occident et ailleurs, des guérisons sont obtenues, étonnantes également (groupes de prières, mouvements charismatiques, par exemple). Or, que se passe-t-il dans ces contextes grandement chargés en émotions (souvenons-nous que l'Inconscient est toujours éminemment réceptif aux émotions) ? : il y a *transmission et implantation du message de santé, de guérison...*

S'ouvrir aux autres approches de la santé

Aucune médecine ne guérit à tous coups. Pas plus l'occidentale qu'aucune autre : l'immortalité n'est pas de ce monde. Mais cultivons la tolérance, l'ouverture d'esprit, et surtout la *curiosité* et l'*envie d'apprendre* : on a de meilleurs moyens de soigner et de guérir lorsqu'on s'enrichit des techniques qui marchent chez les autres peuples. Souvenons-nous que l'acupuncture chinoise, méprisée jusque dans les années 1960, est aujourd'hui enseignée dans les facultés de médecine en Occident.

Aucun médecin ne prétendra que c'est lui qui guérit : s'il est lucide, il saura que ce qu'il fait en prescrivant son ordonnance, c'est de donner à l'organisme du malade une aide pour le pousser à se guérir lui-même, c'est-à-dire lui donner de quoi activer ou réactiver ses propres forces d'autoguérison.

Est-ce à dire que la médecine occidentale ne vaut rien ? Bien sûr que non : elle a réalisé des prodiges ! Elle a aussi induit des maladies iatrogènes (provoquées par les médicaments). Elle a éradiqué la variole, même si la tuberculose qu'elle a cru avoir éliminée revient à grand pas dans les pays développés (USA, Europe). Il y a de plus en plus de souches de bactéries et de bacilles résistantes aux antibiotiques et de maladies

nosocomiales⁴⁷. Quant aux virus, la plupart du temps la médecine se contente de donner des antibiotiques pour éviter des surinfections par des bactéries, lesquels antibiotiques n'ont aucune action sur le virus lui-même – et on compte alors sur l'organisme pour régler son compte aux méchants virus (à ce jour, seule la vaccination préventive – qui a pour propriété d'augmenter le pouvoir de l'organisme de lutter contre la maladie – s'est montrée efficace contre les virus). Ainsi par exemple, c'est votre organisme et lui seul qui se guérit du rhume en moins de huit jours.

Nous n'avons qu'un seul corps de disponible et chacun espère y vivre le mieux possible jusqu'au dernier jour. Alors, comme il existe des moyens d'aider son organisme à être dans le meilleur état de santé possible, il est évidemment important de les utiliser. La stimulation de programmations de santé au niveau de l'Inconscient, par les moyens qui le permettent, n'est certainement pas à négliger dans l'optique d'une bonne santé...

Longue vie

La médecine occidentale a effectivement réalisé des prodiges et des merveilles sur les plans diagnostic et thérapeutique. Elle a aussi mis en évidence l'importance de l'hygiène et de la nutrition, elle a abaissé le taux de mortalité infantile et de décès des femmes consécutivement à l'accouchement (décès autrefois grandement liés aux saletés présentes sur les mains de l'accoucheur⁴⁸, entraînant des infections aiguës comme la fièvre puerpérale).

Mais il est probablement faux qu'elle ait significativement augmenté l'espérance de vie de l'individu. L'espérance de vie est

47 Ce sont les maladies, transmises par des agents pathogènes souvent résistants aux antibiotiques et antiseptiques, ayant les locaux hospitaliers pour lieux de contamination et de propagation.

48 Les accoucheurs pouvaient passer d'une autopsie à un accouchement et ne se lavaient pas les mains avant de pratiquer ceux-ci. C'est un médecin austro-hongrois, Ignace Philippe Semmelweis (1818 – 1865) qui démontra que le lavage des mains préalable à l'accouchement diminuait considérablement les décès de femmes qui venaient d'accoucher (de 18% en moyenne à l'époque – près d'une accouchée sur cinq !!! – à 1,3%).

calculée sur des bases *statistiques* et elle augmente en fonction de l'abaissement du taux de mortalité infantile. Aujourd'hui, tout comme autrefois, on meurt à tout âge et l'espérance générale de vie ne vous engage pas en tant qu'individu : ce n'est qu'un chiffre abstrait.

Non : on ne mourait pas systématiquement avant 40 ans au Moyen-Âge ni dans les cultures traditionnelles. Non, ce n'est pas parce que l'espérance *statistique* de vie pour les femmes en France est de 86 ans que vous, femme, vous atteindrez cet âge nécessairement (mais si vous « branchez » votre Inconscient sur cet objectif, vous pouvez y arriver et bien au-delà – et en bon état physique et mental en plus...).

Voyons quelques augustes vieillards des temps passés et leur âge à la mort⁴⁹ :

- Albert le Grand meurt en 1280 à 87 ans
- Roger Bacon en 1294 à 80 ans
- Arnaud de Villeneuve en 1313 à 73 ans
- Raymond Lulle en 1315 à 80 ans
- Nicolas Flamel en 1418 à 88 ans
- Bernard le Trévisan en 1490 à 84 ans
- John Dee en 1608 à 81 ans

Moyenne d'âge : 81,8 ans.

J'ai eu la curiosité de feuilleter un dictionnaire au tout début de la lettre A pour repérer des dates de naissance et de mort d'hommes du passé. J'ai trouvé bien d'autres vieillards⁵⁰. Par exemple :

49 Cités par Jacques Sadoul dans *Le Trésor des Alchimistes* (J'ai Lu). Il est à noter que ce sont là des alchimistes : c'est-à-dire des gens dont l'Inconscient était constamment imprégné de l'idée de la « longue vie » et orienté sur la recherche de la Pierre Philosophale qui permet celle-ci.

50 La plupart sont évidemment des hommes : en effet, mises à part des reines (à cause de leur statut), quelques guerrières (à cause de leurs faits d'armes) et quelques saintes (du fait de leur légendaire), les femmes n'avaient guère de moyens

- Lucius Accius, poète latin, mort en 84 av. J.C. à 86 ans
- Abu Hanifa, théologien musulman, mort en 767 à 71 ans
- Abu Alala Al Maarri, écrivain arabe, mort en 1057 à 84 ans
- Claudio Acquaviva, mort en 1615 à 72 ans
- Alienor d'Aquitaine, morte en 1204 à 84 ans.

Pour éviter que l'on dise que seuls des vieillards ont eu le temps de laisser leur trace dans l'histoire, je mentionnerai aussi :

- Abd Allah, père de Mahomet, mort vers 570 à environ 25 ans
- Niels Abel, mathématicien norvégien, mort en 1829 à 27 ans
- Karl Abraham, médecin, mort en 1925 à 48 ans
- Otto Abetz, homme politique allemand, en 1958 à 55 ans.

Pour le plaisir, ajoutons encore :

- Le pharaon Ramsès II qui mourut vers 1213 av. J-C. à l'âge de 92 ans
- Clotilde, seconde épouse de Clovis, mourut en 545 à l'âge de 80 ans
- Elizabeth 1^{ère} d'Angleterre qui mourut en 1603 à l'âge de 70 ans (une des hypothèses concernant sa mort et qu'elle fut empoisonnée par une mixture contenant du plomb – si c'est en effet le cas, elle aurait vécu plus longtemps)
- George III d'Angleterre qui mourut en 1820 à l'âge de 82 ans.

J'arrête là, car chacun peut s'amuser à faire la même recherche dans les pages du Petit Larousse. En fait, lorsqu'un enfant dépasse l'âge de cinq ans – dans toutes les cultures et si les conditions locales sont suffisantes, c'est-à-dire qu'il n'y ait pas de conflit armé

de passer à la postérité et de figurer aujourd'hui dans les dictionnaires... On sait aujourd'hui que la femme a une plus grande espérance de vie que l'homme.

ou la famine, par exemple –, cet enfant a toutes les chances de « faire de vieux os ».

Je vous ai fait cet exposé non pas pour jouer avec des chiffres mais pour vous dire que, vous aussi, vous avez tout ce qu'il faut pour *vivre longtemps en force, santé et beauté*, et que ce n'est pas que grâce aux progrès de la médecine officielle :

Si vous mettez votre Inconscient sur cette piste-là !⁵¹

Prenez votre santé en charge

« Prévenir est mieux que guérir » – je l'ai déjà souligné plus haut.

Savez-vous qu'autrefois, en Chine, le médecin était payé et honoré tant que son patient restait en bonne santé ? Et il était stigmatisé, voire puni, lorsque le patient tombait malade (là il y avait une « obligation de résultats » et pas qu'une « obligation de moyens » !). Donc, le médecin chinois se devait de maintenir dans l'organisme du patient une saine et harmonieuse circulation de l'énergie de vie (ce qu'on appelle en médecine chinoise le *ki*), garantie de santé et de longévité. On peut d'ailleurs penser que cette approche de préservation préventive de la santé fonctionnait : sinon, qui aurait encore osé courir le risque de choisir une carrière de médecin en Chine ?...

Au contraire de cette médecine chinoise, notre médecine occidentale est d'esprit curatif : pour le médecin, le « client » est toujours malade et non en bonne santé. Elle parle certes de prévention mais ne présente que peu d'idées à ce propos. Alors, pour ce qui vous concerne et dans une optique de prévention au niveau de votre santé, permettez-moi ces conseils :

- À titre *préventif*, prenez-vous en charge en stimulant votre Inconscient à activer vos forces de santé. Cela pourra contribuer à vous maintenir à un meilleur niveau

51 Cela ne vous invite évidemment pas à négliger les soins médicaux lorsque vous êtes malade : les traitements médicaux, à leur manière, « parlent » eux aussi à votre Inconscient pour votre guérison. Donc, en cas de problèmes de santé, ne négligez pas de consulter votre médecin.

énergétique, à augmenter votre immunité naturelle contre les agents pathogènes et à améliorer votre résistance aux stress, aux « poisons » ingérés (pollution de l'air, de l'eau, des aliments, etc.) et à la maladie – et c'est là aussi que le subliminal visuel peut vous aider grandement.

- Lorsqu'il est trop tard pour la prévention et que la maladie s'est installée, suivez le traitement proposé par votre médecin et, en plus, aidez-vous vous-même, c'est-à-dire amplifiez et accélérez les choses en incitant votre Inconscient à stimuler vos forces d'autoguérison : là également, le subliminal visuel peut vous apporter beaucoup.

La maladie n'est pas une fatalité. On a vu des cancéreux condamnés par la médecine guérir chez les Simonton et chez d'autres thérapeutes ; ailleurs, des scléroses en plaques ont régressé durablement ; on a vu d'autres terribles maladies disparaître chez des patients.

Et sans aller à ces maux extrêmes, pourquoi devriez-vous accepter d'être « patraque », d'être rongé par le stress, d'être dominé par l'anxiété, d'avoir du surpoids nuisible à votre taux de cholestérol et susceptible de vous mener au diabète, etc. ?...

Le stress : maladie du siècle

À propos de stress...

Il est banal de se dire « stressé », et il est de fait que chacun de nous subit des contraintes et des pressions liées aux différents aspects de la vie :

- Familiaux : enfants, parentèle, conjoint... peuvent être source d'inquiétude, de malentendus, de tensions et conflits – et donc de stress...
- Professionnels : les horaires, les conditions de travail et les obligations souvent trop pesantes peuvent « ronger » l'énergie vitale chez beaucoup de gens – sans compter la

présence d'éventuels harceleurs, dictateurs ou/et manipulateurs⁵² ... Ou encore l'insécurité quant à la durabilité de l'emploi... Voilà des éléments qui, pour beaucoup de gens, sont de grandes causes de stress...

