

## Programmez vos déclencheurs mentaux

---

Pour contrôler des comportements destructifs, ou pour adopter des réactions constructives, il existe un moyen extraordinaire, à programmer en soi. C'est ce que le mental-coach Pascal de Clermont a nommé des « déclencheurs mentaux ». Pascal les définit comme « de petits "interrupteurs secrets" que vous serez seul à connaître, un peu comme si vous aviez sur vous une télécommande. Vous appuyez sur une certaine touche pour déclencher en vous l'état voulu, calme, bien-être, concentration... ». Par exemple, pour se calmer face à une situation délicate, il n'y aurait qu'à appuyer sur le bouton correspondant. Pour apprendre ceci ou cela, ce serait une autre commande. Lorsqu'on sent la colère qui monte, on activerait la touche « tout relâcher »....

### MAITRISEZ VOS PEURS, ANGOISSES ET PHOBIES

© Pascal de Clermont. Tous droits réservés pour tous pays.

L'exploitation des facultés mentales, la mise en oeuvre et la maîtrise de capacités supplémentaires, " normales " ou " supranormales ", passe par l'atteinte d'états mentaux adéquats.

Selon les situations, certains états inhibent l'utilisation de ce potentiel. C'est le cas lorsqu'un orateur, face à un public, éprouve subitement l'impression de perdre tous ses moyens, pour un étudiant préparé qui, le jour de l'examen, ne parvient plus à rien, pour un coureur qui se démobilise lors du sprint final alors qu'il va gagner ou encore pour un commercial qui ne parvient pas à faire signer son client malgré une négociation pourtant remarquablement menée. Un trop grand stress, une angoisse face au risque sont souvent à l'origine de ces échecs.

Mais surgissent dans notre vie des situations d'explosion beaucoup plus fréquentes encore, celle, permanente ou presque, des conflits d'automobilistes, de promeneurs de chiens ou des animosités personnelles : " *Dès que je vois Untel, c'est plus fort que moi, il faut que nous nous " engueulions"...* ".

Il y a aussi les crises d'angoisse, les phobies, les comportements compulsifs, les crises de colère, les dépendances à diverses substances ou diverses activités (alcool, sexe, cigarette, drogue...)

Pour enrayer ce type de comportements destructeurs, ou pour adopter des réactions constructives, il existe un moyen extraordinaire, à programmer en soi. C'est ce que le Pascal de Clermont a nommé les " déclencheurs mentaux ". Pascal les définit comme " de petits interrupteurs secrets " que vous serez seul à connaître, un peu comme si vous aviez sur vous une petite télécommande. Vous appuyez sur une certaine touche pour déclencher en vous l'état voulu, calme, bien-être, concentration... On appelle ces conditionnements déclenchés à volonté des " états de ressources ". L'image est séduisante : pour se calmer face à une situation délicate, il n'y aurait qu'à appuyer sur le bouton correspondant. Pour apprendre ceci ou cela, ce serait une autre commande. Lorsqu'on sent la colère qui monte, on activerait la touche " tout relâcher ". Et ainsi de suite !

## Programmez vos déclencheurs mentaux

---

Mais rien de bionique là-dedans. Les " touches de la télécommande " s'apparentent à de véritables suggestions post-hypnotiques. Elles contrôlent et optimisent les processus inconscients d'utilisation des ressources personnelles. Cette technique restaure des états de bien-être, de joie, de ressenti agréable (en signant un bon contrat, en éprouvant une forte émotion devant une oeuvre d'art ou bien une joie de vivre plus généreuse qu'à l'accoutumée un matin de printemps). cette méthode programme en soi ces sensations ou ces états et les rappelle ultérieurement lorsqu'on en a besoin.

Cette programmation conditionne tout autant, et presque instantanément - après une certaine pratique - un état de grande concentration ou la perméabilité mentale décrite au chapitre précédent. Mais si le déclencheur peut être mis en place très vite, il ne se montrera vraiment efficace qu'après l'entraînement de longue haleine annoncé.

Qui dit " programmer " dit " déprogrammer " : le dernier rôle des déclencheurs du coach mental est de déprogrammer d'autres déclencheurs ou scénarios, ceux-là inconscients, mis en place fortuitement au cours d'expériences passées, parfois négatives, voire aliénantes. Avec les déclencheurs mentaux, de la même manière que l'on " programme un comportement ", on déprogramme attitudes, phobies, angoisses, dépendances...

