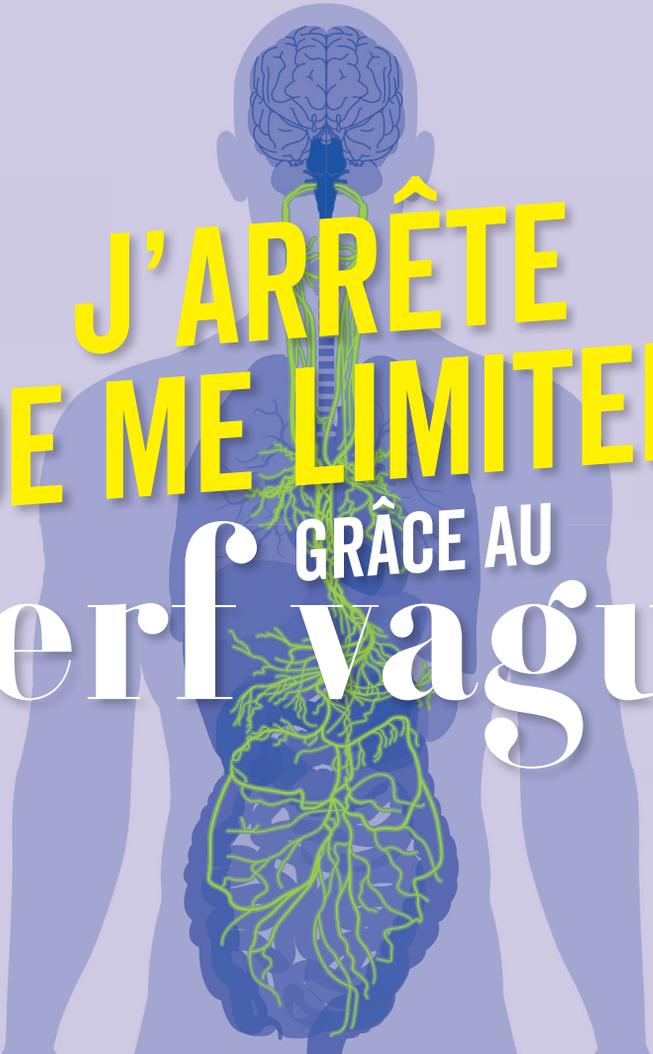


LUDOVIC LEROUX

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière



**J'ARRÊTE
DE ME LIMITER**
GRÂCE AU
Nerf vague



Reprogrammez votre système nerveux autonome
pour en finir avec vos blocages inconscients
et vivre enfin votre meilleure vie !

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, auteure et éditrice,
productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience!

Conception graphique et mise en page : Soft Office
Correction/relecture : Christophe François et Céline Haimé
Image page 59 : © Shutterstock/tatianasun

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01475-8

LUDOVIC LEROUX

J'ARRÊTE
DE ME LIMITER
GRÂCE AU
NERF VAGUE

Reprogrammez votre système
nerveux autonome pour en finir
avec vos blocages inconscients
et vivre enfin votre meilleure vie!

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction.	9
PARTIE 1 - LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME : UN MODE SURVIE À NOTRE INSU	21
Chapitre 1. Comment fonctionne le système nerveux autonome depuis la naissance	23
Chapitre 2. Comment nos rêves et nos objectifs sont soumis au mode «survie»	35
Chapitre 3. Les trois mécanismes à l'origine du mode de survie inconscient	45
PARTIE 2 - LES MESSAGES DU PASSÉ QUI NOUS LIMITENT	65
Chapitre 4. Découvrez les MAP de survie.	67
Chapitre 5. Faites le MAPtest!	81
Chapitre 6. Comprendre et accepter ce mécanisme en vous	103

PARTIE 3 – LIBÉRÉS DU MODE SURVIE :	
EN ROUTE VERS NOS RÊVES !	121
Chapitre 7. Découvrez vos rêves et vos objectifs	123
Chapitre 8. Votre corps : cet allié pour passer de la survie à la vie!	143
Chapitre 9. Déprogrammez vos objectifs de survie en conscience.	159
Conclusion	177

INTRODUCTION

Avez-vous des objectifs dans la vie? Certains appellent cela projets, rêves, désirs... peu importe le nom que vous leur donnez, nous avons tous envie de nous réaliser, de vivre des expériences, de nous challenger, de nous dépasser ou tout simplement de vivre une vie qui ressemble au bonheur!

