

« Sans perception des sensations et des émotions, adieu la conscience ! »

Dr Antonio DAMASIO - L'Erreur de Descartes

« La plupart des gens ne supportent pas beaucoup de réalité. »

James BALDWIN - I Am Not Your Negro

« Un être vivant, c'est une mémoire qui agit.

Pour éprouver un sentiment, il faut d'abord un processus de mémoire. »

Dr Henri LABORIT - Mon Oncle d'Amérique

International Satisfaction Association (ISA) a pour objectif de vous éclairer scientifiquement sur les 3 stress naturels, les 7 émotions normales et les 350 besoins humains universels qui dirigent en réalité nos cerveaux, nos comportements et nos relations, dans nos sociétés et familles (Dr Henri LABORIT, Dr Antonio DAMASIO). ISA a pour unique objectif la vérité par les faits, la satisfaction des besoins et l'action concrète sur le stress environnemental, à l'échelle individuelle et mondiale, par l'information et la formation, à la fois du grand public et des professionnels.

En 2012, la communauté scientifique internationale a prouvé l'impact du stress environnemental, démontrant au passage qu'il n'y a pas de mauvaise hérédité génétique pour le malheur, ni de fatalité génétique, ni de mauvais sorts, ni de mauvais œil, qui mèneraient obligatoirement au mal-être du corps, à la folie de l'esprit, à la méchanceté du cœur, au mécontentement de l'âme, à l'échec du couple, ou encore au désastre écologique dans nos tribus (Dr Avshalom CASPI, Dr Terrie MOFFITT, Dr Gerhard ROTH). Ces généticiens et neuroscientifiques ont définitivement prouvé qu'il n'y a pas de « mauvais », il n'y a que des personnes stressées, soit dès la naissance, soit dans la petite enfance, soit à l'adolescence. De plus, ces scientifiques ont prouvé que le principe mathématique et chimique universel de transformation d'Antoine LAVOISIER est aussi valable pour les Humains. Le plus important n'est pas ce que vous avez vécu en termes de stress environnemental, c'est ce que vous en faites ensuite, grâce à la neuroplasticité de votre cerveau, dans la transformation de votre histoire, grâce à vos apprentissages externes et à vos ressources environnementales. Voici les principales clefs pour comprendre l'impact du stress environnemental et enfin agir ensemble pour une saine satisfaction.

FREUD est né en 1856 à Vienne sous l'Empire Austro-hongrois, à l'époque des voitures à chevaux. Le mot stress date de 1936 (Dr Hans SELYE). La notion de stress maladif avec figement, causé par l'inhibition de la réaction normale, par la répression des émotions naturelles, et par la mise au silence de la réalité des faits, date de 1979 (Dr Henri LABORIT, inhibition de l'action ou « Freezing » en anglais). La notion de stress par action, avec

trauma ou choc, date officiellement de 1980 aux USA (P.T.S.D de l'American Psychiatric Association; Dr Joseph LEDOUX et Dr Eric KANDEL, stress réactionnel du circuit mémoriel de l'amygdale et de l'hippocampe). La notion de stress par omission, avec négligence affective ou manque émotionnel, date de 1988 (« caregiving » du Dr John BOWLBY, stress de l'attachement avec gel du cortex cingulaire). Le fait que nos cerveaux soient dirigés universellement par nos 3 stress et nos 7 émotions date de 1995 (Dr Antonio DAMASIO). La notion de stress par saturation et abus, avec stimulation abusive ou dégoût toxique, date de 2012 (Dr Gerhard ROTH, Dr Sergueï FETISSOV, stress du cortex insulaire et du microbiote intestinal avec dégoût de l'appétit, perversion de la sobriété et perte de la conscience empathique).

