

## LA PART DE MA SENSIBILITÉ DANS L'ADDICTION

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 26/07/2017 à 16h03

"Peux-tu ouvrir un fil sur sur l'hypersensibilité, cela m'intrigue un peu j'avoue. Ce qui te gêne vraiment dans ce truc. 4000 mot maxi. Merci."

Houlala rien qu'avec le titre je me dis que les 4000 mots ça va être difficile 😊

Non en fait c'est assez simple (mais quand même prends le premier cachet je viens de finir et bon : c'est pas court, court :/)

L'ultra-sensibilité, l'hypersensibilité est prise en compte depuis peu pour expliquer certains comportements et je n'ai pas encore vu de travaux faisant un lien entre ça et les addictions, j'ai peu cherché aussi. Il y a des interprétations différentes. Pour certains un facteur génétique, un nombre de connexions nerveuses entre en compte. Pour d'autres c'est plus des événements prénataux, des transmissions parentales hors génétique, l'entourage dans les premiers temps de la vie. On retrouve ça chez les animaux aussi donc certains pensent que c'est un reste de notre passé comme peut l'être un peu le cerveau reptilien peut-être. Sur le nombre de personnes concernées aussi ça discute. De ce que je lis c'est environ 15-20% de la population qui est concernée. Parfois ils remarquent que de gros stress peuvent rendre très sensibles, mais pour ce que je ressens ce n'est pas tout à fait ça. Ils s'accordent aussi sur les manifestations de cette ultra sensibilité.

Je te mets ce qu'en a tiré un psychanalyste dans son bouquin "Hypersensibles : trop sensibles pour être heureux ?" de Saverio Tomasella.

- Rechercher l'authenticité
- Apprécier la beauté et plus particulièrement la beauté de la nature
- Se réjouir du bonheur des autres. Être sociable, joyeux, enthousiaste.
- Être affecté par les souffrances, les malheurs et les détresses d'autrui.
- Percevoir tout sans filtre, sans protection. Être perméable à tout.
- Sentir monter des bouffées d'émotions imprévisibles.
- Vouloir tout le temps faire plaisir aux autres.
- Avoir peur de décevoir et d'être rejeté.
- Avoir besoin de temps pour réfléchir et de solitude pour se retrouver.
- Être dépendant de l'affection d'autrui et avoir peur d'être abandonné.
- Être vif, susceptible, facilement irritable et contrarié.
- Se sentir profondément déstabilisé par les critiques et la contradiction.
- Être rapidement submergé par la honte.
- Ressentir de la culpabilité pour presque rien.
- Être soudainement pris de panique.
- Être sur ses gardes. Se croire maudit et persécuté.
- Rechercher le silence, la lenteur et le calme.
- Éviter les disputes et les conflits.
- Chercher à se cacher, se replier sur soi, fuir les autres.
- Sentir son identité vaciller pour des motifs apparemment anodins.
- Avoir une mauvaise image de soi et une faible estime

« On comprend, au fil des pages, que l'hypersensibilité a tous les traits d'une humanité exacerbée qui nécessite l'utilisation de méthodes pour diminuer la souffrance engendrée et la transformer en force. » Nous ne ressentons pas tous tous ces points de la même manière, les parcours de vie font que l'on a du avancer sur certains.

Alors voilà je suis né avec une sensibilité différente de la moyenne des gens. Sans en avoir conscience. Si je pouvais remonter à la première sensation de manque, celui lié à la mère, à la faim, à tout ce qui peut prendre un bébé quand il pleure, je la verrai bien très vite assouvie. Pour d'autres elle sera peut-être renouvelée sans cesse, créant peut-être ainsi, aussi, les fondations de notre rapport au manque. Quoiqu'il en soit cette sensibilité m'aura fait vivre toutes ces sensations plus fortement. Mon enfance a été idyllique, beaucoup de contacts avec d'autres enfants, de tous horizons, avec la nature. Tu vois pas de traumas donc pas vraiment de rapport négatif à cette sensibilité, pas besoin de rechercher des causes de comportements « bizarres ». Si ce n'est certaines anxiétés, un rapport affectif particulier mais c'était indécélable, j'étais un chouette môme 😊

Les vraies premières montées arrivent à la préadolescence, aux premières émotions amoureuses » sexuées » et la ben il y a un anxié à portée de main, l'alcool. Il y avait des montées avant en fait mais c'était protégé, mon environnement était cool. Par contre c'est là que se fait le lien à ce psychotrope. C'était inconscient jusqu'aux mains qui tremblent... Pourtant avec le recul je me vois plein de fois faire le rat de labo : un stress, de l'alcool. Avec le temps passant, des traumas plus forts à vivre, à ne pas dépasser, qui restent. Alors tu vois l'alcool n'est vraiment pour moi - et quelques autres - qu'un révélateur de ça. Un autre ultrasensible ayant plus avancé sur certains côtés aurait pu avoir un lien différent à l'alcool, quelqu'un sans cette sensibilité serait passé au travers de tout ça sans souci peut-être. On peut aussi imaginer que les effets des psychotropes s'impriment plus fort pour nous, le ressenti de la sérotonine, la perception de l'ivresse, de ce que ça libère en nous. Oui une sensibilité plus forte aussi pour tous les psychotropes...

En fait toutes les émotions ressenties viennent s'imprimer sur une peau à vif. Parfois c'est magnifique, parfois un enfer. Surtout quand on

ne sait pas ce qui fait vivre tout ça comme ça. Développer des bons côtés de ça consciemment ou non, volontairement ou non, ça permet de vivre tout simplement, car c'est dans ces cotés-là que l'on s'exprime, que l'on trouve de profondes raisons d'être.

En quoi cela pose problème dans mon cas présent ? C'est tout récent pour moi de comprendre ça et en protection je me suis fermé à certaines choses sans m'en rendre tout à fait compte. La vie m'y confronte à nouveau, je vois où j'en suis. Et j'en suis à un point où il faut que j'avance à nouveau, pas par peur de reboire, pour vivre.

Dans cette démarche je vais donc voir des soignants. Mon passé me fait naturellement me diriger vers un service addicto où une psy fait de l'EMDR. Et là, dans l'état émotionnel où je me trouve, avec au fond de moi cette envie profonde d'être compris, ce besoin que l'on connait d'abandon un peu, je trouve quelqu'un dont je vais ressentir chaque changement d'esprit et il faut que j'explique que non je ne vibre pas devant une bouteille, que oui c'était un anxiolytique, 10 min sur l'abstinence (le mot) et je sens en lui l'intérêt pour ces 10 ans sans alcool mais aussi ce truc qu'il parle à un malade alcoolique abstinent, comment ça percute ses certitudes et comment il s'y réfugie. Oui Oliv j'aurais dû me taire, faire "comme-ci" pour passer cette étape mais j'arrivais entier moi. Tout ça pour enfin arriver à "oui ils peuvent travailler sur la gestion des émotions", merci je viens de le faire 😊 Et cette sensation qui s'est gravée en moi qu'il va falloir refaire pareil avec l'infirmière psy, puis le doc pour peut-être avoir un rdv avec la psy. C'est pas grave dans l'absolu car je vais passer par autre chose mais avec cette sensibilité tu peux ressortir de ça pire que quand t'es arrivé. Au final ça me permet de travailler les bases de ma "spiritualité" 😊

Je sais pas comment te dire ça, Oliv, parfois je lis les gens. Pas un truc de medium ou autre, mais je suis tellement en contact avec leurs émotions que je les ressens. C'est pas aussi net mais par exemple j'ai travaillé avec des mômes en difficulté, au sortir d'entretiens on avait pas les mêmes conclusions et souvent j'étais dans quelque chose de plus juste. Mais c'est pas vraiment réfléchi sur le moment, c'est une espèce de concentration qui fait que sa bouche peut dire un truc mais c'est son corps, ses ressentis que j'entends. C'est cette sensibilité...

Et pour le rapport aux psys ben c'est un peu pareil, cela demande vraiment la bonne personne. Et si il ou elle ne pense pas en fonction de cette sensibilité et bien tu pourras retrouver dans mes comportements un peu de personnalité évitante, un peu de phobie sociale, un peu de parano, voir que le stress et j'en oublie. Parce qu'effectivement dans les moments de stress, d'émotions, qu'on ne gère pas trop on va retrouver des comportements de ce type. Mais sans vraiment rentrer dans la case car ce ne sont que des symptômes de cette sensibilité. Et s'il y a ce jugement qui s'opère ben je le sens et c'est mort.

Ce qui me gêne en ce moment avec ça c'est que je suis à un changement de situation professionnelle et qu'il faut que je me décide en prenant en compte pleinement ma sensibilité, ce que je maîtrise ou non d'elle, de comment cela peut évoluer. Rien d'insurmontable mais c'est un tout. Ça me met dans des « fréquences » où je vais plus ressentir les douleurs et, crois-moi, il y en a de fortes qui s'expriment pas loin de moi. Tu rajoutes à ça 50% des mammifères disparus en 40 ans sans que ça fasse de bruit, ça parle encore économie, argent et pouvoir, une conscience révélée avec l'arrêt de l'alcool qui te fait prendre toutes les aberrations en pleine face, sans filtre et tu as un peu le cocktail de ce qui peut habiter un ultrasensible qui se libère d'une came 😊

Mais à côté de ça le sourire d'un môme ça peut m'emporter loin, un coucher de soleil, une musique, un toucher, un baiser, tout ce qui ne coûte pas d'argent, qui fait fondamentalement partie de la vie, c'est grandiose, beau à en pleurer parfois... C'est pour tout ça que je dis à Julien que l'alcool n'est rien pour nous en fait, oui une bonne came qui nous a bien défoncés, dont ça fait mal de décrocher, mais c'est tout. Tous les événements s'impriment sur nous différemment, positifs ou négatifs. Quand on s'en retrouve-là avec l'alcool c'est que les événements négatifs ont laissé des traces profondes, qu'ils nous ont fait nous protéger d'une telle manière qu'il faut réapprendre à vivre. Si on le fait en ayant conscience de cette sensibilité, en la prenant pleinement en compte, on gagne au moins six ans sur moi et ma reconstruction 😊 Au moins ! J'ai presque envie de dire 10...

Bon désolé Oliv j'y arrive pas vraiment à faire bref, je vais voir ce que je peux faire avec l'EMDR pour ça !! 😊 Et puis cette fois c'était pour me faire du bien en premier chef alors mer.. 😊

Peut être que ça servira à d'autres, je l'espère.

Bonne journée à tous.

## 55 RÉPONSES

---

**Moderateur - 27/07/2017 à 14h58**

Bonjour Flo66,

Une erreur de manipulation de ma part m'a fait publier votre fil hier mais sans que vous puissiez le voir. C'est corrigé.

Cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé - 27/07/2017 à 15h22**

Bonjour merci je l'ai refait car je pensais que ça avait buggé 😊 Ca va je l'avais en très grande partie sous world, et ça m'a permis d'arranger un peu la mise en page 😊 Merci pour votre travail ici, courage et félicitation 😊

---

**Profil supprimé - 27/07/2017 à 15h24**

Je viens de comprendre ! ^^ Merci 😊

## Profil supprimé - 27/07/2017 à 18h16

### Illustration des avantages et inconvénients

Vu ce que je t'ai dit dans mon rapport aux psys, vu que je le pouvais j'ai écrit un mail à quelques uns pour expliquer ma démarche plutôt que d'appeler prendre un rendez-vous. Pas de réponses pour certains c'est l'été, mais hier une réponse. C'était un site et c'était pas mal expliqué, plutôt une vision bien du rapport au patient. Bon deux photos de groupes de paroles, mélangés, super, homme femme, super, mais presque tous en chemises presque cravate, tailleurs, enfin plutôt signes extérieurs de richesse. J'avais pas vraiment fait cas, c'est en voyant la réponse que suis venu regarder ça de plus près.

Dans le mail j'expliquais un peu les raisons de ma demande, voulais confirmation que l'EMDR pouvait être efficace, je blaguais un peu en demandant si mon cas n'était pas désespéré et je demandais les tarifs. Voilà la réponse:

"Bonjour mes tarifs sont de 70 euros. Les séances sont généralement non remboursées mais quelques mutuelles participent parfois. Cordialement"

Alors hier c'était un peu un espoir déçu, j'ai appris à en faire des leçons de vie, ça apprend beaucoup sur l'espoir, c'est juste que il y a des moments c'est plus difficile, tu prends quand même quelques impacts.

Il y a tout dans sa réponse, pas la peine d'aller voir. Et tiens là ça commence à redevenir une chance, cette sensibilité me fait écrire, plutôt qu'appeler pour juste un rendez-vous, je peux voir les réponses et là, pas perdre 70 e. 😊

Et aujourd'hui cette réponse d'un autre:

Bonjour monsieur,

L'EMDR pourrait être effectivement une piste pour désamorcer les bombes que peuvent parfois être les souvenirs traumatiques, et ce à notre insu. Pour arrêter de faire malgré nos réflexions, automatiquement désespérément la même chose, l'EMDR peut être une solution. Pour fixer un rendez-vous, il faut me joindre au téléphone, me laisser un message pour que je puisse vous rappeler.

Le tarif des consultations est de 40 euros.

Je n'ai pas de disponibilité pour une nouvelle prise en charge avant mi-septembre actuellement.

Cordialement

Tu vois la différence? 😊

Je sais pas si ça m'aidera, si cette personne est douée en EMDR, mais là je sais qu'il y a quelqu'un de plutôt à l'écoute, qui a pris le temps de répondre à une "souffrance" de façon "humaine".

Et avec l'attention que j'ai pu porter à Mouette, à toi, cette réponse fait du bien. Voilà c'est un petit exemple de ce que peut être cette ultrasensibilité. Rien d'extraordinaire, la vie, un peu plus ressentie.

C'est une chance.

---

## Olivier 54150 - 27/07/2017 à 21h48

Bonjour Flo

J'ai bien compris, j'ai même trouvé un peu dingue de comment je me retrouve dans ce truc. Effectivement j'ai entendu trop souvent depuis tout petit que j'étais trop sensible. J'en ai bien conscience et je me retrouve dans 80% de la liste. Je peux même rajouter quelque chose à cette liste. J'ai découvert une raison probable pour moi, liée à un traumatisme à la naissance. Genre on te met dans une couveuse dès que tu arrives au monde pour te changer le sang qui est empoisonné (incompatibilité sanguine des parents) 15 jours seul dans une couveuse, j'imagine que pour le bébé ça doit être flippant. Bref, pas de quoi en faire toute une histoire.

Et comme toi, souvent l'impression que l'état des gens me traverse. C'est pas toujours agréable. Surtout quand ils sont sur la défensive. Avoir conscience de cette sensibilité, c'est déjà pas mal, je crois. Ça permet de plus profiter des bons côtés qu'on peut y trouver et que tu as cités.

Je crois aussi qu'il y a un piège. Hyper sensibilité, hyper peur des gens. Pour moi c'est un peu ça. Mais je ne lutte pas, c'est accepté et je tâche de relativiser.

Comme dirait Franck Lopvet, le but serait plus de s'accepter comme on est, avec nos bons et moins bons côtés, plutôt que de vouloir se changer absolument.

L'important pour moi c'est d'être un peu plus meilleur qu'hier, peut importe le ou les domaines.

Trouver un psy avec qui le courant passe bien c'est pas facile, alors en plus spécialisé dans l'EMDR, dur dur j'imagine. As-tu pensé à l'alternative "microkinésithérapie" ça coûte pas grand chose d'essayer...

Magnétiseur ? Ça j'ai adoré, très bonne sensation.

Actuellement je pratique l'autoradiothérapie, ça consiste à télécharger des conférences de Patricia Darré, Franck Lopvet, Wayne Dyer, Nassim Haramein ect...de les convertir en mp3 et d'écouter en voiture en allant au boulot. C'est sympa, et t'empêche de penser à Bob Dylan, Neil Young, Renaud et Cie.

voilà voilà a+

Oliv

---

## Profil supprimé - 28/07/2017 à 11h46

Avoir conscience de cette sensibilité est déjà pas mal... Tu parles comme un livre 😊

Au sortir de la phase difficile, reprise de conso, valium, antidépresseurs, je me suis relancé un peu dans la vie, en toute inconscience de cette sensibilité. Un peu de moi, des rencontres essentielles telle celle d'un formateur qui m'a poussé à m'inscrire à ce poste au collège avec les momes en difficultés. Je me suis reconfronté ouvertement à des choses qui auraient pu bloquer, des fêtes, la sexualité, le rapport à l'alcool, aux autres mais en fait j'ai aussi continué de protéger les choses qui me touchaient profondément.

Quand mon ami est venu demander de l'aide, j'ai dû me réveiller un peu et là, toujours grâce à des rencontres, j'ai eu accès à d'autres univers. J'ai poussé ma réflexion sur l'alcool pour donner une réalité lisible à ce que je ressentais, pour lui montrer qu'en fait on arrêtait juste une drogue, j'ai pu m'ouvrir à la "spiritualité" de façon plus consciente, je suis repassé dans des formes d'actions volontaires pour vraiment vivre.

Et c'est dans ce parcours que quelque chose me laissait perplexe. Ça oui je ressentais bien les côtés négatifs quand j'étais poussé dans mes retranchements, mais si j'étais que dépressif, anxieux, comment je pouvais vibrer autant sur de la musique, sur du beau, dans la nature. Comment je pouvais autant aimer la vie et avoir ces peurs?

La j'ai trouvé des écrits sur cette forme de sensibilité. Et ça m'a fait comme à toi, bizarre de me retrouver autant là-dedans, puis ce fut comme si on m'avait mis la lumière 😊 Enfin je pouvais avoir une conscience un peu plus complète de ce qui me parcourait. En ce moment c'est revenu taper fort à la porte de la gestion des émotions alors les choses à faire sont très claires.

Tu sais Oliv sur l'instant je peux le vivre mal, c'est fort et ça m'embarque. Mais je sais ce que c'est, j'arrive à m'en libérer plus vite. Tout ce que j'ai pu ouvrir comme porte sur ma "spiritualité" quand j'allais bien m'aider et pleins de petits tracas de tous les jours ne me touchent plus, ça m'a fait passer des paliers sur mon lien à l'alcool.

Et surtout, surtout, le fait de savoir ce qui m'arrive, me permet d'être assez vite dans l'action, de façon précise, efficace je pense, sans avoir l'envie de fuite. Ça me fait voir ça comme une des raisons de vivre, car tout ce que j'ai à dépasser m'amènera à exploiter pleinement tous les bons côtés, à aller vers un moi profond, détaché le plus possible de l'ego. Et ça ça me fait kiffer, c'est plus qu'une drogue, vraiment.

Je vais dire un truc on peut être mais j'ai testé pas mal de psychotropes et certains en conscience de ce que je faisais. Et quand je me suis retrouvé net, j'ai eu accès encore à des choses proches des effets de ces drogues. Avec la musique c'est flagrant. Alors est-ce que cela me ramène à des états passés avec des déclencheurs précis? C'est pas l'impression que ça me fait. J'ai l'impression que cela a ouvert des portes sur ce que peut être la "pleine conscience." Je ne dis pas qu'il faut consommer des drogues pour ça, je dis qu'on peut avoir accès à la même chose en plus fort en se sentant "connecté", en "travaillant" ça. Si j'avais des enfants c'est ça que je leur apprendrais je crois, à se connecter, j'essaierai de leur faire connaître quelque chose de plus fort que les drogues avant que la vie ne les mette sur leur chemin.

