

## **BROUILLAGE :**

Nous allons expérimenter le brouillage.

Lorsque nous vivons un événement ou une situation, il est impossible de ne rien ressentir. Tous nos sens sont présents et notre cerveau mémorise ce qu'il s'est passé.

Lors de l'ancrage, je vous ai montré comment certains détails pouvaient influencer sur votre façon de vous sentir puisqu'ils génèrent des émotions grâce à votre inconscient. C'est quelque chose qui restera effectif pour toujours dans votre vie (*à moins de ne plus posséder de système limbique*).

Vous devez alors utiliser cette formidable capacité à votre avantage !

### **Comment vous y prendre ?**

Vous l'avez compris, vous allez devoir jouer sur les informations que vous donneront vos 5 sens.

Imaginez :

-Vous vous retrouvez en plein milieu d'un lieu public et vous commencez à ressentir comme une « boule au ventre ».

La plupart du temps, nous laissons cette boule nous envahir avec la sensation de stress qu'elle engendre, ce qui nous pousse à vouloir nous enfuir de la situation désagréable au plus vite.

Hélas, il nous faut parfois un peu plus de temps et quand nous nous rendons compte de notre mal-être tardivement, nous paniquons encore plus.

Nous allons donc voir comment calmer cette sensation pour vous laisser plus de temps, voire supprimer cette envie de vous enfuir et de surmonter la situation qui vous pose problème.

En reprenant l'exemple précédent :

1) Lorsque vous ressentez cette sensation d'angoisse, la première chose qu'il faut faire c'est de **la situer dans votre corps**.

Là, il s'agit d'une boule **au ventre**, donc c'est assez facile.

2) La deuxième chose est de **la visualiser** :

Imaginez à quoi elle ressemble : peut-être à une boule pleine, lourde et grise, comme un boulet de démolition immobile.

Que ressentez-vous si vous changez la couleur de ce boulet en « orange » par exemple ?

Remarquez comment votre ressenti change.

Si c'est en positif, continuez à influencer de cette façon sur d'autres facteurs.

Maintenant que la boule est orange, imaginez qu'elle devient soudainement creuse, légère et transparente, comme une bulle de savon.

Comment vous sentez-vous à présent ?

3) La troisième étape consiste à **répéter** :

Si vous pensez à la bulle de savon, imaginez la faire disparaître en la piquant et remarquez ce que vous ressentez à ce moment-là. Et si ce que vous ressentez en faisant cette action est positif, répétez-la plusieurs fois d'affilé dans votre tête, en visualisant bien la scène et en additionnant chaque petite sensation positive qui se manifeste en vous à chaque fois que vous piquez la bulle.

Vous voyez qu'à partir d'une sensation d'angoisse ou d'anxiété, notre imaginaire fait des films. Plutôt que de visualiser des films venant de la boule grise bien lourde qu'on avait au départ, vous pouvez **imaginer d'autres films**, bien plus légers et « rigolos », qui vous permettront d'appréhender la situation problématique comme une situation banale ou même agréable.

Vous pouvez également agir sur la forme, observez ce que ça vous fait quand la boule au ventre devient carrée, ou ovale comme un grain de riz et ainsi de suite.

Vous pouvez la rendre plus lumineuse ou plus sombre. La passer de colorée à noir et blanche ou inversement. Le but est de rendre la sensation moins désagréable, voire agréable.

### **Pour les personnes qui ont du mal à visualiser :**

Il est possible que d'imaginer quelque chose qui n'est pas concret ou palpable soit difficile.

Vous allez alors jouer sur vos autres sens.

Si c'est donc seulement une sensation, vous pouvez toujours la localiser dans votre corps.

Puis vous allez agir sur vos ressentis vis-à-vis d'elle :

-Si cette sensation est froide, augmentez-en la température.

Rendez-la chaude et constatez ce que ça vous fait.

Faites l'inverse sinon.

-Si cette sensation est ressentie comme humide, rendez-la sèche.

-Si ce n'est pas une sensation mais une voix que vous entendez, changez son ton. Rendez-la aiguë ou grave, vous pouvez même la rendre rassurante ou la rendre ridicule.

Le brouillage consiste à **transformer vos sensations déjà existantes en sensations nouvelles**, qui vous permettront de vous comporter plus de la façon dont vous avez toujours désiré.

Vous aurez peut-être besoin de répéter le processus jusqu'à ce que ce soit une habitude et que ceci se déclenche instantanément, comme pour l'ancrage !

Cela peut paraître tout bête mais suffit souvent parce qu'il fallait seulement y penser et prendre le temps de l'appliquer.

Ainsi vous n'aurez plus les mêmes ressentis vis-à-vis des situations qui vous posaient problème auparavant et vous pourrez continuer votre vie normalement avec de nouvelles sensations.