- Financiers : les traites, les fins de mois, les soucis, la gestion du budget, le fait de devoir « calculer serré » ou de devoir rendre des comptes... Stress...
- Relationnels : Sartre l'a si bien écrit (« L'enfer, c'est les autres ! ») et, oui, on sait que les plus importantes sources de stress sont liées à des confrontations avec autrui, à la nécessité de s'imposer (ce dont chacun n'est pas capable), à la peur que l'on peut avoir des autres... Stress encore...

Certains gèrent très bien leurs stress et les assument sans dommages particuliers – mais d'autres n'y parviennent pas. Pour ces derniers, les stress qu'ils subissent peuvent développer à court, à moyen ou/et à long terme de réels dangers. Ainsi, le stress mal géré est aujourd'hui devenu un véritable fléau et on ne compte plus ses suites en termes de troubles divers. En effet, ceux-ci peuvent se développer dans différentes directions (pouvant évidemment être cumulées). Par exemple :

- Au niveau physique : douleurs diverses (de type tendino-musculaires, dans la sphère digestive, au niveau cardiaque, maux de tête...), fatigabilité, difficultés de sommeil, sensations de malaises plus ou moins diffus... À échéance : risques de gastrites et d'ulcères, problèmes cardiaques...
- Au niveau psychologique et émotionnel : nervosité, hypersensibilité au bruit, agitation, larme facile, angoisses, anxiété, peurs, tristesse, dépression...
- Au niveau comportemental : tensions, conflits, réactivité, irritabilité, agressivité, disputes...

52 Mes livres, *Au travail, faites-vous respecter* et *Défendez-vous des manipulateurs*, vous donnent des moyens de vous délivrer des harceleurs et de ceux qui vous manipulent (www.neo-cortex-editions.com).

- Au niveau intellectuel : difficultés de concentration, tendance aux erreurs et oublis, difficulté à la prise de décision ou d'initiative...
- Au niveau relationnel : tendance à ruminer des griefs, envie de se replier sur soi et tendance à s'isoler socialement...
- Au niveau professionnel : on considère que le stress est responsable de la moitié des arrêts de travail (!). Ce qu'on identifie de mieux en mieux aussi, est que le stress peut développer de la violence et être cause de comportements de harcèlement à l'encontre de collègues et collaborateurs...

Pour s'éviter ces risques – et tout simplement au premier degré pour mieux vivre – chacun devrait donc trouver et utiliser des moyens pour gérer son stress afin de ne pas en subir les effets néfastes. Le subliminal visuel peut y pourvoir très efficacement⁵³ et, en plus, agréablement.

Capital/Santé et subliminal visuel

Pour résumer et dans le domaine de la santé (physique, nerveuse, psychologique), nous savons donc maintenant que le subliminal visuel peut grandement vous aider à :

- Gérer le stress et donc à cesser de souffrir des méfaits de celui-ci
- Renforcer votre Capital/Santé
- Améliorer votre niveau énergétique
- Mieux dormir
- Cesser d'être victime d'anxiété, d'angoisses
- Réguler votre alimentation pour équilibrer votre poids (je développe ce point dans le chapitre suivant)...

53 [Voyez dans la liste de DVDs subliminaux à la fin de ce livre](#) des titres comme « Votre Détente-Express » ou « Eaux Douces »...

Vous connaissez maintenant l'importance des programmations psychoméntales :

La programmation à la meilleure santé possible est évidemment la plus importante, celle qu'il est indispensable d'avoir solidement implantée dans son Inconscient.

Car sans la santé, on ne peut plus profiter des bonnes choses de l'existence. On ne peut plus trouver en soi l'énergie pour être actif et créatif, ni ressentir l'enthousiasme, la joie, ni jouir des plaisirs...

Quel dommage... Alors que l'on peut réellement s'aider sur ce plan...

Abordons à présent un autre aspect qui présente d'ailleurs des rapports avec la santé.

Il ne concerne toutefois pas uniquement celle-ci, car d'autres éléments importants s'y attachent :

- Le sens du beau
- L'acceptation de soi
- L'estime de soi
- Le confort corporel
- La confiance en soi...

Toutes choses qui sont évidemment importantes pour chacun de nous.

Voyons donc maintenant de plus près cette problématique du surpoids qui affecte beaucoup d'entre nous – femmes et hommes, jeunes et moins jeunes...

Gérez l'alimentation et le poids

Et qu'il importe si la route manque : pour aller au but, il suffit de la tracer. – Roland Habersetzer / 8^{ème} dans de Karatedo

Voici venu le moment de faire connaissance avec Amélie⁵⁴. Lorsqu'elle vient me voir, c'est une jeune femme de 24 ans qui est coiffeuse. Elle est charmante, est généralement d'un tempérament avenant et sociable, elle a de l'humour, beaucoup d'esprit pratique et elle mène sa barque sans difficultés. Mais elle a un problème.

En fait, le problème de Amélie, ce sont les kilos en trop : elle pèse 88 kilos pour 1,65 mètre, ce qui la « complexe » terriblement. De ce fait, elle n'a pas de vie sentimentale, pas de vie sexuelle, guère de sorties sauf avec des copines et seulement rarement dans des endroits où elle peut rencontrer des hommes. Dans ces lieux-là elle se renfrogne, se comporte de façon « coincée ». Son attitude grognon lui fait « faire tapisserie » le plus souvent et, quand un homme s'aventure tout de même à l'inviter à danser, elle se révèle peu causante et fuyante et cette attitude rompt vite le contact. Elle pense :

– Ce doit être pour faire sa B.A. qu'il m'invite. Il n'y a pas un homme au monde qui peut réellement s'intéresser à une grosse dondon comme moi !

Comme toute jeune femme normalement constituée, Amélie aspire à connaître une histoire d'amour. Elle voudrait aussi vivre en

54 Amélie est un cas analogue à celui de Caroline que vous avez rencontrée dans le chapitre sur la vie sentimentale.

couple, avoir des enfants et une vie de famille, mais elle *sait* (!) que c'est impossible à cause de son poids. Elle conditionne toute vie sentimentale aux proportions du corps – et il est vrai que la culture occidentale valorise la minceur et stigmatise les rondeurs⁵⁵. Dans le passé, Amélie avait déjà suivi beaucoup de régimes avec le « retour de bâton » habituel : reprise de plus de kilos que ce qu'elle avait perdu.

Pour que vous compreniez bien comment fonctionne la nuisible programmation de Amélie, nous allons nous référer à ses « niveaux logiques »⁵⁶ :

Niveau Identité/Croyances :

Je suis une grosse. Je ne peux plaire à personne. Je suis incapable d'éliminer cet affreux surpoids. Personne ne peut vouloir d'une grosse dondon comme moi. Il n'y a pas un homme qui aurait plaisir à caresser un tas de graisse comme moi. J'ai un destin de vieille fille.

Niveau Convictions/Valeurs :

La beauté physique est indispensable pour plaire à un homme. Être grosse, c'est être moche !...

Niveau Aptitudes et Capacités :

Je suis incapable de persévérer pour perdre le surpoids de façon stable : chaque fois que je suis un régime, quand j'arrête, je reprends encore plus de kilos ! Je sais m'assumer, alors il faudra que je sache assumer d'être vieille fille ! Je ne sais pas résister à la

55 C'est là une aberration : seulement 2% de la population *mondiale* correspond aux canons de beauté en vigueur (et cela jusqu'à un âge maximum de trente ans pour la plupart : dans beaucoup de cultures, femmes et hommes beaux se « fanent » vite...).

Ce culte du mince en Occident est une véritable tyrannie culturelle qui est source de grandes souffrances psychologiques pour beaucoup. Et c'est parfois un crime : combien de jeunes filles sont-elles devenues anorexiques au bénéfice de cette image artificielle, en lésant leur santé et en y laissant parfois même la vie ?!...

56 Je vous en ai parlé dans le chapitre sur le fonctionnement du psychomental humain. [Vos « convictions/croyances » et leur pouvoir contraignant sur vous.](#)

tentation. Je n'arrive pas à faire un peu de sport avec régularité et persévérance...

Niveau Comportement :

Coincé, fuyant le contact avec l'élément masculin. Amélie fuit aussi les occasions et les lieux où elle pourrait rencontrer un homme. Frigidité. Grogne. Autodénigrement lorsque parle d'elle-même à un homme. Méfiance et inhibitions...

Niveau Environnement :

N'a que des connaissances féminines. Solitude morale, affective, sexuelle. Ni vacances au soleil, ni baignades. Limitation dans la variété possible des lieux fréquentés.

À l'examen de ces niveaux logique, nous y trouvons une belle cohérence et nous pouvons tout à fait comprendre ce que vit la jeune femme : les capacités, le comportement et l'environnement se plient aux convictions/croyances : « Je suis grosse » ; « Je suis incapable d'éliminer le surpoids » ; « Il faut être belle et mince pour plaire à un homme ».

Quelles terribles (et fausses) « vérités » !!!

En fonction de ce que vous avez appris dans ce livre, vous comprenez bien maintenant que si c'est là la programmation qui se trouve implantée dans l'Inconscient de Amélie, celui-ci va tout faire pour qu'elle reste dans cette « vérité »-là : faire échouer tous les régimes, toutes les tentatives de faire du sport (et aussi saboter les rencontres et les possibilités affectives)...

Heureusement la jeune femme (qui a 29 ans au moment où je rédige ce texte) a rapidement pu échapper à cette fausse vérité. Il lui a suffi d'utiliser pendant quelques mois, avec persévérance et régularité, des DVDs subliminaux sur la gestion du poids, sur le fait d'aimer le sport et sur la capacité à se motiver et à atteindre les objectifs visés. Cela a très efficacement reprogrammé les détestables convictions / croyances qu'il y avait dans son Inconscient.

Voici la suite de l'histoire de Amélie :

À l'issue de ce travail, Amélie a suivi une hygiène alimentaire (pas un régime !) raisonnable et elle a éliminé 18 kilos en un an et demi. Pendant cette même période, elle a rencontré un homme en n'ayant alors perdu que six kilos – ce qui lui a tout à fait prouvé qu'il n'est pas nécessaire d'être mince pour plaire. Oh surprise : c'était un ami de son frère qui n'avait jamais osé l'aborder auparavant à cause de son attitude glaciale et renfrognée. Elle vit aujourd'hui avec lui et est très heureuse. La jeune femme s'est stabilisée entre 67 et 69 kilos : elle est bien en chair et cela lui va très bien.

Voici comment ses *niveaux logiques* se sont reprogrammés :

Niveau Identité/Croyances :

Je suis une vraie femme et tous les organes liés à ma féminité fonctionnent. En tant que femme, je suis le complément naturel de l'homme. J'ai de beaux yeux, des cheveux drus et un joli visage. Ma bouche a un beau dessin – on me l'a dit et c'est vrai. Je suis désirable et sensuelle. C'est vrai qu'on a déjà cherché à me draguer, même avec les kilos en trop : c'est la preuve que je suis attirante.

Niveau Convictions/Valeurs :

« La beauté ne se mange pas en salade » dit le proverbe. L'homme qui me dédaignerait pour courir après un squelette n'est qu'un crétin : il ne m'intéresse pas. Tous les hommes ne tombent pas dans le piège de rêver de femmes maigres. Les hommes qui ne s'intéressent qu'à l'apparence physique d'une femme : ce n'est pas ce genre de partenaire dont j'ai besoin ni que j'apprécierai – ce n'est pas avec un bellâtre prétentieux, qui se valorise lui-même par l'apparence de la femme qu'il a au bras, que l'on peut fonder un foyer solide, une famille et un avenir. Maigrir m'est facile, il suffit de suivre une hygiène alimentaire correcte et de me bouger un peu. Stabiliser mon poids est tout à fait réalisable et à ma portée.

