

PREFACE

"Je me lève et je regarde mes corps flottants, je regarde le ciel, la nature avec appréhension. Je les vois presque tout le temps, ils me gênent.

Depuis leur apparition, plus rien n'est pareil. J'ai perdu, depuis, ma joie de vivre. Les relations avec mon entourage se sont dégradées. Mes performances professionnelles s'en font ressentir. J'ai consulté de nombreux médecins qui avaient tous le même discours : ils m'ont dit qu'il n'y avait rien à faire et que j'allais m'y habituer.

Un jour sur internet, je trouve un site qui parle de ces corps flottants. Un médecin propose de les traiter par le laser Yag et je finis par obtenir un rendez-vous. Malheureusement, je ne suis pas éligible. En effet, après examen, ce sont des micro-corps flottants qui ne peuvent être traités. C'était mon dernier espoir !

Aujourd'hui, je n'y arrive pas et je désespère de trouver une solution". C'est alors que j'ai découvert cet article.

Sur ce site des traitements des corps flottants, une cinquantaine de pages !! C'est long ! Pour autant, je n'aurais jamais imaginé que toutes ces vérités étaient bonnes à lire et pouvaient m'aider autant".

Après avoir vu de nombreux patients, les avoir longuement écoutés, j'ai eu l'idée d'écrire cet article avec des mots simples et un langage basique, afin de vous révéler d'autres approches sur vos corps flottants. Elles vont profondément modifier votre façon de les « voir », de « regarder » et de « voir tout simplement ». Chaque page va vous faire ouvrir davantage les yeux. Elles vont résoudre un problème simple :

Comment utiliser la puissance de votre cerveau, afin que 99,9% des informations visuelles qui y arrivent ne soient pas gâchées par 0,1 % d'images parasites.

En quelques pages, vous allez, je l'espère, comprendre et être moins ou plus gênés, et redécouvrir le plaisir de regarder.

CHAPITRE I : INTRODUCTION

Au cours de ces 10 dernières années, j'ai passé une partie de ma consultation à côtoyer des patients présentant des corps flottants.

Si une majorité a eu la chance de ne plus être gênée quelques jours après leur apparition, j'ai surtout appris des personnes qui me consultaient, qui souffraient, qui essayaient de se documenter, de comprendre ce qui leur arrivait, de trouver le moyen de ne plus les voir. Ce sont eux qui m'ont le plus appris sur cette pathologie et qui aujourd'hui auront contribué à la réalisation de cet article.

Une question m'a toujours hanté pendant longtemps : pourquoi certaines personnes voient des corps flottants alors qu'ils n'en ont quasiment pas tandis que d'autres n'en voient pas alors que leurs vitrés sont truffés de corps flottants ?

Qu'est-ce qui fait la différence entre ces personnes, quelle est la nature de cette différence, peut-on changer le cours des choses pour ceux qui les voient ?

En effet, il est inutile de s'acharner à comprendre pourquoi vous souffrez de corps flottants s'il n'est pas possible de changer le cours des choses.

De plus si une personne a appris à ne plus les voir, parfois 20 ans après leur apparition, alors d'autres peuvent aussi apprendre à ne pas les voir. En théorie, il suffit simplement de reproduire les éléments de son expérience et de faire comme elle. A-t-on alors la possibilité de ne pas attendre 20 ans pour ne plus voir ses corps flottants ? La réponse est oui !

Cependant la réussite est soumise à de nombreuses conditions. La première d'entre elles consiste à la **désirer sincèrement**. Cela signifie comprendre qu'il va falloir aller au-delà de ses propres croyances sur la vision, être capable de remettre en cause bien des principes, de découvrir quels sont les moteurs qui vous poussent à

les voir. En somme, il va être nécessaire d'ouvrir son esprit et sa conscience pour obtenir ce changement.

Le mental est une forteresse à conquérir pour le traitement de certains corps flottants. Si ce symptôme est fréquent, strictement rien à ma connaissance n'a été écrit à ce sujet dans la littérature mondiale. Pour être en contact avec des personnes en souffrance, je sais combien ils sont démunis face à leurs corps flottants quand le corps médical répond inlassablement de la façon suivante à leurs questions :

« Ils vont disparaître », « ils vont sédimenter », « il faut boire beaucoup d'eau », « il faut prendre du CORVitec » « vous allez vous y habituer », « il n'y a rien à faire », « ce n'est pas grave », « il faut apprendre à vivre avec ». Voilà pour ce qui est du petit conseil empathique.

Dans un esprit moins aimable :

« Il y a des choses plus graves que les corps flottants », « l'examen est normal, au revoir ! », « il n'y a rien dans votre œil, 50 euros ! », « les gens comme vous sont des emmerdeurs » (sic !!!!) », « regardez sur internet pour comprendre », « pas le temps de vous expliquer, j'ai des cas plus graves à soigner ».

Tels sont les propos rapportés par les patients. Certains m'ont même avoué avoir été sorti manu militari d'une consultation d'un centre hospitalier renommé !

Il y a de quoi être dérouteré, seul avec sa souffrance, sans compréhension de ce qui se passe. Ce malheureux constat ne fait pas apparaître le moindre espoir de solution.

Pourtant...

À la question « À quel pourcentage estimez-vous la part de la psychologie, dans la vision des corps flottants ? ». On obtient des réponses allant sur une fourchette de 0 à 20 %, pour les adeptes de la psychologie. La vérité est en fait bien au-dessus ! Retenez bien que :

« La vision des corps flottants est en partie un processus où la psychologie n'intervient que pour près de 95 %, tout le reste est psychologique ! »

Édifiant, n'est-ce pas ?

Pourtant, que font les personnes souffrant de corps flottants de cette évidence ? Le savent-ils eux-mêmes ? Évidemment non !

Ils se précipitent sur les sites internet pour comprendre, tapent sur Google « solution corps flottants » « forum corps flottants » « traitements corps flottants ». Certains vont de consultation en consultation, effectuent parfois des centaines de kilomètres pour avoir un autre avis en espérant qu'ils trouveront « LA solution face aux corps flottants ».

D'autres sont persuadés en se documentant « que le laser va détruire tous leurs corps flottants » « qu'ils vont disparaître avec le traitement », « que l'injection de ce produit (la plasmine), une fois injectée dans l'œil, le vitré va devenir tout transparent ».

Ils continuent à se bercer d'illusions, en espérant qu'une technique chirurgicale ou qu'un traitement médical parfait viendra à bout de leurs problèmes.

Pourquoi une telle contradiction ? Pourquoi ces patients dépensent-ils autant d'énergie à trouver le remède miracle ? Pourquoi recherchent-ils une solution autre, si la psychologie relève d'une telle importance ?

Parce qu'ils ne savent pas comment fonctionne leur cerveau. Parce qu'ils ne savent pas non plus qu'il est possible d'en améliorer ou devrais-je dire d'en optimiser le fonctionnement.

Évidemment, s'ils agissent ainsi, c'est qu'ils ignorent quoi faire et s'ils l'ignorent c'est simplement parce qu'on ne leur a pas tout dit. À leur décharge et à la décharge des ophtalmologistes, il faut bien avouer que le sujet est difficile et complexe. Mais comment fait-on maintenant ?

En lisant cet article, vous trouverez des réponses à cette question et aussi à d'autres je l'espère. Il n'a pas vocation à vous guérir, mais à

vous donner des clés, vous donner des ressources qui sont en vous et qui restent inexploitées pour venir à bout des corps flottants. Notre cerveau et notre inconscient ont des pouvoirs surprenants : ils peuvent vous bercer d'illusions, mais **vous pouvez les éduquer si vous apprenez à communiquer avec.**

CHAPITRE II : L'ILLUSION DE LA VISION

LA VISION EST UNE GRANDE ILLUSION

La vision est un jeu d'illusion qui va le plus souvent à l'encontre de ce que les gens les plus sensés croient. C'est la première des illusions.

Pour comprendre et savoir : un peu d'histoire !

ILLUSION DANS LES TEMPS ANTIQUES

Pour Euclide (300 ans avant J.C), la taille d'un objet, est donnée par l'angle sous lequel il est vu. Son éloignement est donné par la diminution de cet angle.

Ainsi un objet qui est vu de plus en plus petit est interprété comme un objet qui s'éloigne...ou qui rapetisse !

Euh, mauvaise théorie.... Il y a un bug !

Pour Ptolémée (2e siècle) la détermination des distances est une construction intellectuelle ou interviennent non seulement le raisonnement, mais aussi, **la connaissance**. L'objet ne rapetisse pas, car je connais sa taille. Ouf ! ... je suis sauvé si un jour c'est moi, l'objet !

La perception de la taille de l'objet suppose en plus de sa connaissance, sa **mémorisation** puis sa **reconnaissance** (pratiquement 8 siècles pour trouver ces 2 mots).

ILLUSION DANS LES TEMPS MODERNES

Le développement de la physiologie et de l'anatomie de l'œil permet d'acquérir une meilleure connaissance de la fonction visuelle dans son ensemble.

La perception est déterminée par trois éléments :

- **La composante physique** : projection sur la rétine d'une image parmi d'autres. C'est en quelques sortes votre web Cam.

- **La composante physiologique** : transmission et réception du signal au cerveau. C'est le câble qui relie votre web Cam par transmission filaire. Et oui, ni le Bluetooth, ni le wifi n'est livré avec votre cerveau. S'il y a section du nerf optique il n'y aura définitivement plus de vision.