"  
Hyper sensibilité, hyper peur des gens. Pour moi c'est un peu ça. Mais je ne lutte pas, c'est accepté et je tâche de relativiser"

Je crois que tu as raison de ne pas lutter, d'accepter. Il faut juste essayer d'être vigilant à la forme de fuite que cela peut représenter. Je précise ça car j'ai eu un peu la même sensation, j'ai accepté tel ou tel truc car c'était là et il fallait avancer un peu de toute façon. C'est vraiment en y étant confronté de face, pleinement que j'ai vu qu'en fait non, ça reste un problème. Et très vite j'ai pu cibler 2, 3 "traumas" ayant imprimés cette sensation sur ma sensibilité. C'est ça que je veux nettoyer. Pour moi ça veut dire revenir dessus autrement que par des mots.

Tu vois la sensation de la dépression? Pas dans les downs quand on pleure, mais comment ça peut donner l'impression de se couper du monde. Cette protection a tous ressentis des émotions que l'on peut se créer. Et bien j'avais laissé la même chose sur 2 failles profondes et à côté ça allait plutôt bien vu d'où je venais.

En fait c'est comme pour la gestion de conso, on sait où on en est vraiment quand on se confronte à la difficulté qui nous touche.

J'ai bien aimé cette phrase des 4 accords: on sait si on a vraiment pardonné à quelqu'un si quand on est en face on ne ressent aucune émotion négative.

Pour l'hyper peur des gens, tu sais où tu en es quand tu es confronté à cette peur. En faisant encore référence à mon expérience (c'est pas la panacée comme technique mais peut être sens tu les mêmes choses..), j'aurais pu me dire que j'avais peur des gens. Surtout avec une conso de cannabis après l'arrêt. C'est pas un anxiogène, c'est un hallucinogène 😊 Mais en fait je n'ai pas peur des gens, j'en ai besoin, j'aime vraiment certains rapports avec eux. Par contre le côté éponge me fait sentir les mal-être, les prendre pour moi. C'est ça le problème? J'ai vu avec mon boulot que non, j'arrive sans souci, avec les pré-ados, à pas ramener ça à la maison, à sentir ce qui est à moi et ce qui ne l'est pas. Alors quoi quelle différence entre adultes et enfants?... ben pour moi c'est le rapport à la violence. Cela me met dans des zones rouges très limites. Et ce n'est pas que la peur des autres, c'est aussi une peur de moi. Addicte, on/off aussi pour ça, lapin dans les phares ou fauve sans contrôle :/ Rien ou tout. L'émotion ressentie est très très puissante, avec des impacts physiques, et ma "peur" des gens c'est ça. Mais ça se traduit par une anxiété générale dans certaines conditions avec des gens. Alors je voudrais que le déclencheur arrête de me faire revivre le passé, d'où l'EMDR, nettoyer. Puis apprendre à gérer cette sensation sans qu'elle soit reliée à un trauma. Je me demande d'ailleurs si les thérapies où on affronte nos peurs en réel ne peuvent pas être intéressantes pour nous.

Enfin je dis nous mais tu l'as peut-être déjà gérée cette peur 😊 Et peut-être que la peur des gens ne représente pas la violence pour toi, ça peut être aussi l'abandon, d'autres choses, c'est intéressant d'aller voir ce qu'ils représentent ces gens.

Je vais noter pour tes conseils "microkinésithérapie", je prends tout ce qu'il y a à prendre 😊 La aussi le praticien est important. C'est dommage que toutes ces formes différentes de soin laissent une telle part aux "escrocs", parce qu'il y a des pratiques qui font vraiment du bien. La magnétisme... C'est fou ça, car je le fais à la chienne de mes parents, à un chat aussi, légèrement car je maîtrise pas vraiment l'état de conscience qui permet de pas perdre son énergie, et je n'y ai pas pensé pour moi. Merci Oliv' pour rééquilibrer ça me semble être une bonne idée 😊

L'audiothérapie j'approuve et j'adore, vive le mp3 et utube 😊

Vraiment merci Oliv car discuter avec toi là-dessus me permet de clarifier des choses pour moi. Et puis je me dis que si toi tu t'y es retrouvé, peut-être que d'autres le feront aussi et nos mots resteront ici, même si nous n'y venons plus. Oui il y a de l'optimisme aussi dans les manifestations de l'ultrasensibilité 😊

Et oui il est sûr que vouloir changer cette sensibilité est peine perdue, ou alors bonjour la vie de médicaments ^^ Peut-être qu'une partie de notre chemin est d'apprendre à gérer au mieux nos émotions pour pouvoir donner le plus possible tout ce que l'on a de beau en nous. Pour arriver à être le changement que nous voulons voir dans le monde...

Bonne journée

Olivier 54150 - 28/07/2017 à 17h56

Je suis content d'avoir inventé ce mot alors je te corrige. c'est autoradiothérapie et non audiotérapie. pardon.  
oui, parler de "la peur des gens" reste quelque chose de vague. donc je précise: Le pire pour moi c'est "le conflit" je supporte très mal.  
Même si je ne suis pas concerné par la situation, je vais être très mal, rien que de voir des gens s'engueuler, même si je ne connais pas les personnes. je perd tout mes moyens.  
Aussi la plupart des phénomènes de foule qui sont fait pour boire: mariage, fête d'anniv, nouvelle ans...etc ça m'soule, je m'ennuis donc j'évite au maxi, c'est quelquefois mal compris, ben tampi.  
j'essaye de satisfaire plus mon besoin d'affirmation plutôt que mon besoin approbation. (c'est bien dit ça hein ?) c'est du Jacques Salomé.  
Je remarque que quelque soit le problème, le bon truc c'est de prendre du recul. C'est un peu l'idée de la spiritualité, mais ça aussi c'est vague. Et quand la spiritualité devient une espèce de religion avec des règle, c'est moche.  
Pour prendre du recule je m'intéresse un peu à la physique quantique et à l'univers. Bien sur on comprend pas tout, mais que serait la vie sans mystère ?  
Il faut écouter mr Nassim Hamein, la conférence de Paris, la science rejoint la spiritualité et ça, j'aime bien. Oui elle dure 3h mais ça en vaut la peine, en plus il a un super humour.  
Pour relativiser, tapez simplement "si-le-monde-était-un-village-de-100-personnes" sur Google.  
oliv

---

### Profil supprimé - 29/07/2017 à 18h10

Bonjour,

Flo, j'ai lu plusieurs de tes messages sur différents fils de discussion et j'étais également intriguée par tes références à l'hypersensibilité, l'ultrasensibilité, je suis donc contente de pouvoir en savoir plus grâce à tes explications.

Je me suis reconnue dans toutes les manifestations énoncées, sauf une, celle d'être affecté par la douleur des autres. C'est quelque chose que j'ai ressenti très fortement jusqu'à ma vie de jeune adulte. Je pleurais à la moindre souffrance d'un proche, ne supportais pas de voir quelqu'un se sentir humilié ou exclu, ressentant une honte indicible comme si c'était la mienne. Cela s'est arrêté après des décès dans ma famille et une expérience relationnelle que j'ai été incapable de gérer aux prémises. Depuis, quand quelqu'un autour de moi est dans la peine ou la difficulté, c'est comme si je me déconnectais, de la personne et de moi-même. Je ne ressens qu'un profond malaise, je suis incapable de dire un mot et je sens un masque se poser sur mon visage, et une distance quasi-physique se créer entre la personne et moi.

J'ignore si je puis me qualifier d'ultrasensible ou d'hypersensible, mais comme Oliv, depuis mon enfance, on m'a toujours dit que j'étais sensible, en y ajoutant souvent en amont « trop »... Je vivais les choses excessivement, avec une passion qui me faisait moi-même honte ou peur, tant les bonnes que les mauvaises.

Je revois, je revis, rien qu'en y pensant tellement de scènes de mon enfance et de mon adolescence, lors desquels j'étais ravagée par des émotions que j'étais incapable de contrôler, me mettant dans des états que seul mon imaginaire pouvait me permettre d'expulser, me repliant alors sur moi-même et refusant tout contact extérieur.

Et j'ai particulièrement le souvenir de l'adolescence, les 16/17 ans, d'avoir pour la première fois dit : « c'est exténuant d'être comme ça, j'en peux plus ». Pourtant, en même temps, j'avais la certitude que je ne pourrai jamais faire autrement.

Tout a changé lorsque j'ai vécu le 1er décès d'un proche. J'ai cru que j'allais mourir moi aussi. Avant, j'avais mon cadre, ma famille. En une seule mort, tout a volé en éclats, et du jour au lendemain, j'ai eu l'impression que tout était fini, qu'ils étaient tous devenus des étrangers.

Mais je me trompais car un an plus tard, c'est mon père qui tombait malade. Et durant cette année de maladie à ses côtés, jamais je n'ai autant ressenti les choses. La douleur, l'angoisse, la peur, la panique, tout ça au quotidien et sans aucun répit. Je sais que ce sont des émotions normales, et très loin de moi l'idée de dire que c'était « pire » pour moi. Je ne peux que dire une chose, c'est que j'ai l'impression que cette année en a duré dix, qu'à aucun moment je n'ai repris mon souffle. C'est pendant qu'il était malade que j'ai pour la première fois connu ce qui s'apparente à de l'émoi amoureux et une 1ère confrontation à la sexualité et ça a été totalement ingérable pour moi.

Quand mon père est mort, j'ai enchaîné en une journée coup sur coup la folie, le déni et le soulagement. Et quelque part en moi, j'ai su que cette fois, je ne pourrai plus jamais revivre tout ce que j'avais traversé. En écrivant ces mots, je tremble car sais que je suis loin d'être la seule à avoir perdu des proches dans des circonstances difficiles, et je m'en veux car je me fais vraiment l'effet d'une parfaite individualiste qui croit porter tout le malheur du monde...

Mais c'était plus fort que moi. Je ne voulais pas sombrer, je voulais continuer à vivre, à vibrer, mais comme avant, c'était impossible. La douleur que cela pouvait signifier était trop atroce. Alors, je crois que j'ai décidé de me couper de la vie, métaphoriquement j'entends. Que je garde mes émotions à un niveau « acceptable ». Me contentant de ne vivre les choses qu'à moitié, de n'entrer en relation que de façon superficielle, car c'est déjà beaucoup, vraiment beaucoup : d'angoisse, de joie aussi, d'inquiétude ou d'énergie.

Et ma dépendance à l'alcool, elle s'est installée progressivement à partir de là. Ainsi que d'autres choses, comme la fuite dont tu parles très bien.

Pourtant, j'ai eu le sentiment d'avancer. J'ai cherché de l'aide et j'en ai trouvé. J'ai beaucoup réfléchi sur mon enfance, sur mes peurs, on m'a accompagné pour que j'arrive à faire le deuil de mon père et des autres personnes que j'ai perdues. J'ai aussi pu compter sur de belles personnes, sans l'écoute et les conseils desquelles je n'aurais pas pu accomplir des choses dans ma vie dont je suis fière aujourd'hui.

Mais chaque jour, je tremble à la moindre parole que je peux dire et que j'ai peur de voir mal interprétée, je panique dès qu'on me fait une réflexion un tant soit peu négative (ou que j'interprète comme tel !), je suis prête à me compromettre pour éviter toute dispute ou toute situation dans laquelle je pourrai me sentir mal ou dévalorisée. Les sentiments, les émotions, qu'elles soient les miennes ou celles des autres me font l'effet de tourbillons toujours prêts à m'emporter si je ne fais pas attention, si je ne me détache pas un minimum quitte à feindre l'indifférence.

Ouh là... Je me relis et je ne pensais pas que mes réflexions me pousseraient aussi loin !

Mais soit, ça devait avoir besoin de sortir... Peut-être que je suis même un peu hors sujet, car j'ai conscience que mon message fait aussi référence à des choses comme la peur de la mort, le manque de confiance en soi, les accidents de la vie. Des choses que tous les êtres humains partagent au-delà de leur sensibilité ou de leur addiction.



Mais quoi qu'il en soit, je te remercie Flo d'avoir parlé de la sensibilité, car ce que tu écris fait réfléchir. J'avais déjà pris conscience que ma dépendance à l'alcool avait un lien avec la gestion des émotions et l'anxiété, ta réflexion à ce sujet m'apporte des éclairages intéressants, et peut-être de nouvelles pistes complémentaires à étudier et à travailler.

Merci beaucoup à Oliv et toi pour votre partage d'expériences à ce sujet.

---

## Profil supprimé - 31/07/2017 à 17h09

Bonjour Larne,

Flo, j'ai lu plusieurs de tes messages sur différents fils de discussion et j'étais également intriguée par tes références à l'hypersensibilité, l'ultrasensibilité, je suis donc contente de pouvoir en savoir plus grâce à tes explications.

J'écris depuis quelques mois ici, et ils m'ont servi entre autre à me rendre compte que quelques uns, aux comportements addictifs, ressentait plus ou moins les mêmes choses que moi, et pas uniquement au niveau de l'alcool. Plus ça va, plus écrire sur l'alcool ne représente pas vraiment l'essentiel pour moi. Alors j'ai été aussi heureux de faire ce fil 😊 Après je ne représente que ma vision des choses et les quelques lectures faites à ce sujet il ne faut pas l'oublier...

Je me suis reconnue dans toutes les manifestations énoncées, sauf une, celle d'être affecté par la douleur des autres. Depuis, quand quelqu'un autour de moi est dans la peine ou la difficulté, c'est comme si je me déconnectais, de la personne et de moi-même. Je ne ressens qu'un profond malaise, je suis incapable de dire un mot et je sens un masque se poser sur mon visage, et une distance quasi-physique se créer entre la personne et moi.

Oui c'est exactement ça, une déconnexion. Finalement quelque soit le «trauma», c'est la sensation, l'émotion qui résulte de l'action qui est trop forte pour nous. Pour ne pas la «vivre» nous nous déconnectons.

J'ignore si je puis me qualifier d'ultrasensible ou d'hypersensible, mais comme Oliv, depuis mon enfance, on m'a toujours dit que j'étais sensible, en y ajoutant souvent en amont «trop»... Je vivais les choses excessivement, avec une passion qui me faisait moi-même honte ou peur, tant les bonnes que les mauvaises.

J'ai envie de te dire qu'il faut faire comme tu le sens. Me qualifier d'ultrasensible m'a fait du bien pour plusieurs raisons. J'ai pu mettre un mot et du coup pleins d'autres sur ce que je ressentais. Ça ça soulage car comme tu le dis on se sent parfois vraiment pas «normal». Ça en met aussi pour les autres, psys, médecins, on parle là de quelque chose de maintenant reconnu. Et ça permet de ne pas voir que l'élément négatif que notre comportement peut révéler. J'ai pu revoir certains éléments de ma vie avec un œil nouveau, moins culpabilisateur peut-être. Et puis cela cadre tellement avec mes comportements addictifs que là-dessus aussi ça ouvre un nouveau jour. Enfin ça me permet d'entrevoir des façons d'agir que j'espère adaptées.

Alors l'es-tu ? A te lire à mon avis, il n'y a pas de doute ! 😊 Dois-tu en faire une identité, dois-tu te définir à travers ça ? C'est à toi de voir, pour ma part c'est quand ça devient utile, ce n'est pas la première chose que je vais dire en me présentant. Il faut juste savoir que c'est là et que cela guide une partie de notre vie.

Et j'ai particulièrement le souvenir de l'adolescence, les 16/17 ans, d'avoir pour la première fois dit : «c'est exténuant d'être comme ça, j'en peux plus». Pourtant, en même temps, j'avais la certitude que je ne pourrai jamais faire autrement.

Tout a changé lorsque j'ai vécu le 1er décès d'un proche. J'ai cru que j'allais mourir moi aussi. Avant, j'avais mon cadre, ma famille. En une seule mort, tout a volé en éclats, et du jour au lendemain, j'ai eu l'impression que tout était fini, qu'ils étaient tous devenus des étrangers.

Je sais que ce sont des émotions normales, et très loin de moi l'idée de dire que c'était «pire» pour moi.

Comme dirait Oliv il est insensé de se comparer à quelqu'un d'autre 😊 Il n'y a pas de pire ou moins pire dans l'absolu, il y a les choses et comment tu les ressens, comment tu les gères. Pour t'aider à aller vers ça je peux te dire ceci sur ce sujet précis : oui avec de tels événements ressentir des émotions est normal dans la mesure où tous les humains (et pas qu'eux) à la base ressentent des émotions. Par contre il n'y a personne à l'intérieur de toi pour juger et pour peser l'intensité de ces émotions, et personne n'est à ta place pour gérer ce flot torrentiel d'informations.

Oui pour toi Larne cela a du certainement être pire que pour 75% des gens, car comme un quart environ tu ressens tout plus fort. Pour les 25% restant tu es normale 😊

Ces émotions sont là et on s'en fout de comment les autres les ressentiraient, si ça rentrerait mieux dans la case prévue par la société avec eux. Envoie-le en vacances le juge qui prend toute cette place en toi, sa loi elle ne se base pas sur grand-chose. Tout ce que tu as à dire là-dessus, ne le tais jamais en pensant que par rapport à d'autres tu n'en as pas le droit.

Quand mon père est mort, j'ai enchaîné en une journée coup sur coup la folie, le déni et le soulagement. Et quelque part en moi, j'ai su que cette fois, je ne pourrai plus jamais revivre tout ce que j'avais traversé. En écrivant ces mots, je tremble car sais que je suis loin d'être la seule à avoir perdu des proches dans des circonstances difficiles, et je m'en veux car je me fais vraiment l'effet d'une parfaite individualiste qui croit porter tout le malheur du monde...

Aaaaah ce juge... 😊 Tu imagines Larne l'illusion dans laquelle il nous maintient... C'est de ne plus pouvoir jamais revivre tout ce que tu as traversé dont tu devrais trembler, car cela représente ce voile sur tes émotions et sur la vie, ce n'est pas de le dire. De plus une parfaite individualiste n'aurait pas suivi son père un an jusqu'à la fin 😊 Je te le redis, elle vaut rien la loi de ce juge...

Mais c'était plus fort que moi. Je ne voulais pas sombrer, je voulais continuer à vivre, à vibrer, mais comme avant, c'était impossible. La douleur que cela pouvait signifier était trop atroce. Alors, je crois que j'ai décidé de me couper de la vie, métaphoriquement j'entends. Que je garde mes émotions à un niveau «acceptable». Me contentant de ne vivre les choses qu'à moitié, de n'entrer en relation que de façon superficielle, car c'est déjà beaucoup, vraiment beaucoup : d'angoisse, de joie aussi, d'inquiétude ou d'énergie.

J'ai fait la même chose. Tu le décris très bien, tu as un regard juste sur toi, quand c'est le tien et pas celui de l'autre vieux à perruque 😊  
Ça fait quand même penser à des états dépressifs mais on se fait nous-mêmes finalement le rôle d'antidépresseurs. Dans la dépression t'es mal, tu vas dans le fond, les médicaments lissent tous les pics d'émotions, positives ou négatives. Nous plutôt que d'être mal on met nos filtres. On n'est pas bien non plus, c'est bien gris quand même... Dans mon chemin il se trouve que j'étais en collocation de 6 personnes à ce moment, alors c'était fête souvent, ça m'a sorti un peu de cet état mais j'avais mon médicament. L'alcool.  
Le problème en laissant cet état de chose c'est que tu te coupes de tout accès au beau de cette sensibilité. Et c'est des petits riens qui portent haut.