Ce livre n'est pas un livre de développement personnel dans lequel je vais vous motiver à atteindre vos objectifs, vous faire croire que tout est possible, vous faire répéter des phrases positives dans votre tête pour que vous y croyiez vraiment. Car vous savez quoi?

Croire ne suffit pas!

C'est un bon début, c'est vrai, mais réaliser ce à quoi on croit est un tout autre défi!

Si vous deviez rassembler tous les rêves, les objectifs, les projets, les désirs que vous avez eus depuis votre naissance et que vous deviez comparer avec ce que vous avez vraiment réalisé, je crois que, comme moi, vous seriez surpris du faible pourcentage de concrétisation de ces objectifs.

Alors là, vous vous dites : « En effet, tu tiens ta promesse, ce n'est pas un livre de motivation ! As-tu d'autres

informations comme celle-là à me donner avant que je ne commence ma dépression? »

Rassurez-vous, si ce livre n'a pas pour but de vous faire penser que vous pouvez y arriver, il va, en revanche, vous montrer pourquoi vous n'y arrivez pas ! Et pourquoi il est normal que vous n'y arriviez pas. Pourquoi vous n'êtes pas moins bon que les autres et comment vous pouvez vous réaliser grâce à votre intelligence instinctuelle.

Ce n'est pas une question d'effort, mais d'intelligence !

Cette intelligence instinctuelle se trouve au plus profond de vous, au cœur de votre système nerveux autonome, votre système de survie. Il est en dehors de votre champ de conscience et agit dans un seul but : vous maintenir en survie.

À chaque fois que vous avez un objectif, vous allez vous confronter à deux mécanismes internes :

- votre mécanisme de vie, qui œuvre pour créer, réaliser vos rêves, vos désirs, ce qui vous rend heureux ;
- votre mécanisme de survie, qui œuvre pour vous protéger, éviter les souffrances et la répétition d'expériences désagréables du passé enregistrées dans votre corps.

Si ces deux mécanismes ne vont pas dans le même sens, vous aurez beaucoup de mal à atteindre vos objectifs. Il va alors se passer trois phénomènes que vous connaissez bien :

- vous abandonnez et culpabilisez car, encore une fois, vous vous êtes fait croire des choses et vous n'arrivez pas à les réaliser ;
- vous continuez à vous maintenir uniquement dans le rêve sans passer à l'action car, pour le moment, seule l'action est source de souffrance et le rêve est confortable ;
- vous vous faites violence pour avancer vers vos objectifs, mais à un prix que vous paierez plus tard dans votre vie sans que vous en ayez encore conscience.

Ma vie est remplie d'objectifs et de rêves non réalisés. Pendant très longtemps cela m'a fait croire que je méritais peut-être moins que les autres, que je n'avais pas une grande valeur et que cela ne servait à rien de continuer à rêver.

C'était comme si j'habitais dans une grande maison où une pièce était dédiée à mes rêves. Imaginez : j'entrais dans une pièce où tous les rêves sont permis ; je m'installais dans un canapé très confortable et, là, je pouvais tout faire, tout avoir, tout réaliser ; il suffisait de fermer les yeux et d'entrer dans un autre monde – le monde qui ressemblait à la vie que je voulais, pas celle que je vivais à l'extérieur de cette pièce.

Dès que la vie était difficile, je m'échappais dans cette pièce pour me sentir mieux. Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais je vous avoue avoir passé beaucoup de temps dans cette pièce. Je m'y sentais vraiment bien et, pour moi, c'était à ça que devait ressembler la vie !

C'est vrai, après tout, à quoi sert une existence où vous ne pouvez pas réaliser vos rêves ?

Au début, c'est confortable, tel un refuge où vous pouvez souffler et créer la vie que vous souhaitez. Votre corps et votre tête se sentent bien, en sécurité, connectés à ce qui vibre au plus profond de vous.

