



FONDATION ARUSHIOM · GUIDE MIEUX-ÊTRE

7 mécanismes intérieurs qui entretiennent le mal-être

Ce qui agit en arrière-plan — et comment le voir.

Ce guide explore sept mécanismes intérieurs qui peuvent, avec le temps, entretenir le stress, le mal-être ou certaines réactions répétitives.

Le but n'est pas de se juger. Le but est simplement de mieux voir ce qui agit parfois en arrière-plan.

FONDATION ARUSHIOM

SOMMAIRE

Table des matières

1 **Le découragement**

2 **Le blâme**

3 **Les excuses**

4 **Le pessimisme**

5 **Le manque de discipline intérieure**

6 **La fermeture**

7 **Le ressentiment**

INTRODUCTION

Avant de commencer

Chacun de nous porte, sans toujours le voir, des façons de penser et de réagir qui reviennent souvent. Elles se sont installées avec le temps, parfois pour de bonnes raisons, parfois simplement par habitude.

Ces mécanismes ne sont pas des défauts. Ce sont des réflexes intérieurs qui, à un moment donné, ont peut-être servi à nous protéger. Mais lorsqu'ils restent actifs trop longtemps, ils peuvent entretenir le stress, le mal-être ou des réactions que l'on aimerait changer.

Ce guide vous présente sept de ces mécanismes, un par un, dans un langage simple. Pour chacun, vous trouverez une courte explication, une question à vous poser, et quelques gestes concrets que vous pouvez pratiquer consciemment.

Il ne s'agit pas de vous juger, ni de tout régler d'un coup. Il s'agit simplement de mieux voir ce qui agit parfois en arrière-plan — car ce que l'on commence à voir avec clarté, on peut déjà commencer à ne plus le nourrir de la même façon.

1 *Le découragement*

Le découragement ne fait pas toujours de bruit.



Il s'installe souvent lentement, à travers des pensées comme :

- ✦ « Ça ne changera jamais »
- ✦ « À quoi bon continuer ? »
- ✦ « Je suis fatigué(e) d'essayer »

Avec le temps, cette posture peut affaiblir l'élan intérieur, couper l'envie d'avancer et rendre tout plus lourd qu'avant.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Le découragement agit comme une usure. Il ne bloque pas forcément... mais il ralentit, jusqu'à immobiliser. Et parfois, on finit par croire que c'est « la réalité », alors que c'est simplement un état intérieur qui a pris trop de place.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Est-ce que j'essaie encore vraiment... ou est-ce que j'ai commencé à abandonner intérieurement ?

Parfois, simplement voir cela avec clarté peut déjà ouvrir une première porte.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

- ✦ Revenir à une action simple et réaliste
- ✦ Éviter de nourrir les mêmes pensées en boucle
- ✦ Prendre du recul avant de conclure que tout est perdu

Comprendre ce mécanisme peut déjà aider à ne plus s'y identifier complètement.

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Certaines personnes voient leur découragement, mais il revient quand même. Pourquoi ? Parce que certains états sont liés à ce qui est enregistré plus profondément dans le subconscient. C'est là que le travail en profondeur prend tout son sens.

RÉFLEXION DU JOUR

Dans quel domaine de votre vie sentez-vous que le découragement a peut-être commencé à prendre plus de place ?

Pas pour vous juger. Simplement pour commencer à voir plus clairement.

Car parfois, ce que l'on commence à voir avec lucidité, on peut déjà commencer à ne plus le nourrir de la même façon.

2 Le blâme

Et si ce mécanisme vous empêchait de retrouver votre pouvoir intérieur ?



Quand quelque chose fait mal, il est naturel de chercher une cause. Mais à force de tout attribuer :

- ✦ aux autres
- ✦ au passé
- ✦ aux circonstances

On peut rester bloqué dans une position où rien ne bouge vraiment à l'intérieur.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Reconnaître une blessure est essentiel. Mais rester dans le blâme peut empêcher d'avancer. Parce que tant que tout vient de l'extérieur, le changement semble hors de portée.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Est-ce que je comprends ce que j'ai vécu... ou est-ce que je reste coincé dans ce même schéma ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

- ✦ Identifier et chercher à comprendre ce qui vous affecte
- ✦ Observer vos réactions sans chercher un coupable immédiat
- ✦ Revenir à ce que vous pouvez faire aujourd'hui

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Même en comprenant tout, certaines réactions persistent. Parce que certaines charges émotionnelles sont plus profondes que le mental conscient. C'est précisément là qu'un travail de libération émotionnelle peut vous accompagner.

