



# Apaiser le Mental

avec **l'EFT** et  
la **Pleine Conscience**

Jean-Christophe DULOT  
[www.axyhom.fr](http://www.axyhom.fr)



## Introduction

### 1. La Pleine Conscience page 4

- ⊙ Le pilote automatique
- ⊙ La respiration
- ⊙ La Méditation
- ⊙ Pratiques
- ⊙ Mettre l'ECAP
- ⊙ Protocole EFT – Vivre l'instant présent

### 2. L'EFT page 17

- ⊙ Avant de commencer
- ⊙ Principes de base
- ⊙ Tapotez sur tout ce qui bouge
- ⊙ EFT : Recette de base
- ⊙ Changer de direction
- ⊙ Protocoles EFT au quotidien

### 3. Apaiser le Mental page 29

- ⊙ Le lien EFT – Pleine Conscience
- ⊙ Quand le mental prend le dessus
- ⊙ Agir différemment
- ⊙ Que faire quand le mental nous empêche de ...
- ⊙ Pratiques à ancrer pour apaiser le mental

### Annexes page 39

- ⊙ Emotions des besoins non satisfaits
- ⊙ Emotions des besoins satisfaits
- ⊙ Besoins en détail
- ⊙ Quelques peurs
- ⊙ Pour aller plus loin



Voici un livret qui s'adresse à toutes les personnes qui ont tendance à ruminer, à ressasser le passé, à anticiper le futur, à rester bloquées dans leurs pensées ... et qui aimeraient bien apaiser ce mental parfois envahissant.

Au fil des pages, nous verrons comment l'EFT, associée aux outils de Pleine Conscience, peut nous aider à nous recentrer pour vivre pleinement chaque moment de notre vie.

Alors, comment fait-on pour redescendre de notre tête quand nous sommes assaillis de pensées ? Qu'est-ce qui se cache derrière les mots de « boutons rouges » et de « tendances » ? Et comment utiliser l'EFT pour vivre en Pleine Conscience ?

Nous verrons, sur la base de cette découverte de soi, comment rester stables et détendus face aux aléas de la vie.

Dans la première partie, nous verrons les outils de la Pleine Conscience tandis que nous aborderons l'EFT en 2<sup>e</sup> partie.

Pour terminer, je vous montrerai comment utiliser l'EFT et la Pleine Conscience pour apaiser le mental.

Laissez-vous guider par ces quelques pages et découvrez comment l'EFT et la Pleine Conscience se marient si bien pour gagner en sérénité face aux situations les plus stressantes. Une véritable exploration qui vous permettra d'avoir des clés, des outils et des pistes pour vous reconnecter à vous-même et apaiser votre mental.

# 1<sup>ère</sup> Partie - La PLEINE CONSCIENCE



## La PLEINE CONSCIENCE

---

Quand on parle de Pleine Conscience aujourd'hui, on fait souvent référence à Jon Kabat Zinn et au MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Ce professeur de médecine américain a intégré le MBSR dans les hôpitaux pour prévenir les rechutes de la dépression.

A la base de cette technique se trouvent, en grande partie, les enseignements du Bouddha.

Plus proches de nous, la Pleine Conscience a été mise en avant par Eckart Tolle (le Moment Présent), par le médecin suisse Roger Vittoz, ainsi que le moine Bouddhiste Tich Nhat Han.

### Objectifs

---

L'un des objectifs de cette méthode est d'apprendre à être plus conscient et présent à chaque instant de notre vie.

La Pleine Conscience est un état de conscience qui résulte d'une attention au moment présent.

La Pleine Conscience a pour but de vous apprendre à apprécier la vie au mieux, quoiqu'il vous arrive. Comment faire face à ce qui est présent même lorsque c'est difficile ? Faire face et affronter les difficultés est le moyen le plus efficace de faire diminuer l'insatisfaction.

Cette méthode demande de la patience et de la persévérance ... et vos efforts porteront leur fruit dans le temps.

Le moyen le plus simple pour se détendre est d'arrêter d'essayer de changer les choses. La lutte vient du refus d'accepter ce qui est présent.

### La Respiration

---

Servez-vous de la respiration comme d'une ancre pour attacher votre attention à l'instant présent. Votre pensée vagabondera, au gré des courants et des vents agitant votre esprit jusqu'à ce qu'à un moment donné, la chaîne de l'ancre se tende et vous ramène dans l'instant.

### Les Sensations Physiques

---

En vieillissant, nous sommes devenus moins ancrés dans les sensations physiques, et plus enclins à vivre notre vie en mode « pilote automatique », à moitié endormis, égarés dans le passé et inquiets pour l'avenir. Nous entraîner à nous ancrer d'avantage dans le physique nous aide à nous réveiller pour vivre notre vie. Avoir davantage conscience de nos sensations physiques et de nos états d'esprit nous permet d'être plus présent, ici et maintenant.

Pas à pas, on apprend à apprivoiser notre capacité d'attention et à nous reconnecter à tous nos sens.

*« Il existe en vous une paix et un sanctuaire dans lesquels vous pouvez vous retrancher à tout moment pour vous retrouver. »* Herman Hesse, Siddharta

*« La discipline implique d'organiser sa journée avec des activités qui ont un sens et une valeur pour soi et favorisent donc un sentiment de valeur personnelle. »* Kathleen Speeth



Les choses de la vie font partie intégrante de la vie elle-même. C'est la manière dont nous gérons les événements qui fait la différence entre les laisser diriger notre vie ou réussir à entretenir des rapports plus légers avec elles.

Prendre conscience de nos pensées, sensations physiques et émotions nous donne la possibilité de nous affranchir de nos modes de réaction habituels et automatiques, afin que nous puissions répondre en pleine conscience de manière plus subtile.

La plupart du temps, nous fonctionnons de manière mécanique, automatique.

A cause de ce manque de conscience chronique, nous risquons de passer à côté de nos vies.

### Les Tendances

Observer mes fonctionnements me permet d'apprendre à reconnaître mes habitudes de comportements, me permet de voir dans quelles situations j'ai une tendance à fuir, à m'accrocher, à prendre tout sur moi, à chercher à contrôler, à être exigeant ...

Je peux faire le lien avec les situations ou les personnes avec qui ma voix est faible et éteinte, plaintive, forte, affirmée, sèche ...

Bien sûr, mes fonctionnements varient d'une situation à une autre. Je ne réagis pas forcément de la même manière quand je suis au travail, à la maison ou dans mes activités de loisirs.

Mes comportements sont liés également aux personnes à qui je fais face. C'est pourquoi j'ai intérêt à distinguer mes réactions quand je suis avec mon(ma) conjoint(e), avec mes parents, avec mes amis, avec mes enfants, avec mes collègues, avec des inconnus ...

**Conseil :** Noter les situations en les observant dans un premier temps, sans chercher à les résoudre. Essayez d'adopter un regard juste et bienveillant sur vos fonctionnements.

#### Cahier Pratique

Donnez plusieurs exemples de situations où vous ...

🕒 Dans quelles situations, ou avec qui, ai-je une tendance à fuir ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

🕒 ... à m'accrocher ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

🕒 Dans quelles situations, ou avec qui, ai-je une tendance à tout prendre sur moi ? \_\_

---

---

---

---

🕒 ... à chercher à contrôler ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

🕒 ... à être exigeant ? : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Mes « Boutons rouges »

---

Ce sont les mots, les situations, les gens, les comportements d'autrui qui tirent la sonnette d'alarme en moi, qui m'agacent, qui me font réagir.

Faire le point sur nos « boutons rouges » permet d'anticiper et de faire face à ces situations de manière plus posée.

## Réaction ou Réponse

---

Nous avons tendance à réagir aux évènements plutôt qu'à y répondre.

Réagir, c'est un réflexe inconscient.

Répondre, c'est faire un choix en conscience.

Le Bouddhisme met en avant 3 manières de réagir à nos expériences vécues :

- 🕒 Le Désir / Attachement : Je m'accroche à une situation, à une personne, à un objet
- 🕒 La Colère / Aversion : Je veux me débarrasser à tout prix de la situation, de la personne, de l'émotion
- 🕒 L'Ignorance : Je ne veux pas voir la situation

Les 2 autres « poisons » sont l'orgueil et la jalousie.

Devenir plus conscients des émotions, des pensées et des sensations physiques nous permet de sortir de nos réactions automatiques.

La Pleine Conscience nous permet de répondre aux situations ... en marquant une pause, en observant l'expérience sans la juger ... et en agissant en conscience.

« Nos actions doivent sortir d'une tranquillité à laquelle nous sommes parvenus, et non pas jaillir de la précipitation » DH Lawrence

## Cahier Pratique

⦿ Quelles situations activent mon « bouton rouge » ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

⦿ Est-ce que je me sens capable d'entendre, de voir, de comprendre mes fonctionnements ? Dans quels cas je me sens bloqué ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

⦿ M'arrive-t-il de me sentir orgueilleux ? Dans quels cas ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

⦿ M'arrive-t-il de me sentir jaloux ? Dans quels cas ? \_\_\_\_\_

---

---

---

---



"Respirer, c'est vivre; respirer mal, c'est vivre mal; respirer petitement, c'est vivre petitement; il convient donc d'adopter la respiration profonde ..."

Proverbe chinois

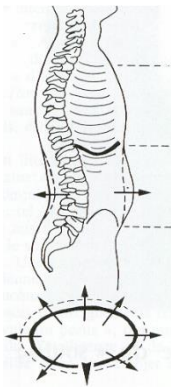
Sous stress, nous ne respirons pas à fond, nous prenons des respirations courtes et superficielles comme réponse au « combat ou la fuite ». Et, dans ce cas-là, nous respirons en gonflant le thorax plutôt qu'en utilisant le diaphragme.

Or, le diaphragme est le muscle principal de la respiration. La pratique de la respiration diaphragmatique (ou **abdominale**) est une manière excellente de lâcher le stress et de se relaxer.

Le fait de respirer lentement va stimuler le système parasympathique et entraîner un ralentissement général de la plupart des fonctions de l'organisme. Par ce biais-là, l'anxiété et la colère peuvent être ramenés sous contrôle.