- **La composante psychologique** : représentation symbolique de l'objet. C'est un ensemble de logiciels présents dans votre cerveau.

Un grand nombre de médecins se sont intéressés à différents programmes cérébraux tels que la perception visuelle d'objets extérieurs.

LA VISION DU RELIEF : UNE ILLUSION

A titre d'exemple, la perception du relief est un jugement obtenu par l'expérience. L'apprentissage du processus de ce jugement ne se fait que dans les premiers mois de la vie. Il s'avère que le cerveau en est le support. Si ce sens ne s'est pas développé dans une période donnée de la vie, alors, il ne pourra ensuite plus jamais être acquis.

L'ILLUSION DE LA DISPARITION D'UN ŒIL

Le strabisme est un défaut de parallélisme des yeux. Lorsqu'un œil fixe l'autre, il dévie dans une autre direction. Le cerveau reçoit alors une stimulation sous forme de deux images, une de l'œil qui fixe, l'autre de l'œil qui est dévié. Il devrait donc percevoir deux images (vision double ou diplopie). Et bien non, pas du tout ! En fait il ne voit que l'image de l'œil qui fixe, l'autre est neutralisée par une zone du cerveau, comme si pour lui, l'œil dévié n'existait pas !

LES ILLUSIONS D'OPTIQUE

Il est aussi possible d'altérer le jugement du cerveau, par le biais d'illusions d'optiques générées par différents appareils : stéréoscope, stroboscope, kaléidoscope, dessin. Internet regorge d'illusion optique consultables.

Le cerveau se trompe complètement et interprète une mauvaise image, une mauvaise couleur, une mauvaise forme, une mauvaise vitesse, une mauvaise perspective. Parfois l'illusion persiste même après avoir été détectée. Les personnes qui continuent à percevoir le corps flottant les yeux fermés (plus de stimulation physique) savent de quoi je parle !

La perception des objets extérieurs n'est qu'une représentation psychologique de l'extérieur. Les sensations de cette perception sont comparables à l'écriture humaine ou chaque objet visible serait un mot. Chaque scène visuelle serait une phrase.

La signification de chaque objet s'acquiert par l'apprentissage. L'expérience visuelle, répond aux lois de la logique. Elle est inconsciente. Elle repose aussi sur des associations d'une même sensation avec l'idée que l'on se fait d'un objet donné et fait appel à l'expérience acquise.

ILLUSION AU XX SIECLE

Le fonctionnement de la perception est le même que celui de la pensée. La perception visuelle donne naissance à des images. Celles-ci donneront naissance à des idées ou des concepts plus ou moins abstraits : voir c'est aussi imaginer.

Les progrès réalisés dans le domaine de l'imagerie cérébrale et des explorations fonctionnelles ont permis de mieux connaître le rôle de différentes zones cérébrales.

Le traitement de l'information visuelle se fait par différentes voies cérébrales qui analysent dans des zones différentes du cerveau la forme, la couleur, l'orientation.

L'information après avoir été triée dans les aires visuelles cheminera ensuite sur deux autres voies :

- L'une spécialisée dans la localisation et le mouvement
- L'autre spécialisée dans la reconnaissance des formes et des couleurs.

La vision est-elle unifiée ? oui et non.

Oui. Elle est perçue comme un tout. La vision est unifiée selon le niveau de conscience, le degré d'éveil et la volonté :

Exemple : lors de la conduite automobile, le cerveau reçoit une représentation précise de la scène qui se passe devant vous. Il intègre les mouvements des voitures venant en face, celui de la voiture de devant qui, si elle va à la même vitesse, reste de la même taille, le défilement sur le côté de la route qui permet d'estimer la vitesse, le passage piéton 50 mètres devant, la dame qui va traverser à droite en dehors des clous, le scooter dans le rétroviseur latéral qui double et la voiture qui colle au train, dans le rétroviseur central.

Toutes ces informations sont intégrées et cheminent inconsciemment à l'esprit. Le stress, le bruit, l'odeur de tabac dans l'habitacle, votre téléphone portable, le niveau de fatigue, la connaissance des lieux, du Code de la route, votre humeur ainsi que de nombreux autres facteurs, modifieront la perception de cette scène.

Non. La vision n'est pas toujours unifiée.

Elle peut être segmentaire.

Exemple : le joueur de tennis ne voit que la balle et l'angle du court qu'il vise. Il ne voit pas l'oiseau posé sur le filet, ni les spectateurs dans les gradins, ni le papier qui vole derrière son adversaire.

Bon ! c'est bien, mais les corps flottants dans tout ça ?

J'y viens :

Il est dans l'œil, et son image se projette sur la rétine lorsqu'il y a de la lumière. Elle perçoit l'ombre du corps flottant ainsi que ses mouvements, en plus de la scène qui se déroule devant vous.

L'information globale reçue par la rétine droite et gauche chemine ensuite le long des 2 nerfs optiques. Le cerveau perçoit le signal global des 2 yeux. L'image mentale du signal reçu se construit. Le plus gros du travail reste à faire.

La construction dépend de l'apprentissage qui a été réalisé (je l'associe à une toile d'araignée, je l'associe à ma vision, au fait de sortir dehors, à mon ordinateur, etc.).

La construction de l'image dépend aussi de la mémoire que l'on a stocké (je l'ai déjà vu hier, devant mon écran et avant hier et tous les jours, etc.).

L'interprétation qui en est faite varie d'un individu à l'autre et donne lieu à des jugements ou des émotions intenses et négatives : *« ce n'est pas une illusion, car c'est le même tous les jours qui me gêne »*. *« Je ne sais de quoi il s'agit et il me fait peur ou il m'angoisse »*. *« Il me gêne »* *« je le vois tous les jours »* *« je n'en peux plus »* *« Je l'ai vu après un choc émotionnel c'est ce choc émotionnel qui a provoqué mon corps flottant »*. L'information reçue est donc totalement conforme à une réalité, la vôtre !

Il peut donc se créer un état émotionnel particulier, nous y reviendrons.

La vision du corps flottant entre-t-elle dans un contexte unifié ?

Non ! Elle est segmentaire. Il y a le monde que l'on voit et le corps flottant. Le corps flottant ne fait pas partie du monde que l'on voit, car il est dans l'œil.

Comme le joueur de tennis, qui ne voit que la balle car il s'est programmé pour cela, la personne souffrant de corps flottants a appris à voir le corps flottant et peut parfois ne voir que cela.

Parfois il en voit plein, mais il n'y en a qu'un seul qui le gêne et que celui de droite ! Parfois, il a même l'illusion de pouvoir le voir dans le noir, l'œil fermé, tant la mémorisation est forte !

Il doit apprendre à ne plus les voir...

VOIR CE QU'IL FAUT REGARDER

Tout le monde est capable de voir ce qu'il veut regarder **et ce qu'il ne veut pas regarder**. Une personne qui présente un strabisme ne voit pas toujours double, car il a appris à neutraliser l'image de l'œil non fixateur. Les personnes qui voient des corps flottants sont aussi concernées. Ils peuvent être capable de neutraliser non pas un œil entier, ce serait difficile, bien que certains y arrivent, mais quelques pixels seulement qui se projettent sur la rétine.

Ils s'illusionnent à ne pas croire que c'est possible.

Or, vous devez d'abord y croire, car sans croyance point de délivrance !

Mais pas d'inquiétude, si vous pressentez qu'il y a, au fond de vous-même, cette volonté et cette capacité d'y parvenir.

En effet n'y-a-t-il pas des moments dans la journée où les corps flottants ne vous gênent pas ?

Avant que vous ne preniez conscience de leur présence, viviez - vous normalement ?

Si la réponse est oui à une de ces questions, alors vous êtes sur la bonne voie.

Pourquoi, alors qu'ils étaient déjà là, aviez-vous une vie normale ?

Pourquoi tous les patients après quelques années ne voient plus leur corps flottant et ne sont plus gênés ?

Nous savons que pour ne plus les voir, il faudra d'abord être capable de ne plus le voir de temps en temps puis d'y parvenir en permanence. Mais faut-il savoir ce que l'on souhaite d'abord.

ILLUSION DANS SES SOUHAITS

Tout peut être fait pour que ça ne marche pas. En effet, certains comportements vont à l'encontre de la réalisation de vos souhaits.

Combien de personnes se plaignant de corps flottant, se lèvent le matin en les recherchant dès le réveil, comme si c'était leur meilleur compagnon de la journée ? Ils regardent au plafond, font bouger

les yeux dans tous les sens, ferment un œil, puis l'autre pour se demander : « sont-ils encore là ? », « ont-ils bougé ? », « y en a-t-il plus ? » « On-t-il grossit ? » « Sont-ils plus denses ? » ...

La vision des corps flottants est parfois liée à la répétition d'un mode de comportement stéréotypé, appris des expériences précédentes. Ces comportements, dont vous n'avez pas conscience, conduisent à l'échec car entretiennent le phénomène.

Mauvais....

Je ne veux plus les voir !

C'est un souhait qui ne marche pas avec les corps flottants. Mais ça ne marche pas du tout ! Réussir à ne plus les voir n'a rien à voir avec la volonté. Vouloir ne plus les voir, c'est même catastrophique.

Avez-vous remarqué que plus vous allez essayer de ne plus les voir et moins vous y arriverez. Plus vous vous appliquez à ne plus les voir et moins ça marche ?