RÉFLEXION DU JOUR

Dans quelle situation avez-vous tendance à blâmer automatiquement ?

MÉCANISME 3 SUR 7

3 Les excuses

Ce n'est pas toujours visible... mais souvent très présent.



Les excuses ne sont pas toujours évidentes. Elles prennent souvent la forme de justifications :

- ✦ « Ce n'est pas le bon moment »
- ✦ « Dans mon cas, c'est différent »
- ✦ « Je pourrais, mais... »

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Certaines raisons sont valides. Mais d'autres deviennent des protections qui empêchent d'avancer. La ligne est parfois difficile à voir... de l'intérieur.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Est-ce que je me protège... ou est-ce que je me limite ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

- ✦ Repérer les phrases répétitives dans votre discours intérieur
- ✦ Distinguer les obstacles réels et les évitements
- ✦ Faire un petit pas malgré l'inconfort

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Même en voyant les excuses, le mécanisme peut rester. Parce qu'il est parfois lié à des peurs ou des charges plus profondes que le mental conscient. C'est précisément là qu'un travail de libération émotionnelle au niveau du subconscient peut vous accompagner.

RÉFLEXION DU JOUR

Quelle excuse revient le plus souvent dans votre vie ?

4 *Le pessimisme*

Et si votre perception était influencée par votre état intérieur ?



Quand l'intérieur est fatigué ou chargé, le regard change. On commence à voir davantage :

- ✦ les problèmes
- ✦ les blocages
- ✦ les risques

Ce filtre influence alors vos décisions, vos réactions, votre énergie.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Le pessimisme agit comme un filtre. Et ce filtre colore tout ce que vous percevez : il influence vos décisions, alourdit vos réactions et consume votre énergie. Tant que le filtre est actif, la réalité semble plus sombre qu'elle ne l'est.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Est-ce que je vois la réalité... ou est-ce que mon état intérieur influence ma perception ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

- ✦ Observer sans interpréter immédiatement
- ✦ Équilibrer votre regard : chercher aussi ce qui fonctionne
- ✦ Ralentir avant de conclure

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Certains filtres viennent d'expériences passées non relâchées. Même en le sachant, le regard sombre peut persister. C'est là que le travail intérieur en profondeur prend tout son sens.

RÉFLEXION DU JOUR

Dans quel domaine de votre vie voyez-vous surtout le négatif ?

MÉCANISME 5 SUR 7

5 *Le manque de discipline intérieure*

Ce que vous répétez chaque jour façonne votre état intérieur.



Une répétition intérieure qui s'installe avec le temps. Des pensées qui reviennent, des tensions qui persistent, des réactions que l'on aimerait changer :

- ✦ des pensées en boucle
- ✦ un stress qui reste actif
- ✦ des émotions évitées
- ✦ des habitudes qui pèsent
- ✦ des réactions malgré soi

Peu à peu, ces automatismes finissent par guider nos réactions, même lorsqu'une partie de nous souhaite faire autrement.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Ce que vous nourrissez chaque jour finit par se renforcer. Les automatismes intérieurs ne sont pas des défauts de caractère : ce sont des schémas qui se sont installés progressivement, souvent pour vous protéger. Les observer sans se juger est déjà un premier pas vers le changement.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Qu'est-ce que je nourris le plus chaque jour : ce qui m'aide... ou ce qui m'alourdit ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

Choisissez une habitude que vous souhaitez transformer, puis avancez simplement, un pas à la fois :

- ✦ Identifiez une habitude intérieure qui vous pèse
- ✦ Réduisez-la progressivement, sans vous forcer
- ✦ Remplacez-la par une action simple, positive et réaliste

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Certaines habitudes ne viennent pas seulement d'un choix conscient. Elles sont liées à des schémas enregistrés plus profondément, au niveau du subconscient. L'approche de la Fondation Arushiom accompagne un travail de libération émotionnelle à cet endroit précis, là où certaines habitudes, réactions et comportements répétitifs prennent racine, afin de favoriser un apaisement intérieur et un changement plus profond.