Dans la satisfaction de nos besoins, le stress est au départ la tension nerveuse électrochimique qui nous anime, donnant littéralement à nos vies mouvement, direction et sens à plusieurs niveaux de connexion (Dr Hans SELYE ; The Stress of Life). En tant que mouvement pour vivre ou réaction pour survivre, le stress se définit comme un comportement général d'adaptation à l'environnement, notamment via un système de tension - détente sensorimoteur pour pouvoir agir à la recherche de ressources (S.G.A ; Dr Gérard GUASCH ; Dr Henri LABORIT ; Dr Peter LEVINE). Les stimulations électro-corporelles du stress sont appelées l'énergie vitale sensorimotrice du « Chi » dans la tradition Chinoise, « la Force » dans la culture Star Wars, ou encore « la Puissance » chez NIETZSCHE. Cette tension neurovégétative autonome nous indique par signal sensoriel et par réaction corporelle le niveau de satisfaction, ou d'insatisfaction, de nos besoins. J'ai envie de faire pipi, signal avec tension, puis réaction avec pipi, puis soulagement avec détente, avec au final ce qui se nomme la satisfaction du besoin. Le stress peut ainsi se définir simplement comme un baromètre réactionnel sensoriel de notre état de contentement ou de soulagement, ou inversement, de nos manques ou abus dans la satisfaction de nos 350 besoins humains universels. En mouvement électrochimique par nature, il devient toxique quand il y a figement des tensions, répression des émotions, inhibition de l'action ou blocage de la douleur (Dr Henri LABORIT, Dr Suzan FORWARD).

Sachant que le poison est dans le dosage, le stress marquant est une réaction littéralement encaissée par le corps et l'esprit, qui vient en réaction d'une action choquante, d'une omission douloureuse ou d'un dosage excessif, volontairement en conscience ou non, c'est-à-dire dans l'ordre (Dr Hans SELYE, Dr Henri LABORIT, Alice MILLER, Dr Gisela PERRENKLINGLER, Dr Philippus PARACELSE) :

- **Un contact blessant ou heurtant, physiquement** (naissance difficile, choc, accident, agression, correction, cri, gifle, fessée, martinet) ou **affectivement** (dénigrement, critique, moquerie, dévalorisation, culpabilisation).
- **Un contact distant ou manquant, physiquement** (absence d'allaitement, séparation précoce, divorce, abandon, deuil) ou **affectivement** (froideur, isolement, absence de jeux, manque de tendresse et partage, absence de paroles valorisantes ou encourageantes, trahison, mépris).
- **Un contact excessif ou abusif, physiquement** (« trop » de stimulations, plaisir trop précoce ou intense, pression, harcèlement, épuisement, « remplissage ») ou **affectivement** (lavage de cerveau, emprise, contrôle, maternage excessif, intrusion, humiliation).

Alors que les 7 émotions universelles constituent à la base comme un pilote automatique pour nous orienter face aux opportunités et menaces, le stress a pour sa part pour fonction de nous diriger par 3 types de mouvement observables chez tous les mammifères. Ces 3 comportements naturels ou réactions universelles correspondent à 3 modes de contact aux choses, à interpréter positivement ou négativement, selon comment on utilise son énergie vitale sensorimotrice (Dr Hans SELYE, Dr Henri LABORIT) :

- **Aller au contact (Move Towards Contact) :** Normalement, le mouvement vers les ressources nécessaires ou vers les opportunités saines de satisfaction. Comportement psychocorporel motivé naturellement par le circuit du plaisir ou de la récompense. Réaction normale et naturelle pour aller vers les ressources positives, les gratifications saines, les plaisirs durables ou les personnes responsables. Normalement, le comportement naturel pour se diriger vers les ressources épanouissantes qui font réellement du bien à long terme, c'est à dire les choses saines qui aident à grandir, à s'épanouir ou à se développer dans le temps en réalité. Positivement, comportement responsable pour obtenir de l'énergie ressource (alimentation, gratification, information, finances...) ; chercher des solutions positives ; affronter les problèmes ; s'attaquer aux difficultés ; faire face aux réalités ; maîtriser les situations. Négativement, comportement dans une certaine violence dans le contact avec autrui, avec des problèmes de limites, de déni des réalités, de mépris des personnes, de manque de ressources, d'abus de pouvoir ou d'incapacités morales (réaction de stress parfois nommée FIGHT en anglais).