Niveau Aptitudes et Capacités :

Développe la capacité à « négocier » avec elle-même pour réguler son alimentation (« J'ai envie de reprendre une louche de cela. Je vais attendre deux heures, et si j'en ai encore envie, j'en prendrai alors » – mais, deux heures après, l'envie est passée). Apprend à se mettre en valeur : visage, cheveux, vêtements. Grâce aux quelques exercices physiques pratiqués régulièrement, son corps est plus souple et elle s'y sent à l'aise : par exemple, elle danse le slow sans se raidir comme auparavant et elle apprend de ses amies de nouvelles danses.

Niveau Comportement :

Beaucoup plus sûre de soi et de sa féminité. Sexualité mieux vécue, quoique orgasmes encore un peu rares⁵⁷. Contacts plus naturels, détendus et plus spontanés avec l'élément masculin. Tranquillité dans l'attitude. Sourire facile et comportement avenant.

Niveau Environnement :

Dans un premier temps : davantage de sorties et de sollicitations masculines. Du plaisir à sortir : de bons moments, des découvertes.

Puis : vit en couple. Bonne entente et complicité avec le compagnon. Le décor a changé : emménagement dans une maison qu'ils ont achetée ensemble.

Le subliminal agit au niveau psychologique

Amélie n'est évidemment pas la seule à avoir bénéficié, grâce au subliminal visuel, d'une reprogrammation réussie en termes de réduction du surpoids. Beaucoup d'autres, hommes et femmes, ont éliminé des kilos superflus en utilisant les DVDs adéquats. Ceci dit, il faut rester lucide, car imaginer que le subliminal « fait maigrir » est une vue infantile et une illusion : les kilos ne fondent pas rien qu'en s'asseyant, en visionnant des films et sans qu'il y ait quoi que ce soit d'autre à faire – on ne maigrit pas en

57 Il existe des DVDs subliminaux améliorant la sensualité et la capacité à lâcher-prise indispensable au plaisir sexuel.

s'empiffrant et en restant statique. Non : la reprogrammation par le subliminal se fait au niveau psychologique :

- En développant les capacités à prendre le surpoids en charge par une meilleure gestion de l'alimentation
- En développant les capacités à prendre le surpoids en charge en pratiquant un peu de sport (il s'agit d'avoir envie et de prendre plaisir à bouger son corps – pas de faire du surentraînement !)
- En amplifiant la volonté et la détermination
- En stabilisant la motivation qui permet la persévérance vers le but
- En augmentant la capacité à parvenir aux objectifs que l'on se fixe...

Dans le chapitre suivant, nous allons changer de registre.

Dans la vie, on ne peut rien faire/réaliser/créer qui n'ait auparavant nécessité un apprentissage. Eh oui : pour marcher, il a d'abord fallu l'apprendre ; pour lire, écrire, compter, il a fallu les apprendre et les intégrer ; idem pour faire la cuisine, pour conduire une voiture, pour utiliser un ordinateur, pour parvenir aux compétences dont on a besoin pour maîtriser un métier, etc...

Dans le chapitre suivant, nous allons voir comment le subliminal visuel peut aider efficacement ceux qui ont des problèmes dans l'apprentissage – et qui risquent de rater certains aspects de leur vie s'ils ne se débarrassent pas de ces difficultés.

Oui : réussir nécessite des connaissances, des savoir et des savoir-faire.

Voyons maintenant comment on peut se faciliter leur acquisition...

Apprenez efficacement...

La guérison du problème consiste à faire un grand pas dans la direction opposée au problème. – Dr Maxwell Maltz

Jamina, née en France de parents d'origine algérienne, vient me voir alors qu'elle a 32 ans. Elle travaille en tant que fille de salle dans un hôpital de province et elle est payée au salaire minimum. Or, elle en a assez de faire le ménage et de récupérer, de livrer les repas, d'enlever la vaisselle sale et de changer les draps. Elle veut donc évoluer et voilà plusieurs années qu'elle a entrepris la préparation pour le concours d'entrée à l'école d'infirmières. Mais c'est la troisième fois qu'elle passe ce concours et qu'elle le rate – et elle désespère... Elle avoue perdre tous ses moyens quand elle se trouve en situation de formation ou d'examen.

– Dans ces cas-là, j'ai le cerveau qui se paralyse littéralement, me dit-elle. Je ne comprends quasiment pas ce que le prof raconte ou le sujet de l'examen !... Et la prochaine date du concours est dans quatre mois !...

Robert est né avec des forceps 24 ans avant d'arriver à mon cabinet de consultation. Sa mère est diagnostiquée « débile légère », son père travaille comme manœuvre. Robert, considéré comme débile léger lui aussi et sans bagage scolaire (il sait à peine écrire) avait eu la chance, par « piston », de trouver un travail dans une cantine d'usine : peler les légumes, faire la plonge et nettoyer. Mais voilà, Robert a un eczéma aux mains, d'autant plus virulent que les produits chimiques qu'on lui impose d'utiliser

pour la vaisselle et le nettoyage sont agressifs pour la peau. Il ne supporte pas non plus la moiteur à l'intérieur des gants de caoutchouc protecteurs.

Vue son absence totale de bagage, aucun débouché n'est possible pour lui. Vu son eczéma – ses mains étaient effrayantes à voir ! – il ne peut pas non plus rester dans la restauration. En fait, tous contrôles faits, le cerveau de Robert est en bon état mais chaque fois qu'il se trouve en situation d'apprentissage, le jeune homme se bloque et ressent même une panique paralysante qui l'empêche de se concentrer sur ce qui est enseigné. Robert aimerait arriver à avoir un travail de coursier, ou d'ambulancier, ou quelque chose d'analogue : il lui faut donc impérativement le permis de conduire. Et aussi, je le cite :

– Si possible plus de concentration, plus de mémoire plus de facilités à lire et à apprendre.

Ses père et mère, médecins tous deux, m'amènent leur fille de 20 ans, *Gwenaëlle*, élève de terminale (soit deux ans de retard sur la scolarité normale). Celle-ci est « depuis toujours » en échec scolaire : elle n'écoute guère les professeurs, est la plupart du temps rêveuse, est dispersée et a du mal à se concentrer et elle n'a évidemment aucune confiance en ses capacités d'apprentissage et de mémorisation. Ses notes sont très basses et l'échéance du Bac approche. Les parents ont toujours refusé de mettre leur fille dans le circuit de l'apprentissage et d'ailleurs, « elle n'a aucune vocation et aucun intérêt pour rien ! », me disent-ils. Interrogée, la jeune fille me dit de mauvaise grâce qu'elle a *peut-être* envie, pour plus tard, d'écrire des contes pour enfants et d'en faire des livres qu'elle illustrerait – et elle affirme qu'il n'est certainement pas nécessaire de faire de hautes études pour cela, puisque il existe les correcteurs orthographiques et grammaticaux !

Hervé a 17 ans quand son père vient à mon cabinet avec lui. Le jeune homme n'est qu'en 3ème et il vient encore (pour la troisième fois en deux ans !) d'être exclu de son école pour trois jours à

cause de son indiscipline et de son arrogance envers les enseignants. C'est un vrai trublion et ses notes sont lamentables. Les professeurs ont expliqué au père qu'il serait préférable de le mettre en apprentissage dans un métier artisanal parce qu'il n'a aucune chance de parvenir jusqu'au BAC et encore moins de réussir des études au-delà. Or, le père veut absolument que son fils fasse des études supérieures de commerce et c'est la raison pour laquelle il me l'amène : il veut me confier la mission d'assagir le jeune homme et de lui donner le goût du travail intellectuel. J'interroge Hervé sur ce que lui veut et il me répond agressivement « Rien qui vous regarde – et en tous cas rien avec vous ! ».

Les causes de leurs échecs

À l'examen, Jeannie, Robert, Gwenaëlle et Hervé avaient dans leur Inconscient une programmation négative concernant études et formations :

Jamina raconte qu'à l'école primaire de son village elle avait été en butte à une institutrice, de toute évidence raciste, qui ne l'aimait vraiment pas. Cette femme avait, semble-t-il, plaisir à l'humilier devant ses camarades, à relever toutes les fautes et erreurs et à la traiter d'idiote à chaque occasion. Ce conditionnement s'est poursuivi durant cinq longues années de scolarité. Jamina s'en souvient fort bien : aller à l'école lui était devenu une angoisse et un supplice quotidiens. Elle me raconte que les hivers, à chaque fois qu'il y en avait, elle se gavait des glaçons se formant sous les portières des voitures afin de se rendre malade et de pouvoir rester à la maison. Toutes ces humiliations, ces peurs et ces sentiments d'impuissance ont donné à son Inconscient une conviction/croyance horrible concernant les lieux où se pratiquent les enseignements et formations. Jamina avait ainsi développé une programmation négative : une véritable « phobie de l'école ». Elle parvint péniblement jusqu'au BEPC puis cessa sa scolarité. Après une période de petits boulots, elle fut

embauchée à l'ABRAPA pour faire le ménage chez de vieilles personnes pendant vingt heures par semaine. C'est grâce à une de ces retraitées qui la prit en affection qu'elle put trouver son emploi de fille de salle dans le petit hôpital voisin.

Robert, toute sa vie, avait entendu sa mère lui déclarer :

– Les médecins ont dit que tu as un retard mental à cause de ta naissance par forceps. Ce n'est pas grave, on peut y arriver quand même, mais il faut que tu restes modeste parce qu'ils ont dit que tu garderas ce retard toute ta vie.

Ne voilà-t-il pas une magnifique programmation d'une conviction / croyance bien limitante ? ! Si on y ajoute l'univers mental et intellectuel familial très pauvre...

Gwenaelle a un frère de huit ans son aîné qui a toujours été très brillant en classe. Les parents attachent beaucoup d'importance à l'intelligence chez leurs enfants – apparemment beaucoup plus qu'à leur équilibre et à leur joie de vivre. Dès son plus jeune âge, on donne le frère en exemple à *Gwenaelle* :

– Tu tâcheras de faire aussi bien que lui à l'école ! Lui, il est si brillant, il réussit toujours tout, il est formidable !

La jeune fille intègre la conviction / croyance que, puisque ses parents insistent tant, c'est parce qu'elle est évidemment incapable de valoir son frère sur le plan intellectuel. Ne voilà-t-il pas un bel exemple de programmation nuisible – qui amène tout droit à l'échec scolaire et au dégoût de l'apprentissage...

Hervé est enfant unique d'un père *self made man*, du genre « grande gueule » qui, parti de rien et avec seulement le niveau BEPC, a monté sa propre entreprise et a très bien réussi grâce à sa poigne, sa puissante personnalité, son agressivité et son mordant. Il est aujourd'hui à la tête de plusieurs filiales, a de l'argent, du prestige, le respect d'autrui et une bonne dose d'autosatisfaction. Alors que son frère, l'oncle de *Hervé* qui a fait des études

supérieures, « végète dans un emploi de gratte-papier et ne gagne que 1800 euros par mois ! » – selon les propres termes du père. Ce dernier est si auto-satisfait de sa trajectoire personnelle que Hervé en est venu à acquérir la conviction / croyance que, pour réussir, l'égaliser (et donc lui complaire), il devait lui aussi suivre la même démarche : effronteries, arrogance et résultats scolaires si mauvais qu'il ne risque vraiment pas de « finir gratte-papier à 1800 euros par mois » ! L'ennui, c'est que le père, pour son propre prestige personnel toujours, veut que Hervé réussisse des études supérieures. Conflit en Hervé, car il est confronté à un dilemme :

- Réussir des études = plaire à son père dans le présent, mais se condamner à ne jamais arriver à la cheville de celui-ci sur le plan de la réussite personnelle et financière
- Ou rater ses études = mécontenter son père et être dévalorisé et humilié par lui dans le présent, mais garder toutes ses chances de réussir et de s'imposer dans le *futur* aussi bien ou même mieux que son géniteur.