### Comment faire ?

La **respiration abdominale**, consiste à inspirer « avec le ventre ». Cela se traduit par une extension de l'abdomen à l'inspiration, puis un relâchement de celui-ci à l'expiration.



Le dessin ci-contre montre la position du diaphragme qui s'abaisse à l'inspiration et remonte à l'expiration.

Nous remarquons également que ce n'est pas uniquement le ventre qui s'étend, mais l'ensemble des parois abdominales.

#### Cahier Pratique

Installez-vous dans une position confortable avec le dos droit. Mettez les mains sur les basses côtes et faites 6 ou 7 respirations abdominales.

Comment vous sentez-vous ?

**Au quotidien** : 2 à 3 fois par jour, prenez une minute et ...

- Demandez-vous « Comment je me sens ? » (sensations physiques, émotions, pensées ...)
- Faites 5 ou 6 respirations en vous focalisant sur le diaphragme.

**Cette pratique faite tous les jours vous préparera à être capable de respirer et de faire une pause lorsque vous vivrez une émotion. Elle vous aidera également à développer votre senti.**



Voici 3 variantes qui vous aideront, par la pratique régulière, à retrouver le calme et vous redonneront de l'énergie.

### ❶ Relaxation

A l'inspiration, vous vous dites « **je me remplis d'énergie** ». A l'expiration, il dit « **je suis calme et détendu** ».

### ❷ Vider sa tête

Cette technique permet d'éliminer les pensées parasites.

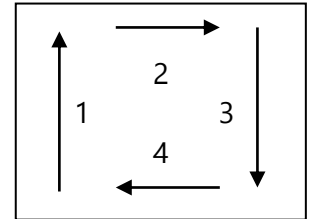
Fermez les yeux, inspirez et dessinez mentalement le côté gauche d'un carré, de bas en haut

❶ Bloquer votre respiration tout en dessinant mentalement le haut du carré, de gauche à droite.

❷ Expirez en dessinant le côté droit du carré, de haut en bas.

❸ Bloquer la respiration.

❹ Terminer le carré, de droite à gauche.



### ❸ Cohérence cardiaque

Selon diverses études, la cohérence du rythme cardiaque influence directement les performances du cerveau. Le rythme ci-dessous permet de synchroniser les fréquences du cœur et du cerveau.

Le rythme de cohérence cardiaque est de 6 cycles inspiration/expiration par minute (soit 5 secondes d'inspiration et 5 secondes d'expiration).

Voici une vidéo sur le net pour vous aider à suivre le rythme : [Cohérence cardiaque Youtube](#)



**Pratiques :** 3 fois par jour, faites une pause respiration de 1 minute en utilisant une de ces 4 respirations.



## La MEDITATION

---



Au cœur de l'approche de Pleine Conscience se trouve la méditation.

Les neuroscientifiques démontrent que la pratique régulière de la méditation modifie l'anatomie et l'activité du cerveau. Avec des répercussions positives sur notre santé.

Les chercheurs confirment que la pratique régulière de la méditation met en jeu de multiples mécanismes :

- Modification de l'activité de certaines aires cérébrales (changement fonctionnel)
- Augmentation des connexions neuronales
- Création de nouveaux neurones (changements structurels)

### L'ABC de la méditation

---

Voici les **qualités** que la méditation peut vous aider à développer :

- **A**ttention
- **B**ienveillance
- **C**alme
- **C**oncentration
- **C**onfiance
- **C**onnexion à vos sensations



Voici les difficultés que vous pouvez rencontrer pendant la méditation :

- **D**ouleurs (ou tensions)
- **E**nnui
- **F**atigue
- **G**argouillis des Pensées

« La méditation, c'est regarder en profondeur afin de voir l'essence des choses » Tich Nhat Han

« La méditation veut dire s'arrêter et être présent, c'est tout » Jon Kabat Zinn

### La méditation en pratique

---

Méditer peut se faire à n'importe-quel moment de la journée, chez soi ou au bureau ou dans la nature.

Vous pouvez commencer par faire 3 minutes de méditation et augmenter progressivement la durée, pour atteindre 12 à 20 minutes.

Pas besoin de pratiquer à tout prix dans la position du lotus. Vous pouvez vous asseoir en tailleur ou simplement sur une chaise.

Voici une manière simple de méditer :

La Posture

- Assis sur la chaise les pieds posés à plat sur le sol
- Le dos droit
- Les 2 mains posées à plat sur les genoux
- Les épaules sont relâchées et ouvertes
- Le menton légèrement rentré
- Les yeux mi-clos
- La langue en contact avec le palais

« Pour commencer, je prends une posture stable et détendue et je me connecte à ma respiration ...  
Peut-être suis-je distrait par un son, une image, une pensée, une émotion, une tension physique ... Dans un 1er temps, je vais la reconnaître, voir qu'elle est là, accepter qu'elle est là ... Je vais l'accueillir et la traiter avec bienveillance ... Telle une feuille tombée d'un arbre dans la rivière, j'accompagne cette pensée comme j'accompagne du regard cette feuille qui suit le cours d'eau ... Au bout d'un moment, elle disparaît de mon champ de vision ... Si cette pensée disparaît de mon esprit, très bien ... Si elle veut rester, très bien aussi ... Je laisse faire ... et je lâche prise ... je décide de ne pas me battre contre cette pensée ... et gentiment, je vais l'inviter à cesser de détourner mon attention ...  
Pour cela, je vais ramener mon attention sur la respiration ...  
Je reviens sur ma respiration et je retrouve le calme ... La stabilité de ma posture ... La stabilité de mon esprit me permettent de cultiver mon attention ... Cette attention me ramène à la respiration ... et je me sens calme ...  
Je continue à mettre mon attention au service de ma respiration ... »



## PRATIQUES

---

La Pleine Conscience est un mode de relation à soi et au monde qui se cultive et qui demande un entraînement.

Lorsque nous sommes en pleine tourmente, nous manquons souvent d'énergie et de ressources pour faire face. C'est lorsque tout va bien que nous devons nous entraîner.

« Ce n'est pas au moment où l'on se noie que l'on va apprendre à nager ».

Hélas, trop souvent, quand tout va bien, nous avons la sensation que méditer ou faire une pause de 30 minutes est une perte de temps.

### Bodyscan

---

Le Bodyscan (ou Balayage Corporel) est une pratique essentielle du MBSR dont l'objectif est de rassembler le corps et l'esprit, en nous amenant à être conscients des sensations de chaque partie du corps, puis de l'ensemble de notre corps à la fin de la pratique.

Un Bodyscan peut durer 25 ou 45 minutes (en général).

Vous pouvez trouver ces pratiques sur votre moteur de recherche, ou sur Youtube, par « Bodyscan » ou « Balayage corporel ».

### Le journal

---

Pour devenir de plus en plus conscient de nos comportements et tendances, il est conseillé d'ouvrir un cahier pour soi. Vous pourrez y noter :

- 🕒 Les événements désagréables ⇔ Les noter, accompagnés des émotions, sensations physiques, pensées ...
- 🕒 Vos « boutons rouges »
- 🕒 Les expériences positives ainsi que les ressources développées
- 🕒 Vos croyances ou pensées limitantes (voir atelier « Nos Pensées Limitantes »)
- 🕒 Une liste de tous ces « petits riens » qui vous font du bien
- 🕒 Ce qui vous motive dans la vie

## La pause respiration de 3 minutes

---

Conscience de l'instant : **Reconnaissance** (1 minute)

- Amenez votre attention vers votre corps, en position assise, debout ou allongée
- Remarquez, reconnaissez et identifiez ce que vous vivez

Rediriger l'attention : **Recentrage** (1 minute)

- Concentrez toute votre attention doucement sur votre respiration
- Faites pleinement l'expérience de chaque inspiration et chaque expiration

Elargir la conscience : **Expansion** (1 minute)

- Elargissez votre champ de conscience autour de la respiration, pour sentir tout votre corps, puis l'espace qu'il occupe, comme si tout le corps respirait
- Détendez-vous, ouvrez-vous et lâchez prise
- Elargissez votre conscience pour sentir l'impression d'espace autour de vous et conservez tout cela dans votre conscience

## Actes quotidiens

---



Dans nos actions quotidiennes, **1 fois par jour**, se concentrer sur l'action que nous faisons, du début à la fin (se brosser les dents, faire la vaisselle, manger, marcher ...)

## Méditation

---

Vous pouvez trouver des méditations guidées sur Youtube en cherchant « méditation pleine conscience » sur votre moteur de recherche.

J'apprécie particulièrement celles de Christophe André.



## METTRE le CAP (ECAP)

Issu du Brain Gym, l'ECAP permet de mettre le cap sur un objectif ou une intention positive. Il nous permet également de nous centrer.

**Objectif :** Acquérir des habitudes de pleine conscience pour être :

**Energique ... Clair ... Actif ... Positif**

Ces 4 exercices très simples peuvent être pratiqués à tout moment de la journée : Au lever, en début de journée, avant d'aller sur le terrain, après la sieste, avant d'aller travailler ....



### **Energie : Eau**

Notre cerveau est constitué de 85% d'eau.

L'eau véhicule l'énergie dans le corps et le cerveau. Elle régule la température du corps.



### **Clarté : Les points de Centrage**

Stimuler les points sous la clavicule (Pts du méridien Rein en lien avec nos peurs), l'autre main sur le nombril (centrage).



### **Actif : Cross Crawl**

Toucher jambes et bras opposés en alternance.

Stimule les hémisphères cérébraux gauches et droits en même temps.



### **Positif et Présent : Contacts croisés**

Garder position 1 les yeux fermés au moins 30 sec. Sentir la respiration et le calme.

Décroiser les jambes et rapprocher les doigts. Permet de se recentrer et d'augmenter l'attention.



### **Nota :**

- Mettre l'ECAP peut se faire assis. Dans ce cas-là, on remplace le Cross Crawl par le « 8 couché » :
  - La tête fixe, l'enfant met le pouce droit devant ses yeux et dessine un « 8 couché » avec son pouce. Les yeux suivent le 8 tout en gardant la tête fixe.
  - Changer de pouce et faire la même chose.
  - Mettre les 2 pouces l'un sur l'autre et faire la même chose.



