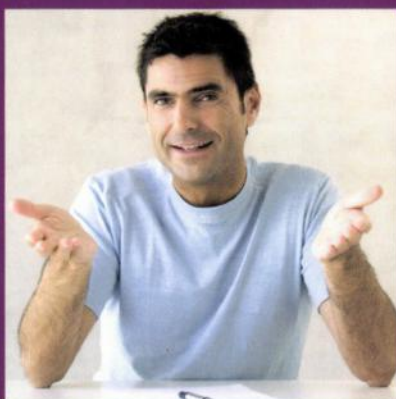
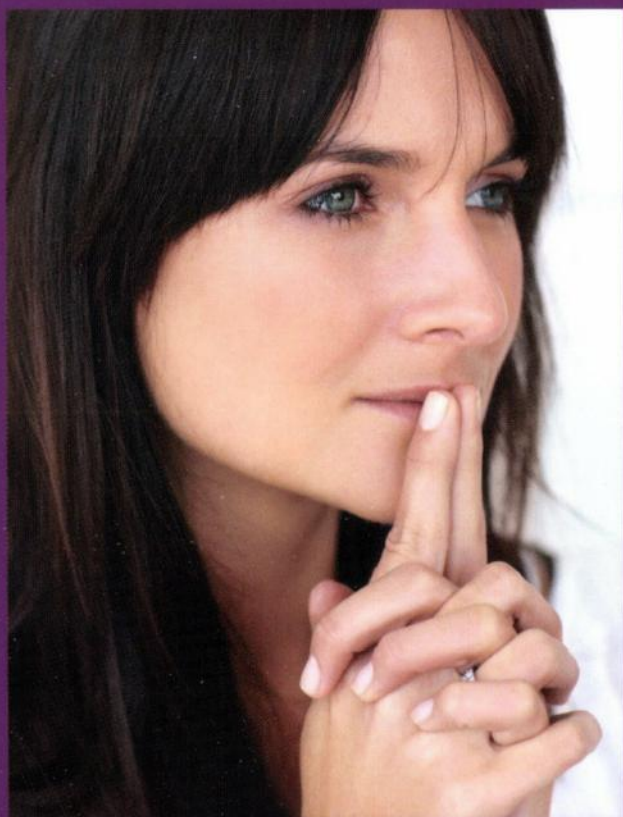


JOSEPH MESSINGER
CES GESTES
QUI VOUS
CHANGERONT LA VIE

Maîtrise de soi, estime de soi
et confiance en soi



Flammarion

CES GESTES QUI VOUS CHANGERONT LA VIE

Ce livre est la bible de la Programmation Neuro-Gestuelle, la PNG, une méthode inédite qui vous apprendra à discipliner vos gestes pour changer votre quotidien. Vous rêvez de maîtriser votre image sociale pour être plus crédible, d'être reconnu pour votre vraie valeur, de stimuler votre confiance en soi ? Voilà l'objectif que je vous propose d'atteindre en lisant ce livre ! La beauté d'une apparence prend sa source dans les mouvements ou les postures de ce corps qui vous va si bien et non dans la perfection de ses traits. Et ces mouvements-là peuvent être reprogrammés sans frais.

Vous voulez changer de vie ? Changez de gestes !

Joseph Messinger est écrivain, psychologue et spécialiste de la communication verbale et non verbale. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages à succès sur le langage des gestes comme *Ces gestes qui vous trahissent*, *Le dico illustré des gestes* et *La Grammaire des gestes*.