Et ma dépendance à l'alcool, elle s'est installée progressivement à partir de là. Ainsi que d'autres choses, comme la fuite dont tu parles très bien.

Pourtant, j'ai eu le sentiment d'avancer. J'ai cherché de l'aide et j'en ai trouvée. J'ai beaucoup réfléchi sur mon enfance, sur mes peurs, on m'a accompagné pour que j'arrive à faire le deuil de mon père et des autres personnes que j'ai perdues. J'ai aussi pu compter sur de belles personnes, sans l'écoute et les conseils desquelles je n'aurais pas pu accomplir des choses dans ma vie dont je suis fière aujourd'hui.

Mais tu as avancé !!! On part du fond Larne et là tu es capable d'écrire tout ça, d'avoir ciblé tout ça. Et tu sais quoi ? Je crois profondément que quand on arrête de boire c'est pour aller vers la vie, c'est un choix que l'on fait. Et aller vers la vie pour nous c'est à nouveau se permettre de ressentir.

Mais chaque jour, je tremble à la moindre parole que je peux dire et que j'ai peur de voir mal interprétée, je panique dès qu'on me fait une réflexion un tant soit peu négative (ou que j'interprète comme tel !), je suis prête à me compromettre pour éviter toute dispute ou toute situation dans laquelle je pourrais me sentir mal ou dévalorisée. Les sentiments, les émotions, qu'elles soient les miennes ou celles des autres me font l'effet de tourbillons toujours prêts à m'emporter si je ne fais pas attention, si je ne me détache pas un minimum quitte à feindre l'indifférence.

Quand nous sommes pris dans ces tourbillons nous ne ressentons plus que le négatif. Si longtemps Larne j'ai pensé que je ne pourrais plus ressentir. Crois-moi pour ce qui va suivre, je ne suis pas médecin mais crois-moi :

Dans la période où tu es ça va valser un peu au niveau émotions. Il y a des choses gérables d'autres où il ne faut pas hésiter des années avant d'être aidée. Aller mieux pour toi va être indissociable d'un nouveau ressenti. Et tu le fais déjà en venant écrire ici, en livrant tout ça. Je t'ai lu aussi et à chaque fois j'ai trouvé de la bienveillance, ce quelque chose de beau à donner qui est là et qui tout doucement s'exprime à nouveau.

Si tu veux faire ta part de cette idée que tout ce que tu as vécu est venu s'inscrire sur une « peau », une peau sans protection. Que certaines choses ont laissé des marques. Trouve tes clés pour que ces actions ne viennent plus te faire réagir comme quand elles ont eu lieu. Et fais tout ce que tu peux pour gérer au mieux tes émotions.

Vu d'ici, je t'invite à faire, ou à être aidée pour faire la différence entre le traumatisme des décès, le tourbillon dans lequel il t'a mise, et le poids du regard des autres. Quand on arrête tout se mélange, le passé, ce qu'on a fui, ce qu'on vit, c'est un grand huit émotionnel.

L'alcool va t'impacter un petit moment encore, le temps que tu retrouves des équilibres, que tu fasses ton chemin dans le sevrage psychologique. Mais Larne en venant sur ce fil, en exprimant tout ça, tu peux déjà te dire que tu as une vision assez juste de ce qu'il est pour toi. Je trouve ça très important car ça aide à s'en détacher. Après c'est le temps d'une vie à gérer nos émotions. Nous n'y arriverons peut-être pas mais tu verras que chaque pas fait vers ça est un vrai pas vers la vie.

Ouh là... Je me relis et je ne pensais pas que mes réflexions me pousseraient aussi loin !

Tu vois, tu as besoin d'exprimer, de ressentir 😊

Mais soit, ça devait avoir besoin de sortir... Peut-être que je suis même un peu hors sujet, car j'ai conscience que mon message fait aussi référence à des choses comme la peur de la mort, le manque de confiance en soi, les accidents de la vie. Des choses que tous les êtres humains partagent au-delà de leur sensibilité ou de leur addiction.

Tu es en plein dans le sujet et je crois qu'il s'appelle la Vie 😊

Mais quoi qu'il en soit, je te remercie Flo d'avoir parlé de la sensibilité, car ce que tu écris fait réfléchir. J'avais déjà pris conscience que ma dépendance à l'alcool avait un lien avec la gestion des émotions et l'anxiété, ta réflexion à ce sujet m'apporte des éclairages intéressants, et peut-être de nouvelles pistes complémentaires à étudier et à travailler.

Merci à toi Larne pour cet esprit ouvert et la qualité d'expression de ce que tu ressens, je m'y retrouve énormément.

J'en suis là, voir comment nettoyer et si cela fait un changement pour mes failles. Et tous les jours faire vivre ma part sensible avec un moment de connexion à la vie, apprendre à gérer un peu mieux..

Tu sais avec les livres ou personnes proposées par Oliv, moi et d'autres tu peux déjà arriver à soulager pas mal de pensées négatives du quotidien. Je te promets qu'un rendez-vous important (en dehors de mes failles profondes) par exemple ne me fait plus partir en toupie pendant deux jours avant. Tu peux comprendre le lien entre les pensées et les émotions, faire taire des boucles incessantes de pensées qui font vivre des émotions négatives inutiles. Tu peux apaiser l'intensité de certaines peurs sur la mort, changer un angle de vue sur la vie. Tu peux trouver des connexions particulières au vivant. Ça offre ça l'arrêt de l'alcool.

J'espère que tu trouveras tes pistes. Et ma foi ce fil peut aussi nous tenir au courant de ce que nous entreprenons pour ça, et de ce que ça fait sur nous.

Bonne journée Larne et bravo pour tout le chemin parcouru jusqu'ici, oui, oui tu peux en être fière ! Pas la grosse tête hein, mais te dire que oui tu as avancé et tu avances encore 😊

---

Profil supprimé - 31/07/2017 à 17h46

Salut Oliv

Je suis content d'avoir inventé ce mot alors je te corrige. c'est autoradiothérapie et non audiotérapie. pardon.

Arf, je rend avec plaisir a Oliv ce qui est a Oliv 😊 D autant plus que je n avais pas vu et que cela valait le coup d etre précisé! Alors non je ne pratique pas l autoradiothérapie... Enfin si mais je la laisse sous sa forme musicale 😊 En septembre je prevois un long trajet, je vais tester.

oui, parler de "la peur des gens" reste quelque chose de vague. donc je précise: Le pire pour moi c'est "le conflit" je supporte très mal. Même si je ne suis pas concerné par la situation, je vais être très mal, rien que de voir des gens s'engueuler, même si je ne connais pas les personnes. je perd tout mes moyens.

Oui tout pareil, les conflits font partie de la violence pour moi. Et tu vois c est sur cette sensation que je veux travailler. La sensibilité nous l aurons toujours, cela nous touchera toujours, nous vibrons avec les gens. Mais je veux voir de plus pres de quoi est faite cette sensation. Avec l emdr je veux voir la part de mon passé la dessus, j ai un element tres precis en tete. Tu vois le schéma ? Une action passée forte qui imprime notre sensibilité avec des sensations tres fortes, et qui dicte des reactions physiques des années apres. Sans que cela passe par le réfléchi. Et je dis des reactions physiques car je me demande même si l adrenaline dégagée dans ces moments n est pas »hors norme », cœur qui speed, jambes cotoneuse... La peur vecue n a rien a voir avec l action qui souvent ne nous concerne même pas ou qui est loin. D accord nous ressentons les gens mais au moins pour moi je sais que ca touche quelque chose de personnel, je te dirai si je ressens des changements 😊 Sinon l etape d apres c est l illumination, debarasse de l ego, plus de peur, mais bon j aimerais bien que l emdr ou autre fasse un petit effet quand même 😊

Aussi la plupart des phénomènes de foule qui sont fait pour boire: mariage, fête d'anniv, nouvelle ans...etc ça m'soule, je m'ennuis donc j'évite au maxi, c'est quelquefois mal compris, ben tampi.

Je souris car je me vois un peu. Je dis un peu car j aime bien quand même, par contre oui je reste tres sensible a mon etat du moment( si y a déjà du stress, de la fatigue, c est bof), et a l ambiance. Tu sais Oliv en enlevant les psychotropes nous ressentons encore plus. Alors les »fakes », les fausses emotions, les fetes qui ne sont la que pour se defoncer, l effet de l alcool on les capte tres vite. Quand je vais bien je m amuse plutôt de tout ca, quand ca va pas ben je fais comme toi. Et c est marrant comme les gens ne se demandent jamais si tu vas bien, ils le prennent juste pour eux...

j'essaye de satisfaire plus mon besoin d'affirmation plutôt que mon besoin approbation. (c'est bien dit ça hein ?) c'est du Jacques Salomé.

Heu oui c est même tres bien dit !! 😊

Je remarque que quelque soit le problème, le bon truc c'est de prendre du recul. C'est un peu l'idée de la spiritualité, mais ça aussi c'est vague. Et quand la spiritualité devient une espèce de religion avec des règles, c'est moche.

J y met des guillemets souvent pour ca, il ne faut pas oublier que la base est la, a notre portée, gratuitement ou le prix d un ou deux livres, que cela passe par la propre experimentation de chacun. Et que cela doit représenter une liberté et non une soumission a de quelconques regles dictees encore une fois principalement par de la peur.

Pour prendre du recule je m'intéresse un peu à la physique quantique et à l'univers. Bien sur on comprend pas tout, mais que serait la vie sans mystère ?

J adore ca. Je ne comprend rien au cote math/physique mais alors ils arrivent a des theories qui me mettent des etoiles dans les yeux

😊 Puis c est l immensément grand qui rejoint l infiniment petit...

Mon trip du moment c est le vegetal, cette expression de la vie est fascinante je trouve, et encore une fois nos sociétés ont mis des murs.

Mais faut pas hesiter a y aller au marteau burin 😊

Bonne journée Oliv et merci pour ce partage.

---

### Profil supprimé - 01/08/2017 à 16h35

Bonjour Larne,

Je t ai relu et en fait je me dis que tu es quelqu un de pas ordinaire 😊

Je ne sais pas quelle place avait l alcool en toi, son impregnation, je me dis que oui la vie a fait que tu as déjà eu un regard sur toi même, des aides pour mieux voir. Ok, mais je dois dire que j ai rarement trouvé une telle analyse et un tel rapport a ce produit dans la semaine qui suit l arret.

Tu as quelque chose Larne, je te souhaite de le decouvrir et de le faire vivre du mieux que tu peux. Je te souhaite d arriver a vivre un peu plus les gens. Je te souhaite d avoir cette conscience que leurs regards pesent en fait si peu, d avoir la conscience que tu as en toi quelque chose de bien plus fort que leurs jugements.

Libere toi des regards qui ont marques ta vie et vois ce que tu peux ressentir a nouveau, doucement, entouree de personnes ou de choses avec qui il n y a pas de jugement, ou tu peux etre toi, apaisée.

Je souris, oui j écris pour moi aussi un peu la, je sais que c est un chemin possible pour nos sensibilités, ce rapport intime a l autre nécessite une grande confiance. Dans nos ressentis c est comme l abandon d une part de nous a l autre, une part que l on a garde au fond d un coffre, car quand on l avait laisse a la lumiere il y a des années, ca a fait mal. Profondement mal.

Tu sais avec tes ressentis forts, cette forme d intelligence, cette conscience de l autre, si tu arrives a exprimer un peu de tes peurs, de tes mal etre a la place de les laisser partir en tourbillon d emotions, tu peux arriver a faire passer beaucoup de choses. Tu connais cette technique d expression?

"Pour désamorcer une dispute, la méthode XYZ inventée par le psychologue Haim Ginott, père de la communication efficace, fait merveille. Dites : " Quand tu as fait X, j'ai ressenti Y et j'aurais préféré que tu fasses Z. " Par exemple : " Quand tu m'as dit que j'étais rentré trop tard, je me suis senti coupable d'être un mauvais père. J'aurais préféré que tu me prennes dans tes bras et que tu me



réconfortes au lieu de m'enfoncer. ""

C est tire de ces deux pages <http://www.psychologies.com/Moi/S...-exprimer/Emotions-et-hypersensibles>.

Il y a des clefs, pas mal de portes, pas de baguette magique.

Dans les angoisses que j ai pu ressentir de ma vie amoureuse, je dirai que j avais parfaitement bien choisi la partenaire pour qu elles arrivent, pile dans mes failles, parfaite 😊 Apres, en dehors du filtre dont tu parles, quand j ai rouvert un peu la porte du coffre c était avec l alcool, embrumé. Sans alcool, j ai pas specialement envie de m etendre ici, mais c est possible de ressentir que quelqu un va te comprendre, qu il y a une similitude de conscience, de sensibilité. Et c est possible de se dire que le travail que l on fait, nos avancees nous fasse dire un jour, allez va j ose vivre un peu plus. Et en fait ce que je retiens de ca c est que cette fois catastrophique je n etais pas amoureux, c est pas ce truc l amour. Et ces angoisses c était tout autre chose que l amour, c étaient mes failles, ma construction de l affectif avec cette sensibilité.

Pour le relationnel amical cela va aller avec le regard des autres. Arreter l alcool en France apprend a se detacher un peu du regard des autres. Toi tu sais que ca t emmene au trou mais le gars avec le verre a la main en face il t explique que medicalement c est prouve que ca fait du bien et que quand meme un verre tu pourrais. Alors son regard, son envie tu sais que c est pas ta verité, et t en as rien a faire qu il pense que t es un pisse froid car toi tu te sais dans le juste pour toi.

Et tu sais quoi ? Si on te faisait rentrer dans une soiree pleine de gens, en revelant un peu ce que tu penses etre un defaut, que la soiree se passe et qu a la fin on demande a tous ce qu ils pourraient dire de toi en trois mot, si peu nommeraient » ton defaut ».

Le regard des autres je crois que c est avant tout un regard sur nous meme, c est le juge. Les shamans toltèques disent que nous construisons notre realite en fonction de nos parents, de l entourage, de la societe, de ses normes, et que nous mettons nous meme en place le juge qui est la pour que rien ne depasse, que nous nous conformions toute notre vie a une realite que, pourtant, nous avons le pouvoir de changer. J aime cette image, peut etre t aidera t elle.

Bon voila, tout ca pour te dire que tu peux te faire confiance, tu as de chouettes atouts, de la force et que nous sommes un peu differents de ce que nous avons été. Tu peux essayer d ouvrir la porte du coffre avec tout ce qui ne porte pas de jugement, la nature, les animaux, les arts par exemple. Pas par fuite des humains, juste pour reapprendre ce que fait cette lumiere. Ca peut te faire des petits endroits ou tu peux venir encore ressentir ou exprimer, meme quand il y a un peu de tourbillons.

A ton rythme, mais dis toi qu il y a des possibles 😊

---

**Olivier 54150 - 01/08/2017 à 18h51**

cher Flo,  
<http://www.inspirant.fr/personnes-sensibles-ame-yeux.html>  
Dit nous si tu t'offres ce livre...

---

**Profil supprimé - 01/08/2017 à 22h28**

Bonsoir,

Effectivement ce post est très très intéressant...  
Je m'y suis beaucoup reconnu..  
Je sais plutôt bien analyser les choses (ayant vu plusieurs psy,... Il en ressort que j ai fait "la bonne analyse" de mes différents soucis de vie (dépendance affective, etc...) Me questionnant sans cesse et me remettant en question, enfin voilà, j aime comprendre... (Suis très curieuse et intéressée)  
Quand à plusieurs reprises, différents professionnels m ont dit " vous savez, alors faites !!" Et moi toujours à répondre... "Svp vous n auriez pas qlq chose contre l hypersensibilité?" car je ne peux pas vivre sous anti dépresseurs à vie, ...  
La souffrance des autres me fait très mal. Même si moi j arrive enfin à être bien, je ne peux l être, il suffit que je vois qlq un souffrir, ou même à m imaginer que chaque seconde des gens meurent de ceci ou cela, et les animaux etc...  
Je suis bien sûr une passionnée, une passionnée de la vie, qui me le rend mal (à mon sens à moi)  
Passionné de la vie en ayant des envies de mourir ou de dormir pour ne plus voir le jour se lever c est un paradoxe me direz vous...

Voilà ce que je ressens, je crois être dans le sujet...

Je n'ai jamais eu de décès dans mon entourage, mais mon hypersensibilité me fait dire, que je ne le supporterai pas.

Ha aussi, il m est arrivé deux fois en 10 ans (donc rare) de faire de la spasmophilie... C est assez dingue comme ressenti surtout quand on en ignore la cause sur le coup.

L alcool fut (est?) l un de mes médicaments, afin de voiler ce que je vois et ressens....

Vous lire me fait du bien... Car effectivement je me sens plus faible que d autres (paradoxalement je me trouve très forte, très forte de survivre à ça, et surtout, ce défaut ? M a fait aider bcp de gens sur mon chemin, d animaux, etc...  
Maintenant à moi de m aider... Et quand j irais mieux, je sais que l envie d aider, surtout le pouvoir de le faire reviendra

Bonne soirée

Salut tout le monde,

Tres joli texte Oliv, je ne sais pas s'il est tiré du bouquin par contre... Oui je te dirai si je me l'offre 😊  
En tout cas en voulant en savoir un peu plus j'ai trouvé ça:

<https://anti-deprime.com/2016/01/...te-trop-sensibles-pour-etre-heureux/>

La vidéo avec le psychiatre vaut le coup d'oeil. L'angle de vue qu'il mène un peu plus et c'est la première fois que je vois le lien fait avec les addictions, et puis je trouve que c'est une forme de reconnaissance. C'est tout bête mais l'avancée que je fais en mettant des mots là-dessus avec vous m'a déjà permis d'exprimer des choses que j'ai longtemps dites avec mes proches. Alors c'est sûr c'était un peu la voix serrée, pas vraiment en grande maîtrise, mais je peux passer par ces sites pour leur dire d'aller se renseigner pour les choses que je n'arrive pas à dire. Le fait qu'un psychiatre en parle ça valide aux yeux des gens qu'il y a quelque chose de particulier, nous nous le savons depuis un moment mais là c'est validé par la norme 😊

C'est quand même pas terrible que cette particularité ne soit jamais évoquée par les addicts, les psy spécialisés, les personnels de post cure. Ça me donne l'idée de leur écrire avec quelques mots et un lien pour ce fil. Tous ne remettront pas en cause ce qu'ils savent mais quelques uns oui.

Le reste du site aussi vaut la peine d'être visité, cela regroupe les recherches d'une personne là-dessus et cela a l'air assez riche.