## Protocole Vivre l'instant présent

---

Recette adaptée par Jean-Christophe DULOT sur une base de Susan Panassian.

Voici un protocole d'EFT à utiliser lorsque vous vous sentez déconnecté(e), lorsque vous n'arrivez pas à vivre l'instant présent et/ou lorsque vous vous sentez assailli(e) par tout un tas de pensées.

Lorsque vous aurez lu la partie sur l'EFT, vous pourrez faire ce protocole aisément.

Vous pouvez vous l'approprier en ajoutant, modifiant ou supprimant des mots ou des phrases.

Le sentiment « anxiété » peut être remplacé par « impuissance », « angoisse », « colère », « frustration », « exigence » ...

Les rondes proposées utilisent le circuit simplifié de l'EFT (points de la tête et du buste). La petite puce orange indique que vous devez stimuler les bouts des doigts de la main au niveau de la base des ongles (main droite ou gauche).

A la fin du protocole, prenez 5 ou 6 grandes inspirations et buvez un verre d'eau.

### Point Karaté

- 🌀 Même si je ressens de l'anxiété en moi, je m'accueille dans ce que je vis au plus profond de moi
- 🌀 Même si c'est difficile de m'accueillir quand ça bouillonne dans ma tête, je m'ouvre à la possibilité de m'accueillir dans ce que je vis de plus difficile
- 🌀 Même si c'est inconfortable et que j'aimerais être différent(e) et que je n'y arrive pas, je m'ouvre à la possibilité d'accueillir un jour cette part de moi qui souffre

### Rondes EFT

- 🌀 Je me sens gouverné(e) par mon mental
- 🌀 Toutes ces questions que je me pose
- 🌀 Toutes ces réponses que je veux absolument donner
- 🌀 Toutes ces pensées affectent mon équilibre intérieur
- 🌀 Toutes ces pensées puisent dans mon énergie
- 🌀 Je sens que je m'épuise à douter sans arrêt
- 🌀 Je fais des Allers et Retours dans le passé et le futur
- 🌀 Je ne vis pas l'instant présent
  
- 🌀 Ou bien je le vis dans la crainte
- 🌀 Dans la peur de ne pas maîtriser ce qui va arriver
- 🌀 Je sens que j'ai besoin de contrôler toutes les situations
- 🌀 J'aimerais tant me sentir en sécurité
- 🌀 Ah si je pouvais être sûr(e) de ce qui va advenir
- 🌀 Mais la réalité c'est que ce n'est pas possible
- 🌀 Et ça me rend anxieux(e)
- 🌀 La réalité c'est que la vie est impermanente
- Et ça j'ai du mal à le vivre
- Moi je vis en pilote automatique
- Mes pensées vont à un rythme fou
- Je n'arrive pas à ralentir la cadence
- Je me dois de répondre à toutes les sollicitations de mon cerveau
  
- 🌀 Je ne sais pas faire autrement

- ⦿ Ca fait tellement longtemps que ça dure
- ⦿ Je fonctionne comme ça depuis tellement longtemps
- ⦿ Je ne vois pas changer ce fonctionnement
- ⦿ Je ne sens en difficulté face à ça
- ⦿ Qu'est-ce que je peux faire ?
- ⦿ Comment je pourrais changer ça ?
- ⦿ Comment je pourrais lâcher prise ne serait-ce qu'un tout petit peu ?

### Point Karaté

- ⦿ Même si des parties de moi refusent la joie et me sabotent
- ⦿ Même si je garde des blessures du passé qui restent cachées
- ⦿ Même si je trouve qu'il est difficile de rester connecté

### Rondes EFT

- ⦿ Et si je décidais de vivre ma vie avec plus de facilité ?
  - ⦿ Et si j'étais capable de lâcher toutes ces attentes qui me gâchent la vie ?
  - ⦿ Et si je devenais reconnaissant(e) pour tout ce que j'ai ?
  - ⦿ Et si le fait de lâcher m'apportait plus d'énergie ?
  - ⦿ Et si je devenais conscient(e) de mes besoins ?
  - ⦿ Et si je me connectais à mes aspirations ?
  - ⦿ Et si chacune des cellules de mon corps se connectaient à mes aspirations ?
  - ⦿ Et si je me connectais à ce que je vis dans l'instant présent ?
- 
- ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais pour me saboter
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce qui nuit à mon bien-être
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais pour rester fidèle à mes anciennes croyances
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais pour garder ces mémoires de contrôle sur les événements
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais pour rester dans le passé
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais qui me maintient dans l'impuissance
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais pour éviter de changer
  - ⦿ Je libère et je lâche tout ce que je fais qui ne nourrit pas mes besoins
- 
- ⦿ Je choisis de voir que j'ai le pouvoir de décider de mes actions
  - ⦿ Je choisis d'accepter ce qui survient dans ma vie
  - ⦿ Je choisis d'accepter ce qui est là
  - ⦿ Je choisis de m'accueillir dans ce que je vis à tous les niveaux de mon être
  - ⦿ Je choisis de poser des actions si petites soient-elles pour aller vers mes aspirations
  - ⦿ Je choisis de m'occuper du temps présent
  - ⦿ Je choisis d'accepter chacune des parts de moi
  - ⦿ Je choisis d'aimer chacune des parts de moi

### **La voie de la Pleine Conscience**

Voici quelques idées de pratiques pour développer vos sensations au corps et à l'esprit. Vous pouvez en faire une ou plusieurs, au choix :

- 3 fois par jour, faites une pause respiration (voir page 8).
- 1 fois par jour, faites la pause respiration de 3 minutes (voir page 12).
- 1 fois par jour, méditez, de 5 à 15 minutes (voir page 10).
- Ouvrez un petit cahier, votre jardin secret, et notez vos tendances, vos fonctionnements, vos boutons rouges (voir pages 5 et 6).

### **Le chemin commence là où vous êtes**

Avant de refermer ce manuel ou de passer au chapitre suivant ... Faites une pause de quelques secondes ... Respirez 3 fois ... Comment vous sentez-vous ?

Faites votre prochaine action en Pleine Conscience, avec curiosité et bienveillance ...



## 2<sup>e</sup> Partie – L'EFT



### L'EFT (Emotional Freedom Techniques)

---

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une méthode thérapeutique qui entre dans le champ de ce que l'on nomme aujourd'hui « la psychologie énergétique ».

Mise au point dans les années 90 par Gary Craig, elle part du principe que « La cause de toutes nos émotions négatives est due à une perturbation du système énergétique corporel ».

Ce système énergétique fait référence à celui vu par la Médecine Traditionnelle Chinoise et son réseau de méridiens.

Lorsqu'on vit un stress, une émotion ou un blocage, la circulation énergétique est perturbée. L'énergie peut être bloquée dans un méridien, en insuffisance ou en excès.

En stimulant certains points d'acupuncture, nous allons aider le système énergétique à retrouver son équilibre.

Dans un même temps, grâce à la parole, nous évoquons nos émotions, les pensées de manière consciente pour nous libérer de ces blocages.

C'est donc l'association enrichissante de ces connaissances orientales et occidentales qui remet le corps, les émotions et le mental en équilibre.

L'EFT agit directement et en douceur sur les mémoires émotionnelles douloureuses. Les souvenirs des événements traumatisants demeurent ... mais sans la charge émotionnelle.

#### Les ingrédients pour réussir une séance d'EFT :

- La concentration sur le problème (être connecté en conscience du début à la fin)
- La motivation au changement (voulez-vous garder ou libérer le problème ?)
- L'acceptation de soi (faire face à l'auto-sabotage)
- Les tapotements et leurs phrases de rappel (appliquer les outils)



## AVANT de COMMENCER

---

Utiliser l'EFT passe par une analyse objective détaillée de chaque situation. Il s'agit, ici, de reconnaître nos réactions de défense telles qu'elles sont, sans les juger et sans les justifier.

### La situation :

Que s'est-il passé ? Décrire en quelques mots la situation.

### Les émotions :

Qu'est-ce que j'ai ressenti dans cette situation ? Quelle(s) émotion(s) ?

*Je me suis senti ... en colère, triste, chagriné, dans la peur de..., contrarié, agressif, blessé, rejeté, piégé, frustré, amer, ignoré, découragé, anéanti, pessimiste, mélancolique, abandonné ...*

### Les pensées – Les jugements :

Qu'est-ce que je me suis dit dans cette situation ?

*Je me suis dit que ... je suis nul(le), je n'y arriverai jamais, j'en ai marre, je n'ai pas que ça à faire, il faut que je me batte, je dois réagir, je vais me faire renvoyer, je vais manquer d'argent, à quoi ça sert de me battre, je ne suis pas à ma place, les autres sont meilleurs que moi, les autres veulent me couler, personne ne m'aide, personne ne m'aime, ils ne sont jamais content ...*

### La réaction :

Qu'est-ce que j'ai fait dans ce cas-là ? Comment je me suis comporté ?

*Ma tendance dans ces cas là ... je me bloque, je me repli sur moi, je râle, je m'énerve, je fuis, je n'arrive plus à travailler, je veux avoir le dernier mot, je cherche à avoir raison, je me force, je me mets à travailler encore plus, je bois, je fume cigarette sur cigarette, je reporte ma colère sur les autres ...*

### L'aspect physique :

Est-ce que je le ressens dans mon corps quand j'y repense ?

*Ca se manifeste par ... des douleurs dans le dos, dans les jambes ..., j'ai une boule au ventre, j'ai mal à la tête, j'ai la gorge serrée, j'ai des palpitations cardiaques, je pleure, je suis fatigué ...*

### Les peurs :

Quel était le risque ? De quoi ai-je eu peur ?

*J'ai eu peur de ne pas être à la hauteur, d'être jugé (de quoi ?), d'être licencié, que l'autre parte, d'avoir honte, d'être incompris, de me tromper, d'être rejeté(e) ...*

Prenez une situation récente et posez le diagnostic.  
Vous pouvez vous aider des listes en pages 40 à 42.

