

# LES VIRUS PSYCHIQUES

Mustapha MEZZINE

« «

Nous sommes éduqués à croire et non à savoir, la croyance peut être manipulée, seul le savoir est dangereux. (FRANK Herbert)

« La croyance que je considère comme vraie est celle qui me permet de faire le meilleur usage de ma force. Elle me donne les meilleurs moyens de transformer mes vertus en action ... ! »  
(André Gide)

« «

PUBLIER VIA BOOKELIS ISBN 979-10-359-2093-7

Table des matières

INTRODUCTION.....	2
CHAPITRE 1.....	5

L'être humain est-il parfait ?.....	5
Nos stratégies d'auto sabotage.....	7
Les croyances limitatives terrain fertile pour les virus :.....	11
Nos émotions influencent nos décisions.....	12
Changer notre perception du monde.....	14
Les croyances limitatives nous empêchent de réussir.....	15
Comment supprimer les virus de votre bio-ordinateur.....	21
<b>CHAPITRE 2.....</b>	<b>25</b>
A la rencontre de nos émotions.....	25
La congruence.....	26
Les émotions dans notre quotidien.....	30
Les moyens pour faire face à l'émotion.....	42
Les émotions et la communication.....	44
Notre rapport au monde.....	46
Le langage du corps et la communication.....	52
La résonance émotionnelle.....	54
Modifier nos émotions parasites.....	61
<b>CHAPITRE 3.....</b>	<b>63</b>
Le comportement difficile.....	63
Conflit de personnalités.....	80
<b>CHAPITRE 4.....</b>	<b>82</b>
La croyance.....	82
Le manque de confiance en soi.....	86
Identifier le manque de confiance en soi.....	92
Les remèdes à pratiquer.....	93
Un terrible handicap.....	95
La solution à envisager.....	98
Comment améliorer le rapport avec soi-même ?.....	100
Les signes du suicide.....	107
Un équilibre fragile.....	110
La magie de la croyance.....	112
La stratégie d'identification d'objectif.....	126
Une exigence de précision.....	130

## INTRODUCTION

J'ai écrits ce livre pour partager avec mes lecteurs ce que j'ai compris durant cette tranche passée de ma vie. Durant cette période ,j'ai concentré mon attention sur des centaines de

détails, pour essayer de comprendre le sens de la vie, comment mieux être et comment mettre concrètement ma vie en valeur. J'ai voulu partager avec vous mes compréhensions dans ce livre de changement et de développement personnel.

Ces expériences peuvent être échangées, nous apprenons que nous ne sommes pas seuls, que nous avons notre place au sein de la famille humaine. J'espère que mon livre répondra à vos attentes, vous permettra de découvrir vos propres solutions à vos propres problèmes, et vous encourager dans la recherche de votre valeur et de l'estime de vous – même. J'ai aussi écrit ce livre à l'attention de ceux qui aiment lire et comprendre les livres de développement personnel.

J'ai écrit ce livre parce que je savais que mes lecteurs cherchent le secret et le sens de la vie, je savais que vous êtes honnêtes avec vous – même, que vous aimez vous-même, que vous reconnaissez votre valeur et la beauté de votre nature humaine. Ce livre vous montre l'importance de votre démarche de recherche du sens de votre vie, j'espère sincèrement qu'il vous aidera dans vos recherches et vous permettra de découvrir votre valeur personnelle.

Je sais que chaque journée vous apporte de nouveaux défis, vous confronte à des difficultés, des souffrances et des deuils qui tendent à miner le sentiment de votre valeur et l'amour que vous avez pour vous – même. Ce livre est très simple, vous propose mes réflexions et mes compréhensions des concepts vécus durant ma vie passée. Ces compréhensions touchent les

croyances, la prise de décision, le choix, l'exigence de précision, le rapport comme base de communication, le changement, Le développement et la découverte de la nature humaine. L'une des métaphores les plus utilisées pour expliquer le fonctionnement du cerveau est de le comparer à un ordinateur. Vue, ce cher bio-ordinateur que nous possédons et qui nous gère en permanence, je trouve que, c'est à notre devoir de le protéger des virus psychologiques pour lui permettre de fonctionner correctement.