Prix France : 19 €
ISBN : 978-2-0812-3809-1



9 782081 238091

Flammarion

**CES GESTES
QUI VOUS
CHANGERONT LA VIE**

Avec le soutien du



www.centrenationaldulivre.fr

CONCEPTION GRAPHIQUE

Claude-Olivier Four

ILLUSTRATIONS

Grégoire Vallancien

© Flammarion, Paris, 2010

Tous droits réservés

ISBN : 9782081296206

N° d'édition : L.01EPMN000335.N001

Dépôt légal : Septembre 2010

editions.flammarion.com

JOSEPH MESSINGER

**CES GESTES
QUI VOUS
CHANGERONT LA VIE**

**Maîtrise de soi, estime de soi
et confiance en soi**

Flammarion

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	17
1993 !	17
L'effet nocebo, ça marche trop bien !	20
De l'or pour sa santé	24
L'effet antidouleur de la transe-décharge	26
Mémoriser en mode automatique	27
« Au secours ! La porte est ouverte »	28
PREMIÈRE PARTIE	
CHAPITRE 1	
LA PRATIQUE QUOTIDIENNE DU MIRACLE	31
La conscience qui fout le camp	31
Dans combien de temps serai-je guéri ?	31
Le début du commencement n'est que la fin du début	32
Un kit de prestidigitation	32
L'indice d'octane du carburant mental	33
Le dépassement de la vitesse limite est conseillé	33
Le Moi à tous les temps de la conjugaison	34
La méfiance en soi se méfie du Moi	35
La programmation neuro-gestuelle (PNG), une discipline de vie	35
Le principe MEC	36
Les changements, ça fait vachement mal !	37
L'apprentissage des langues en programmation neuro-gestuelle	37
À quoi ça sert de vieillir ?	37
En quoi la programmation neuro-gestuelle diffère de l'hypnose d'Erikson ?	38
Le code d'accès à un autre monde	38
Les kystes d'énergie sont des capitaux bloqués	39
Le nez sait y faire quand il a du savoir-faire	39
Les transes des paupières du demandeur d'emploi	39
Votre corps a des choses à vous dire	40
Pratiquer la PNG chez soi	41

La philosophie de la PNG	41
Le corps est plus intelligent que l'esprit	41
L'hypnose altère la conscience, la PNG la stimule	42
Le tabou freudien a enterré l'hypnose à six pieds sous terre	44
L'hypnose est un art, pas une science !	44
Pas de mauvais outils, que des mauvais ouvriers !	45
En situation d'urgence, on fait ce qu'on peut, pas ce qu'on veut	45
Le mariage de la peur et du désir, un cocktail explosif	49
Les clefs du trésor mental sont dans le corps. Mais où ?	50
La pyramide du système	51
Les dispositifs hypnotiseurs biologiques ou DHB	51
L'inertie est la racine du mouvement...	52
L'alternative idéomotrice	52
Quand tout dérape	53
Les mots qui trahissent le secret de vos pensées	53

CHAPITRE 2

LA SALSA DES ÉNERGIES

LA SALSA DES ÉNERGIES	55
Qu'est-ce qu'une énergie ?	55
La densité énergétique des sentiments	56
L'inertie tue l'énergie,	
mais l'immobilité est la racine de la fulgurance	56
L'énergie cinétique : ça bouge plus vite que la pensée !	56
L'énergie biochimique : le carburant de l'imagination	57
L'énergie électrique : Mercure, le messenger des dieux	57
L'énergie thermique : l'énergie de la foi	58
L'énergie positive est atemporelle	60
Vingt et un jours pour que tout change	61
Produire de l'énergie à volonté	61
Le moteur, le véhicule et la cible	62
Faites un vœu !	62
Une envie n'est pas un besoin	63
Le système neuro-végétatif à l'affût	63
L'histoire classique de la rupture	64
Couper le son pour effacer le souvenir de la rupture	65

CHAPITRE 3

L'AUTOSCOPIE

	67
Trop belle !	67
Mon chien est surdoué	68
Les chevilles qui anesthésient la douleur chez le dentiste	69
Tir groupé !	69
Les signaux intuitifs dits marqueurs somatiques	71
Un viol prémédité	72
Gagner ou perdre au jeu, ça se sent !	72
L'autoscopie gestuelle, voir en soi	73
Un miroir en trois dimensions : passé, présent, avenir	74
Mon corps m'informe en temps réel	74
Comment pratiquer l'autoscopie gestuelle ?	75
Le Moi mérrou me gonfle	76
La double conscience	77
Un corps sous surveillance	77
Menteur comme un arracheur de dents	78
Le Moi séducteur ou le Moi réducteur	78
La porte s'ouvre sur un autre monde	80
Qu'est-ce qu'une conscience marginale ?	80
La rentabilité immédiate de l'autoscopie ?	81
Le stress, ça pollue le mental !	81
Réfléchir la lumière, non l'absorber !	82

CHAPITRE 4

INTUITION CONTRE SURMOI !