Chaque nouveau rêve créé, vous allez ensuite le protéger en le mettant dans une belle boîte décorée où est inscrit le nom du rêve, de votre objectif :

« Écrire un livre inspirant... »

« Vivre dans une maison confortable en bord de mer... »

« Voyager dans les plus beaux pays du monde... »

« Vivre confortablement de ma passion... »

« Rencontrer l'homme ou la femme de ma vie... »

Vous rangez ces boîtes une à une dans votre pièce à rêves car il n'est pas question de les sortir, de risquer que quelqu'un vienne les abîmer ! Mieux vaut que le rêve reste intact...

Plus vous passez de temps dans cette pièce à rêves et plus les boîtes s'entassent. Tout comme vos belles visions...

Au début, je trouvais ça plutôt sympa, un peu nostalgique mais agréable de contempler toutes ces images sur le mur ou dans ma tête.

Je tentais parfois d'en sortir une pour l'emmener dans ma vie, en la cachant sous mon pull pour que personne ne la voie. Une petite boîte, avec un petit rêve, c'était l'idéal car les plus grosses étaient impossibles à cacher, même si c'étaient celles qui me faisaient le plus fantasmer!

Je me disais que c'était déjà bien, car le problème des grosses boîtes, c'est que les autres les voient! Et si vous n'arrivez pas à en réaliser le contenu, nombreux seront ceux qui vous rappelleront que les grosses boîtes, ce n'est pas fait pour vous.

Certains vont vous le faire remarquer avec une bonne intention car eux-mêmes ont vécu ces échecs dans la réalisation de leurs propres rêves. Ils savent ce que cela fait et ils ne veulent pas vous voir souffrir.

D'autres seront jaloux de vous voir sortir avec un aussi gros carton, car parfois ils n'ont jamais osé rêver aussi grand. Ils n'ont que de petites boîtes à leur disposition et trouvent injuste que d'autres puissent se pavaner devant tout le monde avec leurs grosses boîtes.

Tel un enfant le matin de Noël, j'avais tendance à vouloir ouvrir les gros cadeaux d'abord! Là, c'était pareil, je voulais sortir les grosses boîtes en premier. Mais à force d'être confronté au regard des autres, aux difficultés à réaliser mes objectifs, j'ai appris qu'on pouvait aussi en souffrir. La honte, la culpabilité, la déception, l'impuissance, l'incapacité, l'inutilité, l'ignorance... Autant de sentiments qui vous apprennent que les rêves et les objectifs en dehors de cette pièce si confortable peuvent vous faire vivre un grand inconfort, un grand sentiment d'insécurité.

C'est alors que sans vous en rendre compte, votre maison propose d'ajouter un sas de sécurité entre la pièce à rêves et la vie pour vous protéger. Il a pour but d'évaluer le niveau d'insécurité et de souffrance que pourrait susciter un rêve si vous étiez amené à le sortir.

Tel un douanier qui contrôle vos affaires à l'aéroport, il vérifie que rien n'est dangereux pour vous, ni pour les autres dans ce magnifique voyage vers votre plus bel objectif. Si votre objectif n'est pas susceptible de vous faire souffrir et, qu'en plus, cela ne risque pas de faire souffrir les autres, alors il vous laissera passer avec un grand sourire en vous souhaitant un excellent voyage.

En revanche, s'il estime que le risque de souffrir ou de faire souffrir les autres est grand, il ne laissera pas sortir votre rêve. Son estimation se base sur vos expériences passées, vos propres souffrances, mais aussi celles d'autres dont vous avez été témoin.

Si les contrôles sont trop stricts, peu de rêves, d'objectifs sortent de votre pièce. Ils commencent alors à s'entasser et il arrive même parfois que vous n'ayez plus envie d'y entrer car, après tout, cela ne vous sert à rien de rêver si vous ne pouvez rien réaliser.

Certains décident même de fermer cette porte à clé car ils ne veulent plus être déçus d'y entrer sans ne rien pouvoir en sortir. C'est alors que la pièce la plus magique en vous finit par ressembler à ce grenier tout poussiéreux où seules les araignées prennent plaisir à visiter ces boîtes qui renferment vos plus grands rêves.

Dès lors, la phrase « Quand on veut, on peut ! » n'a plus aucun sens car, malgré toute votre bonne volonté à désirer améliorer votre vie, vous sentez qu'il y a quelque chose au plus profond de vous qui vous empêche de réaliser vos plus grands rêves et de transformer vos images en scènes de vie, dans votre quotidien.