



TRAINING

Module 5

Gestion des comportements compulsifs comme la cupidité, l'avidité ou la fringale.





Table des matières

	gestion des comportements compulsifs comme la fringale, les achats compulsifs,	_
addicti	ion aux « réseaux sociaux ». Traitement prophylactique du burn-outout	3
1.1	Danger d'épuisement dû à un sentiment d'overdose!	4
1.2	Les "sentiments brûlants" sont une source d'euphorie et de stress à long terme	5
1.3	« L'Eustress » se produit à un niveau d'excitation moyennement équilibré	5
1.4	Le "paradoxe du traumatisme"	6
1.5	La cupidité et la peur sont très similaires	6
1.6	Exemples de déclencheurs de stress d'euphorie	7
1.7	Préparation au décrochage : au vrai sens du terme !	7
1.8	Publicité à l'envers	8
1.9	Unité d'exercice 5	8
1.9 l'ex	.1 Entraînement à la désaccoutumance avec la méthode de l'homuncule - en utilis kemple du chocolat	
1.9	0.2 Unité d'exercice 5 : Formation au retrait sur l'objet du désir	9



1 La gestion des comportements compulsifs comme la fringale, les achats compulsifs, l'addiction aux « réseaux sociaux ». Traitement prophylactique du burn-out.

Qu'est-ce qui relie les termes "fringale", "achats compulsifs", "fièvre boursière", "sensiblerie" et "euphorie"? Ils décrivent tous l'état neurobiologique d'un haut niveau d'excitation dû à des émotions agréables exubérantes. Le mot "exubérant" (en allemand Überschießend, tirer au-dessus) indique déjà que la personne concernée risque de manquer son but. Le coup de fouet émotionnel positif conduit alors trop souvent à la gueule de bois, au regret, ou même à la douleur après un bref flash. On est agacé d'avoir trop mangé, regardé trop longtemps la télévision ou dépensé trop d'argent. Un proverbe allemand dit que "la pétulance" produit rarement quelque chose de bien". La fougue serait donc peu efficace. La fougue, la pétulance est une forme exacerbée du courage, et c'est cette exubérance qui pose problème. En français, nous disons que la prudence est mère de sûreté. Comment contrer cet excès "non-écologique" d'émotions agréables, qui peut perturber l'équilibre intérieur? D'une part, il y a la méthode d'Ulysse: il s'est fait attacher au mat pour résister au chant séduisant des sirènes - sinon il aurait fait naufrage. N'eut-il pas été plus agréable de profiter du chant tout en gardant une bonne prise sur le gouvernail et en gardant le cap? C'est le but d'un coaching émotionnel efficace, comme nous le pratiquons avec wingwave®.

Repensons à l'"échelle de l'expérience subjective", qui va de "-10" à +"10". Dans le cadre du coaching wingwave®, notre attention a toujours été consacrée au côté gauche de l'échelle – de -10 à 0-. Nous avons réduit le stress physique et mental associé aux "émotions négatives" telles que la peur, la tristesse, la honte, l'ennui, etc. Cependant, lorsque l'envie se transforme en avidité, les sentiments positifs exacerbés peuvent également créer un effet de stress malsain au détriment de l'équilibre intérieur.

Ces dernières années, de plus en plus de gens se sont plaints du problème du "stress positif" trop actif, des émotions trop "fourmillantes". Ils sont hyper-motivés et ne s'arrêtent pas, car leurs activités et leurs expériences positives leur donnent toujours un coup de fouet supplémentaire qui les amène à une affection de +10. "Il est beaucoup plus difficile pour moi de prendre du recul lorsque je suis enthousiaste que lorsque je m'ennuie avec les tâches", a formulé un de nos clients pour expliquer son problème de stress. Et : "lorsque j'entends le "pling" de mon téléphone, je suis tout simplement trop curieux de savoir quel e-mail a été envoyé. Je dois le regarder immédiatement, où que je sois". La même force émotionnelle vient de la télévision, des chocolats délicieux ou des "offres spéciales" irrésistibles.



1.1 Danger d'épuisement dû à un sentiment d'overdose!

Au début, Charles, 38 ans, propriétaire d'une petite agence Internet, avait du mal à le croire quand son médecin lui a dit : "C'est un syndrome d'épuisement professionnel". Son organisme était complètement épuisé, car tout cela était trop. Charles s'est plaint au coach une semaine après le diagnostic. "Mais j'allais super bien! C'était uniquement du eustress", a-t-il dit. Il adore travailler dans sa petite entreprise qui connaît le succès. Pour compenser, il court des marathons. Il a été très heureux de pouvoir participer au marathon de New York: Un rêve pour tout fan de marathon! Dans les semaines qui ont précédé la course, Charles a redoublé d'efforts afin de s'avancer dans son travail et de pouvoir quitter l'agence la conscience tranquille. Et avant le marathon, il a fait un crochet par Las Vegas - selon le principe: "Pendant que j'y suis...". Puis il est allé à New York, a couru le marathon et il est revenu rapidement. Il a ainsi subi deux décalages horaires en 10 jours. Et c'est là qu'il a craqué.