	83
Le grand écart de l'intuition à l'empathie	83
La créativité est le carburant de l'inspiration	84
Les odeurs subliminales de vos sentiments	84
Des idées, ça se fabrique à l'usine des rêves	86
C'est quoi l'empathie ? Est-ce que ça fait grossir ?	86
Et si l'intelligence était une femme ?	87
Le Surmoi a peur de la PNG	88
Le mieux est toujours l'ennemi du « bien assez bon »	89
Une crise d'angoisse aiguë sur l'échelle de Richter	89
Mais comment stopper les machines ?	90

Moi je suis réfractaire à tout et n'importe quoi	91
Les chocs traumatiques à évacuer	92
La PNG, une technique de combat mental	93

DEUXIÈME PARTIE

CHAPITRE 5

L'INTUITION À FLEUR DE PEAU

L'INTUITION À FLEUR DE PEAU	95
Les polarités magnétiques du corps	95
L'attraction de contrôle, un réflexe conditionné universel	95
Un épisode lamentable	97
Un instrument de mesure fabuleux	98
L'origine archaïque de l'attraction	98
L'importance de la latéralité : êtes-vous droitier ou gaucher ?	99
La libido au premier rang	99
Témoignage corporel !	100
Comment procéder pour évaluer vos envies et vos motivations ?	101
Le mode opératoire	101
La magie des verbes moteurs	102
En résumé	102

CHAPITRE 6

L'HYPNODRAME GESTUEL

L'HYPNODRAME GESTUEL	103
Haut les mains !	103
Deux moitiés qui font un entier	105
La fable du dernier maillon	107
On divorce de ses parents	110

CHAPITRE 7

LE QUESTIONNEMENT

IDÉOMOTEUR ET L'INTUITION

LE QUESTIONNEMENT	113
IDÉOMOTEUR ET L'INTUITION	113
De la pointe des doigts jusqu'au bord des paupières	113
L'intuition, moteur de l'intelligence émotionnelle	116
Les infra-langages du corps	117
La boîte à pandore	117
La radiesthésie corporelle	118

Voir en soi avec les paupières ou avec les doigts	119
Au nom du corps, du geste et de l'esprit...	119
La folie au bout de la route	120
Les doigts qui parlent le langage de l'inconscient	121
Le sacrifice	122
Dialogue avec vos paupières	123
Un exemple bien vécu	125
Un exemple mal vécu	125
La règle du jeu	126
La boussole vitale	126
Une assurance-vie sur la mort	127

TROISIÈME PARTIE

CHAPITRE 8

LE VERROU OCULAIRE RÉFLEXE

LE VERROU OCULAIRE RÉFLEXE	129
Une douleur sportive très pénalisante	130
La porte du paradis	131
C'est quoi le code d'accès ?	131
Celui qui se contrôle ne se maîtrise pas	132
Évacuer les facteurs d'échec	134
S'ouvre la conscience marginale	137
TEST : Que vaut votre réceptivité à la PNG ?	140
On ferme la boutique : le verrou oculaire	140
Et les yeux laissent entrer la lumière	144
Sorties de secours : les tests idéomoteurs	144
Le support corporel	144
Le test de l'engrenage digital	144
Croisez les chevilles !	145
La programmation du conflit	146
Victoire !	146
VO partiel, autosuggéré ou biomécanique ?	147
En résumé...	148
Le corps n'est pas le golem de l'esprit	148
Instructions très pratiques	149

CHAPITRE 9

PROGRAMMER**LE VERROU DE LA BOTTE**

	153
Le verrou de la botte : un anxiolytique majeur	153
La déconnexion des jambes : une panacée	155
La programmation du bouclier	156
Le bouclier social	157
Un antistress majeur	157
Un dernier conseil pour la route	161
Les exceptions font toujours exception	161

CHAPITRE 10

LA DÉCONNEXION**IDÉOMOTRICE DES BRAS**

	163
Bras inertes = liberté mentale !	163
Le sous-titrage gestuel de la parole	163
Comment contrôler la maîtrise ?	165
Les bras morts calment le jeu	167
On ment avec les mots, pas avec les gestes	170
Les arguments gestuels	170
La déconnexion alternative des bras	171
Le bras droit est au placard	172
Le bras gauche est au placard	173

CHAPITRE 11

LE VERROU DE LA NUQUE

	175
Le verrou de la confiance en soi	176
De l'origine des douleurs dorsales	179
Une gymnastique qui ne demande aucun effort volontaire	180

CHAPITRE 12

LES ATOUTS**DE LA LÉVITATION DES JAMBES**

	181
Quand les jambes s'envolent	181
Les jambes se croisent beaucoup	182
Avis aux timides !	183

J'aime ou j'aime pas ?	184
Les prises de terre énergétiques	185
À quoi sert la lévitation des jambes ?	188
Jambes volent, pigeon vole !	188
Les atouts psychologiques de la lévitation des jambes	190
Et si les jambes étaient le code d'accès à la mémoire ?	190
Un antidépresseur naturel à 50 cm du sol	191

CHAPITRE 13

LA POSTURE D'APPEL :

L'ANTIDOTE DU DÉSESPOIR

Un fait d'hiver	194
Les signes objectifs du SOS	196
Le temps zéro et tout recommence	196

CHAPITRE 14

LE NIVEAU POSTURAL

OU COMMENT REPROGRAMMER SES GESTES ?