Qu'un jour alors que vous n'aviez aucune raison de ne plus les voir, ils ont disparu quelques heures dans la journée ou sur une période plus ou moins prolongée de vacances ou de repos ?

La vision d'un corps flottant n'a effectivement rien à voir avec l'œil, car c'est d'abord dans notre tête : avant même de regarder quelque chose, l'image mentale d'un corps flottant peut déjà s'être formée.

« Je vais regarder mon ordinateur, mais je suis sûr qu'avec la clarté qu'il dégage je vais voir mon corps flottant ».

Et là, vous regardez vers l'ordinateur et qu'est-ce que vous voyez ? Le corps flottant principalement et l'ordinateur accessoirement.

Vous avez préparé votre cerveau à voir le corps flottant avant même d'avoir regardé votre écran. En quelque sorte, vous le lui avez demandé.

Il s'agit d'une incapacité à penser la situation. Il n'est pas possible dans ce cas d'imaginer l'avenir ou de concevoir le futur sans le

corps flottant. Il y a comme un blocage par manque d'information ou de compétence. Ce blocage ne permet donc pas de penser correctement le problème ou la solution.

De cette manière, l'image d'un corps flottant cesse d'être le problème pour n'être que la conséquence d'un état émotionnel, un symptôme.

Que se passe-t-il si l'on tente de corriger un symptôme sans en modifier la cause ?

Il revient.

Pour parvenir à ne plus le voir, il faut communiquer avec soi-même pour que vos intentions soient comprises et qu'elles puissent être transmises au cerveau fidèlement. Ceci est essentiel.

CHAPITRE III DANS LA TÊTE

L'idée de base est que ce qui se passe dans la tête précède ce que l'on voit. Si ce que vous voyez ne correspond pas à ce que vous vous attendiez à voir, alors vous risquez d'être surpris.

Or, le cerveau humain est de loin supérieur à l'ordinateur le plus puissant et le plus sophistiqué du monde. Cependant, il nous est livré à la naissance habituellement avec un bon potentiel de fonctionnement mais, sans le mode d'emploi.

Parmi les patients que j'ai vus, un grand nombre avait une méconnaissance totale des mécanismes élémentaires du cerveau humain. Certes, chacun son métier !

Un patient qui aurait pour objectif de ne plus voir de corps flottant peut parfaitement croire qu'il est clair avec lui-même.

Mais quand on sait que l'inconscient ne comprend pas la négation, on peut facilement imaginer dans quel désarroi il va se retrouver quand il verra encore et encore des corps flottants.

L'esprit humain est un système intelligent et global partagé en deux parties :

- Le conscient : celui qui apparemment pense, réfléchit, décide et agit de façon délibérée et volontaire.
- L'inconscient : tout ce dont nous ne sommes pas conscients. En premier lieu, les activités qui président à la vie organique comme respirer, digérer, mais aussi à peu près toutes les expériences qui ne sont pas directement accessibles par notre esprit conscient tel que nos mémoires, nos croyances, nos valeurs, notre culture, notre vision du monde ainsi que nos savoir-faire et nos apprentissages sont stockés dans notre inconscient.

Pour simplifier, il suffit de se représenter l'ensemble de l'esprit comme un cinéaste (le conscient) à la tête d'une équipe (l'inconscient) composée de personnes extrêmement douées, équipées de matériel informatique sophistiqué dédié au traitement de l'image : ordinateur, logiciel, écran géant, projecteurs, banque d'image, studio d'enregistrement.

LE CONSCIENT : C'EST VOTRE CINEASTE INTERNE.

Vous le connaissez bien, c'est la petite voix qui vous tutoie lorsque vous regardez quelque chose : *« tiens ! regarde ! il est encore là ton corps flottant », « regarde comme il bouge », « il suit ton regard, il va de droite à gauche, puis de bas en haut », « regarde comme tu le vois mieux en pleine lumière ou le matin au réveil », « met des lunettes noires pour ne plus le voir », « ne sort pas, car tu vas voir tes corps flottants », « va voir sur internet pour mieux comprendre », « analyse les bien » « dessine les tous » :*

Et oui...c'est lui !

Il est logique, analytique, spécifique, implacable. Il aime disséquer pour mieux analyser les choses.

Il déteste ne pas comprendre. Pour résoudre un problème, il réfléchit, pense, compare, analyse, et calcule.

Il n'est que très moyennement objectif. Il n'a qu'une vision parcellaire et incomplète d'un monde que nous avons nous-mêmes façonné. Il se comporte comme une espèce de filtre qui

nous permet d'interpréter et de **sélectionner** les informations visibles du monde extérieur.

Bien éduqué, il peut devenir un fantastique stratège. Rien ne peut réellement l'empêcher d'apprendre. Mais sa mémoire est courte et il semble **davantage se souvenir des mauvais événements**.

Sacré cinéaste !

L'INCONSCIENT : L'ÉQUIPE SOUS LES ORDRES DU CINÉASTE

À la différence du conscient, l'équipe de personnes qui le compose n'est pas logique, mais plutôt émotionnelle. C'est une véritable équipe de jeunes artistes. Elles adorent répondre aux ordres, sans discuter, bons ou mauvais que lui dicte le cinéaste. Elle est incroyablement douée et imaginative particulièrement pour la vision **quand on la laisse faire**. Sa grande force est sa capacité à générer toutes sortes d'images, de scènes et de films souhaités par le cinéaste.

C'est à elle que vous parlez lors de vos dialogues internes. C'est elle que vous sollicitez quand vous cherchez une automatisation lors de la conduite automobile par exemple. L'intelligence artificielle s'inspire de ses capacités. C'est elle qui vous permet de ne voir que la balle quand vous jouez au tennis. C'est elle qui vous permet de focaliser votre champ visuel et toute votre attention sur la fille ou le garçon assis près de vous à une table, alors que vous regardez fixement votre tasse de café.

Vous croisez cette équipe tous les jours quand vous avez appris à lui faire une confiance aveugle.

LE RÔLE DU CONSCIENT ET DE L'INCONSCIENT

Lors de vos dialogues internes, c'est le cinéaste qui parle à son équipe. Cela signifie que depuis toujours, vous avouez inconsciemment que la vision est une part consciente et inconsciente. Il est donc temps d'attribuer à chacun les rôles et les fonctions qui conviennent. Il faut apprendre à l'un et l'autre ce qu'ils ont à faire.

LE ROLE DU CONSCIENT

Évaluer la scène visuelle, prendre des décisions

Le côté analytique et spécifique du conscient fera merveille pour analyser, peser et mesurer la scène visuelle présente.

Ainsi, le joueur de tennis aura analysé au cours de l'échange où se trouve l'adversaire et déterminé l'endroit le plus judicieux pour envoyer la balle.

Du fait de sa spécificité le conscient a parfois tendance à nous faire voir le monde que par le petit bout de la lorgnette. Il faudra pour devenir un bon stratège, apprendre à avoir du recul de la hauteur pour pouvoir voir la situation dans son ensemble afin de prendre la bonne décision. Mais il sait avoir un esprit de synthèse.

La confiance que l'on peut avoir en soi provient de la justesse et de la bonne formulation des choix et décisions prises par l'esprit conscient.

Votre cerveau sera capable de neutraliser un corps flottant que s'il a bien formulé ce choix.

L'esprit conscient n'a qu'une confiance modérée quant aux capacités de son équipe. Il croit que lui, il sait, car il analyse et il pense. Il a une manie : il passe son temps à porter des jugements (mon corps flottant me gêne, il bouge, arrive quand je ne veux pas, me pollue la vie, etc..) de façon plus ou moins directe. Nous verrons qui lui faudra apprendre à tempérer ses jugements voir à s'en passer, et à faire confiance à son équipe.

LE ROLE DE L'INCONSCIENT : EXECUTER LES ORDRES

L'inconscient ne prend pas de décision, il exécute, il réagit.

Si le contexte est sans danger, il prend ses instructions en provenance du monde extérieur et de l'esprit conscient. Puis il suit ses instructions.

En cas de menace cependant, il est programmé pour réagir de façon autonome, sans le conscient qui est court-circuité. Il vous fait par exemple sursauter immédiatement devant un bruit d'explosion. C'est aussi lui qui voit avant que le conscient décide de ce qu'il faut

regarder.

L'inconscient prend acte des décisions prises et mobilise dans ses mémoires toutes les ressources nécessaires pour y parvenir.

Si on lui donne la bonne instruction, l'inconscient est capable de fournir toute la ressource nécessaire.

Si l'instruction est mauvaise, le résultat ne sera pas bon.

Il se demande sans cesse qu'est-ce qui doit être vu ?

Lors d'un match de tennis, il le sait : la balle de tennis avec précision, et l'endroit où envoyer la balle. Il va ensuite mobiliser toutes les ressources de l'organisme pour y arriver.

C'est lui qui saura sélectionner l'image de la balle de tennis si l'ordre donné par le conscient est clair : regarde ta balle ! C'est lui qui inhibera la vision des autres éléments de la scène (les spectateurs, l'oiseau posé sur le filet, le papier qui vole).

C'est lui aussi qui vous fera tout voir dans la scène de la voiture précédente.

C'est aussi lui qui vous fait voir le corps flottant au milieu de votre ordinateur et non l'ordinateur lui-même. Peut-être parce que vous le lui avez indirectement demandé.