Lisa, bienvenue 😊 J'espère que tu pourras prendre en compte tout ça pour l'arrêt de l'alcool, pour l'après. C'est essentiel je crois. Et c'est vraiment pour tout ça que je rechigne à ce terme malade alcoolique abstinent, c'est tellement réducteur pour nous, cela centre le problème sur l'alcool alors que c'est tout autre chose. Oui ça fait mal le sevrage, oui c'est difficile un temps, cela répond chez nous en plus à un comportement addictif, mais ce n'est qu'une petite part de ce qu'il y a à résoudre pour mieux vivre. Et si tu dépasses la dépendance physique et psychologique, tout ce que tu vas trouver de toi, de la vie sera si vaste qu'il n'y a pas de raisons de se définir par rapport à une drogue dont on a un temps usé et abusé... Nous avons notre chance dans notre malheur Lisa, arrête l'alcool et prends en compte la sensibilité dans les thérapies te permettra je l'espère d'ouvrir de nombreuses portes sur la vie.

Je vous remercie à tous, vraiment, ça me fait du bien que vous vous exprimiez là-dessus, que vous y trouviez un écho de quelque chose en vous. Cela m'apaise. C'est comme si en venant ici, sur ce forum, j'étais en quête inconsciemment de quelque chose et que je venais de le trouver. Je me dis que tout ceux qui, comme nous ressentent les choses intensément et qui sont pris dans l'alcool, y trouveront des bases pour avancer efficacement.

Merci 😊

---

## Profil supprimé - 02/08/2017 à 16h01

Bonjour,

C'est mon 10ème jour de sobriété aujourd'hui, et je peux dire que la gestion des émotions, je n'ai pas été épargnée. Encore un grand merci à Flo, Oliv et Lisa pour avoir partagé sur ce fil leurs expériences et conseils à ce sujet, en ce qui me concerne ils tombaient vraiment à point nommé et sont d'une grande aide !

Je commence à intégrer la notion, et tu as raison Flo, cela aide à envisager les choses, dont un comportement addictif, de façon différente. Pour ma part, cela m'aide à identifier les moments où j'avais besoin d'alcool pour baisser en tension intérieure, mais aussi et surtout cela m'aide de façon générale à accepter mes réactions « sensibles ». Je sais que c'est moi, que ce n'est pas « mauvais », qu'au contraire ça me donne plein d'infos sur ce qui m'entoure et sur ce que je vis. Alors ça ne sert à rien de les fuir même si c'est très TRÈS perturbant, voire effrayant, mais qu'avec le temps et l'expérience, je vais trouver de nouvelles réponses que l'alcool, la fuite, ou le rejet. En tout cas, 1ère étape : adieu la réponse alcool, c'est déjà un choix en moins et là-dessus je vais être bête et disciplinée ^^

Ah le juge... C'est vrai qu'il fait beaucoup de dégâts celui-là XD J'aime aussi beaucoup cette image, j'ai lu les accords toltèques il y a 3 ans et cette notion m'avait frappé, je pense qu'elle est très parlante.

Cela me permet de rebondir sur le message de Lisa qui m'a fait penser à quelque chose en rapport avec les réactions, souvent bien intentionnées, mais potentiellement dévastatrices du « Vous savez, alors faites ! » Peut-être que ça vous parlera aussi : Je suis persuadée que le fait de « savoir » n'empêche pas de « ne pas faire ». Je pense qu'on est nombreux à se documenter, s'informer, chercher des conseils et des outils pour évoluer et avancer dans nos vies. La vie serait bien différente si on avait le « mode d'emploi », pas vrai ;D ? Mais ce n'est pas le cas, et cela peut être frustrant (voire culpabilisant) de trouver des outils, des aides qu'on comprend mais qu'on n'arrive pas à mettre en place concrètement dans notre vie. On voit des gens que ça aide, on est même capable de leur donner ces conseils appris, sans pour autant faire de même dans notre propre vie.

Mais là-dessus, j'en suis arrivée avec le temps et les rencontres à intégrer qu'il n'y a pas d'excuse à avoir... On est tous pareils ! Mon homéopathe m'a dit un jour « La vie, c'est simple. Mais on n'a jamais dit que c'était facile ! » et ça, c'est inscrit en gros dans ma boîte à outils intérieure ! Pour exister, un message a besoin d'un émetteur et d'un destinataire. Or le destinataire n'est pas toujours prêt à traiter l'info, ou pas équipé, ou pas disponible, etc. Il peut parfois juste manquer le bon ouvre-lettres ^^ Mais ce n'est pas grave, le message est là, il n'est pas perdu ! Et le jour où il te sera utile et que tu pourras le recevoir avec ta propre individualité, ce sera ça le bon moment. Et ce bon moment n'est pas forcément le jour de la réception, loin de là ^^

Flo, je crois que tu as raison de ce point de vue : arrêter l'alcool, c'est un peu choisir de renouer avec la vie. Avec une plus grande part de vie qu'on s'était retirée pour des raisons qui nous sont propres. Alors, ça ne se fait pas sans difficulté ni appréhension, mais ça permet de se sentir exister plus pleinement. J'ignore si je rechuterai, mais si ça arrive, j'espère que je pourrai me rappeler de ça, que j'en ai été capable et que ça va s'inscrire quelque part dans mon corps ou dans mon esprit de façon durable. Je pourrais assimiler ça à la dépendance et ses conséquences qui se sont imprimées en moi de façon psychique et biologique. Là, j'espère que ce sera le « sans alcool » qui s'imprimera : Je n'ai pas que « voulu » arrêter, j'ai « pu » arrêter, et cette expérience de sobriété que je vis m'apporte des choses inestimables que je ne veux pas perdre. Que les choses positives s'inscrivent aussi sur mon âme, comme tu le évoquais. Malgré cette pensée pour le passé, je te rejoins totalement sur l'aspect « redécouverte » de ses ressentis, en laissant de côté ce que je « pensais ressentir » avant. C'est effectivement très important de considérer que bien qu'il y ait un livre, une page se tourne et elle est

vierge et c'est celle-là sur laquelle je peux agir et m'investir.  
Oui, la confiance... Ca, c'est un sacré enjeu !

Les premiers jours du quotidien ont été compliqués de ce point de vue, mais c'est vrai que doucement, je commence à entrevoir mes propres ressources intérieures pour gérer une parole qui déstabilise, un évènement anxiogène, une décision à prendre. Alors bien sûr, j'en ai peu et c'est très fragile pour le moment, mais c'est bien (et paradoxalement, facilitant !) de se dire que de toute façon, y'a plus le choix ! L'alcool n'est plus là, alors je ne peux pas faire l'impasse. Merci pour la méthode XYZ au fait, je vais essayer

---

#### **Profil supprimé - 02/08/2017 à 17h39**

J'ai dû faire une erreur de manip sur mon précédent message, je vous prie de m'en excuser, en voici la fin:

Merci pour la méthode XYZ au fait, je vais essayer ^^

Ce que tu dis sur le relationnel me touche beaucoup, car j'y vois des similitudes avec mon propre parcours. Ma décision d'arrêter l'alcool a été motivée en partie par une rencontre avec une personne. J'ai eu envie de la découvrir, ce qui ne m'était pas arrivée depuis extrêmement longtemps. Bizarrement, j'ai senti une forme de déclic, quelque chose qui me disait « Si tu veux découvrir cette personne, fais-le vraiment. En étant toi. » Et ça, ça voulait dire arrêter ce qui m'empêchait d'aller vers l'autre, ce qui m'empêchait aussi d'être moi... Et je pense aussi que de façon générale, d'autres choses dans ma vie ont fait que là, c'était le bon moment. Après 10 jours, d'autres motivations ont raffermi tout ça, notamment la plus importante : être bien avec moi. Tout ce que je trouve sur le forum, conseils, témoignages, me conforte dans cette idée et m'aide à garder cet objectif.

J'en profite donc à nouveau pour remercier tous ceux qui partagent et qui ainsi donnent beaucoup ! Merci beaucoup à toi Flo pour ces derniers messages qui m'ont apaisé et encouragé, c'est vraiment précieux d'apprendre par ton expérience et ton regard. Je te souhaite toute la réussite possible sur le chemin personnel que tu as entrepris et qui fait écho !

Bon courage à chacun ! Je tente une métaphore qui me vient en tête : je me dis que la sensibilité, c'est comme un escalier, ça peut servir à descendre mais ça peut aussi servir à remonter !

---

#### **Olivier 54150 - 02/08/2017 à 21h41**

Cher tous,

Le lien plus haut est vraiment bien, en quelque cliques, nous voici avec une encyclopédie sur l'émotion. Quel époque formidable ! quelle chance cette toile, ces connections !...

En survolant l'article je m'aperçois que j'ai déjà acquis pas mal de chose grâce aux livres de Jacques Salomé (<http://www.j-salome.com/>) dès le départ (après l'arrêt en 1998) qui lui, traite essentiellement sur la communication et donc les sentiments, et donc la sensibilité, et donc les pensées, et donc la philosophie. C'est l'effet papillon dans le bon sens.

Je crois qu'à la base, non j'en suis sûr, que ce sont nos pensées qui sont l'origine de ce que nous vivons. Les pensées, ça se maîtrise, ça se dirige. si si !

Bien sûr je suis très triste quand je vois un petit être sans vie en forêt à cause d'une route qui l'a traversée (c'est la route qui traverse la forêt et non l'animal qui traverse la route...bref !), oui je suis terrifiée lorsque que je vois un camion foncer dans la foule et je m'est un certain temps à m'en remettre.

Mais très vite je me dis qu'être triste ou en colère ne soulage personne, que d'être malade ne guérit personne, qu'être pauvre n'enrichit personne.

c'est écrit dans l'article, "les émotions restent par nature passagères", c'est le système de pensée qui peuvent les prolonger et c'est là que commence le malaise... et j'en reviens à l'importance de prendre du recul et de relativiser.

Il n'y a pas de limite: penser à l'intelligence de l'univers, des univers, que la matière n'existe pas (à l'échelle quantique), que jamais rien ne disparaît (il n'y a que transformation, changement d'état), que le temps n'est qu'une simple idée de l'homme (pas de souvenir, pas de notion du temps), que la mort et naturel et n'est qu'une simple étape.

Ce qui n'empêche pas d'avoir des émotions car elles sont des perles pour notre évolution, mais de mieux les vivre. (ouf ! je retombe sur mes pattes).

Pour ce qui est de l'égo, je crois qu'il y a un piège là aussi. Oui lorsqu'on a compris de quoi il est capable celui là, on voudrait aller à l'hôpital et demander son ablation. en fait, C'est comme les émotions, on peut surveiller mais pas supprimer.

Il ne faut pas se mentir, nous voulons tous être aimé, apprécié, valorisé, c'est très humain et indissociable de sa nature. Progresser fonctionne mieux si nous nous acceptons comme nous sommes.

Voilà voilà j'espère que j'me suis pas trop égaré.

Pardon de ne pas répondre + personnellement mais je lie tout vos posts et c'est ceux là même qui "m'inspire" cela m'aide dans mes réflexions et oui ces partages font du bien.

Oliv

La vie est parfois difficile, elle est toujours belle. Jacques Salomé.

---

#### **Profil supprimé - 03/08/2017 à 11h54**

Bonjour à tous et à toutes,

Voici une petite vidéo sur laquelle je suis tombé un peu par hasard... Et ça m'a fait penser à cet échange, dans le fil

Bon c'est "humoristique" mais plein de sens...

[https://youtu.be/\\_DakEvdZWLk](https://youtu.be/_DakEvdZWLk)

La vidéo c'est "les émotions et tout le monde s'en fou"

Bon c'est pas un grand philosophe ni ... Lol mais c'est accessible à tous et ça a vraiment du sens ..

Bonne journée

---

**Profil supprimé - 03/08/2017 à 16h09**

Bonjour,

« je me dis que la sensibilité, c'est comme un escalier, ça peut servir à descendre mais ça peut aussi servir à remonter ! »



Oui !!! En plus on a bien vu qu'en bas y avait pas de porte 😊

C'est mon 10ème jour de sobriété aujourd'hui, et je peux dire que question gestion des émotions, je n'ai pas été épargnée. Encore un grand merci à Flo, Oliv et Lisa pour avoir partagé sur ce fil leurs expériences et conseils à ce sujet, en ce qui me concerne ils tombaient vraiment à point nommée et sont d'une grande aide !

Dis toi aussi merci d'être venue ici l'esprit ouvert, d'avoir agité pour venir t'exprimer ici. 😊

Alors ça ne sert à rien de les fuir même si c'est très TRES perturbant, voire effrayant, mais qu'avec le temps et l'expérience, je vais trouver de nouvelles réponses que l'alcool, la fuite, ou le rejet.

En tout cas, 1ère étape : adieu la réponse alcool, c'est déjà un choix en moins et là-dessus je vais être bête et disciplinée ^^

Je te lis avec un sourire un peu beat..

C'est ça Larne changer sa réalité. Et c'est profond tu sais. La dernière fois que je suis allée dans la zone rouge, je n'étais vraiment pas bien, et pas une fois j'ai pensé à l'alcool. Par contre le besoin d'aller vers de l'aide était là, en mode urgence. En inscrivant cette étape numéro un en toi, pour le moyen et long terme tu as une clef intéressante je crois.

Et tu sais je ne crois pas que pour nous l'idéal soit de se prendre nos peurs en pleine face quand nous sommes fragiles. Par contre en t'ouvrant un peu tu vas te rendre compte qu'en fait il y a des trucs qui passent très bien, et que tu les imaginais pourtant difficiles. De ça va renaître un peu de confiance, et tu vas pouvoir commencer à faire du tri : Ah ça j'avais cru que c'était une faille et ben non ça va. Tu m'auras parlé 4 mois avant d'un poste dans un collège j'aurai dit t'es pas bien toi. J'y suis allée j'étais au rsa, des pompes de merde, fringues bof et un kyste à côté de l'œil, je n'aurai jamais cru ça possible. Ben en fait ça tapait pas dans mes failles. Et quand il y avait de la violence c'était l'urgence de la situation qui prenait le dessus, le professionnel. Elle n'était pas dirigée contre moi et il y a un cadre. J'aime rouvert la porte à un possible amoureux ( et je n'avais pas encore percute sur la sensibilité.. ) 😊 Et cela éveille les bons côtés, tu peux trouver des choses dans lesquelles tu t'exprimes et où tu es douée. En allant dans ce sens tu seras mise en contact à un moment avec des choses qui percutent plus fort. C'est là qu'il faut agir, ne pas refermer comme avant, trouver la force d'aller voir cette peur avec quelqu'un et de l'apaiser. Tout le long de ce chemin si tu apprends à gérer un peu mieux tes émotions tu évolueras et tu verras que tes failles ne sont pas si nombreuses.

Ah le juge... C'est vrai qu'il fait beaucoup de dégâts celui-là XD J'aime aussi beaucoup cette image, j'ai lu les accords toltèques il y a 3 ans et cette notion m'avait frappé, je pense qu'elle est très parlante.

Il y a une chose à faire avec les livres comme ça, le pouvoir du moment présent aussi, c'est de les relire net, une fois sorti des psychotropes. Parfois cela peut être surprenant 😊

. Je pense qu'on est nombreux à se documenter, s'informer, chercher des conseils et des outils pour évoluer et avancer dans nos vies. La vie serait bien différente si on avait le « mode d'emploi », pas vrai ;D ? Mais ce n'est pas le cas, et cela peut être frustrant (voire culpabilisant) de trouver des outils, des aides qu'on comprend mais qu'on n'arrive pas à mettre en place concrètement dans notre vie. On voit des gens que ça aide, on est même capable de leur donner ces conseils appris, sans pour autant faire de même dans notre propre vie.

Mais là-dessus, j'en suis arrivée avec le temps et les rencontres à intégrer qu'il n'y a pas d'absence de honte à avoir ... On est tous pareils ! Mon homéopathe m'a dit un jour « La vie, c'est simple. Mais on n'a jamais dit que c'était facile ! » et ça, c'est inscrit en gros dans ma boîte à outils intérieure ! Pour exister, un message a besoin d'un émetteur et d'un destinataire. Or le destinataire n'est pas toujours prêt à traiter l'info, ou pas équipé, ou pas disponible, etc. Il peut parfois juste manquer le bon ouvre-lettres ^^ Mais ce n'est pas grave, le message est là, il n'est pas perdu ! Et le jour où il te sera utile et que tu pourras le recevoir avec ta propre individualité, ce sera ça le bon moment. Et ce bon moment n'est pas forcément le jour de la réception, loin de là ^^

Oh puree, j'ai l'impression de lire un autre moi... 😊 Pauvre Oliv !!! 😊

Cette phase est en mode chantier dans mes cheminements de pensée, alors c'est pas au point mais je vais te dire où j'en suis.

Oui je pense que l'on peut remarquer ce phénomène chez tout le monde. Cela dit chez nous généralement quand on a pris un peu de temps pour se connecter, un peu de distance pour ne pas mélanger les émotions de l'autre avec les nôtres, pour ne pas penser que notre vie est la leur, les conseils tombent souvent justes. Donc pour ce qui est de voir les solutions, de lire les chemins possibles pour les autres et pour nous, nous avons un petit quelque chose.

Je dissocie donc, comme toi, ça du fait de ne pas être dans l'action. Du coup pas trop de culpabilité à avoir à donner des conseils, tu n'imposes pas une règle de vie, tu ne te fâches pas si il ne le font pas, tu montres juste un chemin possible car tu as la capacité de le voir assez nettement.

La petite pique que l'on peut ressentir je le vois plus comme une petite alarme qui nous rappelle que les choses ne sont pas tout à fait comme elles pourraient l'être.

Je suis à fond sur ton idée du message, c'est tout à fait ça, et c'est ce que je me suis dit souvent au début en écrivant ici. Mais cela ne répond pas au pourquoi de cette non action pour nous. Nous ne sommes pas prêts il y a de fortes chances, mais qu'est-ce que cela nous montre. Nous avons les clés, nous les savons pertinentes et sûrement efficaces et non. Alors certains trucs comme les joints font cet effet, la dépression, la déprime aussi. Je me suis demandé à un moment le lien à la souffrance. En me regardant je me disais quelques fois mais c'est pas possible t'aime souffrir en fait ! Dans le sport, l'effort, dans la boisson, en amour, etc.. Et dans cette forme d'inaction. Un temps je me disais que cette souffrance était là pour que je me sente vivant. Mais ce n'est pas tout à fait ça. C'est flou mais pour moi je le rattache à l'affectif avec mes parents dans l'enfance. Je ne peux pas être très précis ici mais il y a des schémas assez marqués, des classiques de psychologie 😊, dans la place et le rôle de chacun de mes parents. Je crois aussi que c'est une forme de protection, car agir c'est un peu s'engager à vivre des émotions dont nous ne contrôlerons pas forcément l'arrivée ni l'intensité. Agir s'est engager nos fragilités, nos failles... Agir c'est sortir du cocon à l'émotion. Et dans le cocon on croit qu'on est quand même bien. Jusqu'à ce que la vie te ressouffle un peu dessus, pour te montrer qu'à part dans un bunker le vent des émotions pourra toujours passer, alors tu te bouges pour essayer que ça fasse pas des tornades, parce que le bunker médicamenteux ou physique ben non c'est pas tout de suite, il y a encore des choses à tenter.. Ça me fait un peu comme si après une avancée, un effort, on avait besoin de repos dans une zone de confort. Je ne sais pas trop mais chez moi je sens un mélange de ça et quand je laisse aller l'émotion ça me relie à une sensation d'enfance, cet état de souffrance m'apportait quelque chose. Dans mes imaginaires de momes souvent j'étais blessé pour être aimé, tu vois le prototype du preux chevalier ? 😊 T'étais pas en prison ou pas bien en attendant l'aimé dans tes reveries de momes ? 😊 Je rigole tout seul, je pense aux psy qui nous lisent... C'est bizarre car c'est un état de repos, ou on se met à l'abri des émotions, mais c'est aussi un état de souffrance, car sinon on aurait pas cette pique en aidant les autres. Ça serait complètement accepté.