- **Fuir le contact (Move Away From Contact) :** Normalement, le mouvement pour éviter les menaces, le danger, la souffrance, la toxicité ou la destructivité. Comportement motivé naturellement par le circuit de la douleur ou de la punition. Réaction normale et naturelle pour fuir les risques ou les menaces, pour éviter les manques ou les abus. Sans une certaine lucidité ou un certain courage pour la vérité, cette fuite du contact correspond littéralement dans le domaine du stress environnemental au déni des problèmes, au mépris de la douleur, à la manipulation par le plaisir, à la séduction par les belles images ou à la fuite en avant dans un certain mensonge (réaction de stress parfois nommée FLY en anglais).
- **Moduler le contact (Switch On / Off Contact) :** Normalement, le mouvement pour se mettre en Marche / Arrêt. Comportement motivé par le manque de ressources internes (besoin, faiblesse, fatigue...) ou le rapport de force externe (impuissance, incapacité...). Réaction normale et naturelle pour recharger les batteries ; faire le plein d'énergie ; se ressourcer ; dormir ou agir. Naturellement pour la mise au repos : se détendre ; prendre le temps de laisser les choses se poser. Stratégiquement, il peut s'agir d'un comportement de dissimulation pour laisser - passer, faire le mort, se camoufler ou tromper son adversaire quand on n'a pas assez de ressources, de force, d'énergie ou de capacités pour faire face. Maladivement, il peut s'agir de figement, de passivité, d'immobilisme, de procrastination, de rumination, de laisser - aller, de négligence ou de mépris pour faire face aux problèmes de façon responsable (réaction de stress parfois nommée FREEZE en anglais).

Composé psychocorporellement de tensions nerveuses, de stimulations musculaires et de connexions neuronales, le stress humain est l'énergie vitale sensorimotrice nous permettant le mouvement ou l'interaction. Il devient environnemental par les stimulations dans nos environnements de vie ou par la qualité des échanges entre nous. Il est relié dans nos cerveaux à la réaction de peur (menace, danger, panique), aux circuits de la motivation (plaisir, douleur) et à la conscience humaine (mémoire, souvenirs, sentiments, empathie, bon sens ou perversion, bon goût ou abus), par le neurovégétatif, l'amygdale, l'hippocampe, les cortex cingulaire et insulaire (Dr Joseph LEDOUX, Dr Gerhard ROTH, Dr Murielle SALMONA).

Le mal-être maladif issu du figement du stress se met en place chez les êtres humains en 4 étapes (Dr Henri LABORIT, Alice MILLER, Dr Peter LEVINE, Dr Wilhelm REICH, Stephen KARPMAN) :

- 1 **LIFE STRESS** - Les enfants vivent du stress environnemental dans leur vie par manque / négligence / ignorance / mépris, agression / choc / accident / violence, ou abus / excitation / saturation / manipulation perverse. On peut observer, classer et vérifier statistiquement, chiffres à l'appui, 7 racines du stress, ou 7 Blessures du Coeur, dans nos sociétés modernes.