En cas de danger, s'il pense que les images que vous regardez ne sont pas les bonnes son rôle sera de vous faire voir le danger imminent.

Ainsi, au lieu de regarder un corps flottant au milieu de l'incendie, il vous fera voir les flammes et non le corps flottant et il vous poussera à courir à toute vitesse.

L'inconscient est d'une force redoutable, il peut détruire ou neutraliser une image comme il peut créer. Il est persévérant, endurant et rien ne peut l'arrêter. Il est donc très important de savoir composer avec lui, de savoir lui parler correctement et de connaître son fonctionnement. Si vous souhaitez obtenir de l'aide d'un ami, mieux vaut bien s'entendre avec lui.

COMMENT FONCTIONNE-T-IL

Il ne comprend rien, il ressent, il voit

Pour communiquer avec lui, il est préférable de lui parler en images. Il adore aussi le cinéma. Si vous n'êtes pas visuels auditifs ou kinesthésique, il aime aussi les mots, les sons, les goûts, et les odeurs.

IL NE COMPREND PAS LA NEGATION

Si le conscient est capable de conceptualiser une négation, il sera impossible pour l'inconscient de se la représenter en image. Il va même faire tout le contraire. Ce qui aura pour conséquence, l'effet inverse de ce que vous souhaitez obtenir.

Si on vous dit « **n'**imaginez **pas** un marteau et une faucille » que se passe-t-il ? La première image qui traverse votre esprit est celle d'un marteau et de la faucille. Étonnant non ? Vous en faites quoi ensuite pour ne pas imaginer ? vous mettez une barre sur l'image ? Non ! **il est impossible d'imaginer ne pas voir quelque chose**. En image la négation n'existe pas.

Ça marche pour la faucille et le marteau, ça marche bien entendu pour le corps flottant :

Vous vous dites : *cette fois je ne veux plus le voir*. Plus vous essayez de ne pas le voir et plus vous envoyez une image du corps flottant que l'inconscient interprète comme un irrésistible besoin de vous montrer un corps flottant.

L'INCONSCIENT NE COMPREND LA COMPLEXITE CAR IL N'A QUE 6 ANS

Il est très facile de rendre des messages complexes. Si tous les matins, en vous levant vous vous dites « est-ce que mon corps flottant, que je ne veux pas voir, car il me gêne, est encore là ? »

Il y a peu de chances pour que l'inconscient s'y retrouve. Il ne comprendra peut-être que : corps flottants - voir - gêne. On imagine le résultat !

Le doute crée la confusion. Il est préférable de penser plus simplement. **Le doute se traduit par l'envoi de plusieurs images à l'inconscient qui ne sait plus quoi en faire**. La plupart du temps, l'inconscient tente de vous donner toutes les options d'un coup, ce qui ne donne de mauvais résultats. **Le plus souvent il vous donnera**

l'option la plus pénalisante afin de vous avertir du danger.

Ne donnez jamais le choix à votre inconscient !

Élaborer un plan conscient ne dites pas d'ordre négatif.

Dites ce que vous souhaitez, soyez simple et directif : je regarde mon ordinateur.

L'INCONSCIENT AIME VIVRE AU PRESENT

Le doute et l'anxiété viennent toujours de l'éventualité d'un futur incertain et de la possibilité de réussir ou d'échouer. Le secret est d'apprendre à vivre dans le temps présent. Ceci est beaucoup plus facile à réaliser que l'on croit.

Vous êtes chez vous et vous ne voyez pas vos corps flottants, car il fait trop sombre. Vous devez sortir et il fait beau. Au moment où vous vous dites que vous allez sortir, voyez-vous vraiment vos corps flottants ? Pourtant un doute commence à vous envahir à ce moment-là. Si je sors est-ce que je vais les voir ? Avec cette programmation, vous connaissez maintenant le résultat par avance.

L'inconscient aime agir dans le présent et dans la certitude d'un avenir serein.

De même, Si vous devez sortir et que vous vous dites, « *On verra bien* » « *Tant pis j'y vais* » : vous émettez des restrictions. Elles risquent d'être interprétées 9 fois sur 10 comme le désir d'apercevoir des corps flottants (choix le plus pénalisant). Ne dites jamais « je vais essayer », car c'est une façon déguisée de prévoir l'échec.

EN CAS DE STRESS L'INCONSCIENT A TENDANCE A REVENIR A CE QU'IL FAIT DE MIEUX

Le problème est que ce qu'il sait faire n'est pas forcément ce que vous souhaitez qu'il fasse. L'inconscient ne réagit qu'à ses programmes : vous alerter en cas de danger.

Le stress et l'anxiété est un facteur qui maintient un haut niveau d'alerte de votre conscient face à un danger potentiel.

Ils agissent comme des facteurs aggravant un grand nombre de symptômes. Avez-vous remarqué que les périodes de l'année où

vous êtes le plus stressé correspondent au moment dans lesquels vous voyez davantage vos corps flottants ?

Avez-vous remarqué aussi qu'ils apparaissent plus souvent lors d'activités plus stressantes tel que la conduite automobile, le jour d'une épreuve ou d'un examen ?

Dans une certaine mesure l'inconscient n'a pas trouvé de meilleure solution que de vous alerter.

Il va être important de lui apporter de meilleures connaissances qui vont lui permettre de synthétiser de nouveaux comportements.

Apportez-lui d'autres solutions et il ira naturellement vers d'autres options.

L'INCONSCIENT PREND LES CHOSES AU PIED DE LA LETTRE

L'inconscient a parfois des réactions d'enfant de 6 ans. Il peut être susceptible et littéral.

Espèce d'idiot ! Tu vas arrêter de regarder ton corps flottant !

Mieux vaut éviter de l'insulter, traitez-vous d'idiot, et c'est lui que vous traitez d'idiot. Soyez sûre qu'il ne tardera pas à vous prouver que vous avez raison. Il pensera que c'est un ordre qui vous rendra idiot.

Dans le même ordre d'idée, soyez circonspect avec lui. Dites-lui « s'il te plaît, si tu n'y vois pas d'inconvénient, j'aimerais regarder mon ordinateur ».

Témoignez à votre inconscient une confiance aveugle et formulez vos demandes comme si elles s'étaient déjà réalisées. Il mettra tout en œuvre pour réaliser vos souhaits.

L'INCONSCIENT AIME GERER LUI-MEME SES AUTOMATISMES

Pour accéder à vos souhaits utilisez son plein potentiel, il est absolument nécessaire de supprimer la totalité des interférences qui viennent perturber son savoir-faire.

L'inconscient est une équipe performante. Il ne juge pas et ne veut pas vous rendre la vie difficile. Il ne fait que ce pourquoi il est programmé face à un environnement donné selon votre

éducation, vos croyances, votre histoire, vos blessures intérieures, etc.

Dans votre vie quotidienne, les interférences avec lui sont presque toujours liées à l'intrusion de pensées venant de votre conscient.

Votre inconscient est plus capable de voir un monde sans corps flottant que votre conscient. Admettez-le et faites-lui une confiance totale en le laissant gérer.

Il sait comment vous donner ce que vous désirez. Il n'a pas besoin du secours de l'esprit conscient pour le faire. Il a juste besoin qu'on lui dise quoi voir et non pas ce qu'il ne veut pas voir.

Les impressions de ne plus pouvoir voir par l'esprit conscient seront presque toujours interprétées comme un manque de confiance par l'inconscient.

Moins le conscient interfère dans l'action, plus l'inconscient est efficace.

POUR OBTENIR DU CONTROLE, OUBLIER LE CONTROLE

Le musicien qui joue une pièce de musique a commencé par s'entraîner afin d'automatiser ses gestes. Il sait qu'il sera impossible de contrôler consciemment ses doigts.

Quand un morceau de musique est automatisé, quand l'inconscient a été programmé, il suffit au musicien de décider de jouer pour que ses doigts retrouvent instantanément ce qu'il y a faire, sans le secours du contrôle conscient. Le musicien a appris à être compétent et inconscient.

Il y a quatre étapes à passer pour apprendre :

La première étape est celle de l'innocence : je n'ai jamais vu de corps flottants. Je ne sais ce que c'est. Je suis inconscient et incompetent.

La seconde étape, celle du débutant : je viens d'apercevoir un corps flottant. Je ne sais pas de quoi il s'agit. Je deviens conscient d'être incompetent.

Troisième étape, celle de l'information. Je comprends de quoi il

s'agit. Je suis conscient d'être compétent.

Mais cela ne suffit pas ! Pour être efficace, il va falloir devoir passer à l'étape suivante, celle de l'automatisation.

Quatrième étape, l'automatisation. J'oublie que je sais de quoi il s'agit et je commence à laisser-faire.

Je n'ai plus besoin de mon conscient pour agir. Il me suffit de décider de l'objectif à voir et les moyens se présentent tous seuls. Je suis **inconsciemment compétent**.

Dans la vie quotidienne, vous trouverez de nombreux autres exemples de compétences inconscientes dans des activités complexes : nul besoin d'analyser ce qui se passe pour descendre un escalier, conduire une voiture, faire du vélo, nager, jouer au tennis, voir, regarder...

LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE QUAND ÇA SE PASSE BIEN

« Quand j'ai vu un corps flottant (deuxième étape), ça ne m'a pas affolé plus que cela. J'ai relativisé en me disant que ça ne pouvait pas être bien grave, n'étant pas plus gêné que cela, c'est l'essentiel ».