Ce conflit l'amène au niveau Inconscient à confusément croire que son père veut qu'il échoue *dans le futur* et que c'est pour ça qu'il le pousse à de bons résultats scolaires *maintenant...* Ce n'est pas cornélien, ça ? Ne voilà-t-il une programmation inconsciente bien « tordue » ?...

On a vite fait de traiter quelqu'un de « débile », d'« idiot », de « crétin » – et cela en général pour des *comportements* ou des *réactions*, beaucoup plus que pour des choses qui relèvent réellement des capacités intellectuelles de la personne : le type qui vous fait une queue de poisson sur l'autoroute et que vous traitez rageusement d'« imbécile », par exemple.

Mais qu'est-ce donc que l'intelligence ? Précisons déjà qu'il ne s'agit pas ici de la confondre avec « l'étalage de savoir », avec l'utilisation de mots compliqués, avec l'intellectualisme desséché, avec la seule « raison-raisonnante ». Il ne s'agit pas non plus de la

« diviniser » ni de décider que ceux qui en disposent moins sont des « sous-humains » ! À l'inverse, il n'est pas non plus question de la dévaloriser comme c'est malheureusement le cas actuellement dans certains milieux où les bons élèves sont traités de « fayots » ou de « s... d'intellectuels » (si, si : j'ai entendu cela !) et mis au ban de la classe⁵⁸ (ceux qui persistent à juger ainsi n'ont pas pris conscience de ce qui est pourtant évident : mis à part pour quelques rarissimes artistes, ils n'ont aucune chance de réellement réussir dans la société car ils y seront de futurs losers).

Quelle étrange chose que l'intelligence...

Donc, qu'est-ce que l'intelligence ? À ma connaissance, nul n'est encore arrivé à la définir de façon pleine et satisfaisante et je n'y prétendrai évidemment pas non plus. Binet⁵⁹ en a dit : « L'intelligence, c'est ce que mesure mon test ». Pour Bergson⁶⁰, l'intelligence est faite pour « créer des outils ». Clarapède⁶¹ l'a définie comme « la capacité d'adaptation la plus pointue de l'homme ».

Si moi, je devais donner une approche de définition de l'intelligence je dirais, rejoignant en ce sens les deux derniers nommés, que l'intelligence est la capacité à *trouver* et à *appliquer* des solutions efficaces et élégantes.

Aujourd'hui, on tend à penser que l'intelligence est une notion complexe, multiforme et irréductible à une définition fermée.

Elle englobe :

- L'aptitude à acquérir et à utiliser les connaissances

58 Une anecdote parmi d'autres : une jeune fille de 16 ans, intelligente et excellente élève, m'a dit qu'elle faussait en toute connaissance de cause ses réponses aux contrôles de maths pour s'éviter de trop bonnes notes : elle avait peur de se trouver en butte aux moqueries et méchancetés des cancres de la classe.

59 Alfred Binet (1857-1911) : pédagogue et psychologue français. Il est le créateur des premiers tests psychométriques (voulant mesurer l'intelligence).

60 Henri Bergson (1859-1941) : philosophe français, métaphysicien, prix Nobel en 1927. Tous ses travaux intéressent le domaine de la psychologie.

61 Édouard Clarapède (1873-1940) : neurologue et psychologue suisse.

- Les talents et dons particuliers
- Les motivations et l'acuité de la conscience
- L'équilibre, la solidité et la lucidité de la personnalité globale...

L'intelligence peut être :

- Pratique
- Abstraite
- Sociale
- Analytique
- Synthétique
- Mathématique
- Intuitive
- Logique
- Analogique, symbolique
- Imaginative et créatrice
- Large de spectre
- Ou spécialisée et pointue...

L'intelligence permet de :

- Imaginer/créer/appliquer des solutions – donc résoudre les problèmes
- Augmenter le rendement
- Parfaire l'adaptation⁶².

Il y a des formes d'intelligence spécifiques (et cette liste n'est pas limitative) :

- Artistique
- Stratégique

62 Adaptation ici définie ainsi : c'est la capacité à toujours trouver la meilleure (ou la moins mauvaise, si la meilleure n'est pas accessible) façon de fonctionner, agir, réagir, se comporter, dans une situation quelle qu'elle soit.

- Inventive
- Créatrice
- Scientifique
- Littéraire
- Pédagogique
- Humoristique...

Pour ma part, j'ajouterai encore que l'intelligence c'est l'aptitude à :

- Sortir de ses limites
- Tenir compte des leçons du vécu
- Chercher à évoluer et à se dépasser
- Agir pour se donner de meilleurs moyens, pour modifier ce qui doit l'être dans ses propres fonctionnements lorsque ceux-ci sont négatifs ou insatisfaisants – *et donc l'intelligence c'est aussi la capacité à installer en soi, au niveau psychomental, les reprogrammations utiles et constructives...*

C'est cette intelligence-là qui attire la richesse, la joie, l'équilibre, la force, la confiance, l'estime, le bonheur...

Sortir de l'échec

L'intelligence n'est pas un acquis de base : elle se développe. Ce n'est pas par un fait de la génétique que les personnes naissant dans les couches sociales défavorisées réussissent statistiquement moins au niveau intellectuel que les autres : non, c'est parce que les conditions permettant le développement de l'intelligence y sont moins bonnes.

On le sait : nous n'utilisons qu'une très faible partie de notre potentiel – 5 à 10% ; 20% dans le *meilleur* des cas. Nous avons pourtant tous à notre disposition un cerveau comportant des dizaines de milliards de neurones. De ce fait,

Il reste toujours la possibilité de développer nos capacités intellectuelles.

Agir pour débarrasser son Inconscient de ses convictions / croyances négatives est une grande clé pour réussir cela – et le subliminal visuel peut vous y aider grandement...

Quelques « success stories »

Peut-être vous demandez-vous maintenant ce que sont aujourd'hui devenus Jamina, Robert et les autres ? :

Jamina, après avoir travaillé pendant trois ans à l'hôpital dans un service de pneumologie, est maintenant installée en tant qu'infirmière libérale et elle gagne très bien sa vie. Vous vous demandez peut-être ce qui a été fait pour atteindre cela malgré son handicap concernant l'apprentissage ? : il lui a suffi de douze séances d'hypnose ericksonienne et d'une « ordonnance » consistant à visionner pendant les quatre mois suivant notre rencontre les DVDs subliminaux que je lui ai recommandés. Au bout de ces quatre mois, elle a réussi le concours d'entrée à l'école d'infirmière et, ce succès l'ayant psychologiquement « dopée », elle sortit major au bout de ses trois années d'études.

Robert est aujourd'hui ambulancier. Compte tenu de son passif, il lui a été nécessaire de suivre une psychothérapie PNL avec moi pendant près d'un an et de visionner parallèlement des DVDs subliminaux sur différents thèmes⁶³. Ensuite, il a réussi en un an et demi l'épreuve d'admissibilité et la formation d'ambulancier. Les poussées d'eczéma se sont raréfiées de beaucoup, même si elles n'ont pas complètement disparu. Il m'a envoyé récemment un mail pour m'annoncer qu'il se mettait en ménage avec une femme charmante qu'il a rencontrée via Internet.

Pour ce qui concerne *Hervé* : j'ignore ce qu'il est advenu de ce jeune homme. C'est son père qui voulait que je le traite, pas lui-

63 Comme : la confiance en soi et la solidité de la personnalité, l'aptitude à communiquer avec les autres, l'augmentation de la motivation et de la volonté, et quelques autres...

même – or « On ne peut pas guérir quelqu'un malgré lui » dit l'adage. J'ai donc refusé de le prendre en thérapie mais lui ai conseillé de visionner des DVDs subliminaux sur l'apprentissage. Je doute qu'il l'ait fait – mais peut-être y pensera-t-il un jour s'il les a toujours en sa possession ? Il n'est jamais trop tard pour utiliser de bons moyens d'évolution personnelle, de reprogrammation positive et de développement psychologique...

Domage donc pour Hervé car, dans beaucoup de cas, on a pu constater que la mise en œuvre d'un subliminal visuel de bonne qualité est capable de venir à bout des limitations qu'imposent des programmations inconscientes néfastes – y compris au niveau de l'intellect.

Gwenaelle a 30 ans au moment où j'écris. Et non : elle n'écrit pas de livres pour enfants. Mais elle dirige et gère efficacement l'entreprise de ferme-auberge qu'elle a montée avec son compagnon (sans l'aide financière des parents de la jeune femme – qui ne croyaient pas au projet et avaient cherché à la décourager de l'entreprendre). Pour cela, elle a suivi avec succès des formations de comptabilité et de gestion, de communication commerciale, de bureautique et de... cuisine. Son compagnon, carreleur à l'origine et issu d'une famille sans grands moyens financiers, a suivi des formations complémentaires dans le bâtiment et aussi dans le jardinage bio. Leur entreprise est prospère et le couple est en train de faire construire deux ailes de plus à côté du bâtiment principal afin de pouvoir recevoir davantage d'hôtes. En faisant venir des intervenants, Gwenaelle organise régulièrement des weekends à thèmes – la poterie, le yoga, le jardinage bio, la cuisine végétarienne, la peinture sur soie et d'autres encore, toutes ayant pour idées maîtresses l'écologie, la vie saine, l'harmonie et l'art – et les participants viennent en bon nombre. La jeune femme aime sa vie, elle rencontre des gens passionnés et passionnants et son patrimoine augmente... Elle est très branchée « médecines douces » et elle ne voit pas souvent ses parents qui, eux, sont des allopathes purs et durs.

Pour la petite histoire : son frère si génial (qui a maintenant 38 ans) ne l'était que pour les études. Actuellement il donne, en tant que vacataire et seulement de temps à autre, des cours dans des écoles privées. Il vit aux crochets de ses parents car il n'a pas encore trouvé de travail stable. Muni de ses deux Doctorats, il postule tous les ans et sans succès à des postes de maître de conférence en université. La probabilité pour que cet objectif se réalise est des plus maigre parce que le gouvernement diminue drastiquement les budgets de l'Éducation Nationale, que le nombre de postes ouverts à candidature chaque année est de plus en plus réduit et que, à l'inverse, le nombre de candidats augmente de plus en plus. Par ailleurs, pour avoir une chance d'obtenir un tel emploi, il est nécessaire de publier régulièrement des articles dans des revues scientifiques. Or, la rédaction de tels articles semble difficile à l'homme : il en a une dizaine en plan, inachevés, depuis plusieurs années...

Bien entendu, nul ne doit se réjouir de l'échec du frère de Gwenaëlle et on ne peut que lui souhaiter de trouver enfin le succès. Toutefois là est encore une preuve du fait que ce ne sont pas les hauts diplômes qui forgent nécessairement les réussites : l'intelligence, l'ingéniosité, la créativité, l'adaptation – avec les reprogrammations utiles quand c'est nécessaire – y pourvoient aussi...

Il est évident que c'est avec ses capacités que l'on avance – ou pas – dans sa vie : la différence entre succès et échec tient très souvent dans le fait que l'on dispose – ou pas – de certaines aptitudes...

Au fil des pages de ce livre, j'ai évoqué différentes aptitudes humaines. Parmi elles : l'apprentissage, la confiance en soi, la créativité, l'adaptation, la gestion du stress, la volonté, l'ambition et d'autres encore... Or, il y a bien d'autres capacités qui peuvent être désirables, comme par exemple :

- Le pouvoir de séduction
- La joie de vivre
- L'énergie et la vitalité
- L'enthousiasme
- L'élan vers l'avant
- La victoire sur la paresse
- Le fait de savoir jouir des plaisirs
- Et beaucoup d'autres encore...

Toutefois, nul ne possède la quintessence totale des capacités humaines et on constate que nombreux sont ceux qui sont frustrés à propos de certaines d'entre elles. Ainsi, on pourrait aspirer à être plus intuitif, plus créatif, plus énergique, plus volontaire, plus ambitieux, plus organisé, plus ponctuel, plus...

