

Défusion de Stress Émotionnel – DSE

La **FUSION** consiste à « rendre indissociables deux éléments sous l'effet d'une intense chaleur ». En Kinésiologie, nous employons ce terme lorsqu'un événement + la perception que nous en avons + l'émotion intense ressentie fusionnent de sorte qu'il n'est plus possible pour la personne de faire la part des choses et de considérer l'événement sans y accoler une émotion.

Pourtant, l'événement n'est qu'un événement, mais perçu à travers le filtre des croyances et associé à une émotion positive ou négative, il peut devenir bien plus que cela. Ainsi, ce qui terrorise ou blesse une personne peut en laisser une autre indifférente. Plus la charge émotionnelle négative est importante, plus elle fusionne avec l'événement, créant par la suite des états négatifs pouvant être perçus comme tels durant toute une vie. Par la suite, chaque fois que se produit un événement similaire ou analogue nous revivons la même émotion intense, fruit d'un conditionnement du passé.

Notons que nous pouvons fusionner des événements avec des émotions intenses positives mais bien entendu le résultat ne sera pas source de souffrance pour la personne.

La **DÉFUSION** ou processus inverse → Séparer un stress émotionnel d'un événement

Il s'agit de libérer l'émotion fusionnée avec l'événement. Le processus consiste à changer la perception de ce souvenir. À l'instant où la perception change, le vécu émotionnel du souvenir change, ce qui permet à la personne de revenir dans le choix et de quitter les schémas conditionnés. Dès lors, l'événement devient un souvenir qui n'affecte plus le présent.

Lorsque l'événement s'est produit, le cerveau a enregistré l'intégralité de l'expérience sans montage ni jugement. Tout ce que nous avons choisi de supprimer ou de nier est resté dans le subconscient. C'est notre système de croyance qui a fait le tri en fonction de l'image que nous avons de nous-mêmes, de la situation, de nos valeurs, des autres personnes impliquées, de notre vision de la vie, etc... Dans le TP, nous croyons voir l'expérience de manière honnête, or ce que nous voyons réellement n'est que le reflet de nos attentes et non pas la réalité.

Malgré cela, nous pouvons nous maintenir dans la répétition par peur du changement, quand bien même la répétition du souvenir provoque de la douleur. C'est pour cette raison que créer une plus grande conscience réduit la peur. Ainsi, moins de peur conduira à plus de « créativité » et plus de créativité aboutira à un changement de perception, une nouvelle réflexion, de nouvelles projections donc une nouvelle vie.

L'**INFUSION** ou processus d'ancrage d'images positives :

Les neurones qui gardaient l'enregistrement des souvenirs ont maintenant besoin d'une nouvelle « description », de quelque chose permettant de remplacer l'émotion négative par une impulsion positive. La visualisation créatrice développe une image ou un symbole correspondant à un état mental désiré de la personne (voir BC).

Protocole DSE

1. La personne pense à l'événement ou à son objectif → Tf
2. Tester de A à M la technique de Défusion

CORRECTION

1. Si nécessaire : **contact frontal/occipital (F/O)**
2. **Implication des sens** : pour ancrer les défusions ou les infusions en stimulant les 5 sens : «Qu'est-ce que vous voyez - entendez - goûtez - sentez?»
3. Utiliser la technique de Défusion en l'adaptant à l'événement

ANCRAGE

La personne pense à l'événement ou à son objectif → TF

Événement / Emotion / perception / croyance

A. L'écran

- Placer la personne en tant que spectatrice de son propre film.
- Lui faire voir son film à différentes vitesses.
- En noir et blanc s'il était en couleur, ou l'inverse.
- En marche avant, en marche arrière.
- Lui faire placer le film dans un ordre différent.
- Lui demander de s'imaginer devant son film avec une télécommande et de maîtriser son film.
- Si CD : le détruire.

B. Imagination verbale / visuelle

- Verbale : réajuster le langage, ex : mon ulcère, il m'énerve...
- Visuelle : utiliser la technique d'encadrement d'une photo et inciter au changement de l'encadrement en utilisant la forme, la taille, la couleur, la matière, associées aux sensations et sentiments.

C. Scanning du corps : permet de localiser le blocage du stress dans le corps.

- Test : Passer une main au-dessus du corps tout en testant. Le changement du muscle indicateur montrera l'endroit du blocage.
- Correction : Mettre la main sur la zone qui Tf, l'autre main en contact frontal puis demander à la personne : «que signifie ou représente cette zone pour vous?»

D. Je ressens / je désire / je suis disposé-e à ...

Demander à la personne ce qu'elle est disposée à faire pour passer de ce qu'elle ressent à ce qu'elle désire. Ce choix constitue un contrat avec elle-même.

« Si tu continues de faire ce que tu as toujours fait, tu continueras d'avoir ce que tu as toujours eu. Si tu continues d'avoir ce que tu as toujours eu, tu continueras de ressentir ce que tu as toujours ressenti. »

E. Le parent idéal

Faire appel aux parents idéaux (parent intérieur).



F. Création d'un film

À utiliser lorsque la personne n'a pas de souvenirs.

Puisque le cerveau répond de la même manière au réel ou à l'imaginaire, on demande à la personne de créer «une réalité». Ceci peut être réalisé pour trouver des alternatives dans le futur.

G. Ressources nouvelles

Faire appel à Dieu, Zorro, une personne vivante ou non, un personnage de la mythologie, un héros ou une héroïne de BD, qui ou quoi que ce soit pouvant aider à trouver une issue positive.

Rejouer le film en utilisant cette ressource pour changer le résultat. «Si toi tu ne peux pas le faire, qui peut venir t'aider?» Le but est de changer la fin du scénario.

H. Réconforter son propre enfant

Demander à l'adulte de retourner dans le passé et de reconforter l'enfant qu'il était. «Qu'aurais-tu aimé entendre? Que peux-tu te dire?»

I. Jeu de rôle

Avec un contact F/O jouer le rôle de l'antagoniste (père, mère ...), puis inverser les rôles afin de donner à la personne un autre point de vue.

J. La boule de cristal

Proposer à la personne de visualiser une boule de cristal, la décrire et lui proposer de rentrer à l'intérieur, impliquer les sens. Sortir de la boule, se faire offrir la boule en cadeau et la placer à un endroit du corps choisi par elle et par la suite, se ressourcer à ce cadeau.

K. Le rituel de la purification

Utilisé lorsque la personne a été victime d'agression sexuelle.

La personne se visualise emmenant l'enfant, l'adolescent ou l'adulte qu'elle était vers une rivière, la mer, un bassin, une piscine, une baignoire...pour la laver avec amour de cet avilissement. Elle lui offre des vêtements neufs, symbole de la pureté retrouvée. Si elle ressent une résistance, ne se sentant pas capable de le faire elle-même, elle peut faire appel à une «ressource» : Dieu, Zorro, etc.

L. La balance

Pour faciliter les choix difficiles.

Visualiser le choix A dans un plateau et le choix B dans l'autre. Regarder de quel côté penche la balance.

M. La poupée russe

Pour se débarrasser des différents rôles joués par la personne.

Dégager chaque poupée jusqu'à trouver le moi réel et le faire grandir.