Imaginez-vous les bénéfices de la programmation des déclencheurs mentaux, bien maîtrisée, dans la vie professionnelle et personnelle ? Habituellement pratiquée dans le cadre de consultations spécialisées de training mental, la méthode que voici est accessible à tous. Ce « secret de mental-coach » est certainement l'un des plus précieux : en toute circonstance, il est une véritable clé du succès.

### Déclencheurs mentaux armés

Avant tout... Ce concept est très proche des états de ressource et des ancrages mis en évidence par la PNL (programmation neurolinguistique), par les expériences d'hypnose Ericksonienne\* et par les thérapies brèves issues des recherches en psychologie cognitive.

Un déclencheur est une sorte de raccourci secret auto programmé par vos soins, capable d'amener mentalement très vite à un état donné (ici, par exemple, celui de calme absolu).

On peut utiliser absolument n'importe quel stimulus, comme un mot, un dessin, un son, un geste, une phrase, une odeur...

Le concept rappelle en outre la programmation post-hypnotique, où un opérateur programme un sujet pour qu'un évènement donné, après son réveil (un mot, une image...) le replonge dans l'état hypnotique précédent, ou induise des comportements précis et orientés (oublier le chiffre " trois ", embrasser sa voisine à chaque claquement de doigts...).

Ces comportements induits échappent en général au contrôle du sujet qui les exécute

## Programmez vos déclencheurs mentaux

---

sans s'en rendre compte ni s'en souvenir (en fonction de la suggestion émise par l'hypnotiseur).

Il n'y a rien de paranormal ni de magique dans ces pratiques. Il s'agit simplement d'un travail sur les états de conscience modifiés, et sur l'utilisation d'états mentaux clés (appelés "clivages") qui laissent un accès direct à certaines fonctions inconscientes du sujet.

### Méthodologie

Votre démarche de programmation de vos propres déclencheurs sera proche de l'auto conditionnement hypnotique. Qu'on se le dise, cette programmation ne sera pas aussi efficace que celle qu'un mental-coach professionnel, spécialisé dans ce domaine, va induire en vous. Il s'agit ici d'une première approche, une étape préparatoire à vos séances avec un professionnel. Si vous n'avez pas l'occasion de recourir à de tels services - il est vrai que les mental-coachs apposent rarement une plaque au coin de la rue qui annoncerait " Ici l'on programme et déprogramme ! " - vous obtiendrez par vous-même, malgré tout, des premiers résultats très positifs.

**Phase 1** : D'abord, se trouver dans l'état mental (joie, tristesse, colère...) correspondant à ce que vous souhaitez implanter et contrôler en vous.

Deux solutions : la première est de programmer votre déclencheur au moment même où vous vivez l'état qu'il vous intéresse de retrouver par la suite. Votre souhait est de programmer calme et sérénité ? Vous profiterez d'un moment de cette nature où, particulièrement détendu, vous ressentez justement ce calme et cette sérénité. Difficulté : si cet instant de grâce vous envahit au restaurant, en crawlant dans la piscine ou même, pourquoi pas, dans les bras de votre partenaire, impossible de tout arrêter pour vous programmer !

Le plus raisonnable (et c'est la solution la plus fréquente) consistera à retrouver mentalement cet état, c'est-à-dire à le revivre volontairement en le visualisant dans votre esprit (images, sons, sensations) jusqu'à en retrouver tous les ressentis, y compris physiques. De la manière la plus intense possible. Prenez le temps qu'il vous faut, mais créez mentalement une grande image riche en sons, en mouvements, en couleurs et odeurs. Comme un film projeté sur un écran géant en relief. C'est alors que les exercices de relaxation et de respiration proposés plus haut vous seront d'une grande utilité. Profitez donc de l'un de ces exercices pour choisir au préalable le déclencheur que vous souhaitez implanter. Ici, pour vous aider et renforcer votre programmation, utilisez [les CD de textures sonores](#) adaptées, (vous en trouverez dans divers labels sous les noms de "Textures sonores actives" ou "Textures sonores passives"). Utilisez exclusivement ces CD et évitez absolument toute autre sorte de musique, ils sont les seuls à induire des ondes mentales et des cycles cérébraux (Alpha, Bêta, Thêta..) réguliers et contrôlés. Vous trouverez tout ce qu'il vous faut à la boutique du site : <http://www.mentalisme-lelivre.com/boutic.html>

## Programmez vos déclencheurs mentaux

---

Prenons un exemple. Il consiste à programmer un déclencheur afin de retrouver presque instantanément l'état de calme et de sérénité.