De nombreuses personnes pensent que les activités à connotations positives ne consomment pas d'énergie physique et qu'il n'est donc pas nécessaire de récupérer et de se régénérer en conséquence. Ils "exagèrent" comme de petits enfants qui, complètement épuisés, ne peuvent pas abandonner leurs jouets et réagissent de manière agressive aux parents qui veulent les mettre au lit. C'est ainsi que de nombreux adultes vivent une vie audessus de leur capacité physique tout en ayant bonne conscience, sous prétexte que c'est très agréable et qu'ils se sentent bien dans leur peau. Et, comme Charles, ils sont surpris lorsqu'ils atteignent les limites de leur santé. Personne ne pense que si une voiture consomme de l'essence quand elle va vers le nord, elle en produit si elle va vers le sud.

Le décalage entre l'auto-évaluation exagérée de ses propres énergies et la capacité physique réelle a également conduit à l'émergence du concept de burn-out dans les années 70. Dans le cas des personnes épuisées dans les professions d'infirmiers, ce ne sont pas seulement les émotions négatives comme la peur qui sont responsables du syndrome d'épuisement, mais aussi l'enthousiasme, l'engagement par conviction pour des valeurs importantes, la joie de réaliser quelque chose de spécial, et même le perfectionnisme. Les personnes touchées se sentaient physiquement immunisées, car elles faisaient quelque chose d'important et de bien, et plaçaient le bien-être des autres au-dessus des signes d'épuisement de leur propre corps. Ils se sentaient poussés par des idées pour lesquelles ils "brûlaient".



1.2 Les "sentiments brûlants" sont une source d'euphorie et de stress à long terme.

La brûlure est aussi le problème des émotions agréables. Brûler est une expérience douloureuse et dans le même sens, on retrouve le mot "passion" : la personne "enflammée" est si enthousiaste qu'elle ignore, supporte, ou même accueille le danger pour sa santé physique. On appelle aussi cela "le stress euphorique".

Marlène Dietrich a chanté dans l'"Ange bleu" : "Les hommes bourdonnent autour de moi

comme des papillons de nuit autour de la lumière et quand ils brûlent, oui, je ne peux pas m'en empêcher..." Ce rôle est également convaincant du fait que les émotions agréables peuvent conduire à un niveau d'excitation malsain et dangereux, qui peut ensuite se transformer en détresse. D'ailleurs, dans la littérature médicale sur le stress,



"eustress" ne signifie pas du tout des émotions agréables, mais seulement un niveau modéré d'excitation, qui se reflète linguistiquement dans les mots joie, flux, bonheur ou même fraîcheur.

1.3 « L'Eustress » se produit à un niveau d'excitation moyennement équilibré.

L'Eustress est ce que les médecins du stress appellent un niveau d'excitation moyen et équilibré. Les gens sont "entreprenants" et apprécient les expériences et les activités intéressantes sans lesquelles ils ressentiraient un "ennui tourmenté". À ce niveau (eustress), toutes les stimulations quotidiennes peuvent être bien assimilées, traitées. Cependant, si le niveau d'excitation est très élevé, même des stimulations inoffensives - comme le passage d'un petit chat blanc - entraînent des réactions dramatiques. Si l'excitation est trop forte, les nerfs sont à vif et le cerveau transforme le petit animal inoffensif en un dangereux tigre. Vous avez une peur énorme.

Les stimulations positives sont soumises au même phénomène de distorsion : avec une excitation équilibrée, le gâteau est un petit plaisir quasi-insignifiant; avec un arousal élevé ou avec la sensation de mourir de faim, il devient une ancre salvatrice qui nous sauve la vie ou nous évite de devenir fou. Nous appelons cet effet "paradoxe du traumatisme" : une fois que le gâteau s'est gravé dans la mémoire du stress comme un point d'ancrage important pour la survie, il sera toujours très demandé à partir de ce moment. Il lie l'attention, se développe en un objet de désir intrinsèque - c'est-à-dire intrusif - et se comporte comme un événement traumatique qui ne pourra pas profiter d'un oubli salutaire. Les actions et les objets d'investissement subissent également des surévaluations correspondantes lorsque des personnes sont infectées par la "fièvre boursière".



