

LA PEUR N'AURA PAS LE DERNIER MOT

Par Lydia Müller, psychologue-psychothérapeute FSP

SE LIBÉRER OU SURMONTER LA PEUR DE VIEILLIR

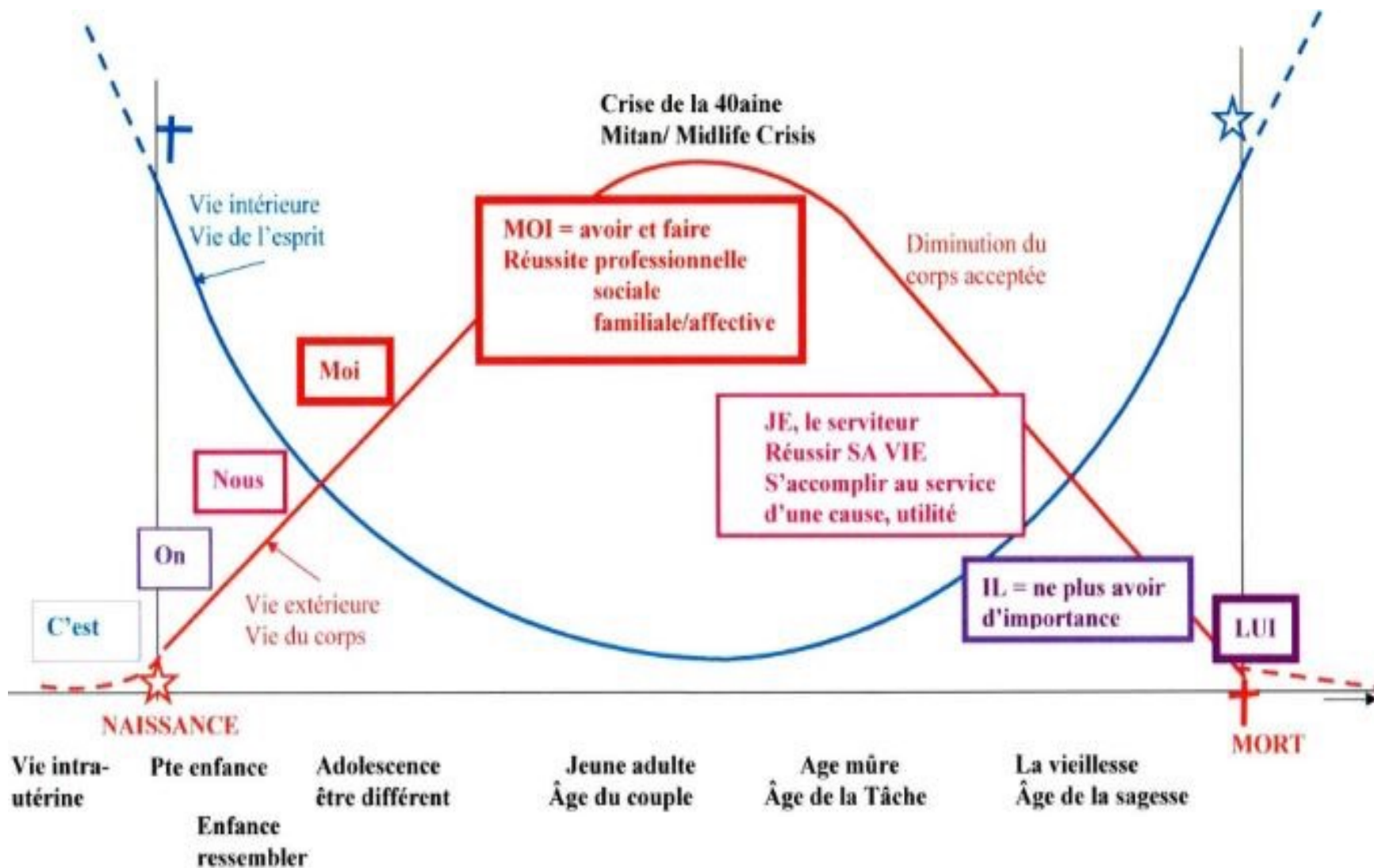
14 octobre 2022

par Lydia Müller

Psychologue-psychothérapeute FSP, psycho-oncologue
Présidente de l'Association Entrelacs, Genève

Plan de la conférence

Qu'est-ce que la vieillesse?

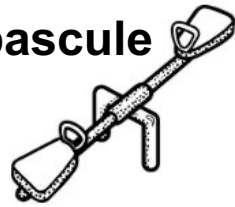


VIE ACCOMPLIE

Deuxième partie

**Comment nous
aider concrètement
avec nos peurs
actuelles?**

1^e bascule



La vie d'avant...

