
Le Baromètre du Comportement (BC)



Après avoir déterminé l'objectif, le baromètre du comportement nous permet d'identifier l'émotion dans laquelle la personne se trouve et de déterminer l'état mental désiré.

Les émotions

Imaginez la vie sans émotions : pas de joie débordante, pas d'angoisse ni de peurs. Plus de battements de cœur ou de maux de ventre les jours d'examen ou d'audition, plus de surprise à l'annonce des bonnes nouvelles ou d'émerveillement devant un paysage, plus d'excitation les soirs de fête, ni de tristesse quand vous vous trouvez seul. Reconnaissez que la vie serait bien triste et morne.

Les émotions sont **notre moteur de vie** (le mot émotion vient du latin « motio », action de mouvoir et de « ex » : vers l'extérieur) **grâce aux hormones qui nous mettent en mouvement en fonction des ordres reçus par l'hypophyse, notre chef d'orchestre.** Certaines nous propulsent dans la vie, d'autres nous freinent. Elles sont consécutives de notre Être. Elles alimentent notre sensibilité, enrichissent notre personnalité, nous permettent d'entrer en communication avec les autres.

Les émotions sont des comportements qui résultent de ce qui se passe en nous en lien avec ce qui se passe autour de nous. Parfois elles nous font perdre momentanément la raison : colère, irritation, peur, chagrin...C'est notre organisme qui crée ces émotions de toute pièce. Souvent, il nous arrive de considérer nos émotions comme des obstacles, des erreurs ou des faiblesses. Nous cherchons alors à les contrôler et à les empêcher de se manifester. Nous comprenons mal que ces émotions sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation.

Elles nous permettent de tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et d'éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin. C'est un peu comme un système qui nous guide et qui nous amène à satisfaire nos besoins ou faire face à des dangers plus efficacement (peur)

Nos émotions nous aident à traiter les informations qui nous arrivent et à y faire face. Elles reflètent notre état intérieur. Elles sont comme un baromètre indiquant dans quelle mesure nos besoins sont satisfaits ou insatisfaits Elles nous montrent jusqu'à quel point la situation ou les événements nous conviennent vraiment.

En résumé, on pourrait **comparer nos émotions à des courants qui entraînent un bateau.** Un·e navigateur·trice avisée sait qu'il ou elle doit tenir compte de ces courants, mais qu'il·elle ne peut pas se laisser totalement emporter par eux au risque de dériver et de perdre totalement son cap. Il·elle doit mettre une quille et hisser des voiles pour rester maître·sse de son itinéraire et utiliser au mieux les vents favorables. De même pour nous : tout en tenant compte de nos émotions, il nous faut agir et avancer dans la vie en gardant en tête nos objectifs et le cap sur notre but à atteindre.

En cabinet

Le plus difficile souvent pour nos client·es est d'exprimer clairement et authentiquement leur état d'être. Mettre un mot sur leurs maux est la première étape et la BC nous aide à préciser, définir et éclairer avec elles et eux ce qui les bloque dans leur objectif ce qu'ils-elles souhaitent obtenir, avoir ou devenir, leurs aspirations.

Le BC permet de passer de l'**état émotionnel identifié** (colonne de droite) l'**état mental désiré** (colonne de gauche) c'est à dire de ce qu'il faut **arrêter** à ce qu'il faut **commencer**
La transition résulte du choix.

Il y a donc deux étapes dans l'utilisation du BC :

- **Exprimer le ressenti** c'est décrire le problème auquel les personnes sont confrontées. Elles peuvent avoir objectivement faim, mais ce qui les fait manger est qu'elles *sentent* leur faim. Cette étape indique comment le problème les affecte, leur permet de développer un sentiment d'auto-empathie mais aussi une prise de conscience salutaire. Si elles ne peuvent pas exprimer ce qui les dérange vraiment à propos de quelque chose, leur communication avec les autres ne devient qu'un ensemble répété de déclarations creuses, de messages non authentiques et elles ne seront pas comprises.
Pour évaluer avec autrui, en cabinet et dans la vie de tous les jours, il est fondamental de comprendre et de répondre aux besoins exprimés par les sentiments, d'une personne.
- **Énoncer la disposition** c'est-à-dire ce que les personnes sont prêtes à faire pour réaliser ce qu'elles désirent. Maintenant qu'elles savent, que des mots ont été posés sur leurs difficultés, malaise, mal-être, il est temps de trouver et de proposer une ressource. Le BC est un outil qui permet cet apport.

Présentation du BC

Le BC possède 3 niveaux qui sont en interaction directe et simultanée :

1 - Le conscient : représente le temps présent, ici et maintenant dans ce niveau nous sommes consciemment conscients.

2 - Le subconscient : représente l'expérience passée qui se reflète dans le temps présent par la manière dont nous réagissons.

3 - Le corps : fait état de l'expérience de la vie toute entière. Le niveau corps nous connecte au moi essentiel.

Nos réactions dans le présent (conscient) sont en relation avec les choix que nous avons faits dans le passé (subconscient), basées sur notre expérience de vie entière (corps).

Dans chaque niveau, il existe 3 paires de catégories qui à leur tour comprennent 8 sous-mots (à l'exception de CHOIX et NON-CHOIX).

Chacune des catégories et sous-mots représentent une paire et chacune d'elle représente deux faces d'une même pièce. Une fois identifiée l'une des grandes catégories et sous-mot d'un niveau, on sait directement où l'on se trouve dans les deux autres niveaux.

PROCOLE

TEST:

À partir d'un MIF, identifiez par un Tf le niveau (conscient, subconscient, corps) puis la catégorie et enfin le sous-mot dans lequel la personne se trouve face à son objectif.

- La colonne de droite signifie le sentiment.
- La colonne de gauche signifie l'état d'être.

CORRECTION :

La Prise de conscience intégrée dans la séance permet de corriger l'état émotionnel

ANCRAGE :

À la fin de la séance, tester à nouveau le mot du BC, il doit TF.

Si cela n'est pas le cas :

Frontal / occipital.

- Faire répéter à la personne avec un contact F/O + rotation des yeux (8 paresseux). ex : dans l'antagonisme, je me sens indigné, finir par un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre et s'éloigner du cercle.
↳ pour nous
 - Faire dire à la personne avec un contact F/O + rotation des yeux ex : dans l'acceptation, je suis valable, finir par un cercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et rentrer dans le cercle.
↳ pour nous
- Cette manœuvre a pour effet de stimuler les zones postérieures du cerveau et de défuser les stress du passé.
- Tester à nouveau le mot du BC, il doit maintenant TF.

TF = oui

Tf = non

Est-ce que c'est Rose / Bleu / Jaune ?

But: arriver à un seul.

Dans ... je me sens ...
" je suis