En se sachant carencé en telle ou telle aptitude qu'il serait pourtant utile/nécessaire de posséder pour notre bonne évolution dans la vie, on est alors plus ou moins insatisfait de soi, ce qui peut évidemment handicaper la confiance en soi et amoindrir l'estime de soi-même.

Or, bien des capacités qui ne sont pas encore acquises peuvent être éveillées et développées. Il n'est évidemment pas question de cultiver l'idée stupide de vouloir être parfait – toutefois des capacités qui font défaut peuvent être stimulées grâce au subliminal visuel.

Voici donc venu le moment de vous parler de la possibilité de développer en vous des capacités qui peut-être vous manquent un peu trop à votre goût...

Développez vos capacités

Se faire le seigneur du chaos que l'on est, contraindre son chaos à devenir forme : voilà la grande ambition. – Nietzsche

À la base, chaque être humain porte en lui davantage de goût pour le jeu, le farniente, la facilité, la liberté de faire à sa guise... plutôt que pour l'action déterminée, précise et énergique.

Pourtant, se lancer des défis et les remporter, créer, agir pour se réaliser, développer son énergie, ses aptitudes, sa puissance, sa maîtrise et ses succès et engranger les fruits de tout cela,

Voilà qui est éminemment porteur de plaisir et même de jouissances...

Et pour s'offrir ces plaisirs (sans avoir à lutter vainement contre l'envie de s'amuser plutôt que d'agir), on a besoin de disposer de capacités et de ressources psychologiques – on a besoin :

D'avoir en soi des programmations saines et évolutives ouvrant à un développement des capacités.

Réussir, parvenir à ses buts, s'épanouir... c'est d'abord agir.

Agir... Pour certains, il est facile de se lancer dans l'action, de se montrer persévérant et volontaire. À l'inverse, d'autres ont *besoin de se défaire de limitations* telles que :

- Le manque de volonté et de détermination
- La passivité
- La paresse
- L'impatience

- Les peurs d'oser et de se lancer
- Des convictions / croyances négatives sur soi et sur le monde, qui paralysent de quelque manière l'action constructive...

Ces personnes-là sont carencées au niveau de certaines capacités. Elles ont donc besoin d'éveiller celles-ci en eux, de les dynamiser, et on sait que le subliminal visuel peut tout à fait efficacement les aider en cela.

Pour vous illustrer ceci, je vais vous faire rencontrer dans ce chapitre des gens qui étaient ainsi carencés sur différents plans⁶⁴. Bien entendu, il n'y a rien d'exhaustif dans les problématiques que je vous présente un peu en vrac ci-dessous : bien d'autres cas existent. Toutefois, si quelque chose d'analogue vous concerne, vous saurez certainement « lire entre les lignes » et adapter à votre propre vécu...

Cesser de remettre au lendemain

Dans son travail, *Simon* a des objectifs à remplir à dates précises. Mais que cela lui est difficile ! Ayant une pensée bien organisée, il se fixe un programme (raisonnable) de travail qui, s'il était à peu près respecté, lui permettrait de tout boucler facilement et de rendre le résultat à temps. Mais voilà : il y a toujours un machin ou un truc qui se met en travers de son programme – un courrier à faire, un service à rendre à un collègue, un complément d'information (cependant pas vraiment utile) à rechercher, des dossiers à réarranger ou à classer, ou toute autre chose... En fait, il n'y a là nulle paresse, parce que notre homme est actif en permanence, mais son action est vraiment peu productive par rapport à ce qu'il est réellement important de faire *maintenant*. Donc, après avoir utilisé bien trop de temps à ces diverses activités, le travail prévu pour la journée n'a pas été effectué – « Qu'à cela ne tienne, pense-t-il, je rattraperai demain ».

64 Au stade où vous en êtes de votre lecture, vous avez compris comment fonctionnent les programmations négatives. Il ne sera donc plus utile que je vous donne des explications sur les programmes qui handicapaient ces personnes.

Alors tout prend du retard, et Simon se sent une petite boule d'insécurité dans la poitrine quand il pense à l'échéance qui approche. Et le lendemain recommence le même topo. Cette tendance à remettre au lendemain s'appelle de la *procrastination*, et cela est bien sûr arrivé ponctuellement à chacun d'entre nous. Mais quand cela devient une habitude, commencent à s'installer un sentiment d'impuissance, une mésestime de soi, des sensations d'inquiétude et parfois même des risques professionnels...

Une ancienne chanson célèbre a pour titre : *Aujourd'hui peut-être... Ou alors demain...*

Oui... Mais la Sagesse des Peuples dit « Il ne faut pas remettre à demain ce qui doit être fait le jour même ». Et c'est fort juste car, en effet, peut-être que demain on sera alité avec 39° de fièvre, ou bien faudra-t-il faire face impérativement à un imprévu de taille... Et alors, ce qui aurait dû trouver son aboutissement aujourd'hui devra être différé...

Il ne s'agit évidemment pas d'arrêter de procrastiner seulement en se faisant peur par ce genre de crainte : non, il s'agit de découvrir le *plaisir* qu'il y a à boucler les choses à temps. Car là se trouvent l'efficacité, l'estime de soi et l'estime des autres envers soi, le pouvoir de se libérer l'esprit de la tâche accomplie et la disponibilité d'esprit pour penser à autre chose ou/et faire autre chose... De plus, il y a cet avantage non négligeable : le fait de ne pas procrastiner permet de réaliser les choses plus facilement et avec des économies de temps et d'énergie...

C'est ce qu'avec beaucoup d'autres Simon a réalisé en s'aidant du subliminal visuel.

Développer la capacité d'organisation

L'aptitude à s'organiser n'est pas un but en soi : elle est une capacité qui sert à agir de la façon la plus économique possible en termes de temps et d'énergie pour parvenir à un but que l'on s'est fixé (que ce soit celui de faire les courses ou le ménage, de remplir une mission ou d'accomplir un travail, de préparer un événement, ou de tout autre objectif visé...). Et ceux qui manquent de cette

capacité d'organisation l'ont bien compris, puisque leurs doléances pointent bien la perte de temps et les efforts superflus :

Viviane dit :

– Ah, si je n'avais pas tout ce foutoir en permanence sur mon bureau, je m'y retrouverai beaucoup mieux ! Le temps que je perds à cause de ça !!

Marion :

– Je me disperse et ensuite je me noie dans ce que j'ai à faire ! Je perds un temps fou à cause de cela...

Michel :

– Je manque d'organisation dans ce que j'ai à faire ! Je commence ceci, puis j'enclenche cela et encore autre chose ensuite... Au fur et à mesure, le travail me paraît de plus en plus insurmontable !

David :

– Je n'arrive pas à organiser mon temps et à cause de cela je n'arrive pas à boucler mon travail...

Eh oui, la capacité d'organisation est tous azimuts et elle peut être carencée sur différents plans :

- L'organisation de l'espace et des locaux dans lequel on vit, où on officie
- L'organisation du temps dont on dispose pour aller aux buts que l'on poursuit
- L'organisation de la pensée : celle qui doit trouver les plus efficaces (et, de préférence, les plus élégantes⁶⁵) solutions et façons de faire pour atteindre ce qui est visé...

65 Solution *élégante* : c'est celle qui nécessite le moins d'investissement en temps, en efforts, en actions pour obtenir le résultat – c'est donc la plus *économique* sur ces plans.

Très nombreux sont les gens qui ont eu des difficultés à s'organiser de façon utile et efficace et qui ont acquis cette inestimable capacité grâce au subliminal visuel.

Vaincre la paresse

Frédéric a choisi d'être travailleur indépendant : c'est un graphiste *freelance* et il a du savoir-faire et du talent.

Voici une de ses journées classiques : il se lève vers midi, *brunche*, téléphone à l'un ou l'autre copain, travaille deux ou trois heures sur une commande, retéléphone, va se faire un *Sudoku*, décide de ce qu'il fera en soirée – probablement chercher avec quel pote il pourrait faire une virée dehors – et il se couche vers deux ou trois heures du matin.

Frédéric a peu de contrats, vit mal financièrement et il a un ressenti un peu désagréable quand il pense que son client attend le travail commandé depuis trois jours déjà. Puis il chasse cette pensée en se disant qu'il mettra les bouchées doubles demain. Notre homme se dit paresseux et il sait qu'il a vraiment besoin de lutter contre cette inertie qui lui rend difficile de travailler plus régulièrement et de commencer à vraiment réussir dans sa branche à la mesure de son talent.

Heureusement, quelques DVDs subliminaux l'ont bien aidé à vaincre sa tendance à la paresse : non point qu'il soit devenu un bourreau de travail, mais il trouve maintenant plus de plaisir à travailler (après tout, c'est un artiste dans l'âme et un créatif) qu'à « glander » tout en se sentant coupable et en insécurité comme il faisait auparavant... Vaincre sa paresse ne lui a apporté que du positif : il est devenu fiable pour la livraison de ses commandes, ses clients sont satisfaits et le recommande à d'autres, il gagne beaucoup plus d'argent. Il compte sortir un livre de ses meilleures œuvres dans un ou deux ans, cette perspective l'excite vraiment et il y travaille bien et assidûment. Il a découvert cette chose à laquelle il n'aurait pas cru autrefois : il y a un réel et grand plaisir à se voir concrétiser des choses palpables et... rentables...

Cesser d'être chroniquement en retard

Sonia est une de nos amies et elle est chroniquement en retard. Cela exaspère tout le monde : sa famille, ses amis et, ce qui est le plus grave, son patron. Elle ne le fait pas exprès mais, au moment où il lui faut impérativement partir de la maison pour être à l'heure à son travail, elle est encore en train de répondre à ses mails qui pourtant n'ont rien d'urgent à traiter. Ou bien elle n'arrive pas à conclure le coup de fil avec une copine. Ou encore, elle ressent la nécessité de passer ses cheveux au fer à défriser. À moins qu'elle ne doive encore ranger quelques papiers... Alors, c'est avec une demi-heure minimum de retard qu'elle arrive enfin – ce qui n'étonne plus personne mais irrite tout de même. Dans son travail, elle a déjà eu deux avertissements pour cause de retards et elle est donc menacée de licenciement. Or, elle a cinquante ans et risque d'avoir beaucoup de mal à retrouver un emploi si elle est mise au chômage...

Elle m'a demandé quoi faire pour guérir de ce travers. C'est donc spécialement pour elle que j'ai créé le DVD subliminal contre le retard chronique et, en quelques mois d'utilisation de ce film, les choses sont rentrées dans l'ordre pour Sonia – à peu près en tous cas : elle est encore parfois en retard, mais uniquement dans sa vie privée et pas au travail, et de beaucoup moins de temps qu'auparavant...

Assumer grossesse et maternité

Le préservatif avait craqué et *Sylvie* s'est retrouvée enceinte. Quand elle l'apprit, ce lui fut une vraie catastrophe : elle n'avait nulle envie de pouponner, ne se sentant ni prête ni douée pour cela. Son compagnon, qui souhaitait depuis longtemps être père, parvint toutefois à la convaincre de garder le bébé. Mais le début de la grossesse ne se passait pas bien : Sylvie avait des symptômes psychosomatiques et elle se réveillait souvent la nuit avec des crises de larmes et d'angoisses. À trois mois de sa grossesse, elle est venue me voir et je lui ai conseillé des DVDs subliminaux pour déprogrammer sa « phobie » de la grossesse et la préparer

psychologiquement à l'accouchement et à sa future maternité. La suite de la grossesse se passa beaucoup plus calmement, l'appréhension par rapport à l'accouchement fut grandement apaisée.

Aujourd'hui, le couple bichonne un petit garçon de quatre ans et Sylvie fait face avec le sourire à ce sacerdoce qu'est la maternité...