Diagnostic de maladie incurable

**Vous basculez dans
le monde des mortels**

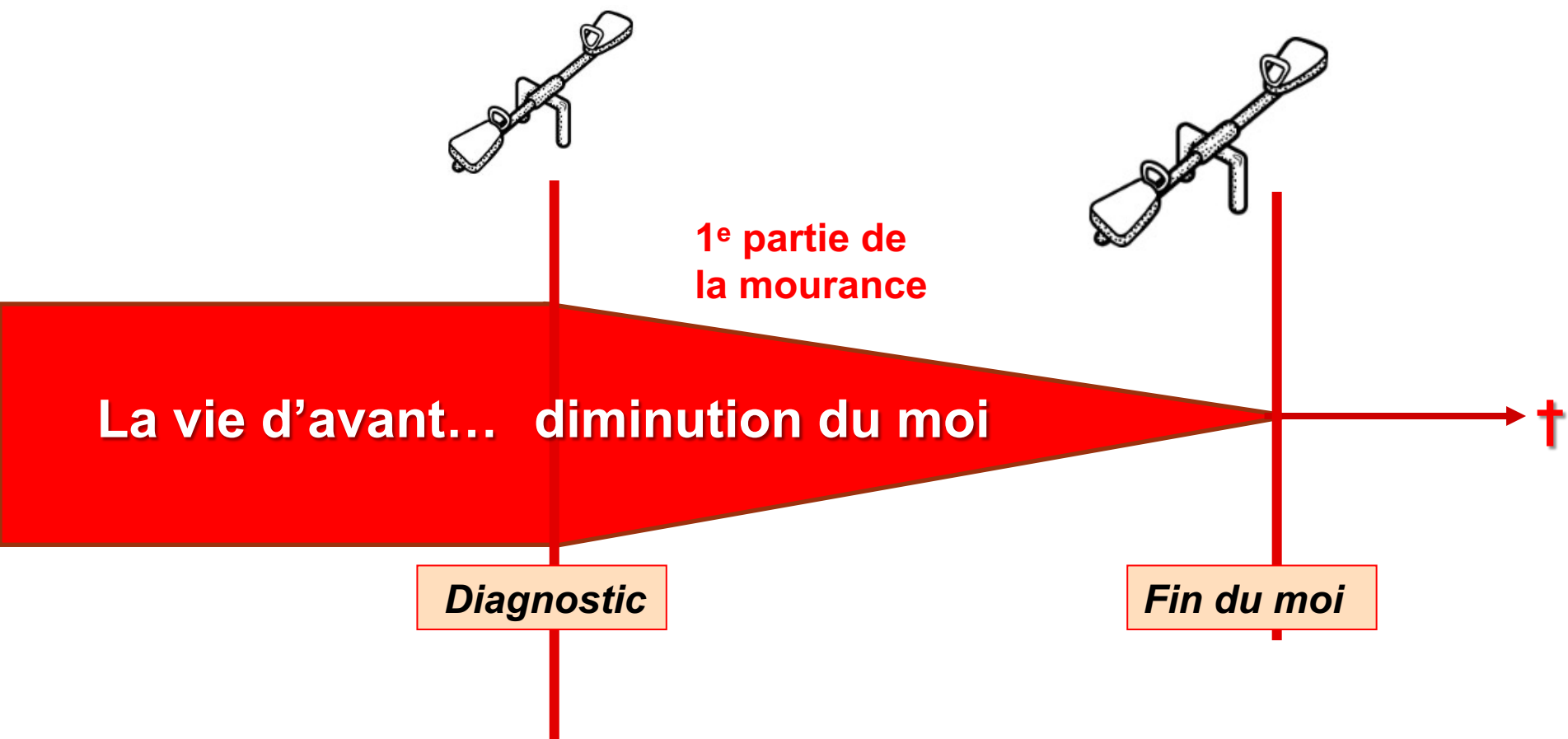


1^e partie de
la mourance

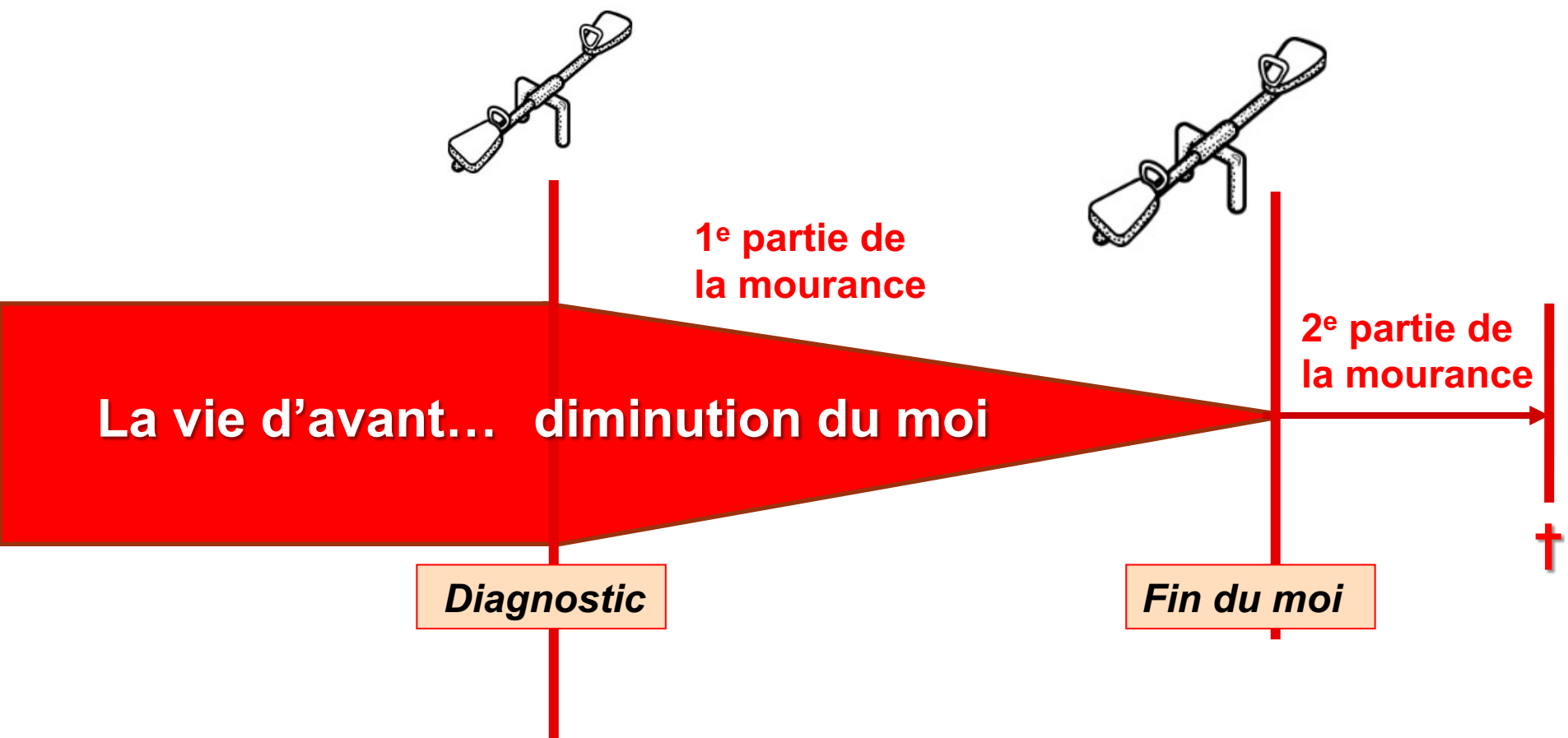
La vie d'avant...