- 2 SOCIAL FREEZING** - Ils peuvent uniquement encaisser, se figer ou s'inhiber durablement, du fait du rapport de force, des abus de pouvoir sur eux, du conditionnement affectif social et de la répression des émotions Old School : « C'est pour ton bien » ; « Sois sage, sois gentil, tais-toi » ; « Ne dis rien, ne fais pas de vagues » ; « Fais plaisir, sois au service des adultes et des parents » ; « Devoir de gratitude, tradition patriarcale, sacralisation de la famille, angélisation des mères, chantage social affectif par la honte » ; « Sois fort ou fais des efforts » ; « Sois parfait » ; « La colère, c'est pas bien, c'est pas beau » ; « Au nom du Père, de la Famille Idéale.. » ; « Au nom de l'Excuse ou Valeur Supérieure du moment, tu es prié de te soumettre en silence » (la Pédagogie Noire d'Alice MILLER, les 5 Drivers éducatifs du Dr Eric BERNE, les schémas toxiques du conditionnement dysfonctionnel du Dr Suzan FORWARD).
- 3 SHUT DOWN** - Les personnes se ferment rapidement pour se protéger ou survivre au stress environnemental. Elles cherchent à oublier leur enfance, ou à mettre sous silence leur histoire. Elles adoptent des masques sociaux (Sauveur - Victime - Persécuteur), des rôles de sur-adaptation et une cuirasse corporelle défensive (8 verrous corporels: mâchoires, épaules...). Elles évitent de sentir, elles se protègent de la peur des autres, ou contrôlent la douleur des manques par 5 types d'abus: abus de consommation (addiction, avidité, cupidité, compulsion, pulsion, remplissage,...); abus de séduction (image, vanité, narcissisme, égocentrisme, orgueil, hypocrisie, angélisation, sacrifice); abus de pouvoir (domination, contrôle, violence, manipulation, emprise, harcèlement); abus de procrastination (figement, fermeture, silence, isolement, victimisation, dissimulation, suspicion, méfiance, peur, jalousie, mensonge..); abus de confiance (manque de loyauté, infidélité, arnaque, trahison, mépris, abandon, sabotage, vol, crime).
- 4 LIFE TROUBLES** - Les personnes se transforment littéralement en cocotte-minute sous pression ou stress. La stagnation de leurs tensions nerveuses et l'inhibition de leur énergie électrique vitale vont déclencher des troubles par rumination, impulsion, compulsion, inflammation, agitation, saturation ou procrastination de cette énergie électrique. Elles vont développer des troubles affectifs émotionnels et des symptômes corporels. Elles vont souffrir de 3 bugs de stress issus du FREEZING et de 7 troubles émotionnels parasites (vidéos gratuites).
- paniques, des peurs de l'enfermement, de l'engagement ou de ne pas s'en sortir).**
- 2 Le stress de l'attachement** - Manque de contact pour l'enfant ou d'ocytocine. Stress des séparations précoces, des pertes affectives brutales (60% des bébés sans allaitement, seuls dans leur lit dès le départ...avec ensuite des peurs de l'abandon, de l'amour, de l'attachement).
- 3 Le stress des chocs** - Manque de sécurité et de maîtrise. Stress des violences, des agressions et accidents (70 % avec main levée, pied aux fesses, gifle, fessée, tape, martinet, cris selon la tribu...avec ensuite répétition des schémas de violence éducative et des fausses croyances familiales).
- 4 Le stress des abus** - Manque de respect, d'intimité affective saine et de Parole. Stress des attouchements, de l'humiliation, de l'inceste, de la sexualité abusive (1 femme sur 3 abusée, 1 homme sur 5.... avec ensuite des compulsions, pulsions et addictions dans la destruction de la filiation et la négation de la Parole).
- 5 Le stress des défaillances et négligences** - Manques d'attention, de réaction, de protection. Stress des carences en bienveillance, de l'abandon en soutien, du mépris en reconnaissance (20% des enfants avec des parents dans la dépression, l'addiction, l'abus d'alcool, de cannabis, de sexe ou de travail).
- 6 Le stress de l'ignorance** - Manque de connaissance et peur des émotions. Stress de l'analphabétisme émotionnel, de l'obscurantisme affectif, du déni des besoins du corps et du coeur, du refus des réalités affectives corporelles (95 % des gens ignorent les 3 stress et les 7 émotions qui dirigent leur cerveau).
- 7 Le stress de la niche environnementale** - Manque de liberté et de choix. Stress du conditionnement social, des traditions culturelles abusives, des modèles familiaux dysfonctionnels. Modèles sociaux avec croyances limitantes, sur-adaptation de l'enfant, schémas destructeurs, absence de réciprocité chaleureuse ou loyauté toxique (80% sur la base des 5 Drivers éducatifs de Dr Eric BERNE).