La force d'inertie est dans la tête	199
Le Moi dynamique n'est pas le Moi psychique	202
Une méthode qui déniche des trésors cachés	202
Le noyau central du mental est l'habit qui fait le moine	202
Le Moi voit double	203
Le Moi psychique est le maître de l'être tandis que le Moi dynamique est le maître du faire	204

QUATRIÈME PARTIE

CHAPITRE 15

LES VERROUS

Les verrous idéomoteurs	205
Les verrous articulaires : un genou ça se répare tout seul !	206
Le mode évaluateur : un peu de calcul	206
Le verrou des annulaires : la capacité d'achèvement	206
Le verrou des auriculaires : le verrou de l'intuition	207
Le verrou des chevilles : la motivation est chevillée	207

Le verrou des coudes : la réussite est à votre portée	208
Le verrou des doigts : la créativité est dans vos doigts	210
Le verrou de l'engrenage digital : rééquilibrer les affects	210
Un évaluateur du désir	211
Le verrou des genoux : la capacité de recul en dépend	211
Le verrou des épaules : le sens des responsabilités	212
Le verrou des index : le verrou de l'affirmation de soi	213
Le verrou de la malice	215
Le verrou des mains : la concentration mentale	215
Le verrou des majeurs : évacuation des pensées parasites	216
Le verrou des orteils : la résistance à la frustration	216
Résisterez-vous à la frustration ?	216
Le verrou des poignets : les mécanismes de décision	217
Le verrou des pinces (mudra) : le verrou de la vocation	218
Le verrou des poings : le pouvoir de persuasion	219
Le verrou des pouces : l'instinct de survie	219
Les verrous musculaires	220
Le verrou abdominal : antidépresseur	220
Le verrou des avant-bras : les mécanismes de défense immunitaires	222
Le verrou des biceps : le verrou de la combativité	224
Le verrou des cuisses : la remise en question	224
Le verrou des fessiers : le verrou de la performance	225
Le verrou des mollets : le verrou de l'endurance	225
N'y croyez pas ! Faites-les !	225
Les verrous esthétiques	226
Le verrou des joues : optimisme et sourire	226
Le verrou du cou et du menton : le défi	228
Le verrou du front : la disponibilité	228
Le verrou pectoral : le verrou de la fierté	229
Les verrous atypiques	229
Le verrou anal/périnéal : l'antidote de la timidité	229
Le verrou des mâchoires : le verrou de la ténacité	229
Le verrou nasal : le verrou du flair	230
Le verrou des oreilles : le verrou du sens de l'improvisation	230
Une discipline de vie	230

CHAPITRE 16

LA GRILLE POSTURALE AU JOUR LE JOUR

231

Comment pratiquer la grille posturale ?

232

CINQUIÈME PARTIE

CHAPITRE 17

LA TRANSE-DÉCHARGE

235

Qui fait bouger le corps ?

236

Le pacte avec le diable

237

Quand le corps implose

244

Le principe MEC contre les agents SADE

244

Le temps mène la danse

245

Sortir de l'enfer

246

La conscience éclatée

248

CHAPITRE 18

ACCOUCHER DE SES TALENTS

251

Les trésors cachés des seniors

252

Les plans B

253

Pour accoucher, il faut être enceint

256

Est-ce que je suis doué ?

256

SIXIÈME PARTIE

**LA NEURO-PROGRAMMATION
DE LA CONSCIENCE ORDINAIRE**

259

CHAPITRE 19

L'APHCVOVOC (OU APHÉMIE DES CORDES VOCALES)

261

On coupe le son !

261

Le silence est d'or

261

La vidange spirituelle

262

Une aphémie, ça se mérite

264

Un bouclier anti-harcèlement

265

Pour se résumer...