Donc, il est préférable d'investir un peu de notre temps pour savoir ce qui se passe dans notre tête, avant que notre chaîne de croyances se complique de plus en plus. Le but premier de ce livre est d'inviter mes lecteurs à faire attention du danger que représentent les deux grandes maladies mentales causées par des virus psychiques, de notre ordinateur biologique (notre cerveau), à savoir :

Le manque de confiance en soi

Le manque d'espoir

Les émotions que nous ressentons dans notre quotidien et comment peut-on les maîtriser.

La croyance, la confiance en soi et l'espoir. Elle traite la croyance en général, et surtout les croyances limitatives (les virus psychiques). Ainsi que le manque de confiance en soi, et le manque d'espoir, c'est-à-dire le désespoir qui mène au suicide.

Ce livre est un guide, une recette que nous devons suivre à la lettre pour réaliser un changement dans notre façon de voir le monde, il offre des informations essentielles et accessibles.

Il vous explique ce qui est un manque, de « confiance et d'espoir » et décrit les techniques, d'identification de ce manque et les remèdes pour déraciner ces dangers.

Ce livre vous donnera sûrement envie de savoir plus, sur les deux maladies mentales graves mentionnées en haut pour les supprimer une fois pour toute.

## CHAPITRE 1

Nous sommes éduqués à croire et non à savoir, la croyance peut être manipulée, seul le savoir est dangereux. (FRANK Herbert)

## L'être humain est-il parfait ?

L'homme est toujours touché par la merveille de la nature, il entre dans la méditation en action et se demande : est ce que les fleurs sont réellement parfaites ? Elles sont toutes différentes en genre, en nombre et en couleur, elles participent à la création d'un paysage magnifique, et donne le régal pour l'œil et le cœur. Ce qui nous invite à penser que l'être humain est-il lui aussi parfait en essence. ?

L'éducation tend souvent à démontrer à l'enfant qu'il n'est pas encore assez bien, et que pour être aimable et aimé, il convient qu'il soit parfait, du point de vue des parents ou des éducateurs et plus tard de son manager ou de son conjoint. Ce qui nous pousse à dire : « parfait » signifie conforme aux attentes, à un modèle imposé.

L'enfant comprend vite qu'il doit être mieux que ce qu'il est. Mais l'enfant ne peut jamais atteindre cet objectif. Parce que dès qu'un mieux se manifeste, l'injonction reste valide : être à nouveaux mieux que ce qu'il est devenu. C'est une course en avant, c'est une suite qui tend vers l'infini, ayant comme courbe une droite peu inclinée, qui ne permet pas de se gratifier, de nourrir l'estime de soi de quoi que ce soit, de se sentir bien dans ce monde qui est le sien, le tien et le mien. L'enfant ou l'adulte voit que le fait d'être mieux est loin, tend vers l'infini de son destin. Alors, l'enfant ou l'adulte aura sûrement des sentiments de frustration qu'il est obligé de les refouler, il aura aussi la

difficulté de se récompenser de ses réussites d'où une estime de soi déficiente.

Donc il est plus astucieux de faire de son mieux à chaque instant, de devenir simplement l'être que nous sommes déjà. Et qui cherche à se manifester, de donner le meilleur de soi-même, et d'en faire profiter le monde.

Nous avons souvent tendance à nous mettre la barre haute, à demander encore plus, et à ne pas être satisfait des résultats que nous obtenons. Nous avons tous des pilotes automatiques ou des drivers, qui nous poussent à « vouloir être parfaits ».

Alors, ce que nous faisons n'est jamais assez bien ou a peu de valeur, parce que nous avons réussi de le faire. Cette disposition d'esprit est épuisante, fatigante, et insatisfaisante. Donc, nous nous dévalorisons, et nous minimisons nos succès. Nous nous mettons toujours plus de pression pour aller toujours plus haut, plus vite, mais cette cible s'éloigne à mesure que nous nous en rapprochons. Il ne peut jamais être atteint puisqu'il tend vers l'infini.

L'enfant ou l'adulte reste hâté, bouche ouverte, manque de souffle, veut encore poursuivre son chemin pour attraper le cible jusqu'à l'épuisement et tombe en plein chemin sans jamais pouvoir se mettre debout. C'est la fin de sa vie, et le cible lui fait signe de le suivre, mais sans réponse.

