

# METHODE D'OBSERVATION « DES » (\*)

Le corps stocke les émotions non digérés, retenues ou simplement inconscientes sous forme de ressentis (j'ai un poids à l'estomac ou j'ai un Nœuds à l'estomac, J'en ai eu le souffle coupé, Je me fais de la bile, j'en ai plein le dos, j'ai la boule au ventre, j'ai des papillons dans le ventre, j'ai du mal à la digérer celle-là, j'ai la gorge serrée, j'ai du mal à respirer, j'ai un poids sur la poitrine ...).

Ces expressions n'ont rien d'anodines. Les émotions, positives comme négatives, trouvent leurs sources dans le corps, et ont une influence évidente sur notre état physique. Le cerveau utilise ces ressentis (Sensations Corporelles) pour stocker également les événements, c'est une gigantesque mémoire pratiquement illimitée et il relie les événements pour les mêmes ressentis en associant des images et des sons. Voilà pourquoi pour un même ressenti des quantités innombrables d'images et de sons sont associés.

Lorsque nous sommes incommodés, en difficultés, mal à l'aise, inconfortable, triste, en colère (déséquilibre émotionnel)... **il y a toujours un déclencheur**, il est nécessaire de l'identifier mais c'est parfois inconscient et on se sent mal savoir pourquoi. C'est aussi pour cette raison que quelque chose d'apparemment anodin va nous bouleverser sans qu'on comprenne pourquoi on est sensible à un tel point que cela reste plus fort que nous, c'est simplement qu'on ressent tous les événements additionnés passés de son vécu qui ont générés le même ressenti et parfois cela peut-être énorme alors que la situation ne semble pas si terrible que ça.

**C'est la raison d'être de cette méthode d'observation** qui consiste à bien s'observer au moment ou un déséquilibre émotionnel intervient à un moment précis pour trouver le déclencheur, l'émotion associée et le ressenti corporel dans ce moment précis. Bien sûr nous pouvons mettre cette dernière phrase au pluriel.

C'est cette observation qui permet ensuite avec des méthodes de libération émotionnelle comme l'IMO ([Intégration par les mouvements oculaires](#)), l'EFT ([Emotional Freedom Technique](#)), TIPI ([Technique d'identification des peurs inconsciente](#)), Peat ([Activation de l'Energie Primordiale de la Transcendance](#)) ou d'autres, d'aller chercher les différentes associations faite par notre inconscient pour libérer la charge émotionnelle qui permettra d'éliminer le mal-être ressenti et de s'en libérer.

**Le deuxième effet positif** est le fait qu'en s'observant nous permettons à notre corps émotionnel de reprendre sa place, de se reconnecter à ses émotions, de nous rapprocher de nous-mêmes, de trouver sa place pleinement.

<b>D</b>	<b>trouver le Déclencheur suite à l'inconfort</b>
<b>E</b>	<b>chercher l'Emotion présente</b>
<b>S</b>	<b>observer la Sensation Corporelle ressentie</b>
<b>Note</b>	<b>Note / 10</b>