

# LA MÉTHODE TOOLS

Phil Stutz & Barry Michels

Livre anglais

Livre français

## LES IDÉES

### L'INVERSION DU DÉSIR / LE MOUVEMENT EN AVANT

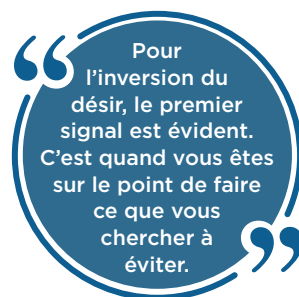


Le premier outil se nomme l'**inversion du désir** et sert à **affronter ses peurs pour les dépasser**. Nous avons l'habitude de rester bien au chaud dans notre zone de confort et d'éviter toute forme de risque, ce qui limite fortement ce que nous obtenons dans la vie. Cela nous retient devant chaque occasion de grandir. Le seul moyen d'y faire face est d'**avoir suffisamment d'autodiscipline pour affronter la douleur et apprendre à l'aimer**. Lorsque l'occasion de sortir de cette zone se présente (un rendez-vous, une prise de parole en public,...), une idée peut-être d'essayer de **visualiser la douleur sous la forme d'un nuage, de le traverser, de le sentir nous expulser et se refermer derrière nous**. Pour cela, on utilise la force oubliée du « **mouvement en avant** », que l'on a pourtant en nous depuis la naissance (celle qui nous pousse à se relever des centaines de fois lorsqu'on apprend à marcher...).



### L'AMOUR ACTIF / LE DÉFERLEMENT

Le deuxième outil est l'**amour actif**. Il nous aide à **rompre avec le désir de vengeance**. Lorsqu'on se retrouve coincé dans une sorte de tourbillon mental négatif (ressasser sans cesse la même chose, penser à la même personne, etc), nous sommes bloqués dans un "labyrinthe". L'outil consiste à **user de l'amour actif lorsque quelqu'un nous met en colère** ou que l'on ressent une injustice. Plutôt que d'essayer de la combattre mentalement, envoie-lui tout l'amour possible. **Cela crée du Déferlement**, une **force qui accepte toutes les choses telles qu'elles sont** dont on est le premier bénéficiaire.



### L'AUTORITÉ INTÉRIEURE / L'EXPRESSION DE SOI



Le troisième outil est celui de l'**autorité intérieure**, qui **permet de faire face à des situations intimidantes, sortir de nos angoisses et retrouver notre assurance**. Nous faisons parfois un blocage et sommes incapables de nous exprimer pleinement. Cela est dû à notre **ombre : la figure incarnée de tous nos défauts**. L'idée qu'elle apparaisse à la vue des autres nous terrifie et nous essayons donc de la cacher. L'outil propose au contraire d'**apprendre à cohabiter avec cette ombre** : de la visualiser sur le côté, de la faire rentrer en nous. En faisant cela, nous utilisons **la force de l'expression de soi**, qui « permet de se relever avec sincérité et authenticité sans se soucier de l'approbation des autres. »



### LE FLUX DE GRATITUDE / LA SOURCE



L'ombre est ce que l'on ne veut pas être, tout en redoutant de l'être, rassemblé dans une seule image. On l'appelle ombre parce qu'elle nous suit toujours partout.

Le quatrième est celui du **flux de gratitude**. Il s'applique lorsque nous avons un nuage noir au dessus de la tête (entends dépression, déprime, anxiété profonde, pensées négatives, etc...). Avec ce nuage, la vie devient une sorte de lutte pour la survie. **Pour le transpercer et le faire disparaître, nous devons nous reconnecter à la gratitude** (j'en parle énormément, par exemple dans [cette note ici](#)). Énumère les aspects de ta vie qui mérite ta reconnaissance (des choses simples qui semblent acquises, voire même des événements négatifs qui ne t'arrivent pas...). Connecte-toi à cette énergie, et essaie de la ressentir !

### LA MISE EN DANGER / LA VOLONTÉ



Le cinquième et dernier outil est celui qui stimulera les quatre premiers. C'est la **mise en danger, technique qui nous remet très rapidement face à ce qui est le plus important pour nous afin de vaincre la procrastination**. La réalité est que ces outils sont difficiles à mettre en place. Et **la tendance à l'abandon ne se surmonte pas par la seule pensée. Nous devons avoir de la volonté** (la reine des vertus !), **seule force que nous pouvons créer nous-même**. Cet outil est puissant. Devant chaque situation où tu as besoin de volonté, imagine-toi (profondément) sur ton lit de mort. Ta vie est terminée. It's over. Rideau. Cette version de toi-même en fin de vie, pleine de regrets, sait parfaitement ce qui est bon pour toi. Imagine-la soudainement en train de se lever, et de te crier exactement ce que tu dois faire...