Alors, il est préférable de faire simplement « de notre mieux », un mieux fluctuant selon notre niveau de compétence et



d'énergie, un mieux écologique pour nous et qui tienne aussi compte du contexte. Un mieux qui soit relatif et gratifiant et qui nous permette d'être contents de nous, quand nous pouvons répondre « OUI » Nous avons fait de notre mieux. Un mieux qui nourrisse notre estime, et nous permette de nous respecter, de nous aimer d'avantage.

## Nos stratégies d'auto sabotage

Nous avons souvent le désir de nous sentir joyeux, centrés et heureux. Mais nous sommes souvent dépassés par nos comportements incohérents et nos stratégies inconscientes d'auto-sabotage.

Pourquoi je souhaite être respecté, aimé et reconnu ? Je me retrouve parfois en contact avec des personnes qui ne me respectent pas, me critiquent, me rejettent, me dévalorisent ou me trompent. Qu'est ce qui fait que je veux réussir, je me débrouille pour arriver en retard à mon rendez-vous d'embauche, je m'associe avec le mauvais partenaire qui va faire couler mon affaire, je me suis obligé de communiquer avec des gens qui n'ont pas les mêmes longueurs d'ondes que moi, ou je fais des choix stratégiques erronés ?

Qu'est ce qui fait que je m'angoisse pour l'avenir ?

Nous sommes souvent déroutés, éraillés, mal guidés par nos rêves, nos souhaits, nos désirs, nos besoins psychologiques, nos états internes, nos perceptions, nos interprétations, nos comportements ou nos réalités contradictoires.

Nous oublions que nous sommes « pilotés » par nos croyances inconscientes, par nos loyautés familiales invisibles. Nous nous disons parfois que : « nous ne pouvons pas mieux réussir que nos parents », « que nous n'avons pas le droit d'être heureux », « que ceux qui réussissent sont des personnes arrogantes, parvenues, détestables » ou autres qualificatifs négatifs. Et « que nous ne voulons pas devenir comme elles », « que si nous sommes heureux, nous avons un trait sur les blessures de l'enfant que nous avons été ».

Tout ça tisse un filet autour de nous qui nous empêche de nous déployer. Tant que, le mécanisme reste inconscient. Tant que nous ne comprenons pas que nous pouvons nous réapproprier notre propre pouvoir et que ça commence à l'intérieur. Tant que nous ne décidons pas intérieurement de prendre la pleine responsabilité de nos croyances, pensées et émotions. Tant que nous cautionnons les messages extérieurs qui nous maintiennent dans une posture de victime. !

A partir du moment où nous reprenons notre propre pouvoir, le travail sur les croyances limitatives, sur les loyautés familiales mortifères, sur le dialogue intérieur négatif, peut commencer.

De nombreux outils existent, nous avons des ressources énormes en nous et les approches sont aussi différentes que les êtres que nous sommes. Les livres ressources, les rencontres inspirées, l'accompagnement par un professionnel, les stages peuvent nous soutenir pendant la phase de transition.

IL nous faut encore nous aimer d'avantage, respecter notre rythme de progression et nous accueillir intérieurement avec nos forces et nos faiblesses. C'est avant tout, par cette acceptation dans l'amour que la transmutation va pouvoir s'opérer. C'est oser se dire : « même si j'ai ce comportement d'auto-sabotage, je m'aime ».

C'est oser se prendre en main avec patience et amour. Rien ne sert de vouloir « tuer » ce qui nous dérange en nous, car

« Ce à quoi je résiste persiste » C'est en allons à notre propre rencontre, à la rencontre de celui ou celle, qui s'exprime en nous par ces croyances ou ces comportements, que nous pouvons nous libérer. « Sois parfait » une croyance vraiment limitée, elle est fréquemment entendue durant notre enfance. Sois parfait : est une croyance limitative très répandue, comme, « sois fort », et « fait plaisir » ce sont des (pilotes automatiques inconscients). Très bien expliqués par ERIC Berne dans l'analyse transactionnelle.

