

En pratique, comment fonctionne le ZENSIGHT?

La pratique du Zensight repose sur l'utilisation d'un « signal de traitement », créant un espace où s'exerce la puissance de l'esprit inconscient que nous sollicitons. Nous portons tous en nous les solutions, un potentiel de ressources infinies auxquelles le Zensight fait appel, « pour notre plus grand bien être ».

Zensight englobe l'utilisation d'un signal de traitement et une visualisation du problème ou une déclaration verbale.

Le choix du signal de guérison :

Ce signal peut être un mot, une image, une couleur, une forme géométrique... Sa configuration n'a pas d'importance, il suffit qu'il ne comporte rien de négatif. Il peut être neutre ou positif. Son rôle est simplement de laisser la guérison se produire sans activités de la pensée logique ou rationnelle.

Vous n'avez aucune raison de vous inquiéter. N'importe quel mot, image ou couleur que vous choisirez, conviendra parfaitement. Vous pouvez d'ailleurs en changer quand bon vous semble.

Le choix d'une image, associée à un mot qui la rappellera au cours du traitement, offre une sollicitation plus vaste de tous nos sens. Par exemple, le mot « océan » contient des sensations comme le bruit des vagues, les odeurs maritimes, des couleurs...

Vous pouvez préférer un symbole (comme un symbole Reiki, par exemple, ou religieux si vous êtes croyant) dont la connotation est rassurante pour vous, ou prendre seulement un mot comme « paix », « douceur », sans image particulière au départ, mais qui pourrait aussi se présenter lors de la répétition du mot comme un mantra.

Et au cas où employer un mot ou visualiser une image ne vous conviendrait pas, vous pouvez y substituer une respiration profonde.

Le traitement verbal

La manière la plus répandue de pratiquer le Zensight consiste à faire une série d'affirmations, chacune étant suivie de l'utilisation d'un signal de traitement qu'on convoque quelques secondes en fin de phrase.

Ces phrases peuvent commencer par des verbes comme « Je guéris », « Je dissous », « Je me défais de », « J'élimine », « Je (me) libère »...

On évoquera tous les aspects possibles du problème sans qu'il soit nécessaire ici d'être spécifique, comme en EFT. Le Zensight permet de traiter en même temps une situation précise et toutes les situations associées, les émotions, pensées, croyances en lien avec le problème, ou encore les raisons ou toutes les manières qu'à la personne de vivre cette situation, d'y être « attaché »...

Le traitement s'effectue en profondeur sans qu'il soit nécessaire de tout lister ou préciser. Les liens s'établissent dans les coulisses de notre psyché. C'est pourquoi certaines phrases peuvent être laissées en suspens (comme l'indiquent les points de suspension dans certaines affirmations ci-dessous); notre esprit inconscient les terminera au mieux pour nous sans qu'on ait besoin d'en connaître le contenu.

Par exemple, pour la phobie des serpents :

- Je guéris toutes les fois où j'ai appris à avoir cette peur des serpents, *signal de traitement*
- Je guéris toutes les raisons que j'ai d'avoir cette peur, *signal de traitement*
- Je guéris tous les chocs émotionnels, traumatismes ou événements associés de n'importe quelle façon qui soit avec ce problème que je traite, *signal de traitement*
- Je guéris la tendance instinctive à réagir par la peur dès que... *signal de traitement*
- Je guéris toutes les formes de peur, panique, affolement, trouble quelconque que je ressens en lien avec ce problème dans ma vie, *signal de traitement*
- Je dissous et transforme toutes les croyances, habitudes et comportements en lien avec cette situation, *signal de traitement*
- Je me défais de toutes les émotions retenues dans mon corps et mon esprit (*ici on peut nommer en fonction de l'histoire évoquée par la personne : impuissance, culpabilité, sentiment d'abandon, répulsion...*) en lien avec ce problème que je traite, *signal de traitement*
- Je guéris les origines et la cause la plus profonde de ce problème, *signal de traitement*

On corrige également les programmes de sabotage et les obstacles inconscients à la guérison (inversion psychologique bien connue en EFT) avec des déclarations à cette intention:

- Je guéris toutes les croyances que j'ai que je pourrais me mettre en danger si je me défaisais de ce problème, *signal de traitement*
- Je guéris toutes mes façons de croire que c'est peut-être de ma faute et que je ne mérite pas de me guérir de ce problème, *signal de traitement*
- Je me délivre de toutes mes résistances à croire que je peux me sentir tranquille et lâcher cette peur même si..., *signal de traitement*

Un protocole de traitement se propose aussi d'installer le positif, de nouvelles croyances ou capacités.

- Je fais savoir à toutes les parties de moi que rester calme est la meilleure façon de réagir (ou que j'ai le droit de me sentir en paix avec cette situation), *signal de traitement*
- Je garde dorénavant mon calme même quand..., *signal de traitement*
- J'installe en moi un nouvel espace pour mes nouvelles manières de sentir et où je peux laisser s'exprimer mes nouvelles réactions dans mon meilleur intérêt, *signal de traitement*
- Toutes les parties de moi, mon corps, mon esprit, savent maintenant que je suis en parfaite sécurité et capable d'apprécier calmement toute situation dans mon meilleur intérêt, *signal de traitement*

Quelques phrases de clôture avec le traitement des empreintes énergétiques, des croyances résiduelles et des mémoires ancestrales ou environnementales en lien avec la situation peuvent être appréciables.

Le traitement par visualisation

Une image qui représente le problème en dit souvent bien plus long que toute explication. Nul besoin ici de se demander par quel bout prendre le problème.

Lorsqu'une image vous vient à l'esprit, centrez-vous sur dessus en prenant une profonde respiration (inspir/expir), et appliquez votre signal de traitement. Refaites-le aussi souvent que nécessaire

Vous pouvez vous sentir « comme prisonnier(e)au fond d'une grotte » ; au début vous ne voyez pas la lumière, mais progressivement, au fur et à mesure que vous utilisez votre signal de traitement, la représentation métaphorique de votre problème pourra évoluer et permettre d'« apercevoir la sortie », de « retrouver des forces pour avancer », de voir (ou sentir) « les parois s'élargir » et même des images dont le sens vous échappe.

Je pense à une séance avec Noémie qui se débattait avec un problème insurmontable, une décision qu'elle savait devoir prendre mais qui lui faisait très peur. Elle mettait tout son courage dans ce combat et perdait son énergie au point qu'elle avait fini par sombrer dans un découragement de nature dépressive. Plus elle luttait, et moins elle s'en sortait. Elle se disait « *exsangue* ». Quand je lui demandais à quoi pouvait la faire penser son problème, pour mieux me le représenter, l'image qui lui vint fut celle d'« un insecte pris dans une toile d'araignée ; en se débattant il ne faisait qu'attirer l'attention de l'araignée. Il ne pouvait plus bouger. Il était fichu ».

Je lui ai demandé de se centrer sur cette image-là et d'utiliser son signal de traitement. Peu à peu, l'insecte cessa de se débattre, « il est ra-pla-pla », me dit Noémie. Il n'a pas peur, il a juste « besoin de reprendre des forces ». Progressivement la présence de l'araignée-menace avait disparu du tableau. Cette séance fut quasiment miraculeuse. Noémie pu résoudre son problème dans les jours qui suivirent, sans aucun effort particulier, comme une simple manière de faire, qui lui vint « comme ça ». Elle n'eut qu'à prendre le téléphone et les mots furent prononcés, simplement... Noémie ne cessait de s'étonner en me le racontant quelques jours plus tard.

Combiner le travail par visualisation avec des déclarations verbales donne d'excellents résultats