« Des amis m'ont dit qu'ils avaient aussi des corps flottants et que ce n'était pas méchant » (troisième étape).

« Maintenant je ne les vois plus (j'ai laissé faire mon inconscient) » : l'automatisation est immédiate pour cette personne.

LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE QUAND ÇA SE PASSE MAL

Certains patients présentant des corps flottants peuvent rester bloqués à un stade de l'apprentissage.

« Je vois mon corps flottant (deuxième étape). Je ne sais pas ce que c'est, mais cela me fait peur, me gêne. J'analyse ce qu'il se passe dans mon œil, car pour moi, résoudre un problème c'est faire travailler sa conscience. J'analyse donc : son origine, sa forme, ses mouvements, etc. Je m'interroge si c'est grave, s'il y en a beaucoup, si ça disparaît, etc. ».

« Je me documente (troisième étape), je vérifie, je consulte. On m'informe qu'il va disparaître. Cela m'inquiète beaucoup, car

malgré tout il est toujours là et je le vois toujours (retour à la deuxième étape). Je vais alors me renseigner de nouveau ».

La majeure partie dira donc à ce stade : « C'est impossible de ne pas le voir ! Il est là ! Je ne l'invente pas ». Ils partent du postulat qu'il ne faut pas avoir de corps flottants pour ne pas le regarder.

Tout ce travail qui est réalisé porte alors les ingrédients de l'échec. En effet, constater que l'on voit tout le temps son corps flottant, c'est aussi constater que l'on a admis qu'on ne sait pas faire pour ne pas le voir. C'est un ancrage négatif. Cet encrage est parfois très difficile à éliminer.

Le contrôle par la conscience peut aboutir ainsi à des catastrophes. Toutes les tentatives pour contrôler la vision du corps flottant vous font redescendre à une autre étape de l'apprentissage. Ces tentatives ne sont pas productives. Cela part, certes, d'une bonne intention.

Elle est néanmoins le signe d'un manque de confiance en vos moyens.

L'automatisme ne pourra jamais être atteint si chaque fois que vous regardez quelque chose, vous essayez de contrôler consciemment ce que vous voyez.

De plus, si vous échouez, cela risque de générer des émotions négatives qui imprégneront toute votre journée. Vous définissez une condition de réussite qui n'est pas tenable sur le long terme.

IL Y A VOIR ET REGARDER !

J'ai rencontré au cours de ma carrière, des personnes atteintes de maladies graves de la rétine. Ils savaient qu'ils allaient devenir aveugles. Il ne leur restait que quelques dixièmes de vision, acuité largement suffisante pour la vie de tous les jours. Ces personnes avaient déjà fait le deuil de leur vision et du contrôle par la vision alors que celle-ci restait à un niveau confortable. Pourtant, ils avaient le comportement d'un aveugle en n'utilisant plus du tout leur vision, mais le reste de leurs sens. Leur cerveau avait inhibé leur vision et le comportement qui va avec. Ils avaient déjà automatisé un comportement d'aveugle. Sidérant non ?

L'objectif simple est d'atteindre ou de maintenir un état d'esprit qui laisse le contrôle total à l'inconscient.

Regarder la réalité sans intervention du cerveau conscient. Plus facile à dire qu'à faire. Mais cela n'est possible que si vous vous retrouvez dans un état émotionnel approprié.

CHAPITRE IV L'ÉTAT EMOTIONNEL

Désirer de ne plus voir ses corps flottants c'est décider d'apprendre à regarder une scène que l'on voit devant soi, sans l'intervention du cerveau conscient. Il est possible de ne regarder que ce que l'on veut voir. Cela n'est possible qu'à la condition d'être dans un état émotionnel adapté et de sortir d'un état émotionnel inadapté.

L'émotion modifie bien des comportements. Elle modifie notre vision et perception des choses.

L'émotion suscitée par un plat appétissant n'est pas la même après 40 jours de jeûne qu'après un festin. Si vous doutez, essayez !

C'EST QUOI UNE EMOTION ?

Une émotion est un cortège d'informations mentales. Elles sont sollicitées par les stimulations extérieures (douleur, goût, chaud, froid, images externes, musiques, etc.) et associées à une représentation intérieure (pensée, image interne, nostalgie, souvenir). L'émotion est en quelque sorte un trait d'union entre notre corps et le mental. L'émotion peut naître aussi d'une stimulation mentale tel une pensée, un souvenir etc.

Les émotions peuvent être agréables (joie, fierté, envie) ou désagréables (peur, tristesse, dégoût, colère). Elles peuvent être intensément fortes ou faibles.

L'émotion a pour rôle essentiel de nous donner des informations conscientes ou inconscientes.

Ainsi, une des émotions, la peur, peut nous informer d'un danger potentiel pouvant survenir dans un futur proche ou lointain. Le danger ressenti peut être réel, imaginé ou anticipé. La peur est

parfois un revécu d'une situation ancienne ayant créé de la souffrance ; la peur nous donne les ressources conscientes et inconscientes pour faire face au danger.

Mais les manifestations de nos émotions ne sont pas toujours évidentes à reconnaître. Si dans la plus tendre enfance on vous a dit « un garçon ne pleure pas », le sentiment de tristesse peut être remplacé par une autre émotion telle que l'indifférence, la peur ou la colère à l'âge adulte.

Le moteur de nos émotions n'est pas un organe comme notre cœur ou nos poumons, mais une zone bien déterminée du cerveau.

D'OU VIENNENT NOS EMOTIONS DANS LE CERVEAU ?

Notre cerveau est composé de trois parties qui ont des rôles différents.

Le cerveau reptilien est le centre des comportements primaires. C'est lui qui vous dicte de courir devant le danger sans avoir le temps de savoir pourquoi, il vous fait réagir en sursautant en cas de la perception d'un bruit tel une explosion. Il peut donner une réponse immédiate, non réfléchie semblable à un réflexe. En cas de danger il détourne toutes les ressources à disposition pour garder les sens en alerte. Il est capable de prendre le contrôle du cerveau limbique (le ressenti) et du néocortex (la réflexion).

Ainsi en cas de stress intense il est peu probable que vous continuiez à voir des corps flottants. Ce comportement automatique est ingénieux car l'urgence de la situation ne laisse pas la place à la réflexion autour de ce thème !

Il est donc missionné pour votre survie : le combat ou la fuite. Il assure de plus certains de nos besoins fondamentaux tel que la respiration, la faim.

Le cerveau limbique ou plus exactement une zone appelée l'amygdale.

Il est le centre de nos émotions. C'est lui qui décide émotionnellement, qui contrôle et valide les choix provenant du néocortex (la réflexion).

Devant une émotion intense, l'amygdale est capable d'inhiber les centres de la pensée et de prendre le pouvoir. Elle peut décider de remettre à plus tard toutes nos capacités de raisonnement.

Le cerveau limbique est puissant, tous les organes de notre corps contiennent des récepteurs susceptibles de réagir à différentes émotions grâce à différents agents chimiques situés depuis nos intestins jusqu'aux plus petits vaisseaux de notre organisme.

Le néocortex est le cerveau de la conscience. Il pense, analyse. Il est logique, rationnel et communique avec les deux autres cerveaux. Il pèse le pour et le contre des décisions à prendre. Il tente de moduler les réactions violentes et parfois illogiques du cerveau émotionnel.

Les cerveaux fonctionnent en harmonie et conjuguent leurs savoir-faire. Les pensées provenant du néocortex sont importantes afin d'affiner nos jugements. Ces échanges permettent de nous faire réagir à nos émotions de façon nuancée.

Ainsi, en cas de sentiment amoureux puissant, c'est votre amygdale qui gèrera toute la partie émotionnelle de votre passion et c'est votre néocortex qui prendra acte de ses messages pour décider ou non des actions à mener. Passion ou raison ? Tel sera alors l'éternel dilemme, l'amygdale et le néocortex, ne pouvant fonctionner l'un sans l'autre.

QUEL EST LE ROLE DES EMOTIONS ?

Toutes nos réactions émotives sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation de notre vie. C'est un peu notre GPS interne qui va nous guider pour atteindre un objectif précis, mais aussi le système qui permettra de recruter toutes les ressources mises à notre disposition pour atteindre notre but.

Par exemple la peur devant un danger va provoquer la fuite ou le combat. Le corps va alors solliciter les ressources nerveuses, hormonales, musculaires, sensibles, vasculaires pour doper les performances. Elles seront supérieures à celle d'un état dit normal.

Les expressions internes et corporelles vont être différentes selon les émotions.

Notre mémoire va nous permettre d'obtenir une expérience. L'accumulation de cette expérience permettra la performance. Chaque élément de notre mémoire va être associé à une émotion.

L'EMOTION ET LA MEMOIRE

Votre mémoire stocke plus facilement un évènement quand une expérience émotionnelle lui est associée.

Il vous est impossible de vous rappeler de votre première chemise tant l'émotion ressentie était anodine. Cependant, vous avez une vision précise de l'endroit où vous étiez le 11 septembre 2001, du résultat d'une élection présidentielle de votre candidat préféré ou détesté, des résultats de votre premier diplôme, tant la charge émotionnelle de l'évènement était importante.

Notre mémoire hiérarchise nos expériences classées dans un ordre selon le degré de nos émotions. Plus un souvenir est lié à une émotion forte et plus il pourra être précis et mémorable.