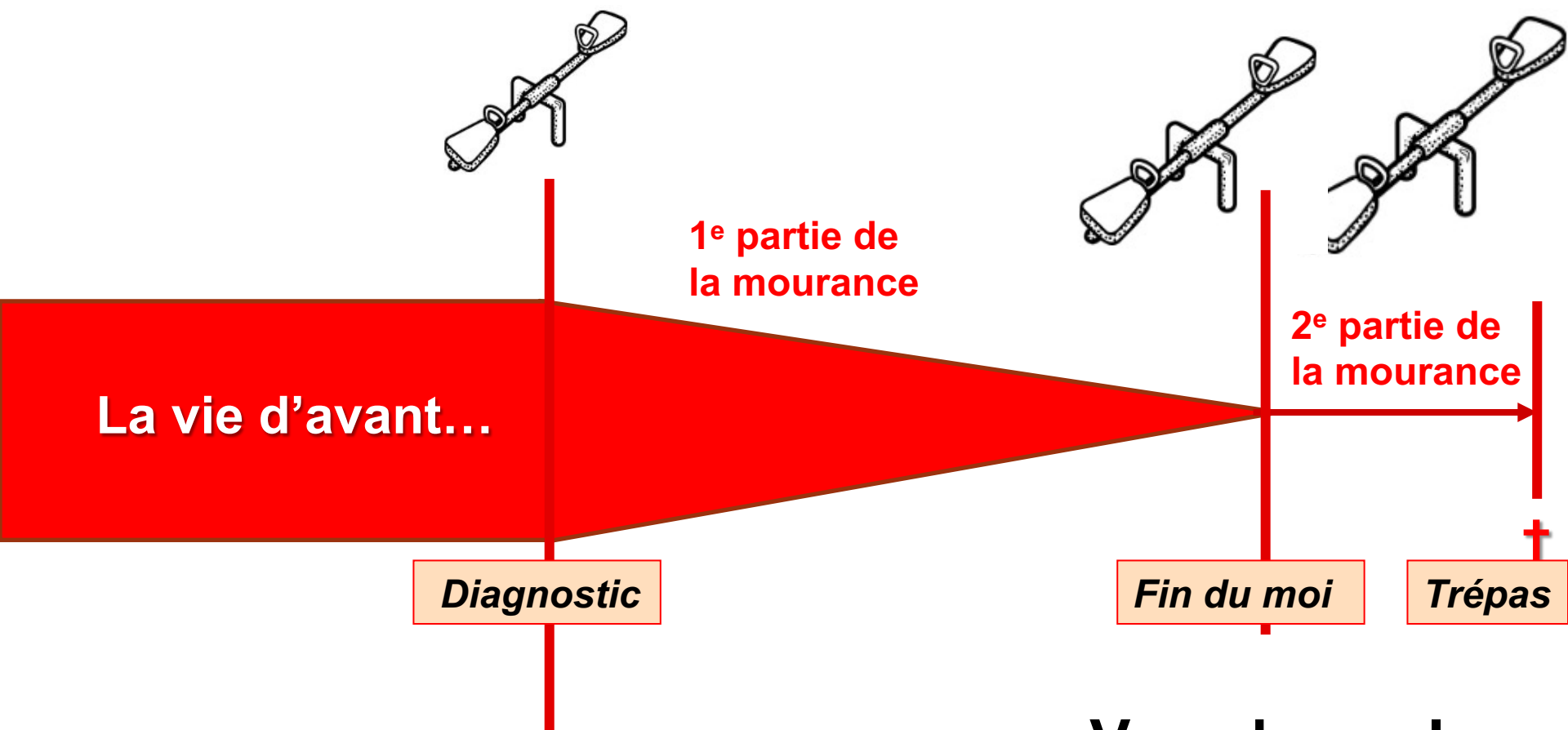
Diagnostic

†



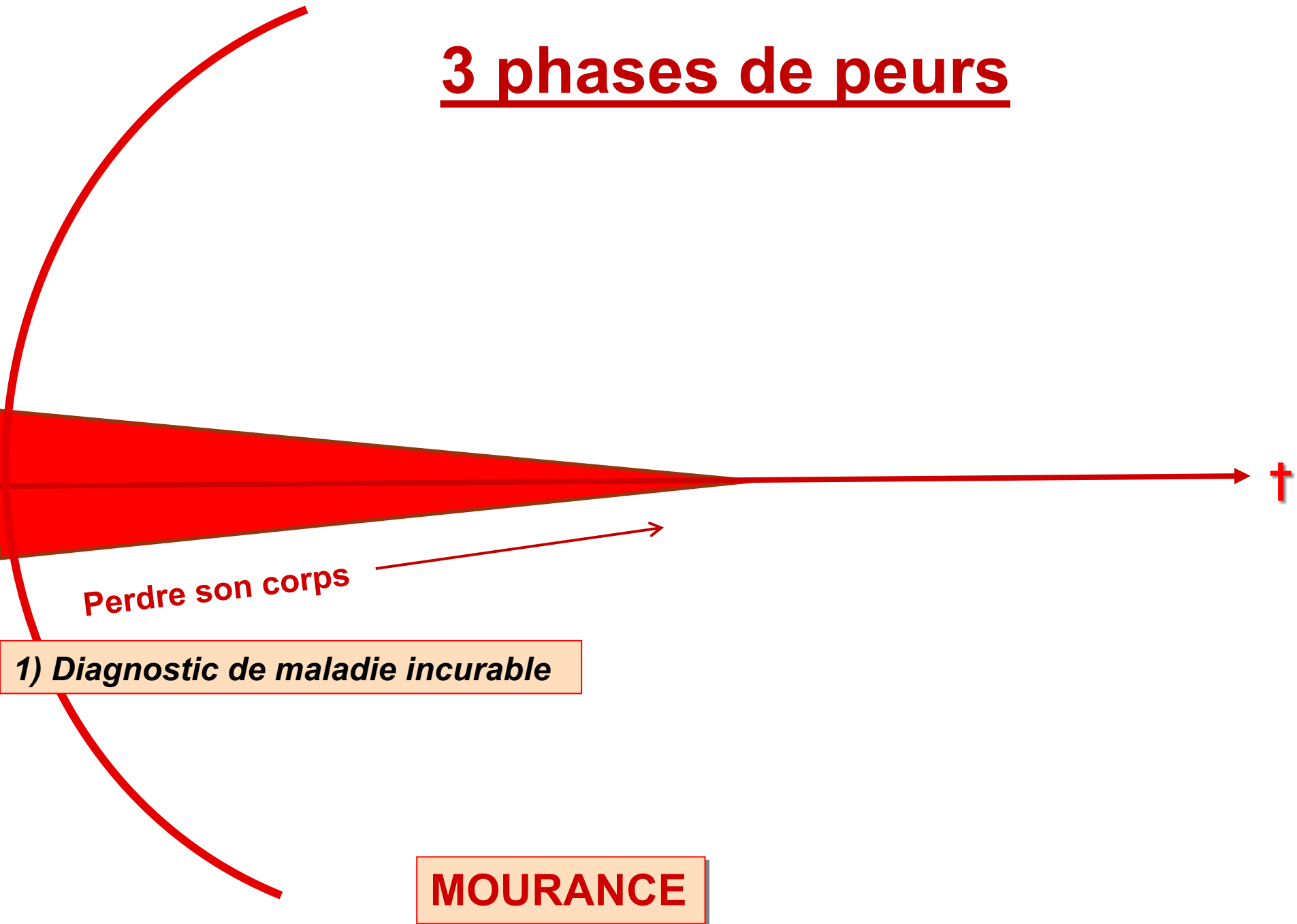
**Vous basculez dans
un monde libre du moi**