Mais cela montre souvent tout ce qui, dans la construction de notre ego, a créé un déséquilibre. J'ai la sensation qu'il y a un truc qui bloque, que c'est encore une réaction apprise il y a très longtemps. J'en ai parlé en me renseignant pour l'emdr, je verrai ça, je te dirai ce que je trouve 😊

Après j'ai remarqué que sur pas mal de points en fait j'avais agi sans le voir vraiment. La forme d'action n'était pas celle voulue ou espérée mais elle était là. Mais un peu comme les émotions pas à fond là ou ça pourrait faire mal. Et tu vois Larne là c'est sur ça que j'ai envie que ça bouge. Ça a tendance à s'amplifier cette envie de bouger. En fait ces 3 dernières années, la compréhension de moi-même, de ce que je ressentais a vraiment changé, et même si je sens encore ce frein, je l'ai à peu près localisé, je vais voir si je peux le desserrer.. Ce qui m'a profondément motivé c'est que je n'ai pas envie de vivre et revivre des choses passées. Je vois que ces zones rouges sans autres prises en charge que moi avec moi, si elles se répétaient, m'amèneraient à avoir recours à des médicaments. J'ai ressenti sensiblement le même abandon que dans la démarche avec l'alcool. Tu vois ce truc Larne ? C'est frais pour toi. C'est bon ça sert à rien d'insister il faut que ça passe par de l'aide, que je vois ce que je peux faire. Pour moi j'ai l'impression qu'il y a 10 ans de décalage entre le moment où j'arrête et le moment où enfin je peux agir, mais en fait je me rends compte que pleins de choses s'étaient mises en place pendant ce long temps. Je marche un peu par urgence, mais mes signaux s'allument de plus en plus tôt, j'attends plus de sombrer dans l'alcool, de faire de l'urticaire géant. Pour ma part je ressens que j'ai besoin de ces palliers, de ces pauses, je veux juste travailler à les rendre moins longues, moins guidées par le passé car la vie s'écoule...

J'ignore si je rechuterai, mais si ça arrive, j'espère que je pourrai me rappeler de ça, que j'en ai été capable et que ça va s'inscrire quelque part dans mon corps ou dans mon esprit de façon durable. Je pourrais assimiler ça à la dépendance et ses conséquences qui se sont imprimées en moi de façon psychique et biologique.

Dans mon esprit c'est classé comme ça : la dépendance concerne tout le monde qui boit régulièrement. C'est l'effet du produit. Donc oui nous sommes dépendants physiquement un temps, puis psychologiquement un peu plus longtemps. La dépendance psychologique pour moi c'est un peu le lien que tu peux garder avec le produit, hors ce qu'il est venu cacher. L'addiction a ceci de différent que ce n'est pas l'arrêt du produit consommé addictivement qui va régler les comportements addictifs. En gros c'est tout ce que l'alcool est venu cacher.

J'ai pu ressentir 2 types d'envies. Une liée au produit, à la dépendance. Vive, brève, agressive au début mais finalement assez superficielle. Celle là si tu es motivée, que tu as fait le choix de ne pas boire, si tu sais profondément qu'un verre ne sera jamais qu'un verre, qu'il sera mille, tu n'y cèderas pas. Tu ne boieras jamais pour voir ce que ça fait, parce que les autres te poussent. Tu as trouvé tes parades comme tes ballades, le ménage, va vers tout ce que tu sens bien pour toi.

Le deuxième type d'envie c'est plus profond, ça prend dans le ventre, ça te ramène tout un passé à la figure, c'est de la gnole d'émotions. Et ça, quand tu comprends rien à ce qui t'arrive, quand tu n'as pas de porte « spirituelle » c'est hard. Ça te fait voir que sans alcool il y a des trucs comme ça à vivre, ça te démolit le peu d'image que tu avais refait de toi, et la solution si souvent choisie se représente vite fait.

Ce type d'envie ben, en considérant ce que l'alcool est pour toi, et ne doit plus être, tu la gèreras différemment. Aide, médicaments s'il faut, car là on parle d'urgence. Ce débarrasser du valium quand tu le prends consciemment n'est pas se débarrasser de l'alcool, c'est plus facile.

Oliv n'a jamais repris, mon pote non plus, si je le fais c'est que ce sera une forme lâche de suicide... Tu vois ce que tu vas construire dans l'après, la connaissance de ce qui te parcourt, tout ça seront des trucs qui feront ta motivation de plus en plus forte.

Là, j'espère que ce sera le « sans alcool » qui s'imprimera : Je n'ai pas que « voulu » arrêter, j'ai « pu » arrêter, et cette expérience de sobriété que je vis m'apporte des choses inestimables que je ne veux pas perdre. Que les choses positives s'inscriront aussi sur mon âme, comme tu le l'évoquais.

Où elle s'inscriront, il faut juste que les peurs leur fasse une toute petite place au début.

Mais tu sais Larne, l'alcool modifie vraiment le comportement du cerveau, à des stades avancés on peut même noter une diminution de taille de certaines zones. Je schématise mais il change le mode de dégradation de la dopamine, le ralentit, il laisse des doses artificielles hautes et à l'arrêt le cerveau a un peu perdu l'habitude d'en faire. Il faut un temps pour rééquilibrer tout ça. Dans ce temps il ne faut pas avoir peur de voir les médicaments comme bequille si ça ne va pas. Chaque état de mal être profond que tu laisseras traîner te ramènera un



peu plus vers la destruction et l'alcool. Mais si déjà la avec de la phytothérapie, des exos de respirations, de l'homeopathie tu peux prévenir en faisant chuté ton niveau de stress. Et si tu ne le fais pas ben ca nous ramene a cette question, qu'est ce que nous amene cette souffrance, pourquoi a-t-on le besoin de s'y identifier car la cela ne sera pas une fuite des émotions... 😊 Et on peut se questionner sans culpabiliser, vois ca comme une reflexion commune 😊

Malgré cette pensée pour le passé, je te rejoins totalement sur l'aspect « redécouverte » de ses ressentis, en laissant de côté ce que je « pensais ressentir » avant. C'est effectivement très important de considérer que bien qu'il y ait un livre, une page se tourne et elle est vierge et c'est celle-là sur laquelle je peux agir et m'investir.

Oui soit sure de ca. La tu es fragile, c'est la période qui veut ca, alors ne te lance pas a fond dans des émotions super fortes, prends un peu de temps.

Dans la post cure ou j'étais ils nous fliqué pour les relations homme femme. J'avais halluciné au début. Mais avec le recul je dirai qu'il y a un risque de passer d'une addiction a une autre, ils ont bien fait de venir nous em... un soir ou on discutait de trop pres.

La aussi en avoir conscience peut suffire a vivre ca différemment, surtout si comme tu le fais, tu prends ton addiction globalement, pas juste comme un problème avec l'alcool.

Oui, la confiance... Ca, c'est un sacré enjeu !

Tiens un facteur de plus a prendre en compte dans la non action. Pour toi cela peut être un fil a remonter si tu ressens aussi comme moi un lien a l'enfance dans ce truc. Mais attention parce que tu peux trouver des choses qui vont te ramener a un passé plus proche, douloureux, alors vas y tranquille, quand ca sera ton moment de réception du message 😊

Oui tu as raison la confiance en soi est un sacré enjeu, on peut lire, accéder a beaucoup de nos failles avec elles.

Les premiers jours du quotidien ont été compliqués de ce point de vue, mais c'est vrai que doucement, je commence à entrevoir mes propres ressources intérieures pour gérer une parole qui déstabilise, un événement anxiogène, une décision à prendre. Alors bien sûr, j'en ai peu et c'est très fragile pour le moment, mais c'est bien (et paradoxalement, facilitant !) de se dire que de toute façon, y'a plus le choix ! L'alcool n'est plus là, alors je ne peux pas faire l'impasse.

Rien que cette dernière phrase démontre une réelle force, un réel courage, ca aussi sois en sure.

Merci pour la méthode XYZ au fait, je vais essayer ^^

C'est assez efficace car tu t'exprimes et tu n'accuses pas l'autre. Tu lui expliques juste que tel comportement ca fait ca en toi, et tu lui laisses une porte de sortie autre que la défensive et le conflit.

Ce que tu dis sur le relationnel me touche beaucoup, car j'y vois des similitudes avec mon propre parcours. Ma décision d'arrêter l'alcool a été motivée en partie par une rencontre avec une personne. J'ai eu envie de la découvrir, ce qui ne m'était pas arrivée depuis extrêmement longtemps. Bizarrement, j'ai senti une forme de déclic, quelque chose qui me disait « Si tu veux découvrir cette personne, fais-le vraiment. En étant toi. » Et ça, ça voulait dire arrêter ce qui m'empêchait d'aller vers l'autre, ce qui m'empêchait aussi d'être moi...

Tu as vu le pouvoir des rencontres... Bien sur au final tu le fais pour toi, et elle est très saine cette démarche, pour aimer je crois qu'il faut s'aimer un peu, ne pas dépendre de l'autre pour savoir ce qui nous fait, de quoi nous avons besoin. Mais le déclencheur c'est une rencontre, un petit signe que la vie t'envoie que c'est un bon moment pour sortir un peu du cocon. Moi elle a dû m'envoyer un selfie de la mort, avec un petit mot, a très vite, pour que je me dise oula, faudrait peut-être faire quelque chose. Je préfère ta version de l'histoire 😊

Et je pense aussi que de façon générale, d'autres choses dans ma vie ont fait que là, c'était le bon moment. Après 10 jours, d'autres motivations ont raffermi tout ça, notamment la plus importante : être bien avec moi. Tout ce que je trouve sur le forum, conseils, témoignages, me conforte dans cette idée et m'aide à garder cet objectif.

C'est ca, et ta conscience ne reviendra pas en arrière, même si tu rebois un jour il y aura cette part de toi qui sait...

J'en profite donc à nouveau pour remercier tous ceux qui partagent et qui ainsi donnent beaucoup ! Merci beaucoup à toi Flo pour ces derniers messages qui m'ont apaisé et encouragé, c'est vraiment précieux d'apprendre par ton expérience et ton regard. Je te souhaite toute la réussite possible sur le chemin personnel que tu as entrepris et qui fait écho !

J'avance aussi avec vous, cette discussion va me permettre d'arriver au point pour l'emdr en septembre. Et avec toi c'est un peu comme si je me parlais alors j'aime bien 😊

Bon courage à chacun !

Bon courage a toi Larne et bravo pour cette journée riche d'émotions sans recours a l'alcool !! C'est beau ca 😊

---

**Profil supprimé - 03/08/2017 à 16h21**



Excellente vidéo Lisa !!! Merci.

Vraiment et ce bouquin a l'air pas mal.

Pour Oliv, j'avais commencé a te répondre et ca a planté, je recommencerai plus tard, savoure l'instant. 1 ligne... 😊

Bonne journée a tous

---

**Profil supprimé - 04/08/2017 à 16h19**

Salut Oliv,

Je vais essayer de te donner mes idées la dessus, c'est pas loin des tiennes, et j'ai retrouvé dans la vidéo de Lisa un lien entre la « spiritualité » et les émotions que j'avais vu avec Tolle. Le gars qui a écrit le livre travaille avec des moines bouddhistes, le dalaï lama et des

neurologues, ils decryptent des irm lors de meditations. Surmonter les emotions destructrices de Daniel Goleman.

En survolant l'article je m'aperçois que j'ai déjà acquis pas mal de chose grâce aux livres de Jacques Salomé (<http://www.j-salome.com/>) dès le départ (après l'arrêt en 1998) qui lui, traite essentiellement sur la communication et donc les sentiments, et donc la sensibilité, et donc les pensées, et donc la philosophie. C'est l'effet papillon dans le bon sens.

Tu vois je crois qu'il y a la quelque chose d'essentiel. Quand j'ai repris je ne connaissais rien de tout ça, je sentais qu'il me fallait aller vers de l'aïkido par exemple mais je n'avais aucune conscience de ces façons de voir le monde. Ça permet d'ouvrir sur d'autres réalités ou il existe des possibles pour être bien.

Je crois qu'à la base, non j'en suis sûr, que ce sont nos pensées qui sont l'origine de ce que nous vivons. Les pensées, ça se maîtrise, ça se dirige. si si !

J'irai plus loin, ça se dissout, on peut les faire s'évaporer... C'est encore différent que de transformer une pensée négative en pensée positive. Et oui comme toi je suis convaincu du lien entre pensées et émotions. Toutes les émotions que nous vivons qui ne sont pas en rapport avec le présent, ce qu'il nous arrive sur l'instant, sont issues de pensées. Et vu que chez nous on ressent fort les choses, à chaque fois que nos pensées nous amènent dans le passé ou le futur, vivre de la colère ou de la peur, on le ressent physiquement fortement.

Bien sûr je suis très triste quand je vois un petit être sans vie en forêt à cause d'une route qui l'a traversée (c'est la route qui traverse la forêt et non l'animal qui traverse la route...bref !), oui je suis terrifiée lorsque que je vois un camion foncer dans la foule et je m'est un certain temps à m'en remettre.

Disgression: J'ai remarqué quelque chose récemment. Quand je vois un cadavre d'animal sur la route, je suis bien sûr écoeuré du côté gore, mais c'est pas ça qui me marque le plus. C'est que je remonte sans le vouloir à l'instant où il est en vie et au moment où il la perd. L'autre jour je regarde la télé et il y a une scène où un gars abat un arbre, j'ai pleuré.. Non c'est pas ça 😊 Il y avait un chien qui, au moment où l'arbre tombe, se dirige pile dessous. Réflexe de chien, il l'évite au dernier moment. Ben mon petit cerveau dans la seconde qui suit me remettait la même image avec le chien qui bouge pas :/ c'était même pas une pensée avec des mots, c'était une image très nette. Après la pensée prend ou non le relais suivant si on la laisse faire ou pas. Et amène des émotions qui n'ont pas lieu d'être. Là-dessus en regardant grand parent et parent j'ai bien vu que ce truc de voir le pire dans une situation ne vient pas de moi 😊

Mais très vite je me dis qu'être triste ou en colère ne soulage personne, que d'être malade ne guérit personne, qu'être pauvre n'enrichit personne.

Tu ne te sens pas bien à l'instant ? Peux-tu faire quelque chose là, maintenant pour que cela aille mieux ?

Si oui fais le.

Si non, n'y pense plus car tu ne peux rien n'y faire.

😊 C'est ça Oliv, c'est une des clés pour moins souffrir. Par contre être pauvre enrichit parfois, pas toujours hein, l'ame 😊

c'est écrit dans l'article, "les émotions restent par nature passagères", c'est le système de pensée qui peuvent les prolonger et c'est là que commence le malaise... et j'en reviens à l'importance de prendre du recul et de relativiser.

Il n'y a pas de limite: penser à l'intelligence de l'univers, des univers, que la matière n'existe pas (à l'échelle quantique), que jamais rien ne disparaît (il n'y a que transformation, changement d'état), que le temps n'est qu'une simple idée de l'homme (pas de souvenir, pas de notion du temps), que la mort est naturelle et n'est qu'une simple étape.

Ce qui n'empêche pas d'avoir des émotions car elles sont des perles pour notre évolution, mais de mieux les vivre. (ouf ! je retombe sur mes pattes).

Ce n'était pas une chute !!! C'est très juste et très bien dit 😊

Pour ce qui est de l'égo, je crois qu'il y a un piège là aussi. Oui lorsqu'on a compris de quoi il est capable celui là, on voudrait aller à l'hôpital et demander son ablation. En fait, c'est comme les émotions, on peut surveiller mais pas supprimer. Il ne faut pas se mentir, nous voulons tous être aimé, apprécié, valorisé, c'est très humain et indissociable de sa nature. Progresser fonctionne mieux si nous nous acceptons comme nous sommes.

Alors... 😊

Je vais dire des choses apprises, que j'ai pu vérifier pour moi, par de petits exercices mentaux, de respiration. Je ne maîtrise pour ainsi dire rien, dans les cas d'urgence émotionnelle j'ai difficilement accès à ça dans l'immédiat, mais en allant pas mal ça devient un vrai jeu. Je vais simplifier et essayer de ne pas donner trop d'exemple, je le ferai plus tard si tu en as besoin.

Le mental est maladivement dirigé par l'égo. Là où il ne devrait être qu'un outil, l'égo en prend le contrôle et nous impose les pensées non contrôlées. Regarde bien, dans le passé ou le futur, ces pensées sont très souvent autocentrées, on revit des problèmes en ayant un autre rôle, ou on flippe de ce qu'il va nous arriver. C'est une maladie à tel point que l'on croit que ce qui nous caractérise ce sont nos pensées, je pense donc je suis. Le problème c'est qu'il y a des fois où tu arrêtes de penser sans le vouloir. Au détour d'un virage tu es devant un paysage de fou, un animal sauvage, une fraction de seconde tu ne penses pas. La seconde d'après tu dis c'est beau, tu cherches à identifier si c'est un sanglier ou une laie, tu repenses. Mais que se est-il passé dans la fraction de seconde, sans pensées es-tu mort ? As-tu cessé d'être ?

Et bien on peut avoir accès à cet état sans pensée plus souvent, plus longtemps. Un exercice très simple et très difficile. Regarder un objet, celui que tu veux mais plus il est neutre plus c'est facile. Et ne pas chercher à l'identifier. D'aucune manière, pas de c'est une feuille, elle est verte, oh je vois la sève dans les nervures... Non, essayer de le regarder sans apporter aucune définition. J'y arrive peu de temps mais c'est vraiment particulier, c'est un accès à la vie que l'on a trop peu souvent.

Quand le mental dirigé par l'égo se tait, quand l'égo se tait, tu découvres exactement ce que décrit l'humoriste dans la vidéo. Il n'y a pas

d'émotions à retour de bâton, juste un état d'apaisement et une forme de joie sereine. C'est mieux que les psychotropes ! Alors quand il dit que finalement les émotions négatives ne sont que des signaux pour retourner à notre état initial qui est cette joie ça prend un sens intéressant. On retrouve cela dans le bouddhisme entre autre. Ça fait peur parce que l'on a l'impression de se perdre, car oui on perd son ego. Mais ce qui reste est vraiment particulier. Je précise là que je suis athée, un brin anar.

Pour moi ce qui reste c'est la vie. Celle qui parcourt chaque être animal ou végétal, chaque objet, chaque pierre, qui occupe le « vide ». Et en ça j'ai pu percevoir que la mort n'était peut-être pas une fin totale...

Dans « l'illumination » c'est cet état sans ego qui perdure. Pour Tolle ça lui est tombé dessus un matin après une nuit au bord du suicide, il s'est réveillé le chant des oiseaux n'était plus le même, c'était comme du cristal. Il a passé des mois sur banc dans un parc, puis a décidé de se servir de son mental. C'était un très bon étudiant, il est allé piocher dans les religions, dans les cultures ce qui pouvait correspondre à ce qu'il avait vécu et a essayé de l'expliquer à travers des bouquins.