⦿ Dans quelle situation je me suis senti bloqué, en difficulté ? \_\_\_\_\_

---

---

⦿ Qu'est-ce que j'ai ressenti ? \_\_\_\_\_

---

---

⦿ Qu'est-ce que je me suis dit ? \_\_\_\_\_

---

---

⦿ Comment j'ai réagi ? \_\_\_\_\_

---

---

⦿ De quoi j'ai eu peur ? \_\_\_\_\_

---

---

⦿ Est-ce que je le sens dans mon corps ? \_\_\_\_\_

---

---



### L'Inversion Psychologique



L'inversion psychologique est une perturbation du système énergétique due à l'impact de pensées négatives ou, à ce que l'on appelle « l'auto-sabotage ».

Cet auto-sabotage entraîne une propension inconsciente ou consciente (bénéfices secondaires) à conserver le problème plutôt que d'en guérir. Consciemment, on dit que l'on veut changer mais nos mots et nos actions ne vont pas dans ce sens-là.

À l'origine de ce fonctionnement se trouve généralement une peur qui perturbe le système énergétique et qui empêche la personne d'aller vers le changement.

Physiologiquement, on parle dans ce cas-là « d'inversion des polarités ».

Autrement dit : « La plupart des techniques de soins énergétiques font appel à la compassion, à la bienveillance que l'on se doit, en dépit de tous ses défauts, manques et faiblesses.

L'acceptation de soi et des situations problématiques dans lesquelles on se trouve est le passage obligé pour nous libérer de nos tensions. Ce n'est pas en se tapant dessus que l'on parvient à régler quoi que ce soit. Il n'est pas question évidemment de manquer à ses responsabilités, mais de réparer ses erreurs du mieux qu'on peut sans se marteler l'esprit.

La culpabilité et la honte de soi sont une façon de se punir par rapport aux actes commis.

Il existe une vraie difficulté à s'aimer et à se respecter complètement. Il y a toujours une réserve avec cette conscience du bien et du mal qui fait qu'on se juge constamment. On peut arriver à s'accepter tel qu'on est en se servant de la phase de préparation (ou de « mise en scène »).

À la pratiquer assidûment, on finit par réaliser qu'on fait toujours de son mieux compte tenu des circonstances et qu'on ne cherche jamais à faire consciemment du mal autour de soi. Pas plus qu'on ne recherche la souffrance volontairement. »

Accepter un état interne ne veut pas dire qu'on ne fera rien pour le changer, mais simplement qu'on ne le repousse plus, dépensant pour ce faire une énergie énorme qui nous vide de notre vitalité et joie de vivre.

### Etre spécifique

Etre spécifique dans le traitement de notre problème est important car, si on cherche à traiter un problème de manière globale, on risque de rester trop vague et de ne pas atteindre le cœur du problème. Et encore moins sa racine.

Exemples de cas non spécifiques :

- « Même si je mange trop ... »
- « Même si je me sens toujours rejeté(e) ... »
- « Même si mon enfant fait trop de caprices ... »
- « Même si je n'arrive pas à vivre en harmonie avec moi-même ... »



Prenons le cas d'une personne qui vit le rejet. On va diviser « Je me sens toujours rejeté(e) » par des événements spécifiques qu'elle a vécu dans sa vie. Par exemple :

- « Même si mon ami(e) vient de me quitter ... »
- « Même si mon patron m'a dit que je n'étais pas à ma place à ce poste ... »
- « Même si ma mère m'a dit qu'elle préférerait mon frère ... »
- « Même si j'ai cru que c'était à cause de moi que mon père est parti de la maison ... »
- « Même si en 3è le prof m'a puni devant toute la classe ... »



## TAPOTEZ sur TOUT ce QUI BOUGE

---



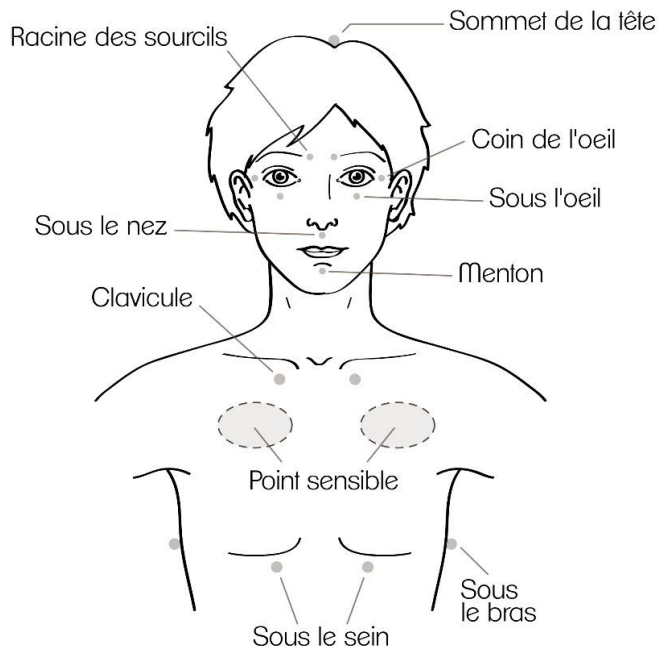
Voici des sujets, des thèmes sur lesquels vous pouvez appliquer l'EFT avec succès. La liste est non exhaustive, vous pouvez la compléter à l'infini. Et, comme disait Gary Craig : « Essayez l'EFT sur tout ».

- **Peurs & phobies** : du noir, de l'avion, de l'orage, de la solitude, de se tromper dans ses choix, de ne pas y arriver ...
- **Difficultés d'apprentissage** : troubles de l'attention, perte de mémoire, apprentissages scolaires, troubles de la concentration ...
- **Confiance en Soi & Estime de Soi** : croyances du type « je suis nul(le) », « je n'y arriverai pas », « c'est pour les autres et pas pour moi » ...
- **Poids** : envie de sucre, tendance à manger dès que quelque chose ne va pas, impression d'être trop gros(se) ...
- **Changement de job** : licenciement, réorientation, peur de ne pas trouver, peur de ce que vont dire les voisins/amis, peur de ne pas être à la hauteur ...
- **Sport** : baisse des performances, stress de la compétition, récupération difficile, fragilité mentale ...
- **Grossesse** : désir d'enfant, stérilité, émotions de la grossesse, peur de l'accouchement, peur de faire une fausse couche, peur de ne pas savoir gérer ...
- **Argent** : peur de manquer d'argent, difficulté financière, tendance à dépenser/flamber, croyances du type « l'argent c'est sale », « l'argent ne fait pas le bonheur », « faut travailler dur pour gagner de l'argent » ...
- **Développement d'affaires** : augmentation de la clientèle, créativité, meilleure organisation du temps ...
- **Douleurs** : mal soudain, douleur chronique, douleur suite à un choc/traumatisme/accident, maladie psychosomatique, arthrose, douleur musculaire ...
- **Couple** : séparation, décès, conflit, divorce, entretenir l'amour et la flamme au quotidien, famille recomposée ...
- **Enfants** : difficultés d'apprentissage, 1er jour à l'école, cauchemars, stress des examens, énurésie ...



Voici une version courte et simplifiée de la technique mise au point par Gary Craig :

### Points EFT Buste



#### 1. La préparation

- **Évaluez votre émotion** sur une échelle de 1 à 10
- Dites plusieurs fois l'affirmation suivante tout en tapotant le point karaté :  
« *Même si ... (énoncer le problème, l'émotion) ... je m'accepte et me respecte* »

#### 2. La séquence

Tapoter une dizaine de fois sur chacun des points suivants avec la **phrase de rappel** :

« ... (ce problème, cette émotion) ... »

- Coin du sourcil - Coin de l'œil - Sous l'œil - Sous le nez - Sous le menton - Sous la Clavicule - Sous le Sein - Sous le Bras

#### 3. Nouvelle séquence

- **Réévaluez l'émotion** sur une échelle de 0 à 10.
- Si l'émotion persiste, refaire le circuit en disant :

« *Ce reste de ... (énoncer le problème, l'émotion)* ».

## La recette de base en 3 points

---

Après avoir vu la recette de base sur une page, repassons-la en détail.

### 1. La préparation

- Tout d'abord, passez par l'étape « **Que s'est-il passé ?** »
- Arrêtez-vous sur les questions de la page 18 pour identifier clairement tous les aspects de la situation « **Quelle est l'émotion, quelles sont les sensations physiques, quelles sont les peurs ? et à combien ?** »
- Dites à haute voix, 3 fois l'affirmation suivante, tout en tapotant le point karaté :  
« **Même si j'ai ...** (énoncer le problème) **... et que je me suis senti ...** (émotion ou douleur) **..., j'accepte d'avoir eu ...** (émotion ou douleur) **... »**

Avec cette phase de préparation, on va accepter ce qui s'est passé parce-que ça s'est passé et qu'on ne peut pas changer le passé. C'est à partir de l'inconfort généré par l'événement que nous allons « travailler ».

### 2. La séquence

Tapoter une dizaine de fois sur chacun des points suivants avec la **phrase de rappel** :  
« ... (ce problème) ... »

- Sommet de la tête (stimuler en douceur) - Racine des sourcils - Coin de l'œil - Sous l'œil - Sous le nez - Le menton - Sous la Clavicule - Sous le Sein - Sous le Bras

Nous nommons « **une ronde** » la séquence de stimulation des 9 points du buste.

Faire une ronde signifie donc : stimuler les points, en commençant en haut de la tête et terminer sous le bras.

Si vous avez vécu une émotion et une manifestation physique (mal au ventre, à la tête ...), vous pouvez faire une ronde sur l'émotion, suivie d'une ronde sur la douleur.



### 3. Nouvelle séquence

- **Réévaluez l'émotion** en vous demandant : « Comment je me sens maintenant ? ». Si rien n'a changé, vous pouvez creuser en vous posant de nouvelles questions : « **y a-t-il une autre émotion ?** », « **Est-ce que je sens des choses qui remontent ?** », « **Qu'est-ce que ça me fait au fond de moi ?** »
- Faites une nouvelle ronde en utilisant les nouveaux termes : « ... *Ce problème ... cette émotion ... cette douleur ...* ».