Il en va de même pour les corps flottants ; vous vous rappelez précisément ce que vous faisiez le jour de leur apparition.

Vous avez associé l'image d'un corps flottant à une émotion (c'est quoi ce truc, d'où ça vient, ai-je les capacités d'y faire face ? A un objet précis (votre ordinateur, le ciel bleu etc...) ou au pire à votre propre vision des choses.

Il se trouve qu'à chaque fois que vous regardez votre ordinateur, cette image déclenche l'émotion de la peur de voir le corps flottant vous pourrir la vie. Il en résulte que vous le voyez, et il vous pourrit la vie.

Cette expérience négative risque d'influencer vos actes de façon régulière dans le futur. Dans le présent, c'est la mémoire de nos expériences qui est notre référent.

S'il n'est pas possible de ne pas faire appel à sa mémoire pour agir, il est possible d'en sélectionner le contenu.

Pour cesser de subir vous devrez casser la spirale infernale qui consiste à associer votre corps flottant à des émotions fortes et négatives.

ÉMOTION ET CORPS FLOTTANTS

En cas de présence de corps flottant, la peur ou la crainte font parties des émotions fréquentes. La peur vient d'un instinct qui a pour but de protéger nos vies face à un danger ; pour les corps flottants ? Peur de quoi ?

La présence de corps flottant est sans danger pour l'œil : elle n'entraîne aucun risque de vous tuer, ni de vous faire perdre le moindre dixième de votre vision, ni de provoquer un décollement de rétine, etc. La peur et la crainte sont malgré tout présentes. Elles peuvent apparaître sous différentes formes et à des degrés d'intensité différents.

Peur ou crainte de quoi alors ? Peur de sortir, peur de regarder son écran, peur d'en voir plus, crainte d'être plus gêné, peur que cela ne cesse jamais ? Force est de constater qu'un grand nombre de ces craintes sont anticipées car au moment où vous craignez de sortir, voyez-vous vraiment vos corps flottants ?

Le cerveau va créer lui-même une situation qu'il va interpréter comme un danger potentiel grâce à des mots, des pensées, des jugements, des images.

Si vous ne ressentez pas cette peur, peut être que vous lui donnez alors un autre nom comme « nervosité » à l'idée de les voir, de « tension nerveuse permanente » « mauvaise humeur » « crainte » « colère » « déconcentration, « difficulté avec votre entourage », « perte de votre joie de vivre », « dépression ».

La peur de voir des corps flottants entraîne dans son sillage une liste innombrable d'émotions négatives. Ces manifestations ne sont qu'à des degrés divers, les manifestations de votre peur.

Celle-ci entraîne de plus un florilège de comportement autour du corps flottant. Le comportement fréquent de la majorité des personnes voyant des corps flottants, à l'instant où ils sont vus, consiste à rechercher et analyser ce qui ne va pas. Pourquoi ? Parce qu'ils restent bloqués sur ce qu'ils viennent de voir et ne peuvent être certains que cela ne va pas se reproduire. Ces comportements ne sont que les manifestations de votre amygdale.

C'est elle qui pousse votre néocortex à rechercher vos corps flottant le matin, à utiliser des lunettes noires, à refuser de sortir, à les compter, les dessiner, les juger, les interpréter, etc... En prenant le contrôle de votre corps, elle vous prive de vos capacités à gérer le problème. Car ce n'est pas ainsi qu'il faut faire.

POURQUOI ÇA TOMBE SUR MOI ?

Pourquoi certaines personnes ne sont pas gênées par leur corps flottant alors que pour d'autres c'est une abomination ?

L'intensité de la gêne va dépendre de l'ampleur de vos réactions.

Dans nos vies modernes, nous avons mille contrariétés qui s'additionnent les unes aux autres. Elles créent un état de stress permanent. Devant des difficultés sans solution, l'expérience est alors stockée sous forme d'un souvenir associé à une émotion.

L'accumulation de ces émotions conduit à plusieurs formes possibles de violence envers nous ou envers les autres. Le déclencheur n'est pas forcément un événement important, mais parfois un simple détail, une simple goutte d'eau. Le moindre ennui supplémentaire peut aboutir à « un pétage de plombs ».

L'intensité de la gêne va dépendre de votre personnalité

Si vous êtes perfectionniste, les performances sont alors pour vous une norme et génèrent une situation d'apaisement quasiment « addictive ». A l'inverse, l'absence de performance ou pire encore, la non-performance doivent être punies et vont faire naître des tensions importantes. Les problèmes surgiront alors quand vous serez soumis à une situation que vous ne pourrez pas maîtriser : votre corps flottant. Face à cette pression, vous en ferez toujours plus pour obtenir la maîtrise, et vous vous désespérez face à la persistance du symptôme incontrôlable.

Un véritable sentiment d'impuissance, risque alors de vous submerger.

L'intensité de la gêne va dépendre aussi du sens que vous donnerez au corps flottant. (Théorie de l'appraisal : interprétation et représentation cognitive de l'évaluation de l'événement pour un

individu donné).

La signification de l'apparition d'un corps flottant passe par 4 phases

DETECTION DE LA PERTINENCE

Vous venez de découvrir la présence d'un corps flottant. Pour que cette situation soit considérée comme une situation émotionnelle, le changement doit être suffisamment captivant pour être considéré comme pertinent.

L'intensité de l'émotion sera alors fonction du sens que vous donnerez à sa perception. L'importance de ce stimulus peut être plus ou moins intense et chiffrable sur une échelle allant de 0 à 10.

Pour certain, l'intensité de la pertinence sera de 10/10, pour d'autre 0/10. Dans ce dernier cas, le problème sera d'emblée résolu.

EVALUATIONS DE L'IMPLICATION

Est-ce que ce corps flottant peut affecter mon confort, ma vision, mon futur, ma vie ?

Peut-il m'être désagréable, peut-il nuire à mes intérêts ?

À ce stade, vous pourriez aussi volontairement ou non tenter de trouver en plus de ces questions, une cause de la présence des corps flottants. Comme on l'a vu déjà, la cause peut être rattachée à un événement fortuit.

Si la question de l'implication n'a aucune importance, le problème est lui aussi déjà résolu à ce stade.

Ces deux premières phases sont le plus souvent inconscientes et automatiques. C'est votre amygdale qui parle ! Le problème de la perception des corps flottant peut alors déjà être réglé en amont. Votre conscient n'est même pas informé, il n'a pas à gérer. Ces phases vont déterminer le niveau d'attention alloué à l'évènement. S'il est important, le conscient va alors intervenir.

LE POTENTIEL DE MAITRISE

Vous allez déterminer ensuite si vous êtes capable de faire face à ce corps flottant et de supporter les conséquences considérées négativement.

Est-il ainsi possible qu'ils influencent le cours des choses ? Ai-je les ressources pour maîtriser ce changement ?

Si vous êtes déjà dans une période de stress cela peut être la goutte d'eau qui vous fera dire : « Non ! Je n'y arriverais pas ». Cela va contribuer à entretenir un état émotionnel négatif. On l'a vu dans ce domaine la tentative de maîtrise du conscient de la vision du corps flottant n'est pas la meilleure solution.

L'ÉVALUATION DE LA SIGNIFICATION NORMATIVE

Enfin, vous évalueriez la conformité de la présence du corps flottant avec d'autres personnes. Vous constaterez au dire de certain que « plein de gens en ont ». Vous ne comprendrez pas pourquoi les vôtres sont gênants, d'autant que vous manquerez d'explications satisfaisantes.

Dans ce contexte, l'image perçue n'est plus comme avant. La répétition du stimulus risque de créer un état émotionnel important.

L'amygdale prend le dessus. Le néocortex reçoit alors d'elle des signaux négatifs interprétés comme du stress et de l'angoisse.

Nous avons vu que les corps flottants ne menacent en rien votre santé oculaire. Ce qui fait peur arrive toujours par anticipation et selon vos blessures du passé. Votre néocortex va créer une situation qu'il va interpréter comme alarmante. Il va demander au corps d'être en état d'alerte. Il se crée alors un cercle vicieux : « j'ai peur car j'ai peur ».

Ces signaux sont des messages d'alertes qui vous priveront en plus de vos capacités de réflexion, de raisonnement, de la prise de recul et de la hauteur nécessaire devant la situation.

Cet état émotionnel va ainsi solliciter en plus de votre part différents comportements sources d'échec quant à la gestion de la crise. Il va alors s'agir maintenant de changer la représentation des choses afin d'obtenir un changement émotionnel.

CHAPITRE V : LE CHANGEMENT

On ne peut changer que ce que l'on connaît. Cela passe par la nécessité de prendre conscience des mécanismes de la vision tout en tenant compte des émotions qui les animent. L'émotion doit être au cœur du changement car elle peut modifier bien des comportements. Ainsi, être capable de détecter les impacts qu'ont les émotions sur notre corps, permettront de trouver une parade possible pour en contrer les effets négatifs. Les tensions excessives de la journée, par exemple ne pourront être relâchées qu'à condition d'être identifiées.

REPERER LES PROCESSUS AUTOMATIQUES ET EN SORTIR :

Certains automatismes nous font croire qu'ils sont déclenchés par une stimulation : vous cherchez les corps flottants car vous les voyez.

Il n'en est rien. C'est même l'inverse : c'est l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez qui vous pousse à compter, repérer vos corps flottants et tout compte fait, à les regarder plus que de les voir !