Apprécier le sport

Ariane doit passer le concours de professeur des écoles et une des épreuves impératives est de nager cent mètres de brasse à la piscine. Or, elle déteste le sport et, de plus, elle a la phobie de l'eau ! Que faire ? Elle veut réussir ce concours car elle se sent vraiment la vocation de s'occuper de jeunes enfants. Elle vient me voir et je lui conseille les DVDs subliminaux adéquats : pour *apprécier le sport*, contre les *phobies* en général et plus spécialement *celle de l'eau* et sur l'atteinte des objectifs.

Ariane a réussi son concours. Elle n'est pas devenue une sportive acharnée, mais elle a pris goût à la natation et elle va nager régulièrement, ce qui est excellent pour sa ligne...

Vaincre les phobies

Nous venons de voir la phobie d'Ariane. Il en est bien d'autres : phobie d'un animal, des petits ou des grands espaces, de l'ascenseur, de la conduite sur autoroute, des ponts, des hauteurs, etc...

Martial, jeune homme physiquement « baraqué » et ceinture noire de karaté, a une réelle phobie des araignées. Il est capable de crier de terreur quand il en aperçoit une du coin de l'œil et il a d'ailleurs convaincu sa compagne de rester habiter en ville alors qu'elle désirait que le couple aille s'établir à la campagne.

Éveline a la phobie des microbes. Elle se fait accompagner par sa mère lorsqu'elle doit faire des courses au supermarché parce qu'elle n'arrive pas à toucher les emballages des produits qu'elle « sent » être pleins de bacilles et autres virus.

Solange conduit sans problèmes en ville, mais elle ne peut pas se résoudre à aller sur l'autoroute : une vraie crise de panique se lève en elle à cette perspective.

Une phobie, c'est une sensation de panique irraisonnée et incontrôlable qui surgit lorsque l'on se trouve en présence (réelle et parfois même seulement en imagination) du stimulus. Il s'agit toujours d'une conviction/croyance psychomentale du genre « le stimulus met ma vie en danger ». C'est évidemment faux : une pique d'araignée ne présente aucun danger sous nos latitudes, la probabilité qu'un ascenseur coince entre deux étages est minuscule et on n'en meurt pas, se trouver sur la place de la Concorde à Paris ne tue pas...

Reprogrammer l'Inconscient est évidemment la solution pour éliminer une phobie, ce qui ramène à le convaincre que le stimulus n'est pas offensif en soi. Pour certaines phobies « lourdes » (compliquées d'attaques de panique et d'angoisse sévère), le recours à la psychothérapie pourra être nécessaire, mais souvent il suffit d'utiliser le subliminal visuel pour vaincre la phobie. Ainsi firent *Martial* (qui vient d'acheter une maison à la campagne), *Solange* (qui roule sans états d'âme sur n'importe quelle route aujourd'hui) et *Éveline* (qui est enfin autonome).

Se libérer du passé

La vie se doit aller de l'avant !

Mais chez certains, les anciennes culpabilités, tout comme les regrets stériles du passé, peuvent malheureusement entraver ce libre élan.

Valérie se morfond parce qu'elle cultive la culpabilité de ne pas avoir été aussi gentille avec sa mère (décédée depuis dix ans) qu'elle aurait dû à son point de vue.

Claude (37 ans) rumine les avanies que son cousin lui fit subir autrefois, quand les deux jeunes gens étaient adolescents.

Huit ans après l'évènement, *Bénédict* se ronge encore le moral parce qu'il avait été licencié d'un job qui était « tellement ceci » et « tellement cela »... Il s'est recasé depuis longtemps professionnellement et même bien. Mais il porte encore en lui le regret de cet ancien emploi et quand il y pense, cela lui serre le cœur...

Vous, mon lecteur, pardonnez-moi le côté trivial de ce que vais vous dire :

– Le passé est un cadavre – et qui pue !

Or, vous n'avez pas envie de rester à contempler de la décomposition de chairs ni à inhaler des miasmes purulents? N'est-ce pas ?

Alors, si vous-même êtes « coincé » de quelque manière par des éléments de votre passé, il est grand temps de vous en libérer ! Voyez du côté du subliminal visuel : vous trouverez certainement de quoi vous reprogrammer pour votre libération, pour « respirer de l'air pur » et pour regarder les perspectives – qui sont nécessairement *en avant*...

Développer la patience, la créativité, l'intuition, la séduction...

... et bien d'autres désirables capacités encore.

Je ne peux ici vous indiquer par le menu tout ce que le subliminal visuel peut faire pour vous le champ est vaste. Vous avez à présent bien compris que le cerveau que vous a donné la Mère-Nature possède un potentiel extraordinaire à développer et que votre Inconscient est capable de transmutation...

Il vous reste à définir ce que vous souhaitez atteindre dans votre vie, et de partir ensuite à la découverte de ce que vous pourriez désirer améliorer en vous pour aller, *successfull*, à ces buts...

D'ailleurs, le dernier chapitre de ce livre va être voué à vous parler d'une des plus importantes capacités qui soient : précisément celle d'

Atteindre les buts que l'on se fixe.

Car sans cette capacité, bien des désirs et entreprises risquent fort de rester lettre morte (ou de finir « dans le lac »), que ce soit dans le développement de votre personnalité, dans l'aspiration à votre épanouissement sentimental, dans votre objectif-prospérité ou dans toutes autres visées.

Voici donc venu le moment de découvrir comment aboutir efficacement à vos objectifs...

Atteignez vos Objectifs pour réussir votre Vie

Quand vous ne savez pas tenir votre barre, la destination que vous essayez d'atteindre n'a pas beaucoup d'importance parce que, de toutes façons, vous n'y arriverez pas. – R. Bandler / Docteur en psychologie et co-fondateur de la PNL

Chaque être humain a des envies, des désirs, des espoirs... Vous aussi. Peut-être avez-vous pour l'instant échoué sur certains de ces plans ?...

Alors, je dois vous raconter une histoire :

Des journalistes américains sont allés interviewer des milliardaires *self-made men* et *self-made women*. Leur but était d'écrire un article sur ce qui fait *le secret de la fortune*.

Puis ils ont collationné les réponses, les ont comparées et ils se sont rendus compte que les interviewés – avec leurs mots, leurs tournures de phrase et leurs métaphores propres – affirmaient tous la même chose. Voici donc ce qu'ils ont dit :

– Il y a deux sortes de gens sur Terre : les *winners* et les *losers*⁶⁶. *Winners* et *losers* se fixent tous deux des buts à atteindre, mais c'est ensuite que cela diverge : les *winners* ont une caractéristique commune et les *losers* ont aussi une caractéristique commune et c'est celle-là qui va les ranger dans l'une ou l'autre catégorie.

66 *Winner* : gagnant. *Loser* : perdant.

Ainsi, tous les *losers* ont une caractéristique commune qui est la suivante : ils se fixent donc des objectifs à atteindre et ils commencent à avancer vers ceux-ci. Et, dans leur avancée, voici qu'ils se prennent le pied dans une racine et qu'ils se froissent le gros orteil. Aïe ! Ils baissent les yeux vers leur pied douloureux, ils le pansent et le bichonnent en déplorant l'incident. Bien des jours plus tard, ils relèvent le regard vers leurs objectifs et recommencent la progression vers celui-ci. Toutefois, comme leur pied leur fait encore un peu mal, cela retarde évidemment leur marche. Mais enfin, ils avancent tout de même. Et puis – ciel ! – voilà qu'ils se cognent le genou contre un rocher qu'ils n'avaient pas vu à temps et cela fait mal ! Alors, ils baissent le regard sur leur pauvre genou qui saigne, le désinfectent soigneusement, font mettre un bandage et se mettent dans une chaise longue en attendant que le genou soit réparé. Cela dure longtemps... Ils ont tellement bien perdu de vue leurs objectifs qu'il y a peu de chances qu'ils relèvent jamais les yeux vers ceux-ci – sauf pour se plaindre du « mauvais sort » qui les a empêchés d'arriver aux buts...

Les *winners* ont aussi une caractéristique commune qui est la suivante : ils se fixent donc des objectifs à atteindre et ils commencent à avancer vers ceux-ci. Et, dans leur avancée, voici qu'ils se prennent le pied dans une racine et qu'ils se froissent le gros orteil. Aïe ! Ils pestent un peu, baissent un instant les yeux vers leur pied douloureux qu'ils frottent en vitesse, puis ils relèvent les yeux et continuent à avancer vers leur cible. Et puis – ciel ! – voilà qu'ils se cognent le genou contre un rocher qu'ils n'avaient pas vu à temps et cela fait mal ! Alors, ils mettent rapidement un peu de chloroforme sur leur genou pour désinfection. Ils relèvent les yeux et ils reprennent leur marche vers leurs buts. Ils rencontrent encore d'autres problèmes et pièges sur leur chemin, mais résolvent les choses, « épongent » les bobos et ne perdent jamais de vue leurs objectifs. Ils n'ont pas geint, pas accusé, le destin ou la malchance, ils ont assumé et... gagné...

Ce que racontent ainsi ces milliardaires est que, dans le chemin qui mène vers le succès, vers la prospérité, vers l'épanouissement

(objectifs ô combien désirables, n'est-ce pas ?) il y a toujours et pour chacun quelques obstacles à vaincre, quelques difficultés à résoudre, quelques ennuis à assumer... Le *loser* se focalise rapidement sur les pièges du chemin là où le *winner* se focalise fermement sur le but qu'il a décidé d'atteindre.

Et c'est cela qui fait la grande différence entre eux – et la grande différence dans leurs résultats...

Notons que c'est là une extraordinaire métaphore. On ne peut penser que ces milliardaires aient eu de grandes notions de psychologie et, pourtant, ils décrivent ainsi ce qu'est une programmation psychomentale de *loser* et de *winner*.

Vous qui me lisez en ce moment, posez-vous un instant ces questions :

– Où, en quoi et comment – ai-je fonctionné comme un *loser* ?

(Là où vous avez échoué dans l'atteinte de vos buts : vous avez fonctionné comme un *loser*)

– Où, en quoi et comment – ai-je fonctionné comme un *winner* ?

(Là où vous avez réussi dans l'atteinte de vos buts : vous avez fonctionné comme un *winner*).

Cela pourra vous être plein d'enseignement sur ce qui advint dans votre passé... Et éventuellement aussi vous éviter de réitérer certaines erreurs dans l'avenir...

Quand vous vous fixerez des objectifs

Quand vous vous fixerez vos objectifs à atteindre :

1. Définissez-les d'abord clairement

2. Assurez-vous qu'ils sont atteignables (viser à être le prochain cosmonaute français est certainement un objectif inatteignable, tout comme de devenir champion de judo à cinquante ans sans avoir pratiqué cette discipline, ou encore de trouver miraculeusement les chiffres gagnants du loto : ces genres d'objectifs sont illusoires, irréalistes...)

3. Si vous vous connaissez des programmations nuisibles, reprogrammez-vous positivement

4. Munissez-vous aussi des capacités utiles

5. Fortifiez votre volonté et votre motivation

6. Programmez-vous à la réussite et à l'atteinte de ce que vous visez...

Pour les points 3, 4, 5 et 6, le subliminal visuel peut vous apporter énormément.

On dit que « le paradis sur Terre, cela n'existe pas ». Certes – mais on peut chercher, trouver et utiliser les moyens de s'en approcher.

C'est ce que je vous souhaite...

Conclusion

« Comment se fait-il », fit observer Jonathan Livingston le Goéland, rêveur, « que la chose la plus difficile au monde ce soit de convaincre un oiseau de ce qu'il est libre et de ce qu'il peut s'en convaincre aisément s'il consacre une partie de son temps à s'y exercer ? » – Richard Bach / écrivain et pilote d'avion

Je pratique la psychothérapie depuis plus de vingt ans et mon conjoint est, comme moi, Docteur en Anthropologie. Il est un spécialiste des états modifiés de conscience (« états non-ordinaires de conscience » : ENOCs) ⁶⁷. Il est aussi musicien et informaticien. Avec son aide et dans le contexte de mon travail de thérapeute, des expériences ont été faites depuis 1997 sur des sujets acceptant volontairement de tester des films contenant des messages subliminaux.