266

CHAPITRE 20

L'APHÉMIE SÉLECTIVE DES CORDES VOCALES

L'immersion linguistique en aphémie sélective	267
Censurer les « putains, chié et autres cons »	268
Déprogrammer la morbidité	269
Ni oui, ni non !	271
Le blindage mental	273

CHAPITRE 21

L'AMNÉSIE PARTIELLE DES CONTENUS

Oublier en partie pour renforcer ou rééquilibrer ses affects	275
L'oubli impossible	276
Le paradoxe : oublier pour retenir	277
La fable du stress et du temps	281
	284

ANNEXES

Stress, Anxiété, Dépression, Échec : les agents SADE	287
Les quatre cavaliers de l'Apocalypse	288
Mais qu'est-ce qu'un volume virtuel ?	289
La peur socialisée	289
Le scénario psychosomatique	289
Le cas du fumeur	291
Comment se désintoxiquer ?	291
Mesurez votre taux d'anxiété !	291
La vérité appartient aux poètes	293
Le vrai faux pouvoir des antidépresseurs remis en cause	293
Logique marchande	294
Sémiologie des troubles de la mémoire	296
Les hypermnésies	298
Les paramnésies	298
Changer de gestes, c'est changer de vie !	298
 Bibliographie	 301

AVANT-PROPOS

1993 !

Je suis prêt à quitter la France pour m'en retourner vers mon passé en coma dépassé, direction la Belgique.

Mes deux premiers bouquins ont été des bides monumentaux. Ils étaient mauvais, je dois l'avouer. Le petit éditeur qui m'a publié a fini par me jeter à la rue. Sans préavis. Je n'en ai pas retrouvé un autre pour poursuivre mon aventure parisienne. L'édition est un milieu professionnel hermétique. On y entre difficilement et on en sort très très vite, quand on a un couac ou deux dans son CV. L'intervention des médias est souvent salutaire pour sauver un bon ou un mauvais bouquin de la noyade. La différence, c'est que le mauvais ne bénéficie pas du bouche-à-oreille qui fait le succès du bon. En revanche, le bon bouquin boudé par la presse ne fait pas long feu sur les tables des librairies, quand ils déballetent les cartons.

Mes fonds sont en baisse, mais j'ai encore de quoi tenir un mois ou deux avant de rendre mon tablier. Deux mois plus tôt, j'ai dédié quelques bouquins à des clients complaisants, chez une libraire de R... prête à déposer le bilan. Elle m'a confié son espoir de trouver du travail sur Paris. Bon prince, je lui ai promis de l'emmener chez un franchisé de l'enseigne Leclerc, en banlieue parisienne. Elle cherche un emploi, et Pierre B..., le patron de l'enseigne en question, est à la recherche d'une responsable de librairie depuis plusieurs mois. Apparemment une denrée rare quand le salaire est très démotivant. Le rendez-vous est pris un samedi, jour de fête au Leclerc. L'hypermarché reçoit en dédicaces quelques cadors de la littérature. Il faut bien se donner un peu de mal pour rencontrer ses lecteurs, n'est-ce pas ?

Je ne voulais pas y aller, j'avais le moral dans les chaussettes. Mon éditeur me coupait les vivres et je n'aurais bientôt plus d'adresse en France. Le retour en Belgique était déjà programmé de facto. J'avais échoué, après deux années d'efforts pour devenir un romancier à la mesure de mes rêves. Mes deux romans avaient été pilonnés avec leur auteur. J'ai voulu faire du Barjavel, j'ai été « barjavelisé » par les quelques centaines de lecteurs qui ont acheté mes livres par erreur d'aiguillage ou par hasard.

« Je ne voulais pas y aller », ai-je écrit. En fait, j'avais promis à Pierre B... de lui faire rencontrer la fameuse libraire à la recherche d'un poste. Un jour avant que je ne la lui présente, Pierre m'appelle pour décommander notre rendez-vous.

« Mais je n'ai pas son numéro de téléphone. Je ne pourrai pas la prévenir. Il faut que tu la reçoives comme si, Pierre. Elle vient exprès de R... pour te rencontrer.

– Bon ! réplique-t-il, venez demain à la séance de dédicaces, je ferai ce que tu me demandes. »

Le lendemain, je retrouve la libraire à la gare de l'Est, comme convenu, et je l'emmène en voiture au rendez-vous, sans lui annoncer que la place est déjà prise.

Il était une fois une exclue et un paria qui se haïssaient de devoir se fréquenter ! J'ai livré la marchandise, comme on dit, et je me suis désintéressé de l'affaire. Plusieurs écrivains célèbres dédicacent leurs œuvres quand nous débarquons. Joffo et Cauvin se tirent la gueule. Les lecteurs font la queue. Irène Frain, tout schuss, signe ses livres à tour de bras. D'autres encore, dont j'ai oublié le nom, se bousculent au portillon de la gloire en hyper, assis sur des chaises pliantes en plastique.