Statistiquement vérifiables par les enquêtes officielles au plan international (O.M.S, U.N.I.C.E.F...), 7 Blessures du Cœur, ou racines du stress cumulables dans une vie, stressent de façon épidémique la population mondiale dès la naissance :

- 1 Le stress de naissance** - Manque d'air ou d'oxygène. Stress respiratoire et neurovégétatif de la sortie du bébé (20 % de la population avec cordon, couveuse, césarienne, forceps, spatule, épisiotomie...avec ensuite des peurs de mourir, des

Le gel du FREEZING se résume à un bug réactionnel dans l'espace-temps de la mémoire de notre propre histoire. Il est techniquement un bug réactionnel par l'amygdale, mémoriel par l'hippocampe, émotionnel par le cortex cingulaire, corporel par le neurovégétatif, moral par le cortex insulaire et le microbiote (Dr Roger SPERRY, Dr Eric KANDEL, Dr Francine SHAPIRO, Dr Gerhard ROTH, Dr Murielle SALMONA, Dr Gérard GUASCH). Le FREEZING perturbe les 3 dimensions du fonctionnement de la satisfaction de la personne dans le temps par :

- **BUG 1 / SENTIR** / Le gel des sensations, la dissociation de soi,

la répression des émotions, la confusion dans la perception des vrais besoins. On parlera de perturbations émotionnelles et de blocage des sentiments, avec des troubles anxieux, panique, dépressifs ou addictifs. On parlera d'anesthésie sensorielle, de problèmes d'attachement affectif, de carence affective, de peur de l'abandon, de jalousie et de méfiance, de froideur affective émotionnelle, de perte d'envie, de manque d'empathie, de mépris moral. (Dr Antonio DAMASIO, Dr John BRADSHAW, Alice MILLER).

- **BUG 2 / PENSER** / La sidération de la réflexion normale, le figement de la conscience, l'engluement de la compréhension, la rumination du discernement. On se trouvera face au manque d'indignation, de bienveillance ou de clairvoyance. On sera face au choc hallucinant de la réalité des faits, face à l'impensable vérité. On parlera de déni, d'oubli, de fausses croyances, de culpabilité, de honte, de gel de l'empathie et de perte du bon sens moral. On parlera de schémas toxiques et de relations abusives suite à des messages contradictoires, des demandes paradoxales, des doubles contraintes, des situations insolubles à solutionner, des dilemmes impossibles à satisfaire (Dr Suzan FORWARD, Terri APTER, Alice MILLER, Mental Research Institute of Palo Alto).
- **BUG 3 / AGIR** / Le blocage des réactions saines, le gel de la vitalité naturelle et des comportements normaux nécessaires à la satisfaction des besoins. On parlera de compulsion, d'addiction, de consommation, de procrastination, de passivité, de perte de motivation, de dépression, de rumination, d'inflammation, d'agitation, de manie, d'obsession, d'impulsivité, d'agressivité, de besoin de contrôle ou de perte de liberté de s'abstenir (Dr Henri LABORIT, Dr Pierre FOUQUET, Dr Marshall ROSENBERG).

La fermeture de la personne (SHUT DOWN) va d'abord avoir pour conséquence le développement de sentiments négatifs d'impuissance (rage, désespoir, irritabilité, passivité), d'incompréhension (déni, illusion, solitude, tristesse, peine) et d'impasse (abandon, résignation, isolement, laisser-aller) dans la satisfaction des besoins. Ces 3 sentiments seront principalement à l'origine de la violence et de la destructivité dans nos tribus, par un mécanisme passif en 5 étapes de mépris des problèmes émotionnels affectifs (déni du stress, minimisation des émotions, mauvaises solutions aux problèmes, agitation relationnelle, passage à l'acte). Si le stress est important, les sentiments d'angoisse (peur, panique, terreur), d'écoeurement (dégoût, « seum », venin, haine) et d'humiliation (honte, anéantissement, désolation) se développent aussi. Sans soutien affectif ou solution de sortie, avec l'impasse du silence et du déni, le système nerveux reptilien peut mettre le feu à

ce cocktail, activant intérieurement rage, désespoir, mépris ou folie, dans la destructivité contre soi ou les autres. La cocotte-minute humaine est alors prête pour des histoires qui marchent sur la tête, dans un monde encore largement malade, passif et abusif face aux clefs du mal-être (Dr Henri LABORIT, Dr Erich FROMM, Dr Pierre SABOURIN).