1.4 Le "paradoxe du traumatisme"

Avec le "paradoxe du traumatisme" ou autrement dit avec "traumatisme de la rédemption", nous décrivons l'empreinte du stress sur notre système nerveux avec une émotion bien trop positive en relation avec un déclencheur émotionnellement positif. Le chocolat est irrésistible, bien qu'il nous fasse grossir, nous ne pouvons pas nous éloigner de l'ordinateur, bien que nous soyons en fait très fatigués.

Les experts en marketing se concentrent spécifiquement sur ce phénomène : ils associent un état émotionnel positif excitant à un produit. Par exemple, on mettait aux enfants des "Eye tracking glasses" et on leur servait ensuite un "plateau de hamburgers pour enfants", typique - garni d'un jouet. On pouvait observer après coup que les enfants n'étaient fascinés que par le jouet - mais par hasard, le hamburger était à côté. Ici, le "bruissement des feuilles" a été spécialement taillé pour la conduction de stimuli positifs : si l'adulte est frustré plus tard et a envie de s'amuser un peu, il pensera immédiatement à un hamburger - il en mange un ou deux, à la longue il grossit - ce qui n'est plus drôle du tout.

1.5 La cupidité et la peur sont très similaires.

Le niveau de stress excessivement élevé, qui provoque les empreintes de stress, peut être aussi bien influencé par des états d'excitation trop négatifs ou trop positifs.

D'un point de vue neurobiologique, ces états, tels que la passion brûlante, l'avidité, la peur panique ou la colère incontrôlée, ont des parallèles étonnants :

- Une activité excessive dans le système limbique.
- Une activité réduite dans le lobe frontal (cortex préfrontal), donc peu ou pas de chance d'utiliser la maîtrise de soi, la raison, l'intellect.
- La fixation mentale de l'objet appelée « vision tunnel ».
- Un regard fixe correspondant à un tonus élevé des muscles du globe oculaire (yeux dilatés par la peur, aux aguets devant un buffet).
- Un tonus musculaire et une agitation motrice globalement élevés.
- Des séquences d'actions automatiques comme grignoter des cacahuètes ou "marcher des kilomètres", même par temps froid et pluvieux, pour acheter des cigarettes, s'enfuir quand on a peur, etc...

Bien sûr, il y a aussi des différences, par exemple au niveau du neurotransmetteur impliqué. Lorsque le stress est causé par des émotions négatives, c'est la noradrénaline ou le cortisol



qui sont plus susceptibles de jouer un rôle, tandis que lorsque vous êtes positivement surexcité, c'est la dopamine, substance de récompense, qui rentre en jeu, ce qui provoque le coup de fouet euphorique. D'ailleurs, les chercheurs sur le cerveau ont maintenant découvert que la dopamine est, en fait, censée nous motiver à apprendre.

1.6 Exemples de déclencheurs de stress d'euphorie

- Consommation excessive d'aliments et de boissons.
- Être passionnément amoureux.
- La propriété de sacs ou de chaussures jusqu' à l'immobilier et aux actions.
- Aspiration des médias comme la télévision, l'Internet, les smartphones.
- L'esprit déchaîné dans l'euphorie : "On peut tout faire, il suffit de "vouloir"!
- Les idées fixes, le zèle religieux, etc.

1.7 Préparation au décrochage : au vrai sens du terme !

Le coaching émotionnel avec la méthode wingwave® vise à apporter une guérison par la désillusion, à permettre un lâcher-prise des objets du désir, à trouver la paix intérieure, ainsi qu'à reconnaître et à percevoir une chance de recharger les batteries physiques et mentales. Les coaches wingwave® travaillent avec des mouvements oculaires rapides et avec le test myotatique, dans lequel la personne coachée forme un anneau avec le pouce et un doigt. Le coaché doit être capable de garder l'anneau fermé lorsque le coach essaie d'écarter les doigts. S'il résiste, on peut dire que le coaché peut faire face à la situation. Dans le cas contraire, on constate le stress. Le coaching du stress euphorique a pour but de rendre supportable l'éloignement des objets de désir. On pourra après l'intervention éteindre l'ordinateur quand on n'aura plus envie de rester assis devant le moniteur. La main laissera les pistaches ou les noix de cajou tranquille, comme si elle était fatiquée de s'en saisir inexorablement comme un robot. Les panneaux "Soldes!" nous laisseront froid, comme si le shopping était trop fatigant pour nous aujourd'hui. Contrairement à la méthode d'Ulysse, les anciens consommateurs compulsifs et les "hyperactifs" se sentent libérés de tout effet magnétique après deux à cinq heures de coaching wingwave®, et se sentent forts et libres face à la tentation. La libération émotionnelle du stress de l'euphorie permet de goûter les moments de détente et d'oisiveté qui s'ensuivent. Ces moments sont ressentis comme extrêmement agréables. Une étude du psychologue Wilhelm Hoffmann a montré que le désir insatisfait le plus important de nombreuses personnes est le souhait de ne rien faire. Dans ce cas, le coaching du stress euphorique peut aider.