Pierre, grand seigneur, invite tout ce beau monde à luncher en famille à la pizzeria sans étoiles du coin. Je m'apprête à m'éclipser. Je n'ai pas le moral. Il me rattrape et m'oblige à rester. On me désigne une place en face d'un inconnu jovial.

Je n'ai pas trop envie, vu que mon mental est tirebouchonné dans mes chaussettes, mais j'ai eu une petite conversation avec mon préconscient, la veille. Une séance de questionnement idéomoteur en circuit fermé (une pratique inspirée de l'autohypnose que je détaille dans la deuxième partie du livre). Il me conseillait vivement de présenter la dame de R... au Centre Leclerc et de faire comme si. Le but étant, sans doute, de me joindre à la bande d'écrivains pour le lunch. Enfin, c'est ce que j'imaginai. J'avais tout faux. Les voies de l'inconscient sont décidément impénétrables...

Je suis assis en face d'un drôle de bonhomme. Il rit tout le temps. Ce rendez-vous manqué me sort de quelque part. Comme si je n'avais que ça à faire. Mon propre destin est déjà scellé. C'est la fête en grande surface, ce samedi-là. Nous faisons

connaissance. Il est responsable du secteur hypermarchés d'un groupe de diffusion éditorial. Un certain G. Aucun intérêt pour moi, c'est un commercial! Faute de mieux, nous sympathisons et je finis par lui confier à demi-mot l'épilogue annoncé de mon aventure éditoriale avortée. Il me glisse sa carte de visite et me propose en riant de l'appeler après le week-end. Encore une promesse de cocktail! Les promesses d'ivrogne, c'est quand on a bu!

Le déjeuner se poursuit avec, au dessert, la gaieté superficielle des convives. Une heure plus tard, je suis dans ma voiture et je considère la carte de visite avec un scepticisme mêlé de tristesse. Un coup d'épée dans l'eau! Paris n'a pas voulu de moi et la gloire de l'écrivain est programmée pour une autre réincarnation. Le désespoir est un lac où se noient les illusions, mais c'est aussi un moteur extraordinaire car l'espoir n'en finit jamais de mourir tant qu'il y a de la vie.

Lundi matin! Je me résous à décrocher le téléphone. G. me répond en direct. Sa secrétaire doit se refaire une beauté aux toilettes. C'est mon jour de chance.

« Tu tombes bien, me dit-il, je déjeune avec un éditeur. Tu peux te joindre à nous, si tu veux que je te présente? »

Il me tutoie d'emblée. Ça marche! Je veux! L'espoir remonte en flèche, se cogne la tête au plafond de mes rêves. Tout n'est peut-être pas perdu. Je rencontre l'éditeur – qui est en fait un directeur de collection indépendant. Quelle importance, pour moi, il est le père Noël. Je lui explique mon projet de livre. Il me dit qu'il connaît un éditeur qui sera intéressé. Bingo! Je lui prépare un synopsis, la tête dans les étoiles. Mes doigts courent, fébriles, sur le clavier de mon vieux PC. L'éditeur me convoque quelques jours plus tard en compagnie de B., le fameux directeur de collection. Le projet lui plaît et je signe le contrat dans la foulée... avec un éditeur prêt à déposer le bilan. Je n'étais pas au courant. Pas de bol!

Donc, ignorant du destin de ce futur ex-éditeur, je fonce et j'écris mon bouquin, qui paraîtra tout de même dans cette maison d'édition qu'un repreneur sauvera de la faillite pour un franc symbolique. En reprenant le fonds, il a repêché l'écrivain naufragé. Il est bien obligé de publier mon livre, qui ne sera pas un succès de librairie. J'ai eu droit à quelques articles dans deux ou trois magazines, dont un

Ces gestes qui vous séduisent, First Éditions, 2004

Ces gestes qui manipulent, ces mots qui influencent, First Éditions, 2003, 2006

Le Sens caché de vos gestes, First Éditions, 2002, 2007

Ne leur dites jamais... Parler à ses enfants, ça s'apprend, Joseph et Caroline Messinger, France Loisirs

Ces gestes qui vous trahissent, France Loisirs

Les gestes qui manipulent, les mots qui influencent, France Loisirs

Dis maman, pourquoi on peut pas dire merde? Joseph et Caroline Messinger, France Loisirs

Cet ouvrage a été achevé d'imprimer en août 2010
dans les ateliers de Normandie Roto Impression s.a.s.

61250 Lonrai

N° d'impression : 10-3035

Imprimé en France