## L'exemple vaut mieux que la leçon

---

Imaginons un cas simple pour commencer :

**Le problème** : Je veux faire du sport mais je repousse toujours et je culpabilise.

Creusons un peu :

L'émotion ... *Culpabilité, mécontentement*

A combien la culpabilité ? *A 7/10*

Je me dis ... *que je suis incapable de me tenir à une tâche que je me suis fixé*

Je me sens ... *lourd, figé*

J'ai peur ... *de m'empâter, que les autres me jugent « sans volonté »*

**Phrase de préparation** : « *Même si j'ai encore repoussé le moment d'aller courir et que je me sens coupable, je m'accepte et je me respecte* »

**Phrase de rappel** : « *J'ai encore repoussé le moment d'aller courir, je me sens coupable* »

## La Version Longue

---

Cette version comporte les mêmes ingrédients que la version courte à laquelle on ajoute 3 phases : Stimuler le Point Sensible, stimuler les doigts et la gamme des 9 actions.

Cette phase est facultative. On peut la faire lorsque l'on se sent bloqué et/ou que la version courte ne fait pas baisser suffisamment l'émotion.

**Commencer toujours par la version courte** (2 ou 3 rondes au moins) avec la phrase de rappel. Ensuite, passer à l'étape suivante :

### 1. Point sensible

Vous pouvez revenir sur votre phase de préparation en gardant la même phrase ou en changeant de phrase, **tout en stimulant le point sensible** (voir page 22).

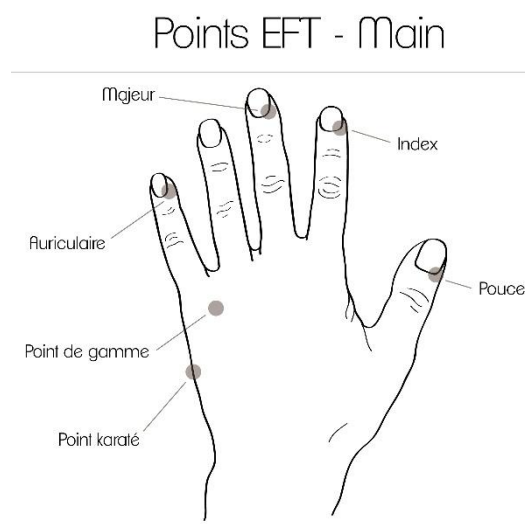
Dans notre exemple précédant : « *Même si j'ai encore repoussé le fait d'aller courir et que je me sens coupable* » ... peut se transformer en ... « *Même si je me suis senti(e) incapable d'aller courir et que je me traite d'incapable* »

### 2. Les doigts

Stimuler les doigts (tapoter ou pincer) avec la phrase de rappel.

Dans notre exemple, cela pourrait donner :

- **Pouce** : *Je me sens incapable*
- **Index** : *Je sens que je n'y arriverai pas*
- **Majeur** : *Je ne suis pas content de moi*
- **Annulaire** : *Je voudrais bien*
- **Auriculaire** : *Mais, pour l'instant, je n'y arrive pas*



### 3. La gamme des 9 actions

Il existe une version plus longue avec « la gamme des 9 actions ». Celle-ci n'est quasiment pas utilisée en auto-traitement (utilisée en séance individuelle).





Voici 2 méthodes complémentaires pour vous aider à changer de direction face à une émotion négative.

### La question « Et si ? »

---



Initiée par Carol Look, EFT Master, le tapping « Et si ? » est une stratégie EFT pour approcher le plus près de votre objectif.

Il semble que la question « Et si ? » ouvre la porte sur de nouvelles options et, à chaque fois, vous pouvez vous sentir de plus en plus libéré(e)s et de plus en plus de choix s'offrent à vous. La question « Et si ? » vous permet d'imaginer le futur sans que trop de « oui mais » viennent interférer.

Utilisation du « Et si ? » :

Lorsque votre émotion a baissé après plusieurs « rondes » et qu'elle se trouve entre 0 et 3, vous pouvez insérer la question « Et si ? » dans votre ronde.

Quelques exemples :

- ⦿ « Et si je n'avais plus à souffrir de ce problème ? »
- ⦿ « Et si j'étais capable de voir les choses avec un regard nouveau ? »
- ⦿ « Et si je n'étais pas obligé de garder cette ... (émotion) ... ? »
- ⦿ « Et si je n'avais plus besoin de cette ... (émotion) ... ? »
- ⦿ « Et si j'étais capable de changer ? »
- ⦿ « Et si j'étais capable de modifier ma perception de la situation ? »
- ⦿ « Et si je pouvais me sentir calme et détendu dans cette situation ? »

### La méthode CHOIX de Patricia Carrington

---

Une variante d'EFT, selon le Dr Patricia Carrington, comporte la formulation d'un **choix positif** que l'on introduit dans la mise en scène, en substitution de la phrase standard : « Je m'accepte et me respecte ».

#### Utilisation du Choix de Patricia Carrington :

Lorsque votre émotion a baissé après plusieurs « rondes » et qu'elle se trouve entre 0 et 2, vous pouvez insérer la méthode de choix dans votre phrase de rappel.

Attention de ne pas introduire trop tôt le positif dans votre séance. Éliminez toute émotion négative en premier lieu.

Quelques exemples :

- ⦿ « Même si je me sens nerveux à l'idée de parler en public, je choisis de me sentir calme et serein »
- ⦿ « Même si j'ai peur de prendre l'avion, je choisis de me sentir à l'aise et confortable »
- ⦿ « Même si j'ai vécu de la colère avec ma mère, je choisis d'être en paix avec moi-même »
- ⦿ « Même si je me sens honteux d'avoir puni sévèrement mon fils, je choisis de me libérer de cette émotion »
- ⦿ « Même si je n'arrive pas à perdre du poids, je choisis de me sentir légère et joyeuse »
- ⦿ « Même si je me sens tendu à l'idée d'aller demander une augmentation, je choisis d'utiliser la respiration pour me calmer »



### Protocole « Compassion et Bienveillance pour soi »

---

Adapté par JC Dulot sur la base d'un protocole de Sophie Merle.

Ce petit exercice est à faire chaque fois que vous vous sentez accablé ou le matin avant de partir travailler ou dans le bus/métro ou le soir en rentrant du travail ou ...

#### Dites en frappant le point Karaté :

- ⦿ « *Je m'accueille et je m'accepte complètement même si ...* » Que vous reprochez-vous? Des kilos en trop ? Une mauvaise coupe de cheveux ? D'avoir raté un entretien d'embauche ? De fumer ?
- ⦿ « *Je m'accueille et je m'accepte complètement même si je me sens incapable de ...* » *D'arrêter de fumer ? Suivre un régime ? Passer votre permis de conduire ? Trouver l'âme sœur ?*
- ⦿ « *Je m'accueille et je m'accepte complètement même si je suis terrorisé(e) à l'idée de ...* » De quoi avez-vous peur ? Peur de la foule ? De monter dans un ascenseur ? De parler en public ?
- ⦿ « *Je m'accueille et je m'accepte complètement même si on m'a ...* » Qu'est-ce qui vous est arrivé ? Une trahison ? Un abandon ?
- ⦿ Pensez à frapper votre point Karaté en disant « *Même si "...", je m'accueille et je m'accepte complètement ...ou ... j'ai un respect total pour moi malgré tout* », chaque fois que vous avez tendance à mal vous juger. Cet exercice fait de façon régulière vous apportera la paix intérieure.
- ⦿ « *Je m'accueille et je m'accepte avec tous mes doutes et mes difficultés* »
- ⦿ « *Et même si j'ai commis des tas d'erreurs dans la vie, je m'accepte avec tous mes doutes et mes imperfections* »
- ⦿ « *J'accueille toutes les parts de moi avec bienveillance et je m'accepte exactement comme je suis aujourd'hui* »

# Protocole de Gestion d'une Emotion

---

Adapté par JC Dulot sur la base du protocole de Suzana Panasian

Voici un protocole EFT général qui pourrait se rapprocher de la solution que vous cherchez lorsque vous êtes bloqué(e) dans une émotion.

Je vous suggère, soit de garder les mots « bloqué(e) » et « blocage », soit de les remplacer par l'émotion que vous vivez. Vous pouvez également utiliser ce protocole avec vos mots et expressions.

## Point Karaté :

- Même si je me sens bloqué(e) dans cette situation, je m'accepte et me respecte inconditionnellement
- Même si je me sens bloqué(e) dans cette situation et Même si je n'arrive pas à m'en sortir, je m'aime et je me respecte profondément
- Même si je me sens tellement bloqué(e) que je ne vois pas de solution possible, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis
  
- **Sur la tête** : Je me sens bloqué(e)
- **Début sourcil** : Je me sens bloqué(e) dans cette situation
- **Coin de l'œil** : Je ne vois pas de solution
- **Sous l'œil** : Je me sens emprisonné(e) dans ce problème
- **Sous le nez/ menton** : Du coup, je me sens frustré(e)
- **Clavicules** : Je n'aime pas me sentir bloqué(e)
- **Sous le sein** : Je sens que je n'arrive pas à prendre de décision
- **Sous le bras** : Je n'aime pas quand je n'ai pas le choix
  
- **Sur la tête** : C'est injuste
- **Début sourcil** : Je ne sais pas quoi faire
- **Coin de l'œil** : Je ne contrôle pas la situation
- **Sous l'œil** : Je ne vois pas de solution
- **Sous le nez/ menton** : Je me sens bloqué(e)
- **Clavicules** : Et j'ai peur de toujours vivre ce blocage
- **Sous le sein** : Je ne vois pas de sortie
- **Sous le bras** : Et c'est très frustrant
  
- **Sur la tête** : Je me sens impuissant(e) dans cette situation
- **Début sourcil** : Je ne sais pas pourquoi je me sens comme ça
- **Coin de l'œil** : Je ne sais pas d'où vient ce blocage
- **Sous l'œil** : Mais ce n'est sûrement pas la 1<sup>ère</sup> fois que ça m'arrive
- **Sous le nez/ menton** : Peut-être que cela vient de mon passé
- **Clavicules** : Un moment du passé où je me suis retrouvé(e) sans choix
- **Sous le sein** : Un moment de mon passé où je me suis senti impuissant
- **Sous le bras** : Mais peut-être que maintenant ce n'est pas la même situation
  
- **Sur la tête** : Peut-être que maintenant j'ai des solutions que n'avais pas encore vues
- **Début sourcil** : Peut-être que maintenant je peux voir la situation différemment
- **Coin de l'œil** : Et si je décidais de voir la situation différemment ?
- **Sous l'œil** : Et si je décidais de sortir de ce blocage ?
- **Sous le nez/menton** : Oui mais je me sens impuissant(e)
- **Clavicules** : Et s'il était possible de passer à autre chose ?
- **Sous le sein** : Oui mais je me sens bloqué(e)
- **Sous le bras** : Et si je décidais, dès maintenant, de libérer et de lâcher ce blocage ?