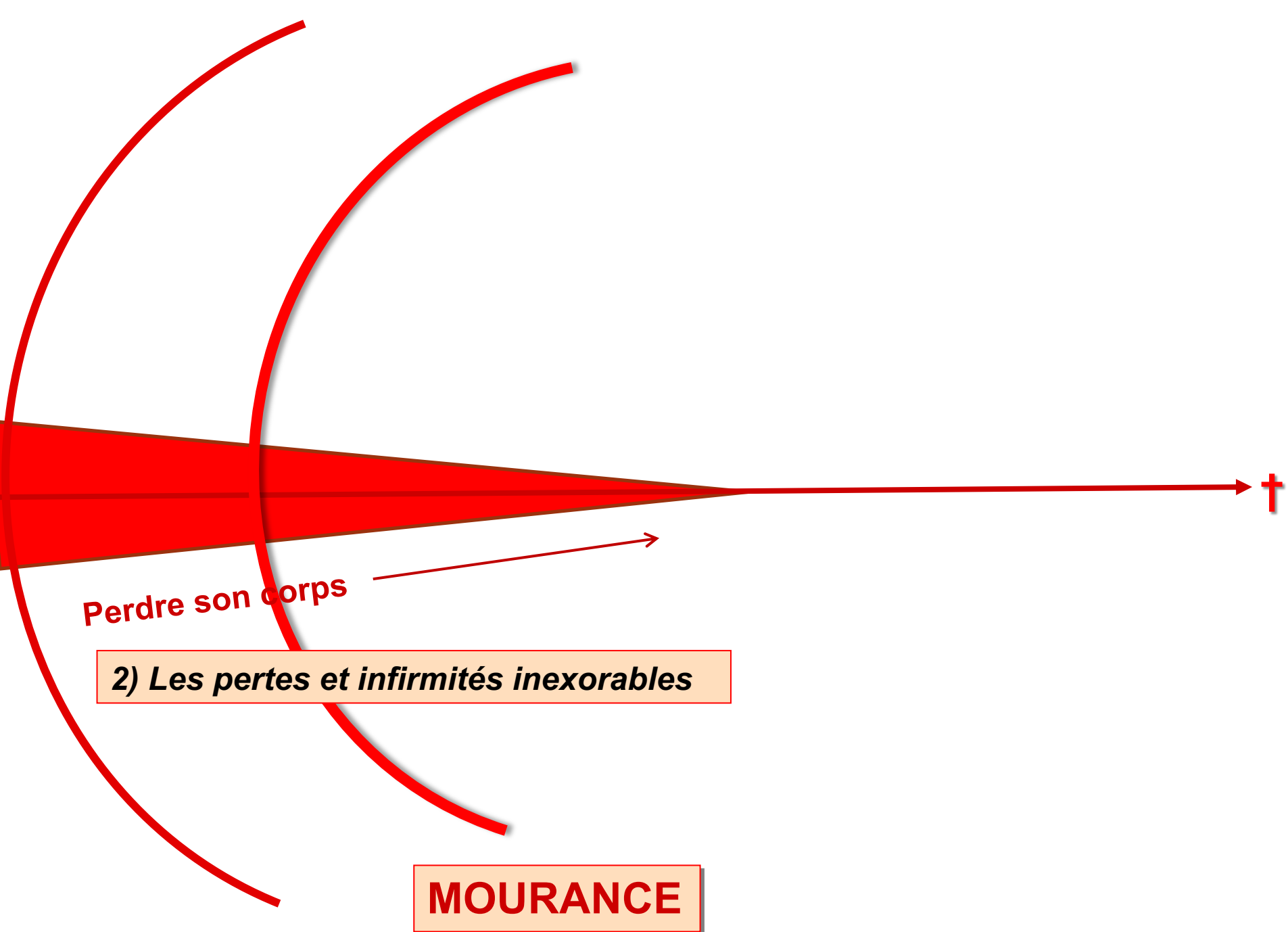


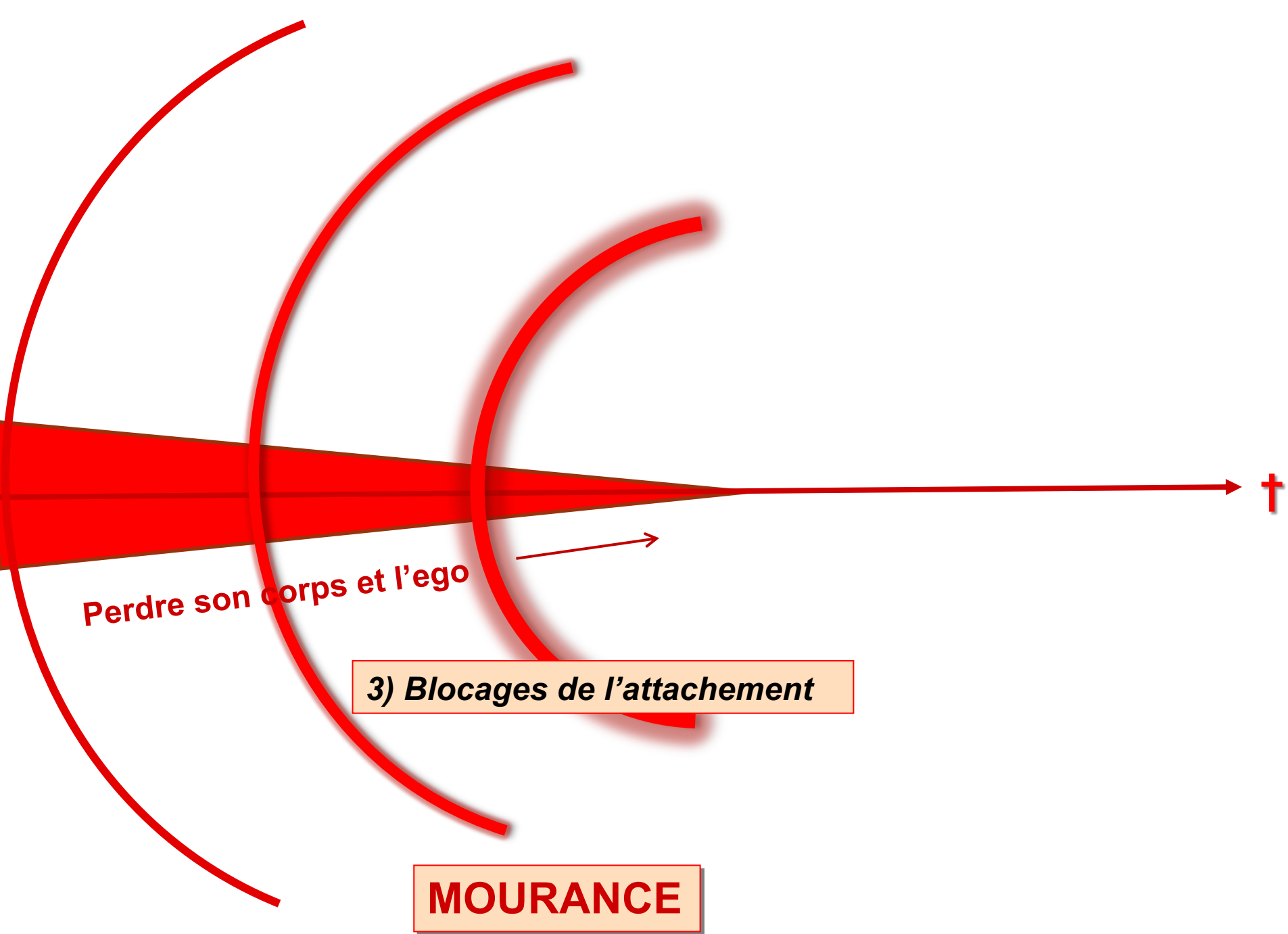


**Vous basculez
hors du monde**

3 phases de peurs



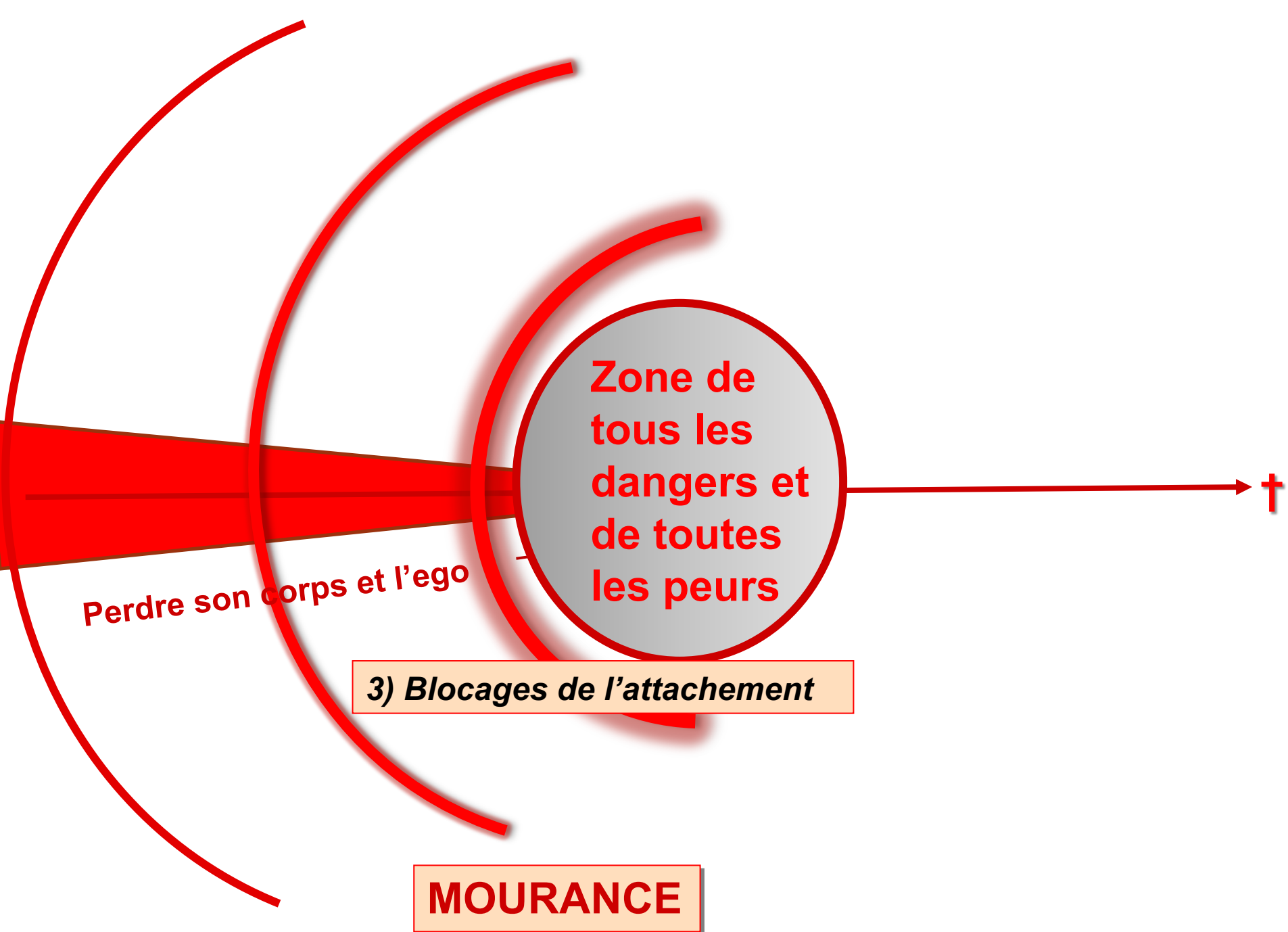




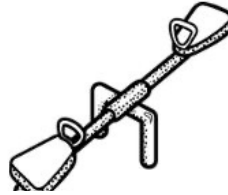
Perdre son corps et l'ego

3) Blocages de l'attachement

MOURANCE



MOURANCE



**FIN DE LA PEUR
SOULAGEMENT
LIBÉRATION**

Diagnostic

**4) Lâcher prise
Détachement
= Fin de l'ego**

t

Etape 4:

**La fin de la peur
est le début
d'une aventure
spirituelle**

MOURANCE



**FIN DE LA PERSONNE
FIN DU PETIT MOI
ET DÉBUT DU SOI**

5

6

7



AGONIE

Diagnostic

**4) Lâcher prise
Détachement
= Fin de l'ego**

DERNIÈRE PARTIE DE LA MOURANCE

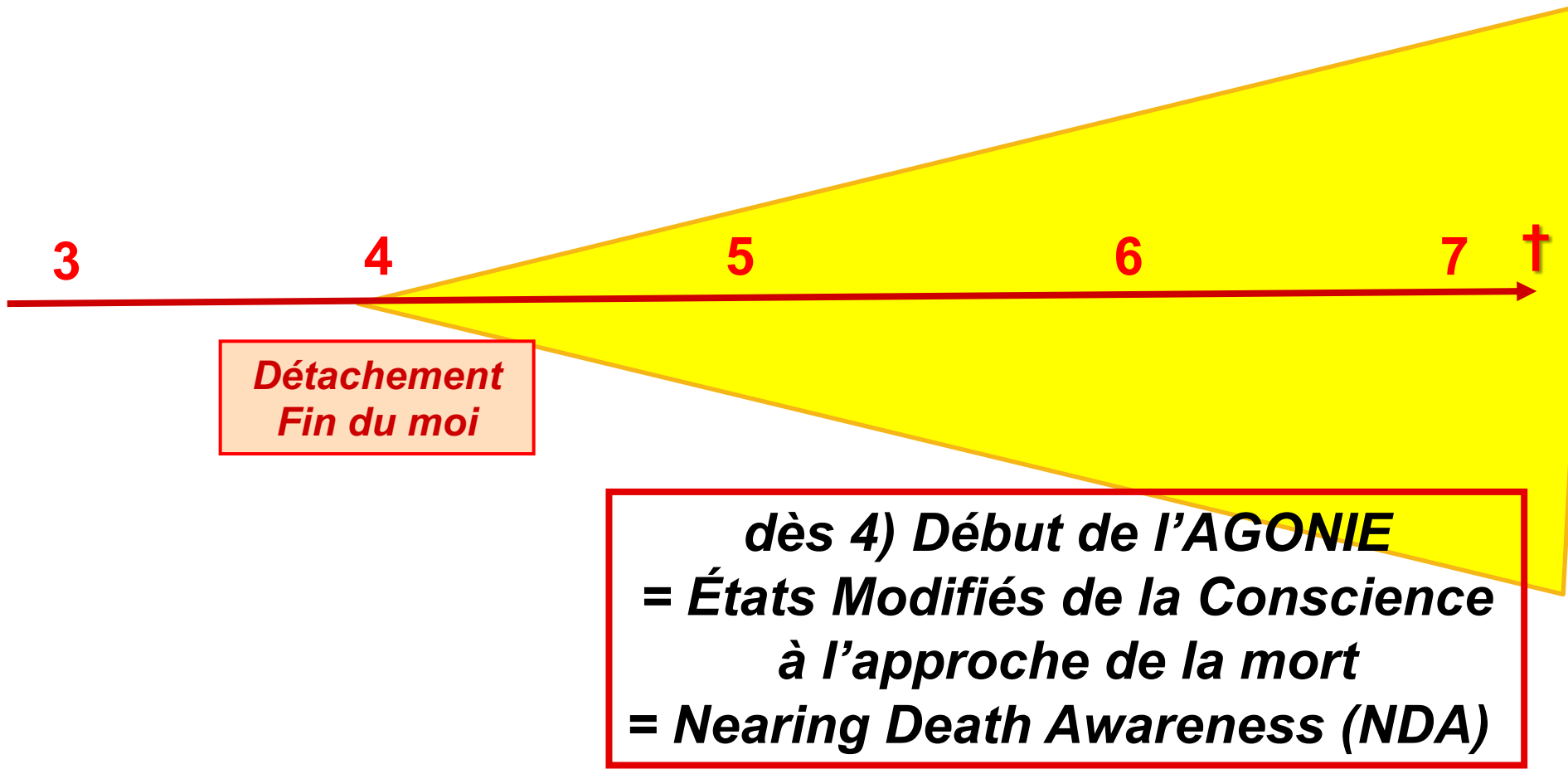
L'AGONIE

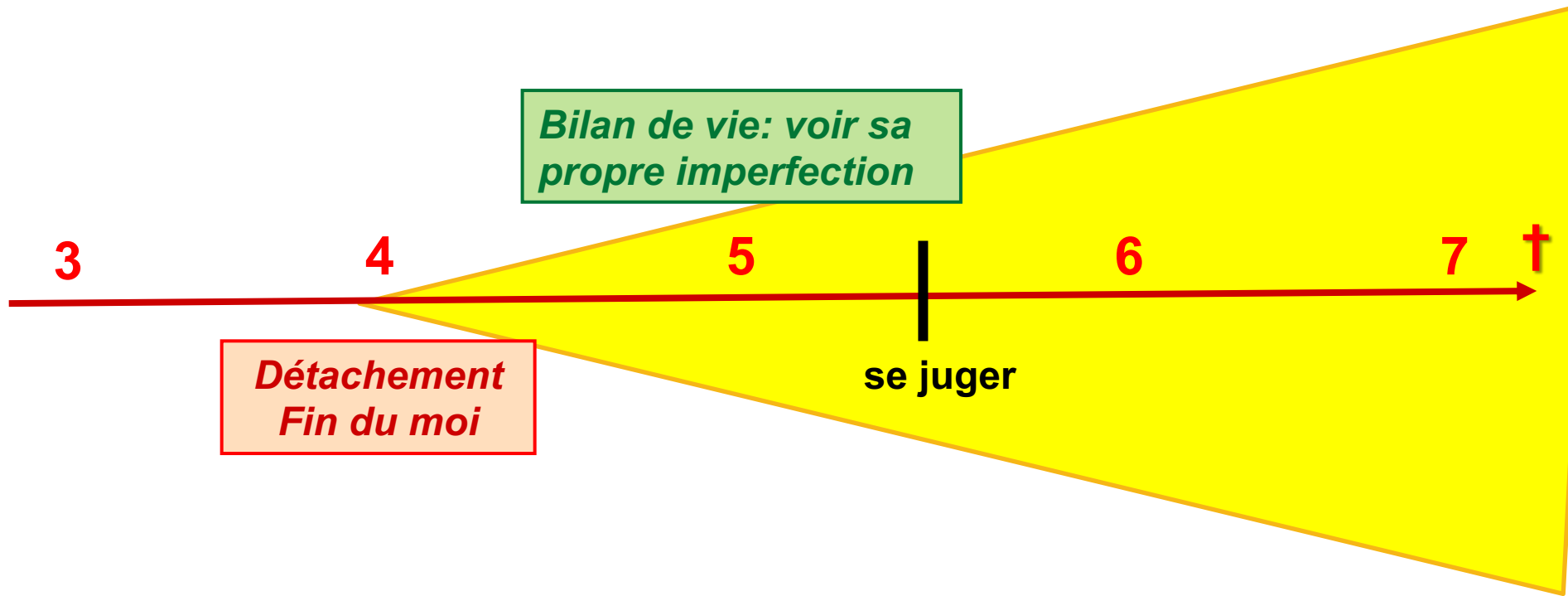
**ou les phénomènes
des états modifiés
de la conscience**

HYPOTHÈSE DE L'AGONIE

Les états modifiés de la conscience sont apparentés avec ce qui se passe durant une NDE = Expérience de mort imminente, mais assombris par la dimension corporelle.

Ce que nous appelons *inconscience* est un état de conscience modifiée à l'approche de la mort. (NDA)