Contrairement aux thérapies dominantes du siècle dernier, les nouvelles thérapies invitent beaucoup plus efficacement à prendre conscience des réalités des 7 Blessures du Cœur, dans nos sociétés et familles. Elles invitent à accepter les réalités des stress, traumatismes, manques et abus. Elles encouragent à affronter les peurs, le déni et les blessures ; à apprendre à revenir en contact avec son corps et ses émotions ; à digérer les souffrances affectives douloureuses du passé selon les 5 étapes du deuil ; et à se libérer des schémas émotionnels toxiques. Elles encouragent positivement à sortir du silence, des illusions, des fausses interprétations et fausses croyances. Elles engagent vers plus de responsabilité familiale, de réalité sociale, de conscience émotionnelle et de bienveillance morale.

Venues surtout des U.S.A et du nord de l'Europe, les nouvelles thérapies proposent de développer son intelligence émotionnelle, de se libérer de la passivité fataliste du FREEZING et de digérer scientifiquement ses émotions douloureuses, à l'image de l'E.M.D.R, désormais reconnue par l'O.M.S (Dr Suzan FORWARD, Dr Peter LEVINE, Dr Francine SHAPIRO, Dr Jon KABAT-ZINN, Dr Christophe ANDRE, Dr Elisabeth KÜBLER-ROSS).

Le coût du stress est monstrueux. Les budgets de sa destructivité sont énormes : des milliards pour le tabac, l'alcool, le sucre, le sexe, les drogues, les médicaments, les urgences, l'aide sociale, la justice, la guerre... Uniquement pour la France, le coût annuel de la Protection Sociale s'élève officiellement à 714 milliards d'euros en 2016 (32% du PIB). 1000 milliards de dollars ont été dépensés par les USA contre la drogue depuis 1970. 900 000 personnes par an se donnent la mort par suicide, 500 000 personnes meurent par homicide (O.M.S), soit environ 3 personnes à la minute dans le monde.

Vous venez d'ouvrir les yeux sur l'impact du stress, une petite tension électrique vitale qui peut faire de gros court-circuits en nous, et d'hallucinants pétages de plombs sur Terre ? Envie maintenant d'agir pour vous, vos enfants ou vos proches ? Super, bravo, courage ! "Yes, we can" ! ISA a fait ce site simplement pour pouvoir agir ensemble. On compte réciproquement sur vous pour partager, nous soutenir et nous diffuser. Merci d'avance pour votre soutien digital.

« L'ordre dans le monde dépend de l'ordre dans la nation.
L'ordre dans la nation dépend de l'ordre dans la famille.
Et pour assurer ce dernier, nous devons cultiver notre vie personnelle et clarifier
notre cœur. »
CONFUCIUS

« Tant qu'on n'aura pas diffusé très largement, à travers les Hommes de cette planète, la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont ils l'utilisent, tant qu'on n'aura pas dit que, jusqu'ici, c'est toujours pour dominer les autres, il y a peu de chance qu'il y ait quelque chose qui change. [...] L'inhibition de l'action s'accompagne chez l'Homme dans son organisme de perturbations biologiques extrêmement profondes. Ces troubles biologiques aboutissent à tout ce qu'on appelle les maladies de civilisation ou psychosomatiques, aux ulcères de l'estomac, aux hypertensions artérielles, à la fatigue, à l'insomnie, au mal-être. Un système nerveux, ça ne sert qu'à agir. Un être vivant, c'est une mémoire qui agit. Pour éprouver un sentiment, il faut d'abord un processus de mémoire. »

Dr Henri LABORIT - Mon Oncle d'Amérique

« Nous portons notre histoire avec nous, nous sommes notre histoire. Si nous prétendons le contraire, nous sommes littéralement des criminels. [...] Le modèle américain a échoué à rendre les gens heureux ou meilleurs. Nous refusons de l'admettre. J'ai toujours été frappé en Amérique par une pauvreté émotionnelle si abyssale. »

James BALDWIN - I Am Not Your Negro