Des « cobayes » consentants et... ravis

Cela a commencé par un petit film, beau mais pas très adroit, dans lequel avaient été inséré des messages répétitifs, semi-transparents et d'une durée de un dixième de seconde sur le thème de l'éjaculation précoce – un problème déjà difficile à résoudre en thérapie. Un des sujets volontaires emporta le film pendant son séjour de deux mois à l'étranger. Il devait le visionner régulièrement avec son magnétoscope. À son retour, il déclara,

67 Sa thèse de Doctorat : *Les États Non-Ordinaires de Conscience – essai d'Anthropologie Expérimentale* (Neo Cortex Éditions).

enthousiaste, avoir eu à plusieurs reprises, et même si ce ne fut pas à chaque fois, une relation sexuelle satisfaisante avec sa partenaire.

Il ne pouvait évidemment pas être question de conclure sur ce seul cas. C'est donc grâce à l'aide d'autres personnes volontaires que les recherches et les tests se sont poursuivis, avec d'autres films et sur divers thèmes – la confiance en soi, l'émotivité, la phobie, la dépression, la gestion de l'alimentation, la fatigue chronique, les angoisses / anxiété... Il fallut se rendre à l'enthousiasmante évidence : beaucoup de ces sujets volontaires rapportèrent de très bons résultats par rapport à leurs attentes.

Cela nous incita donc à poursuivre nos recherches et expériences, à développer nos connaissances et aussi à trouver les meilleurs moyens de réalisation vidéo.

Le subliminal est ainsi une solution efficace

La panacée universelle n'existe pas et le subliminal visuel n'est pas la baguette magique qui résout tout en un tournemain. Mais tous ces travaux et recherches ont permis de constater qu'il aide considérablement et dans de très nombreux cas. C'est donc une excellente voie d'approche pour résoudre beaucoup de ces problèmes qui empêchent l'épanouissement et le succès et dont la source se trouve dans la psyché. Par ailleurs, il a cet avantage de ne pas demander d'efforts particuliers : seulement une certaine assiduité à visionner le film qui contient les messages – ce qui, du fait de la beauté des images et de l'harmonie des musiques (lorsque le film subliminal est bien fait !⁶⁸), est loin d'être une corvée. Il ne demande pas non plus un grand investissement en temps : il suffit en général de deux mois, à raison d'une dizaine de

68 Pour trouver d'excellents films subliminaux couvrant de très nombreux thèmes (développement de la personnalité, relaxation, amélioration des capacités, enrichissement, gestion du poids, renforcement du capital/santé, etc.) : www.cd-de-relaxation.com. Vous trouverez une liste (non exhaustive) des thèmes traités plus loin dans ce livre.

minutes par jour, pour en voir les premiers résultats – et être étonné.

La méthode du subliminal visuel entre donc dans le champ des techniques efficaces pour développer la personnalité, amener des changements souhaitables et solutionner beaucoup de difficultés et de limitations psychologiques. Comme ces techniques ne sont pas si nombreuses (et aucune d'ailleurs n'est aussi simple et économique en termes d'efforts, de temps et d'argent que le subliminal visuel), il serait vraiment dommage de l'ignorer et de ne pas s'en servir pour évoluer vers le mieux et pour s'épanouir.

Car chaque être humain devrait se donner une *mission sacrée* : celle de réussir sa vie et de s'épanouir.

VOUS aussi, vous devez vous donner cette mission sacrée...

Pour cela, il vous faut :

- Privilégier le meilleur capital/santé possible
- Avoir une bonne confiance en vous, une solide personnalité et une saine estime de vous-même
- Communiquer agréablement avec les autres
- Disposer de bonnes capacités et ressources
- Être dégagé des freins et blocages inutiles, des convictions / croyances limitantes et des programmations psychiques négatives...
- Vous sentir bien et en sécurité.

La méthode subliminale s'est révélée capable d'apporter des solutions réelles et constructives dans tous ces domaines...

Et maintenant, permettez-moi de vous dire que...

Vous êtes responsable de ce que vous vivez

Vous avez pu comprendre à travers les « niveaux logiques » que les programmes psychologiques contrôlent totalement la vie

que l'on mène. Ceci dit, c'est évidemment à chacun de décider de se donner les moyens de bien vivre, de réussir – ou pas.

Car, et même si le concept est peut-être désagréable à entendre :

Chacun et responsable de ce qu'il vit.

À cette affirmation, certains ont répondu :

– Mais c'est affreux, ça ! Moi ? Responsable de mes échecs, de mes déceptions, de ma tristesse, de ma dépression, de ma pauvreté ? !.. Mais vous n'y pensez pas ! Vous dites cela pour m'humilier, vous aussi. Vous m'en voulez, comme mon père qui était méchant avec moi, comme ma mère qui ne m'aimait pas assez, comme mon conjoint qui me traite plus bas que terre, comme mon patron qui m'en veut, comme mon banquier sans pitié... Vous le savez pourtant bien : je ne suis pas responsable du tout des ennuis qui m'adviennent ! C'est la faute à la malchance, au mauvais sort, à la conjoncture, à la situation mondiale, à...

Et bien si ! C'est affreux, mais je persiste et signe :

vous êtes responsable de ce que vous vivez.

Ce n'est peut-être pas *tout à fait* vrai, mais je vais vous dire : c'est la *seule façon* que vous avez d'analyser ce qui vous arrive de négatif *qui vous donne du pouvoir*.

!!! QUI VOUS DONNE DU POUVOIR !!!

Car, si vous maintenez que c'est la faute aux autres ou à pas de chance, vous voilà définitivement fichu, sans *pouvoir* aucun d'en sortir. Vous faites un constat de *fatalité* : vous choisissez et cristallisez une *conviction/croyance* pernicieuse qui contribuera à vous abattre.

*Ne faites pas comme la plupart des gens qui décident de commencer à vivre quand ils sont déjà à moitié morts. –
K. Tepperwein / thérapeute*

Alors, maintenant que vous en savez bien plus sur le pouvoir des *programmations* psychiques, si certaines des vôtres vous sont nuisibles : à vous de décider de les changer – ou pas.

Vous êtes maintenant apte à changer votre vie...

Et vous pouvez faire partie des gagnants

Alors, faites-le...

Quelqu'un m'a demandé un jour :

– Mais si c'est si facile, pourquoi tout le monde ne change-t-il pas ?

La réponse est simple et tient en peu de mots :

– C'est parce que seulement peu de gens utilisent les moyens pour le faire.

Il est tellement plus simple de laisser courir, de s'apitoyer sur soi-même, de geindre que l'on est une victime du destin et que l'on n'y peut rien. Il est tellement plus simple de descendre la pente savonneuse de ses propres limites – au lieu d'agir pour les écarter. Il est tellement plus simple d'être la feuille qui vole et virevolte dans les sautes du vent d'automne – au lieu de se rendre maître de sa propre trajectoire...

Mais souvenez-vous :

Vous avez le pouvoir de vous reprogrammer – et il y a là un potentiel énorme, colossal, qu'il ne tient qu'à vous de faire fructifier...

Alors, faites-le...

PAS DEMAIN, PAS APRES-DEMAIN.

...FAITES-LE...

...MAINTENANT...

Annexe

Connaître quelque chose veut dire l'expérimenter par soi-même, tout à fait concrètement. Un livre de cuisine ne supprimera pas votre faim... – TaKuan / Maître Zen

Comme nous l'avons vu, c'est de façon tout à fait pragmatique et concrète que les recherches et expériences ont permis de mettre en évidence le fait que beaucoup de choses peuvent être améliorées par la méthode du subliminal visuel. On a ainsi pu dégager le vaste champ d'application de la méthode en en démontrant les effets favorables sur des limitations et des problèmes psychologiques et comportementaux vraiment très divers.

Les champs d'action du subliminal visuel

Voici des exemples de ce qui peut favorablement être traité par cette méthode⁶⁹ :

- Élimination des angoisses et de l'anxiété
- Renforcement de la personnalité, de la confiance en soi
- Renforcement de la motivation (professionnelle, à faire du sport, etc...)
- Renforcement de l'ambition
- Aide à la gestion alimentaire permettant la réduction des kilos superflus

⁶⁹ Cette liste est loin d'être exhaustive : de nombreux autres problèmes et limitations que ceux qui sont évoqués ici peuvent être traités et éliminés par le Subliminal Visuel.

- Amélioration de l'épanouissement sexuel – aussi bien masculin que féminin
- Aide à ceux qui veulent arrêter le tabac, l'alcool
- Élimination de phobies
- Développement de la capacité à communiquer avec les autres
- Développement des capacités nécessaires pour apprendre efficacement, pour la concentration, pour un meilleur accès à la mémoire
- (Ré)apprentissage de la saine relaxation
- (Ré)apprentissage de la capacité à se dynamiser
- Stimulation des forces d'autoguérison
- Élimination des tendances aux auto-sabotages
- Développement de la créativité, de l'imagination, de talents...
- Amélioration de la disposition psychique des femmes enceintes et des mamans – pendant la grossesse, dans la perspective de l'accouchement et ensuite pour la saine adaptation à la maternité
- Déprogrammation des interprétations inadéquates et des convictions/croyances limitantes
- Et bien d'autres choses encore...

Des DVDs subliminaux

Pour votre information, voici une liste des DVDs subliminaux actuellement disponibles sur :

www.cd-de-relaxation.com⁷⁰.

Anti angoisses/anxiété :

- Délivrez-vous des angoisses et de l'anxiété

Personnalité :

- Renforcez votre Personnalité
- Acquérir une solide Confiance en Vous
- Vaincre la timidité
- Mieux vous imposer
- En finir avec l'émotivité
- Cultiver l'indifférence au jugement des autres
- Se faire respecter au travail !
- Enfin ne plus rougir !...
- Développer votre saine Combativité
- Développer une belle Maîtrise de Soi

Détente – Relaxation – Sommeil

- Votre Détente-Express
- Eaux Douces – Calme et Sérénité
- Natures – Détente anti-stress
- Calmer votre nervosité
- Trouvez la Sérénité
- Bien Dormir

⁷⁰ Cette liste n'est pas exhaustive parce que des DVDs traitant d'autres thèmes sont en préparation et sortiront progressivement. Visiter ce site de temps à autre vous permettra d'être informé(e) sur les nouveautés.

À noter : vous trouverez aussi sur ce site des CDs de relaxation, de sophrologie, de visualisation créatrice, de psycho-neuro-immunologie (santé), etc. Ainsi que des livres de développement personnel.

Améliorer les Capacités :

- Renforcez votre Motivation
- Atteignez vos Objectifs
- Savoir décider !
- Renforcez votre Volonté
- Vaincre la paresse !
- Aimez le Sport !
- Développez votre Créativité
- Développez votre Intuition
- Améliorez votre Capacité d'Organisation
- Cessez de vous autosaboter !
- Cessez de remettre au lendemain !
- Libérez-vous du passé !
- Développez votre Ambition...
- Cessez d'être chroniquement en retard !...
- Intégrez ce grand atout »: la Patience

Divers :

- Être Riche !
- Savoir accepter les Plaisirs de la Vie
- Cessez de vous sentir coupable
- Éliminez votre phobie
- Éliminez la phobie de l'eau
- Soyez apprécié des autres
- Arrêtez le tabac
- Réveillez votre Joie de Vivre !
- Enthousiasme et Optimisme !

Santé – Beauté :

- Équilibrez votre poids
- Renforcez votre Capital/Santé
- Éloigner la dépression

- Vaincre la fatigue chronique
- Équilibre et Santé
- Régénération Énergétique Express
- Eaux Vives – Énergie et Vitalité
- Mûrir : OUI »! – Vieillir : NON !

