

Dans quels cas faire appel à cette méthode ?

Voici une petite liste de situations qui peuvent être définitivement résolues grâce à la technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes.

Phobies

La phobie, c'est tout simplement de la peur. De nombreuses phobies peuvent être durablement désactivées par le revécu sensoriel, à l'aide de la technique d'identification des peurs inconscientes :

- La claustrophobie : peur d'être enfermé dans un espace clos et étroit.
- L'agoraphobie : peur d'être seul ou dans un endroit d'où l'on ne pourrait s'échapper aisément ni être secouru si l'on venait à être défaillant (la foule, les grands espaces sont les exemples les plus courants).
- La phobie des transports : peur de prendre l'avion, le train, le bateau ou la voiture...
- Les phobies du vide, de l'eau, peur de tomber dans le vide ou d'être aspiré vers le bas en nageant, la peur du feu...
- Les phobies animalières : peur des insectes et araignées, des reptiles, des rongeurs...
- Les phobies comportementales : peur du contact corporel, d'être souillé ou contaminé, de vomir, de saigner, de s'évanouir...
- Les phobies sociales : peur d'être jugé ou observé par les autres sont quant à elles classées parmi les inhibitions.

Angoisses

L'angoisse est le terme utilisé communément pour définir un ensemble de sensations corporelles par exemple : l'estomac se noue, la gorge se serre, le cœur s'accélère, la respiration devient courte... La plupart du temps, les personnes parlent d'angoisse, sans identifier précisément ces sensations.

Cet état physique est perçu comme inquiétant, voire paniquant (attaque de panique). Il peut être associé à la crainte de perdre le contrôle de soi, la perte de contact avec la réalité, la peur de mourir ou de devenir fou. Il peut se manifester en présence d'une situation précise ou n'avoir pas d'objet apparent.

Ces sensations sont la manifestation de peurs inconscientes dont l'étude de Luc Nicon situe l'origine au cours de la vie intra-utérine.

Inhibitions

Inhibition dans le sens d'incapacité à agir, de perte de ses moyens physiques et intellectuels face à une situation qui exigerait pourtant que nous agissions. Les situations étudiées portaient sur des blocages lors de la prise de parole en public, lors du passage d'un examen ou d'une compétition sportive.

La personne vit l'impression de ne pas pouvoir y arriver, de ne pas être capable, et de ne pas pouvoir échapper à cette incapacité.

L'empreinte est celle d'une double contrainte et les peurs antagonistes, d'origine selon l'étude de Luc Nicon, en période prénatale.

Il peut s'agir par exemple de l'enroulement du cordon ombilical autour du cou lors de la naissance, l'enfant à naître ne pouvant à ce moment ni avancer, ni reculer.

Irritabilité, colère

Le fait de réagir violemment que ce soit en paroles ou en actes, à une situation qui vous semble vous contraindre ou vous empêcher d'aboutir dans ce que vous êtes en train de vouloir mener à bien. Cela peut être tout simplement un automobiliste qui roule lentement !

Un état de colère récurrent qui vous dépasse, que vous ne savez pas contrôler, mais que vous pouvez regretter juste après. Pour certaines personnes, cette colère ne s'exprime pas et reste intérieure.

Sur les 19 cas d'agressivité étudiés par Luc Nicon pour son livre, 18 ont été réglés en 1 séance, et 1 en deux séances.

États dépressifs

Encore une fois, il ne s'agit pas de coller une étiquette de dépression à toute forme de tristesse ou d'absence d'entrain mais si, en dehors d'une phase de deuil, une grande tristesse vous envahit durablement, vous n'avez plus le goût d'entreprendre ne serait-ce que les petites choses qui vous faisaient plaisir, votre intérêt diminue pour ce qui vous environne, vous ne trouvez plus l'énergie "d'aller vers", alors il est probable que cet état, survenu éventuellement à la suite d'événements récents, soit engendré par une peur inconsciente que vous pourrez éliminer à l'aide du revécu sensoriel.

Bien entendu, cela ne doit pas vous dispenser de consulter votre médecin si nécessaire.

Autres situations

Finalement toutes les situations dans lesquelles vous ressentez un état de malaise récurrent et que vous ne souhaitez pas continuer à vivre, que ce soit dans votre vie professionnelle, familiale, relationnelle, amoureuse... peuvent être abordées avec cette technique.

A chaque fois que vous cherchez à fuir, à éviter une situation, que vous êtes inhibé(e), bloqué(e), que vous devenez agressif/ve, que vous vous défendez par la colère ou encore qu'une impulsion vous amène à prendre le contrôle, à prendre le pouvoir, vous pouvez en déduire que vous êtes manipulé(e) par une peur. Observez-vous.

Cela ne signifie pas que la peur en général soit inutile. Si avoir peur vous mène à une action de sauvegarde immédiate (une voiture vous fonce dessus, vous faites un pas pour l'éviter), tant mieux, cela vous a évité un accident.

Mais voyez tous les autres cas, où la peur n'a pas d'objet réel présent et se manifeste par devers vous en vous privant de votre liberté d'action.

Bien-sûr vous pouvez croire un certain temps que les autres sont la cause de vos malaises, de votre mal-être, qu'ils vous empêchent de vivre votre vie, certes, mais la bonne nouvelle, c'est que la cause est en vous et que vous pouvez l'atteindre facilement par le revécu sensoriel.