Nous savons que chacun d'entre nous a un « modèle du monde » constitué des croyances qui nous pilotent, certaines sont aidantes et d'autres sont limitatives. La personne qui est formatée sur cette croyance « sois parfait » se dit : « je préfère le faire moi-même, ce sera mieux fait », « je ne peux faire pleinement confiance aux autres ». Si vous êtes piloté par cette croyance, vous êtes une personne très exigeante avec vous-même et avec les autres, vous avez appris très tôt que ce que vous faites n'est jamais assez bien pour être aimé et apprécié.

Vous passez beaucoup de temps à produire un travail de qualité, voir à faire de la sur- qualité. Vous êtes hypersensible à la critique et vous craignez l'échec.

Côté négatif : vous êtes exigeant et vous avez du mal à déléguer, vous partez en croisade lorsque les choses ne sont pas faites selon vos critères et vous pouvez paraître trop contrôlant par votre côté perfectionniste.

En tant que parent ou manager, vous avez tendance à relever les erreurs ou les failles chez l'autre, tendance à sur contrôler, ce qui s'avère vite démotivant. Vous ne vous donner pas le droit à l'erreur, et vous avez tendance à masquer vos erreurs ou à avoir du mal à les connaître. Vous avez du mal à trouver une solution médiane qui ne répond pas à votre idéal de perfection. Vous pouvez avoir du mal à passer à l'action si vous n'êtes pas sûr de pouvoir le faire bien. Vous risquez avoir du mal à gérer votre temps.

Pour assouplir cette croyance, vous avez tout intérêt à apprendre à vous écouter et à vous poser les questions suivantes :

Quel est le niveau de qualité requis pour ce travail ?

Quelles sont les qualités de ceux que je côtoie ?

Quelles sont mes qualités ?

Comment puis-je apprendre à déléguer ?

Et si je n'étais pas parfait, que se passerait-il ?

Vous pouvez par exemple affirmer : « J'ai le droit à l'erreur »  
« Je fais de mon mieux ». « J'ai de la valeur même si je ne suis pas parfait » « Je vais à l'essentiel »

## Les croyances limitatives terrain fertile pour les virus :

Les croyances qui nous limitent ! « Ce ne sont pas les choses qui nous nuisent, mais le regard que nous portons sur elles »  
Epictète.

Notre système de pensées s'appuie sur des croyances, qui accompagnent notre vie et influence notre rapport au monde dans nos choix et prises de décisions. C'est à quoi nous croyons fermement à tendance à se réaliser, car d'une certaine manière nous le validons.

Ce qui est penser et vécu dans l'imaginaire, devient physique, c'est pourquoi divers schémas et scénarios sont assez récurrents dans notre vie. Nous pouvons apprendre à contrôler nos croyances par l'imagination.

Si nous sommes convaincus que « la vie est difficile à vivre », elle nous paraîtra « difficile à vivre ». Si nous pensons « qu'elle est facile à vivre », elle nous paraîtra « facile à vivre », quoi qu'il arrive.

Nous vivons ce que nous pensons. Si l'on a toutes ces facultés mentales et physiques et même si l'on n'a pas de prédisposition,

le fait de se croire incapable de faire ou d'agir dans un domaine précis est une « croyance limitative »

(C'est ça le virus de l'esprit), induite par une vision dévalorisante que l'on a de soi, comme par exemple « se croire incapable de réussir dans les études ». (virus) Comment est-il possible de réussir avec une telle croyance ancrée en soi ?

Cette croyance provient d'une « conviction » acquise durant l'enfance, sans doute influencée par le regard de l'adulte qui pensait que l'on était incapable de réussir dans cette voie. Des enfants pourtant très intelligents sont parfois considérés comme des ancres, alors qu'ils ont simplement un « blocage ».

Il est très difficile pour l'enfant de se détacher du regard que l'adulte lui porte, car il donne des crédits à ce qu'il dit, il ne peut donc pas envisager qu'il se trompe. Cette perception dévalorisante de soi qui a été intégrée, a un impact sur l'estime et la confiance en soi, et peut mener vers la résiliation en se soumettant à une réalité qui n'est pourtant que subjective et qui ne reflète en rien notre réel potentiel.

## Nos émotions influencent nos décisions

Nous ne pouvons être objectifs sous l'emprise d'une émotion. La peur par exemple, peut déclencher en soi une menace imaginaire de danger comme « se faire rejeter, pas aimé », ce qui nous pousse à trouver toute sorte d'excuses pour ne pas agir.