Alors faire de l'illumination un but de vie c'est pas mon truc, par contre prendre le plus souvent possible contact avec cette forme de la vie ça ça me plaît. L'ego c'est très humain oui, mais par contre ce n'est pas indissociable de la nature humaine. Je crois même que la survie de l'espèce passera par le dépassement de ce stade « égotique » de conscience.

Parfois je vois l'humanité comme un ou une ado qui n'a pas trouvé ses équilibres. Son psychotrope ? L'ego, le pouvoir et l'argent. Comportement d'addicté complet. Tu retrouves tout, le déni, la défonce (il n'y a qu'à regarder un meeting de campagne électorale, sois attentif à leurs regards quand il y a la phase d'exaltation, c'est flippant l'effet de ce truc...), la non-gestion de la « conso » malgré les effets catastrophiques en prévision, l'anxiété qui s'accroît, la violence etc... Bon il va y avoir le mur, comme pour nous tous, certains réagissent déjà, et après si il n'y a pas une évolution de conscience ben..

Mais comme toi je loue le partage que peut représenter internet, issu de ce mode de vie, tout n'est pas à jeter, la technique nous donnera aussi des moyens de consommer différemment, de prendre conscience différemment, et surtout c'est fait, faut juste que l'impact contre le mur ne soit pas trop violent.

Voilà voilà j'espère que j'me suis pas trop égaré.

Si tu t'es égaré je suis parti très très loin alors 😊 Ecoute ça nous fait notre coin ultrasensible, on y aborde la vie non ? Et tous ces messages trouveront peut-être un écho un jour, quand l'alcool représentera un peu moins le problème numéro un.

Pardon de ne pas répondre + personnellement mais je lie tout vos posts et c'est ceux là même qui « m'inspire » cela m'aide dans mes réflexions et oui ces partages fond du bien.

Voilà, il est là l'essentiel 😊

Je te souhaite un bon week-end Oliv,

Et merci 😊

---

**Olivier 54150 - 04/08/2017 à 18h05**

Ne penser à rien !? Même une demi-seconde, je ne me fait plus d'illusion. J'en n'ai déduit que c'était impossible pour l'être humain.. Mais si tu me dit que c'est réalisable, je te crois.

Chaque consultation, magnétiseur, microkiné ... ils me montre ma tête en disant: « ça tourne trop là dedans » et je répond simplement que ça à toujours était. Je n'ai pas d'élément de comparaison et pense donc que tout le monde est comme moi de ce côté.

Relaxation, sophrologie, méditation, tai chi... pas de souci, j'ai appris à me détendre mais arrêté de penser... reste utopique pour moi. mais je surveille qu'elles ne partent pas en vrille, (les pensées)

A+

ptit kdo: <https://www.youtube.com/watch?v=6kLVTirwsU8>

---

**Profil supprimé - 07/08/2017 à 16h00**

Merci pour le petit cadeau 😊

Ça chantait ça dans les vignes ce matin,

<https://m.youtube.com/watch?v=bOCRUCvZnro>

Ça reste dans le thème 😊

Et puis ne serait-ce pas deux ultrasensibles qui ont su en exprimer et en donner une jolie part ?

Je ne voudrais pas te faire croire que je reste une minute complète sans penser, et c'est assez difficile à expliquer, ce n'est pas un état de vide, c'est un état de connexion. L'endroit idéal pour moi pour apprendre ça fut une rivière. Je pense que tu peux le percevoir lors d'une méditation, d'une relaxation. Dans ces moments ce n'est pas l'ego qui occupe le mental, tu es maître de tes pensées et en fait un outil pour voyager en toi. Tu peux imaginer une méditation qui t'amène à prendre conscience de la respiration, à faire entrer de la lumière, et c'est comme si une fois le travail mental fait pour ça, tu te branchais uniquement sur la sensation de cette lumière, de l'air, sans chercher à l'identifier, sans penser. Pour moi c'est la nature qui est une porte d'accès. Tu vois ton cerveau n'est pas éteint, tu es en connexion avec une part de toi, avec ce qui t'entoure.

Tu peux faire ça en regardant la pièce où tu es, tu regardes un objet puis tu essaies de prendre conscience du vide entre toi et lui. De le ressentir comme autre chose que du vide. En plus toi tu sais que ce n'est pas du vide 😊 En centrant l'esprit sur la respiration, sur la sensation de l'air sur la peau par exemple, sans chercher à se dire il y a autre chose que rien.. Il y a un moment où tu sens le niveau d'accuité, de perception s'élever. Et cela fait comme au sortir de l'autohypnose, tu vois les choses plus nettement. Dans la perception, le ressenti de l'air, le mental, la pensée se tait. Ton cerveau est à fond sur autre chose, c'est la perception de la vie qui se retrouve changer une seconde. Alors bien sûr les pensées reviennent très vite, « ah oui c'est peut-être ça, oh ça fait bizarre, etc... » Mais un instant elles se sont tuées. Et avec la répétition de ces petits jeux tu arrives à garder cet état sans pensées plus facilement. Tu deviens aussi le témoin de tes pensées non voulues car il y a une forme de conscience différente qui s'éveille.

Le mieux ce n'est pas de me croire Oliv c'est d'essayer 😊 Sans chercher fondamentalement à ne pas penser, c'est plus un monde à

decouvrir par jeu et tu le connais déjà par la méditation. N y a-t-il pas un mouvement de tai chi que tu connais par cœur, ou tu n as plus besoin de penser a l execution ? La aussi tu peux ressentir, la respiration, le corps, juste ressentir, il y a une conscience autrement plus grande que l ego qui s eveille lorsque tu fais ca. C est le meme etat qui t amenera a regarder des choses sans penser, en les ressentant pour ce qu elles sont. Mais je crois que Tolle l explique mieux que moi 😊

Bonne journee Oliv  
A bientôt

---

**Profil supprimé - 09/08/2017 à 16h35**

Bonjour,

@ Larne. Je reponds ici car je ne sais pas trop ou le faire sinon...

Pour les soirees au debut de mon arret je me faisais du jus de gingembre. Des racines que je mixais, rapais, filtrais, j en recuperais le jus. Il faut le couper a l eau, tu peux mettre un peu de sucre. C est fort, tonifiant, je sais pas ca m allait pas mal en "substitut"... Car oui, il faut éviter le 0 alcool avec les bieres, car c est pas tout a fait 0, le gout rappelle la vraie, a part faire envie ca ne sert a rien je crois.

Pour le dire aux autres Larne, je peux comprendre, car cela touche finalement le regard des autres..  
Bon deja ta soeur c est un premier pas, je trouve que c est bien. Mais pour apres, quand tu seras prete a la reception du message, je te propose cette reflexion.

Tu ressens comme moi que l arret de l alcool c est aller vers la vie. Cela implique que pour nous boire c est aller vers la mort.

Rapidement ou non, on sait que l on s y perd.

L alcool est un psychotrope comme un autre. Tu decides d arreter une drogue, c est un choix et c est tout.

Donc toi tu as decide d arreter de prendre une drogue pour aller vers la vie, vers un mieux etre, on est d accord?

Alors en fait quel est le vrai enjeu de dire a un ami non merci.. ?

La personne va te tourner le dos, ne plus te parler parce que tu ne bois plus ? Elle va avoir une mauvaise image de toi parce que tu decides d arreter une came ? Ben si c est le cas c est que soit ce n est pas un ami, soit il est suffisamment marqué par l alcool pour ne pas pouvoir comprendre que ,pour toi, c est un bien. Dans les deux cas ressentir du negatif de leur jugement ne vaut pas la peine Larne. Ca t obligera a en dire plus sur toi, tes failles ? La tu peux mentir si tu veux, j arrete un bon moment parce que ca me brule le ventre a chaque fois par exemple. Ou rester vague, parce que ca ne me va plus, ou j ai envie de me tester.

Je comprend que cela puisse représenter une honte, mais je t assure qu elle est inutile. Si tu as fais ce choix je pense que ca passe par l accepter, et tu verras cela fait evoluer sur le regard des autres. Il n y a rien de honteux a arreter le cannabis, la coke, l opium si ? Ben c est pareil, c est pas parce que beaucoup de gens en consomment, que c est une norme de la societe, que c est different. Ne juge pas leur conso mais sois sure que leur realite vis-à-vis de l alcool n est plus la tienne.

Si quelqu un insiste vraiment c est que tu n es que le reflet de ses peurs, c est que tu representes ce qu il devrait faire. Une part de lui le sait déjà mais il est encore loin de le realiser. La aussi il n y a pas de poids a ces regards, il ne doit pas en y avoir.

C est sur que, comme le disait Mouette, un festival c est bien associé a beuverie, defonce.. C est sur que si un apero a titiller un peu, tu seras confrontee un peu a l envie. La foule peut etre aussi un peu anxiogene, ca peut raviver le cote anxiolytique de la conso.

Alors je te conseille de voir avec des plantes ce que tu peux trouver pour calmer l anxiete, et puis si tu peux te laisser une porte de sortie si c est sur plusieurs jours. C est difficile et il n y a pas de honte a dire la c est un peu trop hard, j ai teste et je sais que la c est limite. Ca tu pourras le dire a ta soeur, elle comprendra.

Les avantages c est que c est des concerts, la musique est forte, prenante, tu pourras arriver si tu ne penses pas trop aux regards des autres( qui seront pour la plupart a voir double 😊), a etre embarquee par elle. Et vibrer.. Tu pourras aussi te decouvrir un role de « maman », de repere pour les heures tardives 😊 Ca fait vraiment rire parfois, parfois c est lourd, cela va dependre surtout de comment toi tu prendras tout ca.

Ne cedes pas parce que quelqu un aura insiste 3 fois.. Tu t en fous de ce qu il pense, l important c est ce que toi tu sais. Si tu ressens un besoin lancinant, prolongé, qui touche un peu le ventre, l anxiete, bouges, prends un peu de recul, trouves ton truc pour que ca ne reste pas de trop.

Je te souhaite de t y amuser, ca sera forcément different qu avec l alcool mais pas forcément tout naze ou trop stressant, alors prepare un peu ce que tu peux, oublies la honte liee a tout ce qui touche ta non consommation, et apres ben... vis 😊

Bonne journee et bon festival Larne

---

**Profil supprimé - 10/08/2017 à 00h32**

Quelle est l'influence du patrimoine génétique et de l'environnement sur le comportement? Peut-on changer sa personnalité?

Ce que mes gènes disent de moi ARTE documentaire scientifique 2015

<https://www.youtube.com/watch?v=MTHfCVsctkU>

---

**Profil supprimé - 11/08/2017 à 16h33**

Bonjour Chlotte,

Je n ai pas su trop quoi penser de ce documentaire. Il y a des choses interessantes, d autres qui font un peu peur, et il montre assez bien qu une seule specialite medicale donne une vision restreinte des choses.

Vers la 30eme minutes quand le gars lui explique ce qu elle doit faire pour aller mieux en tant que depressive et anxieuse genetiquement c est magnifique! 2 verres de vin le soir... Oui il vaut mieux qu il en reste aux genes 😊

Bon sinon ca va, il y a encore un peu d'espoir pour nous la genétique ne fait pas tout! Ouf... 😊

Merci du partage et bon week end

( Et félicitations pour l'arrêt 😊 )

---

**Profil supprimé - 11/08/2017 à 17h39**

Bonjour Flo,

Oui je pense comme toi qu'il y a des choses intéressantes comme tu dis, mais toujours il faut bien être conscient qu'il ne faut jamais avaler (ou boire hihhi) tout ce qu'on lit ou visionne car tout n'est que recherche ou théorie ou point de vue dans ces domaines. Je pense qu'il faut toujours garder un œil critique et j'ai trouvé que cela été un peu en rapport avec certains points soulevés ici dans ce fil.

Merci beaucoup, je suis ravie d'avoir mon premier message personnalisé 😊

et merci pour tout tes commentaires très intéressants, riches en information et en sagesse, aussi un peu long parfois j'ai du mal sur l'écran (tu dois être une fille!!! hihhi)

Bon week end

---

**Olivier 54150 - 11/08/2017 à 18h08**

Monsieur Flo

Comme souvent les réponses appellent d'autres questions... Lorsque que l'on s'intéresse un peu à tout ça, et qu'il y a sur analyse, perso, j'ai vite fait de m'embrouiller avec les mots. Suivant que l'interlocuteur change ou le domaine, les mots change mais veulent dire la même chose. par exemple: méditation, auto hypnose, relaxation...c'est pareille. L'inconscient, le surmoi, l'âme, l'esprit... c'est pareille. L'ego, le moi, le mental... c'est pareille. Les vibrations et l'énergie... etc etc

Un physicien et un psychotérapeute vont dire la même chose avec des mots très différents.

oliv

---

**Profil supprimé - 11/08/2017 à 21h42**

Bonjour ChaRlotte,

T as vu je personnalise au maximum 😊 Ce n'était pas que ton post était inintéressant, ou que je n'avais rien à dire mais dans la section réservée aux femmes je n'écris pas. Car cela n'aurait plus rien de réservé aux femmes...J'écris parfois un peu comme je parle, longuement, mais je ne suis pas une fille 😊

Je reconnais que j'ai du mal à faire court et que moi même en me relisant certaines fois, je me fais mal à la tête! En fait pour moi ça irait assez vite, je dirais l'alcool n'est rien, un sale petit moment d'un ou deux ans à passer, c'est après que ça commence, et la faites taire votre ego le plus possible, gérer au mieux vos émotions, ouvrez vous à la vie. Mais je suis pas sur que ça soit compris tout de suite, alors je détaille la pensée, et oui parfois je m'égare un peu.. 😊

Oui ce doc est totalement en rapport avec ce fil. Et il apporte la confirmation d'une potentielle sensibilité liée aux gènes.

Ce qui fait peur c'est ce codage génétique que tu peux avoir comme ça, quand tu sais que l'homme est capable de l'eugénisme, d'idée de sélection raciale, ça fait un peu froid dans le dos. Ou tu peux imaginer une société basée uniquement sur la génétique, ne laissant aucune part au reste et là aussi c'est un peu flippant 😊

Par contre quand on y mélange un peu de psycho avec l'exemple de ce moment intenable, cela devient intéressant car cela peut changer la conscience des parents et aider le gamin.

Mon souci c'est que l'on peut arriver aux mêmes conclusions sans passer par la génétique. Enfin ça fait bizarre comme logique, regarde: " je me sens anxieux et dépressif. C'est normal tu as les allèles sensibles sur les gènes sensibles qui rendent anxieux et dépressif!! Ah?! Et qu'est ce que je peux faire?? Ben travailler sur l'anxiété en prenant un anxiolytique ou autrement et penser positivement. " Mais on peut enlever tout le milieu là: " je me sens anxieux et dépressif.. Ben travaille sur l'anxiété et pense autrement."

C'est pareil, juste plus rapide. Je pense que je trouverai ce gène sensible chez moi aussi mais qu'est ce que je pourrais en faire de cette info, ça je ne sais pas...

J'ai bien aimé l'histoire de celui qui bosse sur les psychopates ! Je ne sais pas si j'aurai été complètement à l'aise au repas avec les frangins 😊

Je trouve aussi qu'elle met peu en avant les avantages de sa sensibilité, mais il faudrait que je le regarde à nouveau pour en être sur.

En fait cela m'a fait réfléchir à tout autre chose que cet allèle sensible, mais ça m'a fait réfléchir et c'est déjà bien! 😊

Je réagirai un peu à ton fil plus tard mais je veux juste rebondir sur ton voisin qui est passé.

Dans un groupe de paroles un gars qui arrête mais reprend, qui est dans le regret de l'alcool, est venu avec l'épaule en vrac. Il nous raconte son accident. En vélo un type arrive en face de lui, aussi en vélo, fait des zigzags et lui rentre dedans. Lui a eu la clavicule cassée, l'autre était ivre et est mort à l'hôpital. Il n'y a que moi qui y ai vu un symbole mais pourtant c'était ce qui me marquait dans cette histoire. Le gars galère a oublié l'alcool et il se prend un cycliste qui en meurt...( C'était un gars de la rue, imbibe depuis longtemps, connu de l'hôpital pour de nombreuses visites similaires, le même choc sans être ivre et dans cet état de santé il aurait sûrement survécu).

Ben la ton voisin ça m'a fait le même effet. Tu arrêtes de boire et tu es confrontée à une belle vision de là où l'alcool peut t'amener, des



fois que tu oublies la raison de l'arrêt ou autre. J'aime bien ces petits clin d'œil...

Bonne journée Charlotte

---

**Profil supprimé - 13/08/2017 à 14h35**

Salut Oliv,

Tu as raison les mêmes mots peuvent évoquer différentes choses, et les mêmes choses peuvent être dites avec des mots différents. Aussi je vais essayer de te dire ce que j'entend par ego et mental.

Dans cette façon de penser le mental n'a rien de bon ou mauvais, c'est juste un outil pour résoudre des problèmes, pour communiquer par exemple. On pourrait voir ça comme les formes voulues de la pensée. Tu peux imaginer un état originel, ou naturel, de « pleine conscience », un peu comme quand on vient à la vie, pas de jugement, cette espèce de connexion, de joie, de conscience différente de soi. Et tu te sers de ton mental, de tes pensées juste quand cela est utile.

L'ego naît peut-être de peurs, de normes, englobe ici tout ce qui touche à l'identité, le moi, le sur-moi, etc.. Tout ce qui va te faire te définir en fonction du regard des autres en allant jusqu'à l'idée que l'on se fait de notre identité.

Tollé raconte qu'un jour il a croisé quelqu'un qui parlait tout seul à haute voix. Directement il a jugé cette personne, classé dans la catégorie folle. Mais comment c'est manifesté ce jugement, cette identification ? Par une petite voix, celle de nos pensées, celle que l'on entend tous. Alors elle est ou la différence avec ce « fou » ? Lui la laisse sortir c'est tout, mais sinon c'est la même folie.. Pour lui c'est l'ego, et j'aime bien cette vision des choses.

L'ego va progressivement envahir le mental, les pensées, jusqu'à nous faire croire que nous sommes indissociables d'elles, nous faisant réfléchir sans cesse le passé, avoir peur ou trop envie d'un futur illusoire, ne laissant jamais place au silence en nous. Il nous sort ainsi de l'instant présent, il nous empêche de le vivre. Et c'est en se connectant à cet instant présent que nous pouvons avoir accès à ce monde sans pensées non voulues, sans ego.

Alors ce sont juste des idées, basées sur nombres de cultures, je les aime bien car j'ai pu en ressentir la pertinence, la vivre un peu. Je les aime bien car il n'y a pas de fais pas ci à telle heure, fais pas ça de telle façon, car cela est libre, gratuit, en nous. Je les aime bien car cela fait se connecter différemment à la vie, car cela peut être une aide pour la gestion des pensées, donc la gestion des émotions.