RÉFLEXION DU JOUR

Quelle habitude intérieure revient chaque jour ?

MÉCANISME 6 SUR 7

6 *La fermeture*

Parfois, on se protège... au point de se bloquer.



Avec le temps, certaines expériences ferment l'intérieur :

- ✦ moins d'ouverture
- ✦ moins d'écoute
- ✦ moins de remise en question

Quand tout est fermé, rien de nouveau ne peut vraiment entrer.

POURQUOI C'EST IMPORTANT

La fermeture s'installe progressivement. Elle peut ressembler à de la sagesse ou de la prudence, mais avec le temps, elle isole. Ce qui était une protection devient une limite — et la croissance intérieure se ralentit.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Suis-je encore ouvert intérieurement... ou est-ce que je me suis refermé sans le voir ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

- ✦ Écouter sans réagir immédiatement
- ✦ Accepter de ne pas tout contrôler
- ✦ Rester curieux

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Certaines fermetures sont liées à des blessures profondes, enregistrées dans le subconscient. Vous n'êtes pas obligé de comprendre pourquoi pour commencer à ressentir un changement — c'est exactement ce que l'approche de la Fondation Arushiom vous permet d'entamer.

RÉFLEXION DU JOUR

Dans quelle situation êtes-vous fermé ?

MÉCANISME 7 SUR 7

7 *Le ressentiment*

Ce qui n'est pas relâché continue d'agir.



Le ressentiment naît souvent d'une émotion non relâchée :

- ✦ une injustice
- ✦ une déception
- ✦ une trahison

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Même silencieux, le ressentiment peut alourdir l'intérieur, influencer vos réactions et fatiguer votre esprit.

UNE QUESTION À VOUS POSER

Y a-t-il encore quelque chose en moi que je n'ai jamais vraiment relâché ?

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE CONSCIEMMENT

- ✦ Reconnaître ce qui est encore présent
- ✦ Éviter de le nourrir
- ✦ Observer sans fuir

ET PARFOIS... COMPRENDRE NE SUFFIT PAS

Certaines charges doivent être relâchées plus en profondeur, là où elles sont enregistrées au niveau du subconscient.

RÉFLEXION FINALE

Ce que vous portez encore... agit peut-être plus que vous ne le pensez.

EN TERMINANT

Ce que vous emportez avec vous

Vous venez de parcourir sept mécanismes intérieurs qui, avec le temps, peuvent entretenir le stress, le mal-être ou certaines réactions répétitives : le découragement, le blâme, les excuses, le pessimisme, le manque de discipline intérieure, la fermeture et le ressentiment.

Ces mécanismes ne vous définissent pas. Mais les reconnaître, c'est déjà commencer à reprendre du recul. Et parfois, ce recul devient le début d'un vrai changement.

Chacun d'eux peut, à un moment ou un autre, prendre un peu plus de place que nécessaire. Le simple fait de les voir plus clairement est déjà une forme de changement.

Maintenant que vous avez pris conscience de vos émotions, de vos réactions et de certains mécanismes, et que vous avez commencé à les accepter au niveau conscient, notez ce que vous avez remarqué et ce qui reste important à travailler. Vous pourrez ensuite aller plus en profondeur lors des séances de libération émotionnelle de la Fondation Arushiom, offertes en ligne chaque mois et en présentiel, afin de poursuivre ce travail au niveau du subconscient. Selon certaines approches, celui-ci serait à l'origine d'environ 95 % de nos réactions et de nos habitudes. Travailler à ce niveau peut ainsi aider à moins réagir face aux mêmes situations et faciliter le changement de certaines habitudes et de certains comportements.

Merci de nous avoir suivis jusqu'ici, et à bientôt.

L'équipe de la Fondation Arushiom

SUIVEZ-NOUS