- ⦿ **Sur la tête** : Je libère et je lâche toutes les émotions en lien avec ce blocage
- ⦿ **Début sourcil** : Je libère et je lâche l'impuissance en lien avec ce blocage
- ⦿ **Coin de l'œil** : Je libère et je lâche la frustration en lien avec ce blocage
- ⦿ **Sous l'œil** : Je libère et je lâche toute la colère en lien avec ce blocage
- ⦿ **Sous le nez/ menton** : Je libère et je lâche tous les traumatismes en lien avec ce blocage
- ⦿ **Clavicules** : Je libère et je lâche les images en lien avec ce blocage
- ⦿ **Sous le sein** : Je libère et je lâche toutes les pensées en lien avec ce blocage
- ⦿ **Sous le bras** : Je libère et je lâche toutes les sensations pesantes en lien avec ce blocage

Poser les mains sur les genoux et prendre une longue respiration

**Point Karaté :**

- ⦿ Même si je me sens encore un peu bloqué(e), je choisis de me pardonner
- ⦿ Même s'il y a encore un reste de blocage, je choisis de retrouver mon calme et ma sérénité
- ⦿ Même si je n'ai pas résolu totalement ce blocage, je choisis d'être calme et serein(e)

Pour la ronde suivante, énoncez la phrase et marquez un temps d'arrêt en maintenant la pression sur chaque point quelques instants.

- ⦿ **Sur la tête** : Je choisis de me pardonner
- ⦿ **Début sourcil** : Je choisis de me pardonner et de retrouver la bienveillance dont j'ai besoin
- ⦿ **Coin de l'œil** : Je choisis de respirer profondément pour retrouver le calme et la sérénité
- ⦿ **Sous l'œil** : Toutes les cellules de mon cœur, mon corps et mon esprit s'imprègnent de ce calme et cette sérénité
- ⦿ **Sous le nez/ Creux du menton** : Dès maintenant, je choisis de retrouver mon calme
- ⦿ **Clavicules** : Dès maintenant je choisis d'être serein(e)
- ⦿ **Sous le sein** : Je fais le choix du calme et de la sérénité
- ⦿ **Sous le bras** : Ce choix du calme et de la sérénité m'emplit de joie et d'enthousiasme
- ⦿ **Sur la tête** : Je m'aime, je m'accepte et je me respecte

Faire 3 grandes respirations et boire un grand verre d'eau.

## 3<sup>e</sup> Partie – Apaiser le Mental

Dans cette partie, nous verrons comment conjuguer les 2 outils que sont la Pleine Conscience et l'EFT pour apaiser le mental.

En reprenant les notions abordées dans le chapitre sur la Pleine Conscience, nous allons y ajouter des phrases que nous intégrerons dans de courts protocoles EFT.



### ASSOCIER les 2 OUTILS

Quand nous vivons des situations ou des émotions désagréables de manière récurrente, nous pouvons aborder les choses sur 2 plans :

- Celui du présent. Qu'est-ce que je peux faire, là, maintenant pour vivre mieux ? Plus je pratique les exercices de Pleine Conscience, plus je peux accéder à des ressources pour m'apaiser dans ce que je vis ... pour, ensuite, passer à l'EFT.
- Celui du passé : Toutes nos réactions d'aujourd'hui sont en lien avec des événements du passé. Et l'intérêt de l'EFT va être de revisiter notre passé pour libérer les émotions vécues et qui se sont ancrées dans le corps.

Lorsqu'une situation nous active, nous fait réagir, l'idéal est de pouvoir prendre une respiration.

- Donc, je me pose et je prends 1 respiration.
- Dès que je peux m'éloigner de la situation, je respire plus longuement et je m'accueille dans ce que cela me fait vivre.
- Si c'est possible dans l'instant, je fais le bilan (situation, émotions, pensées, ressenti corporel) et je me fais un peu d'EFT ... si non, je le reporte au soir ... si je sens que cela me touche vraiment, j'ai plutôt intérêt en m'en occuper surtout si j'ai une tendance à ruminer, à rester dans mes pensées.

Voici une pratique de respiration extraite d'un séminaire donné par Dawson Church :

#### Cahier Pratique

**Pensez à une situation récente où vous avez vécu de la colère où de la peur ou de la colère.**  
Prenez un instant et ressentez cette émotion. Sur une échelle de 0 à 10, à combien évaluez-vous votre émotion quand vous y pensez, là, maintenant ?

**Lisez ces quelques phrases et essayez de les appliquer les yeux fermés.**

Fermez les yeux, redressez-vous et mettez votre dos droit, concentrez-vous sur la langue et détendez-la ... maintenant, concentrez-vous sur votre diaphragme et ralentissez le rythme de la respiration ... essayer de créer un espace vide derrière vos yeux, comme s'il y avait un espace vide ... vous respirez lentement, la langue est détendue ... sentez votre ventre qui se gonfle et se dégonfle ... La langue détendue, le vide derrière les yeux ... doucement, vous prenez une ou deux grandes respiration et vous ouvrez les yeux ... Comment vous sentez-vous ?



### Les boutons rouges

Nous avons vu ce que sont les boutons rouges en page 6.  
Alors passons à la pratique :

#### Cahier Pratique

Prenez une situation récente où une personne vous a mal parlé et a activé votre bouton rouge.

Prenez un instant et demandez-vous :

○ Qu'est-ce que j'ai ressenti ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Ca se place où dans mon corps quand je pense à cette situation ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

○ Quel était mon besoin à ce moment-là ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Voici un protocole à utiliser avec vos propres mots et ressentis :

#### Point karaté :

- Même si je n'ai vraiment pas aimé que cette personne me dise ... (*... ce qu'elle vous a dit ...*) et que ça m'a fait ... (*... votre émotion ...*) ... et que je bous encore un peu quand j'y pense, je m'accepte et je me respecte.
- Même si ce genre d'attitude est inacceptable pour moi, même si cette relation ne nourrit pas mon besoin de ... (*... votre ou vos besoin(s) ...*) ... j'accueille toutes les parts de moi qui sont en réaction.
- Même si je déteste quand une personne me parle comme ça et que ça me fait réagir, je vois que cela fait partie de mes boutons rouges, et je m'ouvre à la possibilité de rester stable et détendu face à ce genre de paroles.

... Et on fait 2 ou 3 rondes ...

- Elle m'a dit ... (*... ce qu'elle vous a dit ...*)
- Ca ne m'a pas plu
- Ca m'a fait ... (*... votre émotion ...*)
- Je me suis sentie ... (*... votre émotion ...*)
- Oui cette ... (*... votre émotion ...*)
- Et même quand je me reconnecte à ces mots, je le sens encore dans mon corps
- Je me sens ... (*... votre ressenti dans le corps ...*)
- Toutes ces sensations quand je repense à ça

- ⦿ C'est inacceptable
- ⦿ Je déteste quand on me parle comme ça
- ⦿ Je refuse qu'on me parle comme ça
- ⦿ Oui mais ... ça arrive que des personnes qui me parlent comme ça
- ⦿ Et ça, à chaque fois, ça me fait réagir
- ⦿ Il semblerait que ce soit un de mes boutons rouges
- ⦿ Il semblerait que cela mette mon cerveau en alerte
- ⦿ Comme s'il y avait une menace dans ces mots là
  
- ⦿ Le problème c'est que j'y pense encore
- ⦿ Et que ça occupe encore mon esprit
- ⦿ C'est normal
- ⦿ Il y a un besoin en moi qui n'était pas nourri
- ⦿ Et ce besoin c'était ... (... *votre besoin* ...)
- ⦿ Oui, dans cette situation, avec cette personne j'avais besoin de ... (... *votre besoin* ...)
- ⦿ Et, au lieu de ça, elle m'a dit ... (... *ce qu'elle vous a dit* ...)
- ⦿ Ce n'est pas la 1<sup>ère</sup> fois que ce genre de paroles me fait réagir
  
- ⦿ Moi, ce que j'aimerais, si ça devait arriver de nouveau
- ⦿ C'est d'être capable de rester stable et détendue
- ⦿ Capable de voir que je n'apprécie pas quand elle me parle comme ça
- ⦿ Et être capable de réagir différemment

On continue la ronde par un **Toucher/Respirer** (à la fin de chaque phrase, maintenez le point et prenez une respiration)

- ⦿ Etre capable de prendre une grande respiration
- ⦿ Prendre le temps d'accueillir mon inconfort
- ⦿ Et me reconnecter à mon corps et à mon besoin
- ⦿ Et retrouver cette sensation de ... (... *votre besoin* ...)

Terminer avec le point sur la tête :

- ⦿ Je m'aime et je m'accepte



## QUAND LE MENTAL PREND LE DESSUS

Nous avons besoin de notre mental pour agir, prendre des décisions, réfléchir, trouver des solutions ... mais parfois, on reste bloqué là-haut et ça nous épuise. Dans ces moments-là, on peut avoir tendance à tourner en boucle et ce n'est même pas productif.

Nous allons donc distinguer les moments où nous décidons de nous poser pour réfléchir et les moments où nous nous laissons emporter.