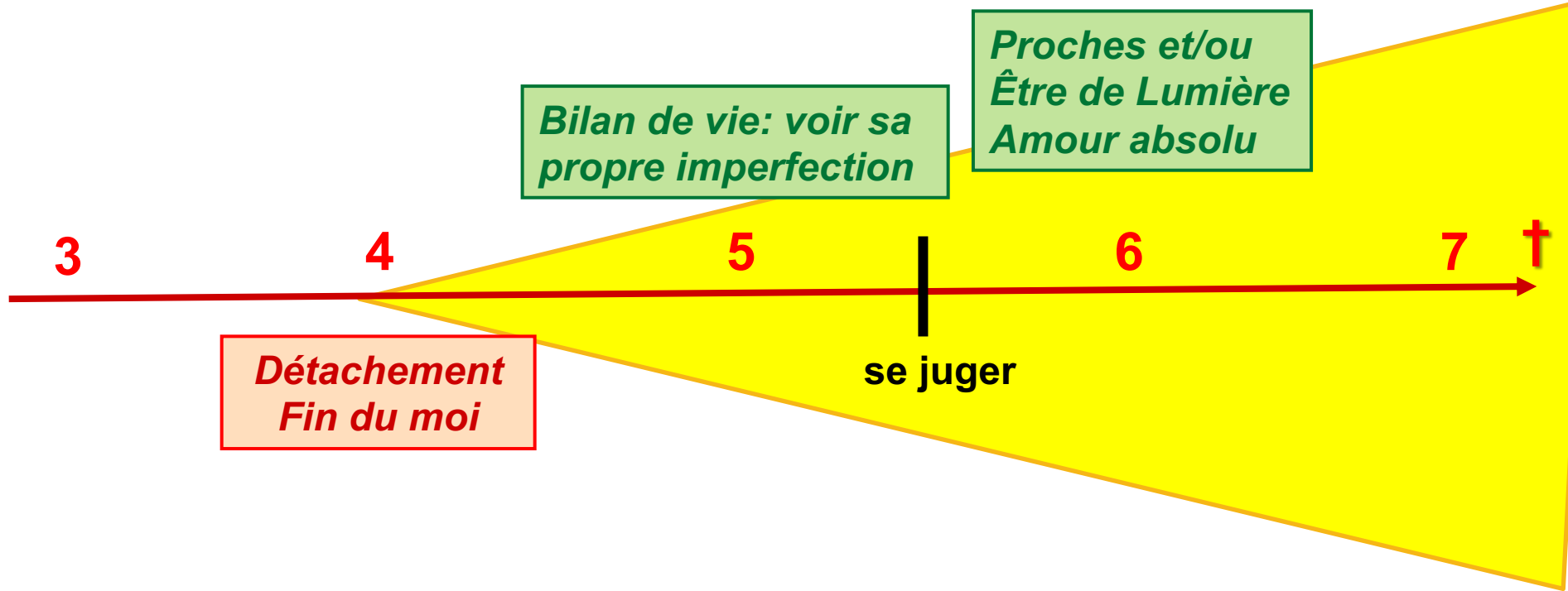


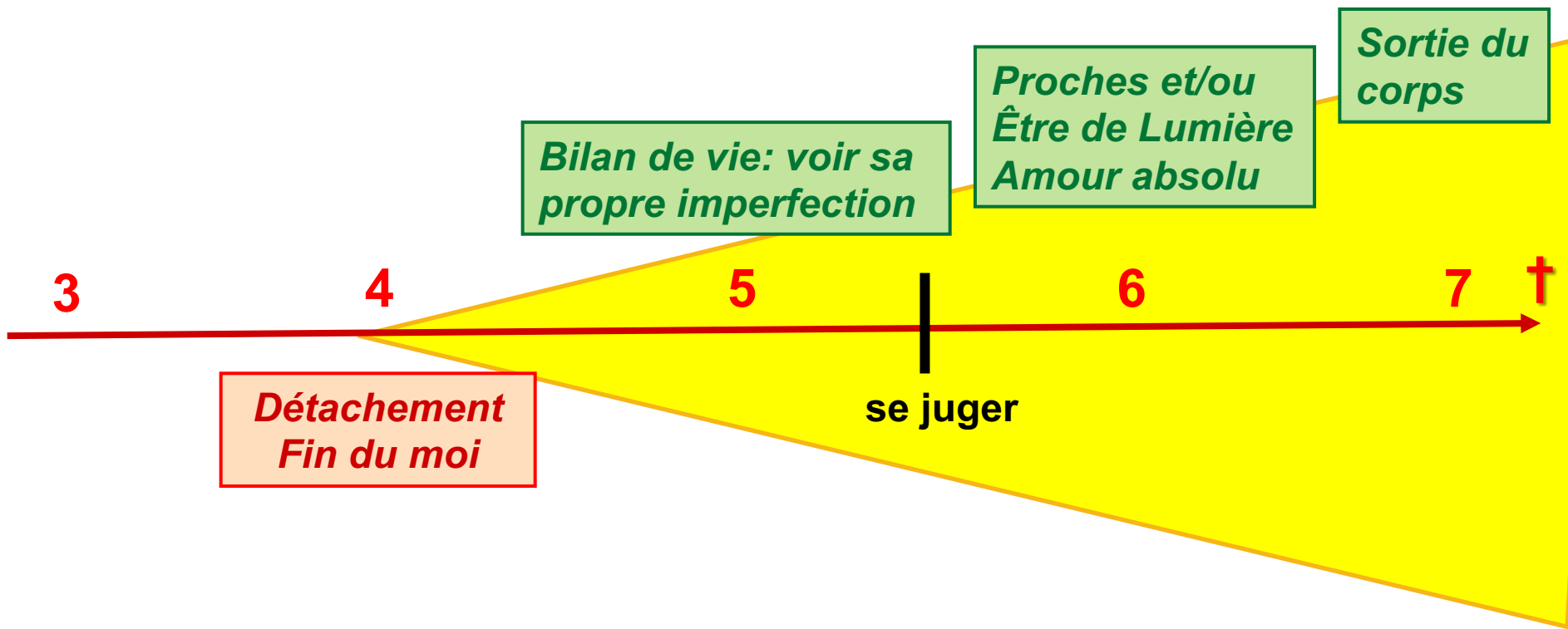


*Bilan de vie: voir sa
propre imperfection*

*Détachement
Fin du moi*

se juger





**L'important n'est pas
de vaincre la peur,
mais de réaliser
qu'il existe quelque
chose de plus important
que la peur.**

**Comment nous aider
avec nos peurs
actuelles?**

1. Les phobies et traumatismes

1. Les phobies et traumatismes

EMDR créé par Francine Shapiro
= Eye Mouvement Desensitization and
Reprocessing

1. Les phobies et traumatismes

EMDR créé par Francine Shapiro
= Eye Mouvement Desensitization and
Reprocessing

EFT créé par Gary Craig
= Emotional Freedom Techniques

1. Les phobies et traumatismes

EMDR créé par Francine Shapiro
= Eye Mouvement Desensitization and Reprocessing

EFT créé par Gary Craig
= Emotional Freedom Techniques

TIPI créé par Luc Nicon
= Technique d'Investigation des Peurs Inconscientes

etc.

2. Les peurs diffuses, anxietés, peurs apprises

- La Psychothérapie

2. Les peurs diffuses, anxiétés, peurs apprises

- La Psychothérapie**

- Mindfulness MBSR**

 - créée par Jon Kabat-Zinn**

 - = Méditation de la Pleine Conscience**

**Le contraire
de la peur
n'est pas le courage,
mais l'AMOUR**

**Plus nous nous
aimons
inconditionnellement,
moins nous aurons
peur.**