Et en fait c'est très très simple, c'est l'expliquer qui est compliqué, le faire comprendre 😊 C'est pour ça que je dis que le mieux c'est de lire Tollé 😊

Et je précise encore que je touche ça du bout des doigts, je suis à 1000 lieues d'être « zen », mais l'athée au besoin de logique qui est en moi a trouvé là une voie pour explorer sa spiritualité. J'ai pu expérimenter et réaliser que ça me parlait vraiment.

Alors pourquoi je ne suis pas en permanence en recherche de cet état ? Pourquoi ça n'équilibre pas tout ? Ben... L'ego.. 😊 Je souris, ça paraît trop simple. Je devrais répondre que c'est à cause de ce dont parlait Larne, ce truc de la non action, de ne pas s'aimer comme le dit Charlotte, de ces failles de l'enfance, de ces réactions apprises il y a très longtemps face à des émotions trop fortes, au regard ou à l'absence de regard de nos parents. Je pense ça juste. Mais sur quoi vient s'inscrire tout ça ? Qu'est-ce que ça déséquilibre ? L'ego..

C'est la première et peut-être la seule des maladies mentales avec cet angle de vue.

Bon en attendant de faire taire longuement mon ego je vais aller à l'entraînement et changer quelques détails à ma vie. Et me remettre régulièrement à ces petits jeux de modification de conscience 😊

Je me dis là que j'ai répondu ça mais que c'est peut-être complètement hors de ton propos :/ Arf, tant pis je l'envoie.  
Bonne journée Oliv

---

**Profil supprimé - 13/08/2017 à 16h05**

Bonjour Charlotte,

Je voulais d'abord te dire que, comme pour Larne, je suis assez admiratif de la façon dont vous abordez le problème. Je sais pas il y a une forme de maturité, de réflexion sur soi alors que vous sortez juste du sevrage. Alors c'est sûr ça n'enlève pas l'envie, mais ça aide à comprendre ce qui nous parcourt, ça évite les fuites perpétuelles, les regrets d'une came officielle, culturelle. Et ça pour le moyen et long terme je crois que c'est important.

Et puis tu fais correspondre tes pensées à l'action, en testant la peinture, l'écriture, en allant marcher, en te documentant. Tu auras encore des moments un peu hards, tu rencontreras sûrement des événements qui toucheront tes failles, mais tu as mis en place ce qu'il fallait pour que cela se passe du mieux possible je crois. Ça fait du bien de lire des choses comme ça ici, et comme Ju, Oliv, Salmiot, Lisa, Larne et d'autres tu amènes une énergie positive, merci pour ça, et pour le partage de ce que tu trouves pour toi.

Allez je te donne 2 idées d'activités 😊

Le modelage de la terre.

J avais fait ça en post cure, c'était une séance guidée mais tu peux faire ça librement. De la musique, un bon morceau de terre à modeler, un bandeau sur les yeux. Tu respirez normalement 😊, le ventre en premier à l'inspiration, tu laisses aller pensées et émotions, images ou elles te menent et tu exprimes ça avec la terre. L'important c'est le lâcher prise, il n'y a pas de figure précise à réaliser, pas de jugement à avoir sur la qualité de « l'œuvre », c'est juste une expression de ce qui est en toi. J'avais bien aimé, le contact de la terre, cette façon de s'exprimer, j'en étais ressorti plus léger. Et tu peux aussi essayer en figuratif, je suis un gamin de 7 ans en dessin mais j'ai réussi à faire un chat qui ressemble à un chat avec la terre 😊

La deuxième chose est une séance de relaxation, massage que j'ai découvert récemment. Outil : une balle de tennis ou de jonglage assez ferme, pas les molles.

Debout, les deux pieds bien plantés au sol, en respirant calmement, profondément, toujours le ventre en premier, les yeux fermés, tu fais un petit état de ton corps, vois ou tu ressens des tensions.

Puis tu mets la balle sous un pied, et toujours en respirant de cette façon, tu vas faire rouler la balle sous le pied. Tu vas ressentir des tensions, des zones douloureuses. Il faut insister un peu dessus, avec des mouvements assez toniques. Environ 1 minute. L'esprit centré sur les sensations, l'équilibre..

Tu reviens alors les deux pieds au sol et tu recommences l'inventaire de tes tensions, tu seras attentive aux changements. Et tu fais l'autre pied. 3 fois chacun. Pour au final revenir à l'inventaire.

J'ai été étonné de cet effet, tu me diras si tu as trouvé une évolution dans les tensions..

C'est pas mal le soir avant de dormir, ou si tu as des insomnies, plutôt que de tourner et retourner dans le lit... Mais il n'y a pas de contre-indication pour les autres moments de la journée 😊

Je vais me hasarder à faire un lien entre ce que j'ai dit à Oliv sur l'ego et ce que tu as trouvé pour arrêter alcool et clopes, cette façon de s'aimer un peu plus.

Si par s'aimer plus on entend « flatter » l'ego, faire du sport pour le regard des autres par exemple, se trouver une identité qui rassure, qui fait bien pour trouver de l'approbation du groupe, je pense que l'on prend un risque. Car on place l'amour de soi sur un fil. À partir du moment où quelqu'un ou quelque chose fera fortement tanguer ce fil par des mots, une action, la chute risque de faire mal.

Je reprends l'image de l'enfant que tu donnais. Qu'est-ce que l'on preserve vraiment en ne donnant pas de psychotropes à un enfant ? Qu'est-ce que l'on preserve vraiment en arrêtant l'alcool ? Qu'est-ce que tu preserves en ne donnant pas à boire à ton voisin ?

Preserves-tu leur identité ? Tu fais ça parce que c'est ton voisin, parce que l'enfant tu le connais, parce qu'il est gentil, parce que ses parents vote à gauche ou à droite ? Il serait vulgaire, issu de parents nazis tu le ferais boire ?

Parce que ce sont des français, des européens, des hommes ?

Si c'était une plante devant ta porte, laissée là, en train de se dessécher, ne lui donnerais-tu pas à boire ?

Alors que préserverais-tu chez elle ?

Je crois que c'est ça qu'il faut voir dans l'amour de soi, c'est l'amour et le respect de la vie qui nous parcourt. Je crois que c'est ça que nous préservons au fond en aidant les autres. C'est indépendant de tout regard, de tout jugement, ça ne varie pas suivant le moment.

Un jour j'ai vu une vidéo d'un moine bouddhiste, il était vraiment plein d'humour, dégageait une bonne énergie. Il expliquait qu'il enseignait aux enfants une chose essentielle. Respirer. Et leur faire prendre conscience chaque matin que l'air qui entre en eux, qui les fait vivre n'est pas produit par eux, qu'ils sont interdépendants, que lui agit sur eux et qu'ils agissent sur lui.

C'est vraiment tout bête mais quelle base du respect de la vie, de ce qui t'entoure...

Voilà, voilà fin de la pensée cahotique du jour 😊

Bonne journée à tous

---

#### Profil supprimé - 13/08/2017 à 16h19

"Aussi un exercice que j'ai eu l'occasion de découvrir en lisant sur le cerveau et qui est rigolo je trouve, prendre des positions inverses de d'habitude. Par exemple, croisez vos bras sur la poitrine. Si vous êtes droitier comme moi, le bras droit et sur le bras gauche. Alors c'est une position qui semble naturelle et confortable. Inversez la position (ce n'est pas si facile que cela...) et alors on est beaucoup moins confortable. Il faut essayer de se sentir aussi bien dans un sens que dans l'autre...et ça occupe l'esprit."

J'adore ! 😊 C'est tout bête et perturbant.

Par contre je suis droitier et naturellement j'ai le bras gauche sur le bras droit, c'est grave docteur ?

En fait je viens de le faire 3,4min et je dois être un peu plus ambidextre que je ne le pensais, car plus de gêne très vite :/ Un autre ! 😊

---

#### Olivier 54150 - 13/08/2017 à 23h13

Bonjour,

J'ai regardé la vidéo sur les gènes. Avant tout je dois dire que j'ai beaucoup de respect pour tous ces chercheurs, ils font avancer la

médecine et une certaine compréhension du vivant ...

Je trouve vraiment triste de réduire l'être humain à une simple fonction biologique.  
Ils parlent comme si leurs études leur donnaient réponse à tout, comme s'ils pouvaient tout expliquer.  
Conseiller deux verres d'alcool à un dépressif ?!?!  
Pauvre spécialiste. Tu as séché quelques cours je crois. T'étais malade la semaine là...  
Tous ces esprits fermés mon beaucoup déçu.  
oliv

---

**Olivier 54150 - 14/08/2017 à 17h29**

Merci flo pour ta définition de l'ego.  
Donc, si j'ai un peu compris, l'ego sont les pensées en trop. Celles qui nous feraient du tort. Celles qui sont induites par l'entourage ou un miroir...

La où je suis ok, c'est qu'il est directement lié à l'identité. l'ego est avant tout le "moi" le "je"  
Voilà comment je vois les choses,

Sans ego, il n'y a plus d'identité, sans identité il n'y a plus de conscience de soi, sans conscience de soi plus de peur de mourir et on tombe dans le premier ravin, de la première falaise, à Etretat ce peut être un peu gênant.

Voilà, pour dire que l'ego, ben y en faut un peu quand même. Maintenant, la question serait comment mesure-t-on l'ego et quel dose reste respectable ? Il nous faudrait un egomètre.

Je lirais Tollé, mais je viens de recevoir "un homme debout" de Franck Lopvé, et justement, comme par hasard, Franck fait allusion à d'Eckhart Tolle dans son synopsis.  
oliv

---

**Profil supprimé - 15/08/2017 à 08h36**

Bonjour Flo, bonjour tout le monde,

J'ai beaucoup à te dire/répondre et tu soulèves à chaque message des sujets très intéressants, qui me parlent et me font réfléchir. Je vais mettre de l'ordre dans tout ça et revenir vers toi très vite car je dois être précise et en premier lieu, me faire bien comprendre (là tu m'as fait réaliser clairement que j'ai un travail à faire à ce niveau)  
Tout comme toi Flo, j'ai la pensée que j'appelle "feu d'artifice", une pensée jaillit et PAF une nuée de petites pensées en découlent et se multiplient, partant dans tous les sens!

A propos du forum, je vois que des nouveaux fils sont créés et il est difficile pour moi de répondre à tous. Je me permet d'utiliser celui-ci et également "Qu'est-ce qui vous a aidé à réduire votre consommation ou à être abstinent ?" pour m'adresser à tous (pas uniquement à Flo) car les sujets m'intéressent mais un doute me submerge.... "La part de MA sensibilité dans l'addiction", c'est un titre générique ou ton fil personnel?

MA = moi .... revenons à l'ego 😊

Je ne parlais pas de l'amour dans ce sens là et je ne suis pas sûre de ce que tu veux dire par ego. Je vais relire tes échanges avec Olivier à ce sujet avant de développer mais je voulais partager cette petite vidéo avec vous. Personnellement, EGO est un terme que je préfère ne pas utiliser car il est galvaudé et on utilise ce mot souvent pour dire tout ce qui se rapporte à soi où à ces "mauvais côtés".

Ici nous avons mis le doigt sur un très vaste sujet, et surtout celui de la dialectique et du langage. Utiliser des mots pour échanger et se comprendre mais que voulons-nous dire en réalité, quelle définition le mot a en général et pour chacun. L'on peut se référer à la définition donnée par Larousse mais je ne suis pas sûre que cela aide 😊

Je glisse vers le hors-sujet je le sens (je veux dire par rapport au sujet du fil) et pourtant je vais vous le dire. Je pense que pour les mots qui désignent des concepts, il faudrait parler en "images" car les mots sont limités.

Pour illustration, regardez ce court métrage anglais sur l'apparence : <https://www.youtube.com/watch?v=SolGBZ2f6L0>

Par exemple, j'ai pris le mot EGO et voici la définition selon Larousse (je la copie ci-dessous):

- Nom donné au moi conçu comme « sujet personnel ».
- Dans une analyse de parenté, terme désignant le sujet pris comme référence, à partir de qui se situent les liens d'alliance et de consanguinité.
- Traduction usuelle en anglo-américain du terme freudien Ich, qui signifie aussi bien « moi » que « je ».

J'ai de suite repensé à un court métrage canadien :

<https://www.youtube.com/watch?v=1WbFmtaUVT8>

Bon visionnage

Charlotte

## Profil supprimé - 15/08/2017 à 16h43

Bonjour Oliv,

Donc, si j'ai un peu compris, l'ego sont les pensées en trop. Celles qui nous ferait du tort. Celles qui sont induite par l'entourage ou un miroir...

Oui je crois qu'on peut le voir en gros comme ça. Mais j'inclurai même certaines formes de pensées positives qui pourraient se baser sur du paraître ou du matériel. Le gars qui va aller à la salle de muscu tous les jours non pas pour être bien dans son corps mais pour le regard des autres a, je pense, une pensée positive. Mais elle se base sur le regard de l'autre, elle est dictée par l'ego. Et si il s'identifie à ses muscles alors que devient-il si la vie le fait arrêter, grossir, maigrir.. C'est un peu pareil sur une pensée positive du futur. Si la je me dis que l'emdr va tout arranger et que cela ne fait rien tu vois comme cela peut être gênant. Pourtant j'aurai mis de l'espoir, une pensée positive.

Alors en fait la plus belle porte pour faire taire l'ego c'est être dans le moment présent. Si tu es concentré sur tes sensations comme lors d'une méditation, tu es dans le présent. Le mental n'est qu'un outil. Et regarde bien les pensées qui veulent s'imposer dans ces moments, celles que tu ne demandes pas vraiment et qui t'écartent de ce moment. Vois si elles ne portent pas leur part d'ego...

L'ego ne supporte pas l'instant présent, car il n'y existe pas.

Je parle là de vivre cet instant un peu à la manière d'un animal doué d'une conscience agrandie.

La où je suis ok, c'est qu'il est directement lié à l'identité. l'ego est avant tout le "moi" le "je"

Oui, toute forme d'identité liée à des normes de sociétés, ou liée à de l'avoir. Mais même l'ultrasensibilité peut devenir une identité ^^ c'est rapide de passer de » prendre en compte un état pour avancer » à je me définis par ça. Et c'est tentant pour l'ego, ben oui on est plus sensible, plus empathique, plus, plus, plus.. Et les autres sont les neurotypiques, ça fait plat non ? 😊

Mais alors par quoi se définir ? 😊

Voilà comment je vois les choses,

Sans ego, il n'y a plus d'identité, sans identité il n'y a plus de conscience de soi, sans conscience de soi plus de peur de mourir et on tombe dans le premier ravin, de la première falaise, à Etretat ce peut être un peu gênant.

En fait sans conscience de soi comme on l'entend, sans ego, c'est une autre conscience de soi que l'on découvre. Plus profonde, plus vaste, beaucoup plus reliée à ce qui t'entoure, à la vie. En fait ça fait aimer la vie un peu différemment 😊

Et cela ne donne pas envie d'expérimenter la mort tout de suite. J'avais une peur profonde de la mort, je pense encore avoir quelques frissons, je ne met aucune forme à un potentiel après, mais cette vision de la vie m'a offert une autre vision de la mort.

Cette forme de conscience fait ressentir un lien entre toute chose, et la « part de moi », la forme de vie, que je retrouve en moi et dans une plante, un animal, un caillou, je crois qu'elle ne meurt pas. L'ego lui, oui je pense, la mort laisse nu, sans avoir et sans identité liée à des normes sociales.

Voilà, pour dire que l'ego, ben y en faut un peu quand même.

Vraiment je ne crois pas qu'il soit nécessaire pour vivre, mais je comprend que ça soit difficile à concevoir, que cela fasse un peu peur et je laisse bien vivre le mien 😊 Il faut vraiment comprendre cela comme un état modifié de conscience. Tolle a un jour pris un lsd, par expérience, après avoir vécu cette conscience différente. Et bien cela lui semblait « fade ». Dans le sens où cet état de conscience lui apporte quelque chose de plus profond, sans contrepartie.

Maintenant, la question serait comment mesure-t-on l'ego et quel dose reste respectable ? Il nous faudrait un egomètre.

Oui bonne idée ! Mais comment on mesure l'ego du gars qui va le créer, l'étalonner ?? Et faut pas dépasser le taux d'ego Oms sous peine d'egosectomie 😊 Mais je crois que les psys en ont un déjà, un des deux autres moi n'est pas sensé gérer le niveau d'ego du moi ? Holala c'est trop fouillis tu vois, vaut mieux pas d'ego 😊

Je lirais Tollé, mais je viens de recevoir "un homme debout" de Franck Lopvé, et justement, comme par hasard, Franck fait allusion à d'Eckhart Tolle dans son synopsis.

Arf, les hasards... 😊

Bonne journée Oliv

---

## Profil supprimé - 15/08/2017 à 17h12

J'ai mon bloc de terre d'argile naturelle depuis bientôt 2 mois car c'était dans ma liste mais je n'avais aucune idée quoi faire avec. J'ai regardé des vidéos sur les techniques de modelage et j'attendais le bon moment. Tu tombes à point!! Je trouve que c'est juste génial! Je vais m'y mettre dans la semaine.

Pour celle avec la balle de tennis, je vais tester ce soir et cela m'intrigue. Je ne suis pas très bonne en équilibre alors j'en ris d'avance...

Merci beaucoup pour ce partage 😊

Charlotte

---

## Profil supprimé - 16/08/2017 à 14h52

Je vais mettre de l'ordre dans tout ça et revenir vers toi très vite car je dois être précise et en premier lieu, me faire bien comprendre (là tu m'as fait réaliser clairement que j'ai un travail à faire à ce niveau)

Bonjour Charlotte,

Heu... Je ne trouve pas que tu aies un travail à faire pour te faire comprendre 😊 J'y reviens après...

Tout comme toi Flo, j'ai la pensée que j'appelle "feu d'artifice", une pensée jaillit et PAF une nuée de petites pensées en découlent et se multiplient, partant dans tous les sens!

Ah ben oui, parfaite image !! C'est exactement ça. Ça doit être joli vu de loin 😊

Je ne parlais pas de l'amour dans ce sens là et je ne suis pas sûre de ce que tu veux dire par ego. Je vais relire tes échanges avec Olivier à ce sujet avant de développer mais je voulais partager cette petite vidéo avec vous. Personnellement, EGO est un terme que je préfère ne pas utiliser car il est galvaudé et on utilise ce mot souvent pour dire tout ce qui se rapporte à soi ou à ces "mauvais côtés".

J'espère que ta relecture t'auras éclairée un peu 😊 En fait je ne voulais pas suggérer que tu penses ça ou ça de l'amour de soi, c'était une réflexion plus générale visant à se demander ce que l'on protège, ce que l'on aime véritablement à travers l'amour de soi. Du coup, tu vois pas trop de raison de t'inquiéter quand à ta qualité d'expression 😊

Je glisse vers le hors-sujet je le sens (je veux dire par rapport au sujet du fil) et pourtant je vais vous le dire. Je pense que pour les mots qui désignent des concepts, il faudrait parler en "images" car les mots sont limités.