Pour sortir de cette boucle et de ce flot de pensées qui nous embarque partout et que, bien souvent, nous ne maîtrisons pas, nous avons à revenir dans le corps. Et c'est là que nous revenons à la respiration. A chaque fois que je me laisse embarquer, et que je suis capable de le voir, je reviens à ma respiration et je me reconnecte au corps ... C'est le moyen le plus rapide pour « descendre de la tête ».

Descendre de sa tête n'est pas chose aisée pour certaines et certains d'entre nous. Notre passé, notre éducation, notre construction jouent pour beaucoup dans notre capacité à sortir de notre mental.

Nous ne sommes pas tous égaux devant la capacité à vivre l'instant présent et certaines personnalités ont plus ou moins de prédispositions à rester coincé dans le mental. ET nous pouvons faire le lien entre « Les 5 blessures » de Lise Bourbeau et la difficulté à sortir de notre tête.

Nous avons tous plusieurs blessures liées à l'enfance. Et ces blessures ont un impact sur nos fonctionnements d'adultes. Pour les personnes qui sont souvent « dans le mental », ce sont principalement les **blessures d'injustice** et de **rejet** qui sont activées. Elles se réveillent dans des situations qui nous reconnectent avec ce qui a provoqué la blessure. On peut dire que, dans certaines situations, une part de nous est activée.

Je vous invite à lire « Les 5 blessures de l'âme qui empêchent d'être » de Lise Bourbeau. Voici quelques traits de chacune de ces blessures.

## **La blessure d'Injustice – Masque du Rigide**

---

Ses principaux traits de caractère :

- ⦿ Perfectionniste
- ⦿ Se coupe de son senti – Se croise souvent les bras – N'admet pas qu'il vit des difficultés
- ⦿ Vivant, Dynamique – Trop optimiste
- ⦿ Difficultés à demander de l'aide
- ⦿ Peut rire facilement pour cacher sa sensibilité
- ⦿ Doute de ses choix – Se compare à mieux et à pire
- ⦿ Ne respecte pas ses limites – S'en demande beaucoup – Dur avec son corps
- ⦿ Se contrôle – Aime l'ordre
- ⦿ Froid et difficulté à montrer son affection – Aime avoir une apparence sexy
- ⦿ Ses peurs : La froideur (la sienne et celle des autres) – Peur de se tromper – d'aller voir au-delà de ses limites

Tendances:

- ⦿ Rigidité, Froideur Fermeture, Hypersensibilité, Pression des règles à suivre ...

## **La blessure de Rejet – Masque du Fuyant**

---

Ses principaux traits de caractère :

- ⦿ Détaché du matériel
- ⦿ Perfectionniste - Intellectuel
- ⦿ Passe par des phases de grand amour à des phases de haine profonde
- ⦿ Ne croit pas à son droit d'exister – Se croit nul, sans valeur
- ⦿ Recherche la solitude – Effacé – Capable de se rendre invisible – Part en astral facilement
- ⦿ Se croit incompris
- ⦿ Evite les conflits – Peur de déranger – Peur de se mettre en avant
- ⦿ Anxiété – Ruminations excessives – Peur de la douleur
- ⦿ Difficulté à aimer et être aimé par peur d'être rejeté
- ⦿ Peu d'amis et de relations – Difficulté à entrer en contact avec les autres
- ⦿ Ses peurs : Panique – Peur de vivre, d'exister, de souffrir, d'avoir mal

Tendances :

- ⦿ Angoisse - Fatigue, épuisement - Peur du conflit - Ruminations, soucis



D'après vous, quel est le masque que vous mettez le plus souvent qui vous empêche de vivre l'instant présent ? Dans quelles situations ?

---



---



---



---



---

Prenons le cas de la blessure d'injustice et de sa tendance au perfectionnisme.

Si je m'aperçois que c'est une de mes tendances, je le note dans mon cahier et je me lance dans une exploration du passé, et je note tout ce qui me semble en lien avec ma rigidité actuelle, c'est-à-dire des situations où j'ai senti que je devais être parfait, où j'ai senti beaucoup d'exigences, où j'ai pu être moi-même exigeant envers moi ou les autres ...

**Par exemple :** en 5è, mon père m'a dit « tu as eu 16 en math ?!!! Tu aurais pu mieux faire !!! » ; quand j'avais 8 ans, ma grand-mère m'a dit « soit on fait les choses bien, soit on les fait pas » ; à 11 ans, mon entraîneur m'a dit « comment veux-tu jouer au foot si tu n'es pas capable de faire 10 longueurs de terrain sans t'arrêter » ; au CM2, mes parents me mettaient la pression pour avoir de bonnes notes, du coup, je n'acceptais pas d'être 2è de la classe alors que j'avais déjà été 1er ...

Tous ces exemples-là mériteraient d'être traités par de l'EFT en passant en revue tout ce que cela a pu me faire vivre et qu'elles sont, d'après moi, mes conséquences sur ma vie actuelle.

Vous pouvez faire cet exercice avec des situations plus récentes également. Mettez-y de l'entrain, jouez aux explorateurs et félicitez-vous à chaque fois que vous avez une situation et que vous la balayez grâce à l'EFT. Et, n'oubliez pas que sur les cas difficiles, l'aide d'un thérapeute sera appropriée.

Si vous vous retrouvez dans un de ces schémas-là, il n'y a pas de fatalité, vous pouvez changer vos fonctionnements. Lorsque vous vous apercevez qu'une de ces tendances vous freine dans votre vie, vous pouvez agir.

Et, la qualité à développer est justement la capacité à agir différemment.



## AGIR DIFFEREMMENT

Voici quelques pistes qui vous aideront à mettre en place de nouveaux fonctionnements, avec en ligne de mire, la capacité à alimenter votre mental différemment, avec une nourriture plus saine, plus légère, plus joyeuse.

### Réagir ou répondre à une situation.

Voici un rappel de ce qui a été abordé en page 6. Souvent, nous avons tendance à réagir aux événements plutôt qu'à y répondre. Réagir, c'est un réflexe inconscient. Répondre, c'est faire un choix en conscience. Rien ni personne ne nous oblige à répondre instantanément. Une personne perfectionniste aura tendance à tenter, souvent, de se justifier ...

**Pratique :** Faire une pause le temps d'une seule respiration avant de réagir ... Et la « réaction » devient une « réponse »

## La Pleine Conscience au cœur de nos intentions.

Quand je réagis, je suis en mode automatique, quand je réponds, je suis en mode conscient, volontaire. Je peux prendre le temps de me connecter à mon intention pour chaque acte, chaque parole que j'émetts. Est-ce que mes pensées, mes actes et mes paroles sont en lien avec mes valeurs, avec ce que j'ai envie de transmettre au monde ? Chacune de nos pensées, de nos paroles, de nos actes laissent une empreinte et on peut dire qu'ils portent notre signature.

Pour me rappeler mon intention, je me reconnecte à mon besoin. Si j'ai besoin de calme et de sérénité, de confiance, d'amour, de reconnaissance, d'énergie ... alors je vais aligner mes intentions avec mes besoins ... et je vais aligner mes actions, mes paroles et mes pensées avec chaque intention.

### Cahier Pratique

Pensez à une situation récente où vous avez réagi plutôt que de répondre à une situation. Prenez un instant et ressentez ce moment-là.

Posez-vous la question suivante : « *Est-ce que cette réaction m'a rendu heureux, léger, joyeux (ou toute autre sensation positive) ... ?* »

---

Voici quelques « même si ... » que vous pourriez utiliser après cette prise de conscience.

- ⦿ Même si récemment, je vois bien que je n'ai pas agi en lien avec ce qui me rend heureux, je m'accepte et je me respecte.
- ⦿ Même si je vois que, dans cette situation, j'ai agi de manière inconsciente et que je ne me sens pas très confortable avec ça, je me reconnecte à mon intention et mes aspirations.
- ⦿ Même si j'ai encore commis des erreurs et des maladresses, je peux faire le choix de progresser, de recommencer, de me transformer.

## Revenir dans le corps

« *Nous n'avons pas besoin de beaucoup de temps. Une fraction de seconde suffit pour revenir à la vie, parce qu'être vivant c'est être là, dans le moment présent, dans l'ici et le maintenant ; et cela est possible avec une seule respiration consciente.* » (Tich Nhat Hanh).

**Pratique** : Quand on se rend compte que nous partons dans nos pensées ou que nous n'arrivons pas à en sortir, se dire « **Qu'est-ce que je choisis ?** » :

- ⦿ « **De rester dans le mental, et d'aller au bout du processus** » quitte à y laisser beaucoup de temps et beaucoup d'énergie ? (certaines personnes préféreront rester dans le processus car elles y trouvent un bénéfice : se préparer à ne plus le revivre, se préparer à faire mieux la prochaine fois ...) **ou** ...
- ⦿ « **Stop, je reviens dans mon corps** » en posant une main sur le nombril, l'autre sur la région du coeur ... puis, on enchaîne avec une ou 2 rondes d'EFT.



### Profiter de l'instant présent

---

Dans certains enseignements Bouddhiques, on parle de **l'attention inappropriée**. Ce sont ces moments où nous sommes en contact avec les images du passé, celles qui génèrent encore de la peur, de la colère, de l'impuissance, du désespoir ... Cette attention inappropriée nous éloigne de l'instant présent en nous gardant connectés à ces souffrances.

Quand nous nous laissons emporter par notre mental, nous subissons, un peu comme si nous étions emportés par un courant dans une rivière. Alors, oui, il est important et essentiel de faire le point et de regarder d'où ça vient et ce que cela nous fait vivre encore aujourd'hui ... et là, on décide de se poser, comme si on se mettait sur la rive pour se regarder soi-même.

Pour faire simple, on peut se dire : « **Je réfléchis quand je décide de réfléchir** », et là, je peux me connecter à cette sensation de maîtriser ma vie.

Donc, dans certains moments, je décide de me pencher sur ma souffrance (et je prends réellement un temps pour moi), dans d'autres moments, je reviens dans l'instant présent, je me recentre et je choisis où je veux mettre mon attention. Je peux garder en tête cette image :

- ⦿ Soit je suis dans la rivière (tout en sachant que la rivière, c'est aussi le courant de la vie qui nous traverse),
- ⦿ Soit je me mets sur la rive et je deviens observateur.