1.8 Publicité à l'envers.

La procédure que nous vous proposons peut-être décrite comme de la "publicité à l'envers". Selon certaines études, le bombardement constant de la publicité contribue au stress permanent de l'euphorie. Une étude en psychiatrie de l'Institut Max Planck montre que les images de nourriture donnent faim, même à des personnes rassasiées.

En réponse à ces déclencheurs constants, nous avons développé une procédure wingwave® pour favoriser la prise de distance face à la publicité, que nous appelons "offvertising" dans le sens de : "Stop à la publicité". Ici, nous combinons le travail de sous-modalité de la PNL avec la musique wingwave® qui soulage le stress. Dans le cadre de l'entraînement à la prise de distance face à la publicité, le cerveau apprend à notre corps réagir aux appels à la tentation - tels que la publicité - avec calme et distance, voire désintérêt. De nombreux clients ont déjà pu gérer leurs "désirs" de manière satisfaisante grâce à elle.

1.9 Unité d'exercice 5

1.9.1 Entraînement à la désaccoutumance avec la méthode de l'homuncule - en utilisant l'exemple du chocolat

Grâce à cet exercice, vous apprendrez à calmer vos sentiments de manière ciblée ou à dégriser agréablement. Vous pouvez le faire à la maison. Plus tard, vous pouvez faire l'exercice sous une forme modifiée, par exemple au supermarché. Vous devez avoir pris un repas normalement satisfaisant.

- 1. Ouvrez une tablette de chocolat (ou quelque chose d'autre de savoureux dont vous voudriez vous désaccoutumer et étalez les morceaux sur une assiette Ensuite, asseyez-vous sur une chaise, un fauteuil ou un canapé et placez le chocolat si loin de vous que vous ne pouvez pas l'atteindre depuis votre position confortable. Vous avez maintenant "retiré" la friandise de votre main littéralement.
- 2. Faites le "body scan" : Sentez votre corps avec attention : où et comment ressentez-vous l'attraction intérieure vers le chocolat ou l'objet alimentaire du désir ? Promenez-vous mentalement dans tout votre corps. Où ressentez-vous l'attraction et la tension à son égard en particulier ?
- 3. Vos mains veulent-elles se tendre? L'eau dans votre bouche coule-t-elle ensemble et enregistrez-vous un mouvement de mastication ou de succion? Ressentez-vous le stress de la gourmandise dans votre estomac? Vos pieds s'agitent-ils?
- 4. Quelle est la force de l'aspiration ? Utilisez notre échelle de zéro à + dix pour décrire la force avec laquelle vous ressentez le besoin de prendre le chocolat.



- 5. Fermez les yeux et écoutez la musique wingwave®. Revenez à vos émotions, et constatez que l'attraction diminue.
- 6.Réévaluez la force de l'attraction sur l'échelle subjective. Comment évaluez-vous l'effet d'aspiration maintenant?
- 7. Restez à l'écoute de la musique jusqu'à ce que le "pull" c'est-à-dire le stress de la tentation ait diminué d'au moins trois points.

Vous pouvez utiliser notre musique wingwave® en auto-coaching pour travailler des émotions spécifiques - et celles-ci incluent non seulement des sentiments clairement positifs, mais aussi agréablement neutres. Ce n'est pas pour rien que l'on parle de "guérison par la désillusion". Cette guérison est ensuite intégrée physiquement, corporellement, grâce à la structure particulière de la musique wingwave®.

1.9.2 Unité d'exercice 5 : Formation au retrait sur l'objet du désir

Vous pouvez utiliser la formation Homunculus sur tous les sujets qui provoquent un stress euphorique excessif qui n'est pas bon pour vous. Voici trois possibilités : 1. Vous vous confrontez à nouveau "en direct" avec l'"objet du désir" - cela peut être par exemple la télécommande de la télévision ou le smartphone.

- 2. Vous entrez directement dans le contexte : vous visitez un magasin de chaussures, un concessionnaire automobile ou un supermarché. Vous portez des écouteurs, écoutez de la musique wingwave® et effectuez simplement votre "entraînement personnel au sevrage des homoncules".
- 3. Vous vous asseyez devant votre ordinateur portable ou votre tablette et recherchez des photos/images de votre "objet de désir" sur "Google Image". Vous déplacez l'image hors de portée de vos mains, vous sentez l'aspiration cela fonctionne tout aussi bien.