Apprendre :

- Apprenez facilement
- Améliorez votre Mémoire
- Augmentez votre Concentration

Spécial Femme :

- Femme ! Sûre de vous et en Pleine Forme !
- Seule ? Trouvez l'Amour...
- Plaisir d'Amour (sexualité hétéro)
- Plaisir d'Amour – Elle et Elle (lesbien)
- La ménopause ? – facile !...

Maternité :

- Vivez votre Grossesse en Douceur
- Accouchez en Douceur
- Être une bonne Mère

Spécial Homme :

- Homme ! Sûr de Vous et Viril !...
- Homme ! Sûr de Vous et Séduisant !...
- Savoir aborder une femme qui vous plaît...
- Seul ? Trouvez l'Amour...
- Plaisir Partagé (contre l'éjaculation précoce – hétéro)
- Plaisir Partagé – au Masculin (contre l'éjaculation précoce – gay)

Et d'autres titres encore sont en préparation :

Sont prévus, entre autres :

- Se guérir d'une rupture
- Cessez de ruminer !
- Femme ! Sûre de Vous et Séduisante...
- Femme ! Stimuler votre Désir...
- Être *cool* avec les parents
- Se guérir d'un deuil
- Sachez poser les *priorités*

- Et pour les enfants
 - de 7 à 12 ans :
 - Moi ? j'aime les maths !
 - L'école ? Facile pour moi !...
 - Moi, timide ? Non ! – Je me fais de copains !
 - De 3 à 5 ans (à noter : le film destiné à cette tranche d'âge ne comporte *aucun* message subliminal parce qu'il s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans qui ne savent pas encore lire – ce sont les métaphores qu'il contient qui agissent) :
 - Moi, j'ai envie d'aller à mon École Maternelle !

Mode d'emploi

C'est une *imprégnation progressive* qui est la clé d'une bonne efficacité du film subliminal :

Ainsi, il convient de visionner le film 1 fois par jour pendant 2 mois, puis de temps à autre encore pendant quelques mois – chaque film durant une dizaine de minutes. Une attention *détendue* (pas crispée) aux images est nécessaire : il faut simplement regarder les images comme on le ferait pour tout autre film. Les

résultats commencent en moyenne à apparaître au bout de deux mois.

Nombre de thèmes pouvant être traités dans une même période

Pour ceux qui souhaitent traiter plusieurs problématiques dans la même période : on peut traiter jusqu'à 6 thèmes à la fois en respectant le mode d'emploi (une fois par jour chacun pendant deux mois). Dans ce cas, peu importent les moments du jour ou de la nuit où on visionne les films. Qu'on les visionne à la file ou séparément n'a pas non plus d'importance.

Les enfants peuvent-ils utiliser les films subliminaux ? Est-ce sans danger pour eux ?

Un film subliminal fait dans les règles de l'art est sans danger pour les enfants, bien au contraire.

Pour les DVDs subliminaux faits spécialement pour eux : c'est à partir de l'âge de 7 ans qu'ils peuvent les utiliser.

Pour les autres DVDs : à partir de 11 ou 12 ans.

Dans tous les cas, il faut que l'enfant sache lire et ait des bases de vocabulaire suffisants (celui que l'on doit normalement avoir à cet âge-là) ; et qu'il ne soit pas trop agité pendant qu'il visionne le film (rappelons qu'une attention détendue sur le déroulement des images sur l'écran est nécessaire).

Sur www.cd-de-relaxation.com, vous trouverez aussi des CDs de relaxation anti-stress, de sophrologie, de visualisation, de psycho-neuro-immunologie, etc...

L'auteur :

Erica Guilane- Nachez

7 place d'Austerlitz

F-67064 STRASBOURG – France

Internet : www.nachez.fr

Internet : www.cd-de-relaxation.com

Bibliographie

- Bandler R., *Un cerveau pour changer*, InterÉditions
- Bandler R. et Grinder J., *Les secrets de la communication*, Reuille
- Bandler R. et Grinder J., *The structure of magic*, Science and Behaviour Books
- Bandler, R. et Grinder, J., *Transe-Formations*, InterÉditions
- Bateson, Birdwhistell, Goffman, Hall, Jackson, Schefflen, Sigman, Watzlawick, *La nouvelle communication*, Seuil
- Bence L. et Méreaux M., *La musique pour guérir*, Van de Velde
- Cade, C. M. & Coxhead, N., *The awakened mind*, Element Books
- Castello, M. & Zartarian, V., *Nos pensées créent le monde*, Robert Laffont
- Cayrol A. et De Saint Paul J., *Derrière la magie*, InterÉditions
- De Saint Paul J. et Tenenbaum S., *L'esprit de la magie*, InterÉditions
- De Saint Paul J., *Choisir sa vie*, InterÉditions
- Dilts R., *Croyances et santé*, Ed. Épi/La Méridienne
- Donnars J., *La transe : technique d'épanouissement*, Sand
- Epstein, G., *Visualisations de guérison*, Jouvence
- Erickson, M., *Ma voix t'accompagnera*, Hommes et Groupes
- Ferraro, D., *Les sons thérapeutiques*, Courrier du Livre
- Gallegos, E. S. et Rennick, T., *L'imagination active*, Dangles
- Green, E. & A., *Beyond biofeedback*, Knoll Publishing Co.
- Hutchison, M., *Megabrain power*, Hyperion Publishing
- Kuhn, T. S., *La structure des révolutions scientifiques*, Flammarion
- Megglé, D., *Les thérapies brèves*, Retz

Michaux, D. (ouvrage collectif sous la direction de), *La transe et l'hypnose*, Imago

Nachez, M., *Les États Non-Ordinaires de Conscience*, Marabout

Nachez, M., *Les États Non-Ordinaires de Conscience – essai d'Anthropologie Expérimentale*, Éditions Universitaires du Septentrion et Neo Cortex

Nachez, M., *Les Postures de Transe*, Neo Cortex

Sheldrake, R. & McKenna, T. & Abraham, R., *Dialogues aux confins de l'Occident*, St Michel

Simonton C. O., *L'aventure d'une guérison*, Belfond

Tart, C. T., *Altered states of consciousness*, HarperCollins

Vignaux, G., *Les sciences cognitives*, La Découverte

Watzlawick, P., *La réalité de la réalité*, Le Seuil

Et les livres de l'auteur

Table des matières

INTRODUCTION.....	5
Des « programmations » inconscientes	6
Faut-il croire la science ou la « parano » ?	7
Le champ d'action du subliminal	8
Le psychisme est le « centre de contrôle »	8
LE CONSCIENT ET L'INCONSCIENT	10
Le psychomental humain	10
Vos « convictions/croyances » et leur pouvoir contraignant sur vous	13
Un auto-sabotage financier	16
L'Inconscient a toujours une intention positive	20
« Reprogrammer » son Inconscient	24
Se reprogrammer pour lutter contre quoi ?	24
Se reprogrammer pour obtenir quoi ?	25
LE SUBLIMINAL VISUEL.....	28
La Méthode Subliminale	28
Quel est le principe ?	29
Préjugés, contradictions et législations.....	30
Petit rappel historique	30
La science actuelle démontre l'effet du subliminal visuel.....	32
Subliminal visuel ? Subliminal auditif ?	34
La vue est le sens le plus important pour nous	34
Idées fausses sur le subliminal	36
Le subliminal visuel est donc un excellent outil	44
RENFORCEZ VOTRE PERSONNALITÉ.....	45
L'enfance.....	47
Des « success-stories »	48
DÉVELOPPEZ VOTRE PROSPÉRITÉ	52
Et vous, avez-vous compris ?	54
« Pourris de fric »	55
Et vous, avez-vous assez d'argent à votre désir ?	56
Vous reprogrammer	60
SOYEZ HEUREUX(SE) EN AMOUR	64
Des programmations néfastes	66

Parlons d'amour.....	69
Changez vos convictions/croyances néfastes.....	70
Et vous ? Êtes-vous heureux(se) en amour ?	73
RÉUSSEZ PROFESSIONNELLEMENT	75
« J'aimerais bien, mais... » !	76
De gros « flops » professionnels	78
Et pourquoi donc ont-ils « calé » ?	82
Changer la programmation de l'Inconscient	84
Et vous ? – Succès ? Échec ?	85
AMÉLIOREZ VOTRE CAPITAL/SANTÉ.....	89
Parlons de santé	91
Le psychisme autorise la maladie.....	92
Des forces de santé et d'autoguérison sont reliées à l'Inconscient	94
Des médecins alliés de l'Inconscient des patients	95
Les Traditions s'adressent à l'Inconscient.....	98
Dans l'Antiquité – et aussi aujourd'hui.....	99
S'ouvrir aux autres approches de la santé	100
Longue vie.....	101
Prenez votre santé en charge	104
Le stress : maladie du siècle	105
Capital/Santé et subliminal visuel.....	107
GÉREZ L'ALIMENTATION ET LE POIDS.....	109
Quelles terribles (et fausses) « vérités » !!!.....	111
Voici la suite de l'histoire de Amélie :.....	112
Le subliminal agit au niveau psychologique.....	113
APPRENEZ EFFICACEMENT.....	115
Les causes de leurs échecs	117
Quelle étrange chose que l'intelligence.....	120
Sortir de l'échec	122
Quelques « success stories »	123
DÉVELOPPEZ VOS CAPACITÉS.....	127
Cesser de remettre au lendemain.....	128
Développer la capacité d'organisation.....	129
Vaincre la paresse	131
Cesser d'être chroniquement en retard	132
Assumer grossesse et maternité	132
Apprécier le sport	133
Vaincre les phobies	133
Se libérer du passé.....	134
Développer la patience, la créativité, l'intuition, la séduction.....	135
ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS POUR RÉUSSIR VOTRE VIE	137
Quand vous vous fixerez des objectifs	139
CONCLUSION.....	141
Des « cobayes » consentants et... ravis.....	141
Le subliminal est ainsi une solution efficace	142
Vous êtes responsable de ce que vous vivez	143
ANNEXE	146

Les champs d'action du subliminal visuel	146
Des DVDs subliminaux	147
Anti angoisses/anxiété :	148
Personnalité :	148
Détente – Relaxation – Sommeil	148
Améliorer les Capacités :	149
Divers :	149
Santé – Beauté :	149
Apprendre :	150
Spécial Femme :	150
Spécial Homme :	150
Et d'autres titres encore sont en préparation :	150
Mode d'emploi	151
Nombre de thèmes pouvant être traités dans une même période	152
Les enfants peuvent-ils utiliser les films subliminaux ? Est-ce sans danger pour eux ?	152
BIBLIOGRAPHIE	154
TABLE DES MATIÈRES	156

Quelques livres du catalogue de Neo Cortex Éditions

Psychologie et Développement Personnel

Erica Guilane-Nachez :

Angoisses, anxiété – Comment vous en délivrer

Éliminer vos peurs et blocages – Facile avec les Métaphores

Au travail : faites-vous respecter !

Défendez-vous des manipulateurs !

Erica Guilane-Nachez et Michel Nachez :

Résistez au technostress

Michel Nachez :

Les Postures de Transe

*Les États Non-Ordinaires de Conscience – essai d'Anthropologie
Expérimentale*

Rêve lucide, Transe, OBE – États Non-Ordinaires de Conscience

Ganzfeld, Biofeedback, Binaural, Subliminal –

Neo Chamanisme

Heroic-Fantasy

Erica Guilane-Nachez :

Saga Awalon :

Lilith – Awalon Prologue

Beauté de Loolân – Awalon 1

Le Crépuscule des Dieux – Awalon 2

Également : récits de voyages et de découvertes du XIX^{ème} siècle

Rémy de Gourmont : *Chez les Lapons*