Rappelez-vous, la peur génère la peur. Le comportement à l'instant de l'apparition du corps flottant consiste à regarder ce qui ne va pas dans la vision par peur que cela ne se reproduise ou ne s'aggrave ou ne puisse être maîtrisé.

Si vous êtes honnêtes avec vous-même vous devez avouer que toutes autres analyses non en rien modifiées les choses, elles ont même toutes échoué.

Ce qui fait la différence entre une personne qui souffre de corps flottants et une personne qui n'en souffre pas c'est l'attention portée aux choses, c'est-à-dire le niveau de conscience qui est donné aux corps flottants : l'information reçue sera considérée comme non pertinente et sans implication dans un état interne « en mode cool ». Dans un état interne « en mode stress » la personne s'enfermera dans des tentatives de maîtrise inutile entraînant une cascade d'émotions négatives.

Il y a même une proportionnalité : plus le niveau de conscience est important et plus la gêne sera importante car elle se manifestera par des tentatives de contrôles infructueuses.

N'aidez pas votre cerveau à se tromper dans ce qu'il doit regarder : c'est l'intérêt que vous portez aux choses qui vont déplacer son attention.

TU NE JUGERAS PAS !

Les jugements négatifs sur les corps flottants détruisent votre mental. Croyez-vous que le problème soit réglé en manifestant de la colère, du ras le bol, du dépit, de la soumission ?

A chaque fois, vous vous replongez dans un état émotionnel néfaste. Et vous allez déclencher une série d'émotions qui vous plongeront dans l'émotion de le voir.

Pour peu que cela recommence vous allez juger que vous êtes impuissant. Ce jugement deviendra une croyance.

Ces traumatismes répétés des mois ou des années, accompagnés d'une charge émotionnelle importante, vont ancrer l'idée qu'il n'y a rien à faire. Il ne vous restera plus qu'à espérer un miracle pour vous en sortir ou à adopter un statut de victime. Et encore, même la recherche du miracle ou l'obtention du statut ne va servir qu'à conforter vos encrages !

Arrêtez donc d'imaginer la solution médicale ou chirurgicale miracle et au personnage providentiel qui va vous guérir. Croyez plutôt aux forces que vous avez en vous : soyez confiant dans le fait que c'est vous qui avez la solution.

Certains y arrivent après 20 ans. Si vous en êtes déjà à cette page alors, vous avez gagné un temps précieux !

Par quoi je vais commencer aujourd'hui ?

LE CONTRAT : STOP SILENCE

- Arrêtez de ressasser. On ne revient pas sur le passé.
- Cessez de vous remémorer les situations dans lesquelles vous avez été gêné(e).
- Arrêtez de passer du temps sur internet à consulter les solutions hypothétiques aux corps flottant (ancrage négatif), les forums.
- Décidez avec votre voix interne d'arrêter de les regarder.
- N'anticipez pas leur apparition selon ce que vous allez regarder ou faire : vivez au présent.
- N'anticipez pas un futur hypothétique.
- N'utilisez pas la forme négative dans ce que vous souhaitez formuler, votre inconscient ne connaît pas la forme négative.
- Ne doutez plus maintenant que vous connaissez comment votre mental fonctionne, ni de ses capacités. Le cerveau est plus puissant que vous pouvez l'imaginer.
- Arrêtez de croire que le problème est définitif et sans solution.
- Arrêtez de confondre voir des corps flottants et regarder des corps flottants. Il est possible de regarder ce que l'on veut.
- Enfin, arrêtez de prononcer le mot « corps flottant » : ne mettez plus jamais de nom dessus !

LE SCENARIO

Quand vous serez clair avec vous-même c'est à dire que vous aurez supprimé les comportements indésirables, que vous aurez compris l'état émotionnel dans lequel vous devez être, anticipez l'avenir en préparant ce que vous devez voir.

Regarder c'est analyser l'information captée par les 2 yeux d'une scène visuelle située devant vous.

La préparation concerne l'état émotionnel et l'anticipation de ce qui doit être regardé.

Les corps flottants ne représentent que 0,1 % des informations qui sont véhiculés vers votre cerveau, le reste c'est 99,9 % qui concerne

l'information que vous désirez obtenir de votre vision. Le corps flottant c'est 1 pixel pour 10 00. Ensuite 100 % de la vision devient mentale !

LE SCENARIO DOIT ETRE ECRIT AVANT LE FILM !

Cette phase de préparation concerne l'anticipation de tout ce que vous allez voir dans la journée : transport, travail sur ordinateur, déjeuner, cinéma, loisirs.

Votre journée doit être vue comme un film d'action, avec différentes scènes tournées à différents endroits et différentes personnes.

L'image est un fantastique outil pour atteindre les objectifs de la journée. Vous devez être capable d'imaginer les couleurs de chaque scène, les reliefs, les textures des objets, les odeurs. Cette phase doit être réalisée dans un état de relâchement total, un état émotionnel approprié. Ne vous trompez pas et ne construisez pas de mauvaises images dans un état émotionnel inadapté.

Il faut imaginer ce que doit être le film de la journée afin de programmer l'inconscient pour qu'il se souvienne, comme s'il avait déjà vu. L'image permet de programmer le futur.

Votre ordinateur, le ciel, votre univers de travail, les couleurs, les textures etc.. : tout ce que vous allez voir dans la journée doit être visualisé de façon consciente et analytique et vous donner une représentation mentale positive de ce qui doit être vu.

Cette phase de visualisation est une phase de programmation interne qui doit vous mettre en totale confiance. Ce choix doit être en accord total avec le désir de ce que vous voulez véritablement regarder. Votre programmation devra tenir compte de votre envie de réussir. Ne vous laissez pas bernier par vos émotions. Elles risquent de vous dire que vous n'y arriverez pas. La confiance en soi est un pilier sur lequel repose la réussite. Son absence est à l'origine d'émotion négative elle-même source d'échec.

ACTION, MOTEUR !

La séquence mentale et comportementale ordonnée doit conduire à la mise en œuvre de l'objectif souhaité pour une action donnée.

Le but est de créer un encrage menant à l'état émotionnel recherché.

Ce qu'il advient à ce moment-là se passe dans la tête. Ayez un dialogue interne sur ce que vous voulez véritablement et honnêtement regarder.

Il faut savoir où et sur quoi vous devez porter votre regard à cet instant, comme le joueur de tennis qui ne regarde que sa balle. Soyez donc ferme et précis sur ce que vous souhaitez regarder. Votre cerveau est capable de comprendre ce que vous voulez à condition que le choix soit bien formulé : le résultat est à la hauteur de la clarté des intentions.

Raccrochez-vous au présent quand tout va bien, n'anticipez pas négativement l'avenir.

Quel que soit le résultat obtenu au décours d'une séquence, vous devez rester concentré sur le scénario et retrouver les ressources pour les scènes suivantes de votre journée. Rester scotché sur des émotions négatives et passer votre temps à ruminer le passé sur lequel il n'est pas possible de revenir est catastrophique pour le reste de la journée.

Il est également dangereux au début de se réjouir trop vite. Il y a des scènes dans la vie où vous risquez d'être gêné. Vous enflammer peut vous faire sortir des objectifs fixés et du moment présent. Cela risque rapidement de vous rappeler à l'ordre.

Le cerveau est en quête permanente d'objets sur lesquels il fixe son attention. Même quand ce n'est pas souhaitable, il trouve toujours quelque chose à faire. Le problème est de fixer votre attention sur le bon objet cela va générer des émotions positives qui imprégneront votre journée. Maintenez un état de concentration important sur chaque chose.

C'est l'intérêt que vous portez à la chose qui permet de focaliser votre attention.

ON COUPE AU MONTAGE

La gestion de votre émotion concerne aussi le moment où vous devez évaluer les résultats obtenus sur votre vision de façon positive après les séquences vécues.

La conduite automobile par exemple a été réalisée sans encombre. Cette action doit donc être vue positivement et être gardée dans le plan de montage ou mieux, dans votre mémoire. Cette phase est capitale pour la suite. Elle vous permettra de rester dans un état émotionnel stable. Cette scène visuelle doit mener à une autre action dans le même état émotionnel.

Dans certaines scènes où les corps flottants sont trop visibles, il va falloir accepter de mettre de côté certains de vos objectifs de changement. Il faudra pour la suite déterminer des changements intermédiaires de moindre importance dont la réussite déclenchera des émotions positives. Ne transformez pas cette réalité en signal négatif.

Notez les journées ou les activités dans lesquelles vous avez été bien. Ces épisodes doivent être stimulants pour la poursuite du changement. Remémorez-les-vous. Ils stimuleront votre confiance.

Vous êtes maintenant devenus acteurs de votre vie et scénariste. C'est vous qui avez le contrôle de chaque séquence, de chaque scène du film que vous écrivez. Vous disposez de la liberté totale d'effectuer des coupes sur les mauvaises scènes, de les recommencer si vous le souhaitez pour enfin ne garder que les scènes qui vont vous intéresser et qui vous feront plaisir.

Repérer les processus automatiques et en sortir :

IL EST IMPORTANT DE CONNAITRE CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE !

- Certains automatismes nous font croire qu'ils sont déclenchés par une stimulation. Il n'en est rien. C'est l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez qui vous pousse à compter, repérer vos corps flottants et tout compte fait, à les regarder plus que les voir !
- Décidez avec votre voix interne d'arrêter de les regarder.