Avant de commencer cet exercice, choisissez une phrase clé, par exemple " *Je vais compter jusqu'à dix, et à dix, je serai calme et serein, totalement calme et serein... un, deux, trois, quatre... dix.*" Ici, c'est le décompte qui jouera le rôle de déclencheur. Il est loisible de le remplacer par un seul mot clé, mais vous perdez alors l'aspect progressif de l'auto-induction.

Vos exercices de respiration et de concentration vous ont porté à cet état de calme et harmonie intérieure. Et le [CD de textures sonores](#) stabilise vos ondes cérébrales aux rythmes adaptés.

**Phase 2 :** Répétez alors in petto votre phrase clé une trentaine de fois : " *Je vais compter jusqu'à dix, et, à dix, je serai calme et serein... un, deux, trois, quatre... dix.*"

**Phase 3 :** Il y a de fortes probabilités pour que la manoeuvre vous fasse quitter votre état. Tant pis, cela arrive. Revenez à la phase de concentration puis à nouveau, à celle de programmation. Insistez trois ou quatre fois de suite pendant une semaine en utilisant les mêmes textures sonores.

Selon votre assiduité et vos facilités, une ou deux semaines suffiront pour implanter votre déclencheur. Dorénavant, pour atteindre calme et harmonie, commencez par vous décontracter quelques minutes puis répétez calmement et profondément dans votre tête votre phrase clé. Le résultat ne sera pas foudroyant dès les premières tentatives. Mais, dans le temps, cette pratique vous sera plus que bénéfique. Vous serez surpris de parvenir à votre objectif de plus en plus rapidement. À chaque expérience, pensez à répéter votre programmation lorsque vous atteignez l'état de calme souhaité, ce qui renforcera ce premier déclencheur. Au fur et à mesure que vous distinguerez et atteindrez différents états de concentration de plus en plus profonds, ancrez-les de la même manière avec une nouvelle phrase ou un nouveau mot déclencheur.

Au fil du temps, vous serez en mesure de programmer n'importe quel état mental et les ressentis souhaités de manière beaucoup plus efficace.

Vous, vous n'avez nul besoin d'être professionnel pour réussir de telles expériences. Vous avez simplement celui de penser intensément à l'état que vous souhaitez programmer, puis lorsque le paroxysme de son ressenti est présent dans votre mental, vous répétez votre nouvelle phrase ou votre mot clé.

Cette méthode est particulièrement efficace pour les acteurs et comédiens qui doivent interpréter des rôles aux ressentis multiples et souvent contraires. Passer de la joie à la tristesse, par exemple, sur commande et à tout moment... Ce qui est utile à tout communicant, qu'il soit commercial, personnalité publique, ou homme politique.

### Important et essentiel

## **Programmez vos déclencheurs mentaux**

---

Vos clés ouvrent un accès direct à vos processus inconscients, ne les révélez à personne ! Pas plus à votre frère, soeur, ami qu'à votre conjoint. Pour cette même raison, choisissez des phrases ou des mots clés que vous ne risquez pas d'entendre à tous les coins de rue ! " Allô ? "...

### **La technique des déclencheurs mentaux va servir aussi à :**

Supprimer divers comportements automatiques néfastes : cigarettes, alcool, dépendances, crises soudaines de boulimie, pulsions (jalousie, violence, colère) phobies...

Programmer des états, des ressources et des comportements positifs de calme, bien-être, décontraction, mais aussi de concentration extrême, de grande motivation (pour des sportifs) de résistance (à la douleur, la fatigue...), d'état de créativité, d'endormissement (pour les insomnies), d'excitation (frigidité féminine ou désir masculin), de joie, colère ou tristesse (pour les acteurs ou les commerciaux).

**Dans ces cas-là, il est important de consulter un mental-coach et ne pas tenter seul d'agir sur ces troubles soi-même.**

La suite ainsi que de nombreuses autres techniques dans le livre "Mentalisme, ces pouvoirs que nous avons tous" par le coach mental Pascal de Clermont. Éditions Carnot. SITE : [www.mentalisme-lelivre.com](http://www.mentalisme-lelivre.com)