Souvent les gens font leurs images des mots d'ailleurs, plus ou moins nettes, plus ou moins vite. Dans la communication avec les animaux Leïla del Monte et d'autres, n'utilisent pas de mots, mais des images, des sensations, des émotions. Les animaux entre eux aussi, je pense que l'homme a fait ça, le fait encore. Hop, hop, hop, divagations en vue, j'arrête 😊

Pour illustration, regardez ce court métrage anglais sur l'apparence :

Du zen anglosaxon 😊

J'ai fait une réponse plus longue ou je reviens sur "MA sensibilité" "mais je la garde pour plus tard, ça ouvre sur trop d'autres choses" 😊

Bonne journée Charlotte, réfléchir à tout ça fait peut-être, au moins un temps, oublier un peu l'idée d'alcool. C'est toujours ça de pris ^^

---

**Profil supprimé - 16/08/2017 à 15h16**

Et merci pour les exos d'indépendance des membres 😊

---

**Olivier 54150 - 16/08/2017 à 17h31**

Je comprend quand tu dis que sans ego on peut atteindre un autre niveau de conscience :

“ sans conscience de soi comme on l'entend, sans ego, c'est une autre conscience de soi que l'on découvre. ” ...

C'est guider, choisir, calmer, ralentir ses pensées jusqu'à ce que le cerveau change de fréquence, et on revient sur la méditation, l'hypnose...etc

Mais si ton ego te dit que lego est à tuer, on s'en sort plus ! On dirait un suicide mental. Ce mot est trop compliqué pour moi, sauf peut-être la définition du dico.

voilà, dit avec le sourire, rien à prendre au sérieux.

Oliv

---

**Profil supprimé - 17/08/2017 à 17h14**

Salut Oliv,

Mais si ton ego te dit que lego est à tuer, on s'en sort plus !

Tu plaisantes mais oui ça fait ça ! 😊 C'est même la première chose que tu remarques quand tu t'amuses à essayer de faire taire tes pensées. Il y a des « techniques » pour éviter ça, et tu fais vraiment la différence entre un état avec ou sans ego. Tu arrives à voir la manifestation de l'ego qui te fait juger tes pensées, et les moments où tu es juste observateur de tes pensées.

Et en fait l'ego ne te dira jamais de tuer l'ego, ou si il le fait c'est qu'il trouve la manière d'exister 😊 C'est cette autre conscience de toi qui te fait voir l'ego différemment, en donner une autre définition, une autre réalité.

Je redis que je n'ai vécu ça que par moment d'une à deux secondes, peut-être 5 au max, sans pensées, sans mental même en outil. Et avoir une « illumination » permanente en but de vie me semble inutile et illusoire.

Par contre tous ces petits pas dans cette direction apportent des outils pour gérer efficacement pensées et émotions hors de nos failles. Ça aide à remonter aussi. Et puis surtout cela fait prendre une autre conscience, même infime, de la Vie.

Et quand on sait que l'alcool bloque ces portes alors je me dis que c'est vraiment un cadeau d'avoir arrêté, d'avoir eu à se détacher d'une norme, à changer sa réalité. Un magnifique cadeau...



J espere que tu percevras ce que j ai percu de ce livre Oliv, tu aborderas toutes tes connaissances avec un angle de vue enrichissant, dans pleins de domaine hypnose, medit', philo, psycho, et meme astrophysique 😊

Bonne journee, prends soin de toi

---

**Olivier 54150 - 11/09/2017 à 20h01**

Cher Flo,

Je viens de finir Tolle E. Donc je comprend mieux le point de vue, le vocabulaire. Le sien.

j'ai trouvé quand même un peu ennuyeux malgré quelques très bons passages. Si tu as aimé Tolle tu aimeras encore plus Lopvé. peut être. "un homme debout"

En faite, à la fin, ils disent tous un peu prêt la même chose: Dayer, Tolle, Dalai Lama, Joe Dispenza, Mooji, Miguel Ruiz, Fabrice Midal... y a pour tous les goûts. Perso j'aime quand ça sort un peut d'une certaine "rigidité" Lopvé et vraiment bien pour ça. Il y a aussi d'autre angle, d'autre approche de la spiritualité. je pense à Patricia Darré, Nassim Hamein.

Mon très cher Jacques Salomé et hors catégorie. (pour moi) Il traite les pb à la racine, celle de la communication, dans une génial poésie.

Voici spécialement pour toi: <https://youtu.be/RXeJUg1IpE>

Bonne soirée

---

**Profil supprimé - 13/09/2017 à 16h15**

Salut Oliv,

Merci pour Mooji, je ne connaissais pas et j ai regarde ca avec beaucoup de plaisir! Et qu est ce que ca fait du bien quand on arrete de regarder ces essuie glace 😊

Oui tous disent la meme chose, de n importe ou qu ils viennent, en dehors de toute religion. Alors peut etre y a t il quelques enseignements a en tirer ... 😊

Je comprend qu en ayant deja une certaine notion de ces facons de "penser" Tollé puisse paraitre ennuyeux. Il rabache un peu pour que ca rentre, mais ce livre a ete une porte essentielle pour moi qui avait aucune idee de cette facon de voir la vie. Et je vais me faire un devoir( et un plaisir ! 😊) de decouvrir "un homme debout" !

Bonne journee Oliv et merci encore pour le sourire de Moddji 😊

---

**Profil supprimé - 18/09/2017 à 14h00**

Salut à tous

Salut Flo ...

juste ce petit message Flo pour te dire que tout va bien. Je suis débordé de taf et ne prend pas le temps de venir ici pour partager ...

Bis à tous

---

**Profil supprimé - 18/09/2017 à 18h02**

Salut Ju

L attention fait plaisir 😊

Je suis la aussi un peu moins souvent, les vendanges et ma reconversion pro me prennent du temps et surtout me recentre un temps sur moi.

Bon l important c est que tu ailles bien, et parfois il vaut mieux un peu trop de taf que l on aime que pas assez non? 😊  
Meme court un message peut porter pas mal d energie positive, merci.

Prends soin de toi

A bientôt.

---

**Profil supprimé - 27/09/2017 à 19h02**

Salut Oliv,

Bon j ai investi 13 euros sur tes conseils, et ben rien que la premiere phrase j adore ! 😊

Je vais continuer sans tarder.

Tu te souviens de l instit qui amenait sa classe faire du vin? 2 lettres , pas de reponses, alors j ai ecris a l academie. Toujours pas de reponse ! 😊 Bon je vais refaire un mail, un courrier physique et si y a rien, je vais voir l anpaa, apres tout ils bossent sur la prevention non?

A Narbonne ils disent, catala buro, les catalans sont des anes, et la je me rend compte que oui parfois je peux etre tétu 😊

Prends soin de toi Oliv,  
A bientôt

---

**Olivier 54150 - 28/09/2017 à 20h43**

Merci, Merci et je te souhaite une bonne lecture. J'aime beaucoup la façon qu'a Franck L de partager sa vision, il sait monter très haut mais aussi rester terre à terre, très humain.

Enfin un livre de spiritualité avec le-quel on peut se détendre.  
J'écoute souvent ses conférence en voiture (voir you tube).

La petite histoire de l'inconscience de l'instit m'a fait penser aux livre d'Hervé Chabalier.  
Il y a bien sûr l'histoire "Le dernier pour la route" mais il a écrit aussi "Alcoolisme: le parler vrai, le parler simple"

En faite il s'agit d'un rapport sur l'état de la France devant l'alcool demandé par le ministre de la santé de l'époque. Le constat d'ignorance, de dénis, les problèmes de santé publiques, des combines des alcooliers, des chiffres... Bref c'est le sujet.

Je pensais que tu pouvais lui écrire aussi pour appuyer ta démarche... qui sait ?

En parlant de livre il y a aussi, qui pour moi est une vrais référence sur le sujet :  
"Alcool : de l'esclavage à la liberté : Récits de vie commentés"

Commentés par des médecins bien sûr. c'est très complet et très accessible.

Il est pas donné, même d'occase, mais dispos en pdf gratuit sur plusieurs site (c'est comme ça que j'ai fait) Tu regretteras pas.  
<http://www.livrelibres.co/telecha...a-la-liberte-recits-de-vie-commentes>

ou mieux sur mon petit site <http://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events>

Voilà, j'espère que tu vas aimer "Un homme debout" et j'attend ton avis... s'insère, sans peur de froisser.  
Bon week-end et au plaisir de te lire. Oliv

---

**Profil supprimé - 29/09/2017 à 20h35**

Salut Oliv,

J ai eu une reponse de l academie 😊 Il me demande des precisions sur l ecole et voila la suite :

"Quel est votre intérêt pour agir (en tant que parent d'élève, simple citoyen...?)  
A priori les enseignants développent les activités dans l'intérêt des enfants en tenant compte notamment de leur environnement économique, social..."

Bon je n ai pas été aussi explicite mais quand meme je precisais que ces momes participaient a l élaboration d une etiquette pour du pif et a la mise en bouteille ^^ C est pas gagné mais tu vois au final ca me plait car cela va ouvrir quelques paires d yeux 😊 Et je vais garder precieusement ton idée car effectivement etre seul ne va peut etre pas suffire pour faire avancer le schmilblik ! ( je rappelle que le schmilblik est un œuf et qu un œuf ne fait pas de politique ! 😊 )

Et je me demande si ma demarche a plus de poids en tant que parent ou SIMPLE citoyen... 😊

Ton livre...

Alors en fait si depuis le debut de ta vie tu vois un truc que tu penses bleu et qu un jour on te dit que c est rouge, je sais pas si le mot associé a la sensation vecue est « detente » 😊 Ca fait bouillir les neurones un peu!

Bon Tollé et Leila Del Monte m avaient déjà montré que c était pas bleu, heureusement !

Je ne vais pas rentrer dans les details mais je dirai que c est assez perturbant pour moi, et vraiment le fait d avoir ouvert mon esprit a d autres possibles m aide a ne pas etre refractaire.

Pour le negatif je dirai que le questionnaire ne me parait pas si ouvert que ca( remplace le mot athee par juif, musulman, catho, noir, blanc, etc.. ca fait bizarre) . Et si le but est de toucher le plus large public possible, il aurait fallut une relecture et reécriture du dialogue

meilleure. J'ai ouvert ce livre juste sur tes conseils, je ne suis pas du tout allé voir qui était l'auteur, de quoi cela parlait et une présentation manque un peu. Et il y a des concepts qui peuvent nous être complètement étrangers, les fractales par exemple, du coup j'ai du mal à organiser tout ce qu'il dit dans ma petite tête par moment 😊

Pour le positif...

Ben c'est troublant. Tant de liens avec ce que la physique quantique démontre, tant de liens avec ce que peut dire Tollé ou d'autres, tant de liens avec ce que je peux percevoir des choses. Cela laisse une place pour un possible pour ses idées. Et ça c'est plutôt agréable, et oui une fois accepté cela doit détendre ! 😊

Sur les émotions ben ça m'ouvre aussi un nouvel angle de vue, et ce qui me perturbe c'est qu'il y a une part en moi qui résonne avec ça.

En gros j'aime assez et je ne m'attendais pas à ça.

J'en suis à un gros tiers, je te tiens au jus des avancées.

Je vais aller télécharger sur ton site 😊

A bientôt

---

**Olivier 54150 - 02/10/2017 à 21h18**

Salut,  
j'ai fait le chemin dans l'autre sens: D'abord entendu quelques conférences et interview, puis lu le livre. Donc puisque j'aimais l'auteur avant de lire, forcément...je dois être moins objectif. Ce qui me plaît chez Franck Lopvé, c'est qu'au lieu d'expliquer la spiritualité avec des violons, lui prend une guitare électrique, voir une batterie. Ça change.

J'en profite pour partager une petite réflexion, à force de lire tout ces drôles de trucs....

Lorsque l'on s'intéresse à la spiritualité, la physique quantique, la cosmologie, on tombe forcément sur des trucs qui nous dépassent. Alors nous nous demandons ce qu'il faut croire ou pas. C'est cette recherche incessante de la vérité qui nous tue. Pourquoi nous faut-ils absolument des preuves ?

Les sciences prouvent que la matière n'est en fait que d'énergie, qu'elle est constituée de 99,99% de vide. Mais elles ne prouvent pas que les entités existent ?!

Les sciences ont compté entre 200 et 400 milliards d'étoiles par Galaxie et environ 2 000 milliards de Galaxies. Seulement dans l'univers observable. Mais jamais prouver l'existence d'autres civilisations ?!

La physique nous explique qu'un objet peut aller à 1000 Km et en même temps à 2000 Km. Qu'un chat dans une boîte peut être mort et vivant en même temps. Qu'un objet peut communiquer instantanément avec un autre sans condition de distance...Mais rien sur ce qu'il y a vraiment dans le vide !?

C'est là que je me dis que la vérité n'a plus aucune importance, puisque tout est vrai, c'est prouvé ; et tout est faux, c'est prouvé.

En fait, y a juste à choisir. C'est génial.

Voilà, et pardon, j'ai commencé "le petit livre des grandes coïncidences" de Gilbert Sinoué alors ça va pas s'arranger...  
Bonne lecture, bonne soirée

---

**Profil supprimé - 04/10/2017 à 18h07**

Salut Oliv,  
Bouquin terminé, je suis passé à YouTube 😊

Je crois que le sens de ta démarche est mieux pour le découvrir. Il me semble que dans ses réponses aux gens, ou sur des émissions radio avec un bon présentateur les choses sont plus claires. Je n'aborderai pas ici le côté sur la vérité, mais par contre j'ai envie de parler de sa vision des émotions.

La il offre un angle de vue différent et profondément intéressant je trouve. Cette idée qu'elles sont à vivre est primordiale.

Et quelle merveilleuse tendance nous avons à les fuir, et encore plus avec cette sensibilité particulière. J'aime cette idée que nous laissons une empreinte de nous-même figée dans une émotion forte, ingérée. J'aime cette idée d'aller retrouver ce moment avec attention, affection, amour pour nous-mêmes, très chouette sujet d'auto hypnose 😊

Nous savons toi et moi combien elles peuvent paralyser, nous rendre le corps hors de contrôle. Mais avons-nous pleinement ressenti ces émotions fortes, trop fortes comme des choses à vivre ?

Pour ma part la dernière fois que j'ai été pris très fortement dans un tourbillon comme ça, pendant 3 jours j'ai cherché à l'apaiser, à la faire taire en fait. Pas à la vivre. Mais oui c'est horrible à vivre quand on ne pense pas que cela nous parle, que c'est à vivre. Et dans l'après je suis allé voir un hypnotiseur et là aussi l'idée était de se vider de ça, pas de le vivre.

Et tu vois en écrivant ça je me rend compte que souvent j'ai cherché à fuir ces émotions, ces ressentis puissants.

Alors que c'est notre richesse Oliv, sur tout les plans.

Nous nous offrons une plus grande expérience du plaisir, de la douleur, de la joie, de la peine, du manque, de la satisfaction, de la haine, de l'amour, une plus grande vibration à tout.

L'arrêt de l'alcool, puis Tollé m'ont permis de « sortir » de cet humain enfermé dans des certitudes, normé, d'expérimenter autre chose que ce que me donnaient à voir mes yeux. Cela m'a offert un accès à moi différent.

Lui permet d'imaginer y revenir pleinement avec cette différence. Je dis imaginer car je n'ai pas encore revécu une émotion « trop » forte. Par contre j'ai pleuré et ris en même temps, pour rien, quelques notes d'une chanson. Je ne dis pas que cela ne m'était jamais arrivé, avec la musique bien-être ou larmes sont fréquents, mais là ce n'était pas tout à fait ça, il y avait une autre dimension, libératrice oui.

Juste changer d'angle de vue...

Nous vivons ce que nous vibrons 😊

Même s'il y a un ou deux points qui me laissent un peu perplexe, merci pour cette découverte Oliv.

Bonne journée et à bientôt

---

### Profil supprimé - 04/10/2017 à 20h56

<https://m.youtube.com/watch?v=liU48qo93pk>

A 27min40, cela prend 3min...

Pour tous ceux qui se sentent dans cette ultrasensibilité mais plutôt réfractaires à des formes de "spiritualité", mettez juste le curseur sur 27min40, sans vous demander quoi que ce soit d'autre et voyez si cela vous parle...

Et vraiment je préfère les conférences Oliv 😊

---

### Olivier 54150 - 06/10/2017 à 18h45

Flo. Oui l'audio de Franck et mieux que le livre, j'écoute beaucoup en voiture...

C'est en écoutant ce passage que je me suis dit que je devais partager avec toi, et comptent que ça te plaise.

Ce mec nous aide à prendre du recul, à relativiser, à se responsabiliser, et ça c'est déjà pas mal.

Même le physicien Nassim Haramein nous parle des émotions.

Connais-tu Nassim ?

Il démontre le lien entre la cosmologie et la physique quantique et nous parle de l'univers connecté avec des formules mathématiques.

Ça peut faire un peu mal à la tête, mais ça chemine bien... même que des fois, on comprend.

Oui cette conférence dure 3h mais je t'ai sélectionné quelque passage, comme ça tu vois si ça t'intéresse.

12min et 39 seconde: l'univers connecté.

15min 00 : l'espace.

31min 15 : échelle de Planck.

1h17min : fleur de vie et gravité.

1h37min 30s : émotion.

Voilà. perso je trouve ça génial de pouvoir expliquer la spiritualité comme ça.

à bientôt.

oliv

---

### Olivier 54150 - 06/10/2017 à 18h47

Oups ! avec le lien c'est mieux !

<https://www.youtube.com/watch?v=GKofM2M9uCc&t=3s>

12min et 39 seconde: l'univers connecté.

15min 00 : l'espace.

31min 15 : échelle de Planck.

1h17min : fleur de vie et gravité.  
1h37min 30s : émotion.

---

**Olivier 54150 - 28/10/2017 à 20h41**

Flo: Je viens de finir ce livre, hallucinent comment les alcooliers s'attaquent au jeune dès l'age de 6 ans !  
tu sauras tout sur la lois Evin...  
A+

<https://www.franceinter.fr/emission/l-interview-16-septembre-2017>

---

**Profil supprimé - 30/10/2017 à 19h19**

Salut Oliv,

J ai regarde un peu de la video, mais je n ai pas eu l occas de m y plonger entierement. Par petits bouts ce n etait pas l ideal pour moi.  
Cela dit la demi heure que j ai vu m a semble interessante 😊

Et oui l alcool est un produit commercial au moins comme les autres et on peut retrouver les memes techniques que pour d autres trucs.  
Les chaines de burgers visent les momes, ca fidelise et amene les parents, les tabatiers( ca se dit??) en amerique du sud vendent les clopent a la sortie des ecoles. Et si tu reflechis un peu ou on allait chercher nos bonbons nous?  
Et regardes dans les supermarches, comment un produit interdit de vente aux mineurs est a la vue et a disposition de tous. Regardes combien de parents mettent de l alcool dans leur caddies devant les momes. Ca parait rien c est sur, mais c est la, pour aucun autre psychotrope ca se passe comme ca.

J ai plus de reponse du mediateur de l academie depuis que je lui ai fait passe ma lettre a l instit. Ils commencent a me faire ressentir de la colere avec leurs fuites permanentes. Je suis passe a l anpaa et bon deja j ai le soutien de la secretaire 😊 je devais laisser un peu de temps, je vais attendre le retour des vacances et si a nouveau le silence, je retourne voir ce qu ils peuvent faire. Ton idee de Chabelier( pas sur du nom sur l instant.. ) va devenir d actualite je crois...

Bon je vais decouvrir ton lien, merci 😊

A bienot.

---