- N'aidez pas votre cerveau à se tromper dans ce qu'il doit regarder : c'est l'intérêt que vous portez aux choses qui vont déplacer son attention.

- Cessez de juger négativement les corps flottants lorsqu'ils sont visibles. De jurer, de pester, de taper du poing sur la table, de vous renfermer sur vous-même, ne réagissez pas par dépit.

Ce type de jugement détruit votre mental.

Vous vous replongez à chaque fois dans un état émotionnel néfaste. A chaque fois que vous exprimez négativement la vision de votre corps flottant, vous allez déclencher une série d'émotions qui vous plongeront dans l'émotion de le voir.

Pour peu que cela recommence vous allez juger que vous êtes impuissant. Ce jugement deviendra une croyance.

Ces traumatismes répétés des mois ou des années, accompagnés d'une charge émotionnelle importante, vont ancrer l'idée qu'il n'y a rien à faire. Il ne vous restera plus qu'à espérer un miracle pour vous en sortir. Et encore, même la recherche du miracle ne va servir qu'à conforter vos encrages. Arrêtez donc d'imaginer la solution médicale ou chirurgicale miracle et au personnage providentiel qui va vous guérir. Croyez plutôt aux forces que vous avez en vous : soyez certain que c'est vous qui avez la solution.

- Arrêtez de passer du temps sur internet à consulter les solutions hypothétiques au corps flottant (ancrage négatif), les forums.

- N'anticipez pas leur apparition selon ce que vous allez regarder ou faire : vivez au présent. N'anticipez pas un futur hypothétique.

- N'utilisez pas la forme négative dans ce que vous souhaitez formuler, votre inconscient ne connaît pas la forme négative.

- Cessez de contrôler tout ce que vous voulez voir, ne dite pas « il faut que ... » si vous échouez, cela risque de générer des émotions négatives qui imprégneront toute votre journée. Vous mettez la barre trop haute. Vous définissez une condition de réussite qui n'est pas tenable dans la journée ou sur le long terme.

- Ne doutez plus maintenant que vous connaissez comment votre mental fonctionne, ni de ses capacités. Le cerveau est plus puissant que vous pouvez l'imaginer.
- Cessez de vous remémorer les situations dans lesquelles vous avez été gêné(e).
- Arrêtez de croire que le problème est définitif et sans solution.
- Arrêtez de confondre voir des corps flottants et regarder des corps flottants. Il est possible de regarder que ce que l'on veut voir.
- Enfin, arrêtez de prononcer le mot « corps flottant » : ne mettez plus jamais de nom dessus !

CE QU'IL FAUT FAIRE

L'émotion doit être au cœur du changement car elle peut modifier bien des comportements.

Ainsi, être capable de détecter les impacts qu'ont les émotions sur notre corps, permettra de trouver une parade possible pour en contrer les effets négatifs.

Les tensions excessives, par exemple, ne pourront être relâchées qu'à condition d'être identifiées.

L'émotion peut entretenir une résistance au changement. Dans certaines situations où les corps flottants sont trop visibles, il va falloir accepter de mettre de côté certains de vos objectifs de changement. Ne transformez pas cette réalité en signal négatif. Il va falloir décider alors d'un état interne d'acceptation.

Notez par exemple les journées ou les activités dans lesquelles vous n'avez pas été gêné. Ces épisodes doivent être stimulants pour la poursuite du changement. Remémorez-les-vous. Ils stimuleront votre confiance.

Décidez d'un état interne positif. Essayez de vous y tenir toute la journée.

Gérer les émotions c'est évaluer les représentations d'un corps flottant et les conséquences sur votre vie. Rappelez-vous qu'ils ne peuvent altérer votre santé visuelle.

Ensuite, modifier les représentations pour qu'elles soient conformes à la réalité : voir ce que vous voulez voir, se concentrer sur une scène.

Développez votre confiance en définissant un contrat avec vous-même.

La confiance en soi est un pilier sur lequel repose la réussite. Son absence est à l'origine d'émotion négative elle-même source d'échec.

Définissez des objectifs réalistes et réalisables : il est nécessaire d'être lucide et honnête avec vous-même. Définir un contrat irréalisable ne peut que conforter une situation d'échec programmé. Ainsi, passer une journée entière sans gêne est probablement irréalisable au début.

LE CONTRAT DEVRA S'INSCRIRE SUR LA DUREE.

Votre programmation devra tenir compte de votre envie de réussir. Ne vous laissez pas bernier par vos émotions. Elles risquent de vous dire l'inverse.

Repérez les situations visuelles qui vous sont inconfortables tels que les jours de brouillard par exemple. Mémorisez-les, acceptez-les

Ne formulez que des choses positives : parlez positivement à votre inconscient et gentiment. N'oubliez pas que votre inconscient est susceptible : ne l'injuriez pas. Il prend tout au pied de la lettre.

Ayez un dialogue interne sur ce que vous voulez véritablement et honnêtement regarder

Soyez clair, ferme et précis sur ce que vous souhaitez regarder. Votre cerveau est capable de comprendre ce que vous voulez à condition que le choix soit bien formulé : le résultat est à la hauteur de la clarté des intentions.

Maintenez un état de concentration important sur chaque chose.

Raccrochez-vous au présent quand tout va bien, n'anticipez pas négativement l'avenir.

Acceptez le lâcher prise.

Admettez de temps en temps d'être gêné(e) dans des situations particulières.

PREPAREZ-VOUS A VOIR

Quand vous serez clair avec vous-même c'est à dire que vous aurez supprimé les comportements indésirables, que vous aurez compris l'état émotionnel dans lequel vous devez être, anticipez l'avenir en préparant ce que vous devez voir.

Regarder c'est analyser l'information captée par les 2 yeux d'une scène visuelle située devant vous.

La préparation concerne l'état émotionnel et l'anticipation de ce qui doit être regardé.

Les corps flottants ne représentent que 0,1 % des informations qui sont véhiculés vers votre cerveau, le reste c'est 99,9 % qui concerne l'information que vous désirez obtenir de votre vision. C'est 1 pixels pour 10 00.

Ensuite 100 % de la vision devient mentale !

Cette phase de préparation concerne l'anticipation de tout ce que vous allez voir dans la journée en différente phase : transport, travail sur ordinateur, déjeuner, cinéma, loisir.

Votre journée doit être vue comme un film d'anticipation, avec différentes scènes tournées à différents endroits et différentes personnes.

L'image est un fantastique outil pour atteindre les objectifs de la journée. Vous devez être capable d'imaginer les couleurs de chaque scène, les reliefs, les textures des objets, les odeurs. Cette phase doit être réalisée dans un état de relâchement total, un état émotionnel approprié. Ne vous trompez pas et ne construisez pas de mauvaises images dans un état émotionnel inadapté.

La respiration est un outil idéal pour créer du relâchement.

Elle doit démarrer bien avant la mise en situation. Votre ordinateur, le ciel, votre univers de travail, les couleurs, les textures, etc.. : tout ce que vous allez voir dans la journée doit être visualisé de façon

consciente et analytique et vous donner une représentation mentale positive de ce qui doit être vu.

Il faut imaginer ce que doit être le futur afin de programmer l'inconscient pour qu'il se souvienne, comme s'il avait déjà vu. L'image permet de revivre non seulement le passé mais aussi de programmer le futur.

SUIS-JE CAPABLE DE NE VOIR QUE CE QUE JE VEUX VOIR ?

La réponse doit être oui, sans hésitation. Cette phase de visualisation est une phase de programmation interne qui doit vous mettre en totale confiance. Ce choix doit être un accord entre le désir de ce que vous voulez regarder et les capacités à les voir.

L'action

La séquence mentale et comportementale ordonnée doit conduire à la mise en œuvre de l'objectif souhaité pour une action donnée.

Le but est de créer un encrage menant à l'état émotionnel recherché.

Ce qu'il advient à ce moment-là se passe dans la tête. Il faut savoir où et sur quoi vous devez porter votre regard à cet instant, à l'image du joueur de tennis qui ne regarde que sa balle.

Le cerveau est en quête permanente d'objets sur lesquels il fixe son attention. Même quand ce n'est pas souhaitable, il trouve quelque chose à faire. Le problème est de fixer votre attention sur le bon objet. Cela va générer des émotions positives qui imprégneront votre journée. C'est l'intérêt que vous portez aux choses qui permet de focaliser votre attention.

QUELS SONT LES RESULTATS ?

La gestion de votre émotion concerne aussi le moment où vous devez évaluer les résultats obtenus sur votre vision de façon positive après les séquences vécues.

La conduite automobile par exemple a été réalisée sans encombre. Cette action doit donc être vue positivement. Cette phase est capitale pour la suite. Elle vous permettra de rester dans

un état émotionnel stable. Cette scène visuelle doit mener à une autre action dans le même état émotionnel.

Quel que soit le résultat obtenu au détour d'une séquence, vous devez rester concentré sur les objectifs du matin et retrouver les ressources pour les scènes suivantes de votre journée.

Rester scotché sur des émotions négatives et passer votre temps à ruminer le passé sur lequel il n'est pas possible de revenir est catastrophique pour le reste de la journée.

Il est également dangereux au début de se réjouir trop vite. Il y a des phases dans la vie où vous risquerez d'être gêné par les corps flottants. Vous enflammer peut vous faire sortir des objectifs fixés et du moment présent. Cela risque rapidement de vous rappeler à l'ordre.