Pour certaines et certains, ce sera peut-être difficile de s'extraire du courant pour se hisser sur la rive. C'est à ce moment-là que nous pouvons nous connecter à l'idée de « **l'effort enthousiaste** ».

L'effort enthousiaste est cette capacité à se réjouir de mettre en œuvre des actions positives, c'est aussi se réjouir de voir ce qui se passe, de voir que je suis en train de voir mes fonctionnements et que j'ai la possibilité de les transformer si je le souhaite. Il sous-tend l'idée de courage et de persévérance.

Lorsque je sens que je n'arrive pas à sortir de mon mental, il y a la pratique de « Revenir dans le corps », vu en page précédente ... et je peux aussi me poser la question « **Où est-ce que je mets mon énergie ?** » ... La vie est courte et impermanente et mon énergie vitale va baisser avec le temps, alors « **Est-ce que j'accepte de laisser filer le temps ?** » ou « **Est-ce que j'ai envie d'apprendre à la vivre pleinement ?** ».

Si ne sens que j'ai du mal à placer mon énergie là où je sens que ce serait bon pour moi, je peux stimuler le **point karaté** (ou le **point sensible**) :

- ⦿ Même si je vois bien que je n'arrive pas à placer mon énergie là où ce serait bon pour moi, j'accepte de faire face à ce qui présente.
- ⦿ Même si, en fait, ce n'est pas confortable de voir ce qui se présente, je peux me réjouir d'être capable de voir que je me laisse emporter par tout un tas de pensées.
- ⦿ Même si ... j'accepte de voir que j'ai une besace pleine de ressources et que je peux y puiser à volonté.

### Nous endormir

---

Lorsque je sens que je rumine alors que je voudrais m'endormir, je me pose les questions suivantes : « **Est-ce que c'est bon pour moi ?** », « **Est-ce que c'est utile ?** ».

Bien sûr, encore et encore, je vais me focaliser sur la respiration, sur mon diaphragme.

Voici une autre pratique très simple qui devrait faire son effet :

Mettez-vous dans la position pour dormir. Sans parler, imaginez chacun des points de la ronde EFT sur le buste, visualisez-les et dites-vous dans votre tête : « **Je libère et je lâche** ». Faites-le pour chacun des points.

## Vivre sainement nos relations aux autres

---

Voici une phrase de Marshall Rosenberg, le fondateur de la Communication Non Violente : « **Est-ce que je veux avoir raison ou est-ce que je veux être en relation ?** ».

Nous pourrions la compléter par : « **Est-ce que j'ai le goût d'aller à la rencontre de l'autre ?** »

- Si la réponse est « **non** », si je sens que ce n'est pas bon pour moi, si je sens que la relation est toxique, j'ai le droit de m'éloigner de cette relation. Je peux également dire à la personne comment je me sens dans cette relation et quel est le besoin que j'aimerais nourrir.  
Bien sûr, sur le papier, c'est simple, mais en pratique cela risque de nous mettre face à d'autres peurs et émotions. Peut-être est-ce à régler à l'aide d'un thérapeute ...
- Si la réponse est « **oui** », je me pose et je fais le tour de la question « **Qu'est-ce que cela me fait vivre et qu'est-ce que j'aimerais à la place ?** ». Et hop, de l'EFT ... ou un accompagnement individuel.

## PRATIQUES à ANCRER pour APAISER le MENTAL

---

Pour terminer, voici un protocole ainsi qu'un résumé de quelques pratiques qui vous aideront à apaiser le mental et à vivre l'instant présent.

### Protocole EFT

---

Voici un protocole que je vous invite à pratiquer, de temps en temps, ou à chaque fois que vous vous sentez coincé dans le mental.

#### Point Karaté

- ☞ Même si je sens que mon mental est agité, je m'accueille dans ce que je vis au plus profond de moi.
- ☞ Même si je sens que je suis coincé là-haut, j'accueille toutes ces petites voix et je m'accepte
- ☞ Même si c'est difficile de m'accepter quand ça bouillonne dans ma tête, au moins je vois ce qui est en train de se jouer ... et c'est déjà un 1<sup>er</sup> pas.

#### Rondes EFT

- Je me sens gouverné(e) par mon mental
- Toutes ces questions que je me pose
- Toutes ces réponses que je veux absolument donner
- Toutes ces pensées affectent mon équilibre intérieur
- Toutes ces pensées puisent dans mon énergie
- Je sens que je m'épuise à douter sans arrêt
- Je fais des Allers et Retours dans le passé et le futur
- Je ne vis pas l'instant présent
  
- Ou bien je le vis dans la crainte
- Dans la peur de ne pas maîtriser ce qui va arriver

- ⊙ Je sens que j'ai besoin de contrôler toutes les situations
- ⊙ J'aimerais tant me sentir en sécurité
- ⊙ Ah si je pouvais être sûr(e) de ce qui va advenir
- ⊙ Mais la réalité c'est que ce n'est pas possible
- ⊙ Et ça me rend anxieux(e)
- ⊙ La réalité c'est que la vie est impermanente

### Stimulez les **doigts de la main**

- Et ça j'ai du mal à le vivre
- Moi je vis en pilote automatique
- Mes pensées vont à un rythme fou
- Je n'arrive pas à ralentir la cadence
- Je me dois de répondre à toutes les sollicitations de mon cerveau

### Revenez aux **points du buste**

- ⊙ Je ne sais pas faire autrement
- ⊙ Ça fait tellement longtemps que ça dure
- ⊙ Je fonctionne comme ça depuis tellement longtemps
- ⊙ Je ne vois pas changer ce fonctionnement
- ⊙ Je ne sens en difficulté face à ça
- ⊙ Qu'est-ce que je peux faire ?
- ⊙ Comment je pourrais changer ça ?
- ⊙ Comment je pourrais lâcher prise ne serait-ce qu'un tout petit peu ?

### **Point Karaté**

- ⊙ Même si j'ai cette tendance à ruminer et que ça ne date pas d'aujourd'hui, j'accueille et j'accepte que, pour l'instant, ça fasse partie de mes fonctionnements.
- ⊙ Même si des parts de moi restent coincées là-haut parfois, je les accueille avec douceur et bienveillance.
- ⊙ Même si je trouve qu'il est difficile de rester ancré, je m'ouvre à la possibilité d'apaiser mon esprit.

### **Rondes EFT**

- ⊙ Et si j'étais capable d'apaiser mon esprit ?
- ⊙ Et si j'étais capable de lâcher toutes ces attentes ?
- ⊙ Et si c'était possible de me libérer de ces automatismes ?
- ⊙ Si je faisais le choix de ne plus me laisser emporter par toutes ces pensées ?
- ⊙ Et si je revenais dans mon corps plutôt que de laisser croître mon agitation ?
- ⊙ Et si j'étais capable de répondre à mes besoins ?
- ⊙ Et si je me remettais en lien avec mes aspirations ?
- ⊙ Et si le fait de lâcher m'apportait plus d'énergie ?
  
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui vivent de l'anxiété
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui trop perfectionnistes
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui restent fidèles à mes anciennes croyances
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui pour garder ces mémoires de contrôle sur les événements
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui ne nourrissent pas mon énergie
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui me maintiennent dans l'impuissance
- ⊙ Je libère et je lâche tout ce que je fais qui ne nourrit pas mes besoins
- ⊙ Je libère et je lâche les parts de moi qui empêche la joie d'éclore

## Par Toucher/Respirer

- Oui, bien sûr, j'ai le pouvoir de décider de mes actions
- Et oui, je peux décider de diriger mon énergie vers ce qui me nourrit
- Et je peux décider également de me connecter aux graines de joie qui sont en moi
- J'aime bien sentir que je puisse diriger mon attention sur ces graines de joie
- Je m'autorise à vivre de manière paisible et joyeuse
- J'adore sentir que c'est possible pour moi d'être stable et détendu
- J'inspire, je suis conscient de ces sensations de joie et de calme en moi
- J'expire, je souris à ces sensations de joie et de calme
- (Sur la tête) Je suis conscient d'être vivant, je m'aime et je m'accepte

Respirez et buvez un verre d'eau.

## Quelques pratiques en résumé

---

### Cahier Pratique

- Au quotidien : 3 fois par jour, prenez une minute ou 2 et ... Demandez-vous « Comment je me sens ? » (sensations physiques, émotions, pensées ...), puis faites 5 ou 6 respirations en vous focalisant sur le diaphragme.
- S'aligner avec nos intentions. Le matin, en se levant : « C'est quoi mon intention ? » (qu'est-ce que j'ai envie de réaliser ou qu'est-ce que j'ai envie d'être ?)
- Garder en tête de rester stable et détendu (on peut d'ailleurs le mettre dans nos intentions). La pratique de l'EFT peut nous apporter également de la clarté en dissipant notre confusion ... Et plus mon esprit est clair, plus je peux faire face aux aléas de la vie.
- Prendre le temps de définir ce qui est nécessaire à notre bonheur ... et agir en accord avec les conditions de ce bonheur.
- Reconnaître la souffrance et l'accueillir ... pour pouvoir la transformer.
- Pour terminer, je dirais que nous avons beaucoup à gagner à nous entraîner à produire des paroles justes et à nous connecter aux graines de joie qui sont en nous. La vie n'en sera que plus belle et douce.

# **ANNEXES**



## Emotions des Besoins Non Satisfaits

---

Voici une liste des 5 émotions primaires lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits. A noter que les « sensations d'être » sont plus des interprétations que des émotions.

### COLERE

Agacé, Agité, Agressif, Bagarreur, En Colère, Contrarié, Enragé, Envieux, Exaspéré, Frustré, Furieux, Haineux, Impatient, Irrité, Jaloux, Rancunier, Tracassé ...

### TRISTESSE

Abattu, Accablé, Affecté, Affligé, Anéanti, Blessé, Chagriné, Déçu, Déprimé, Démoralisé, Désespéré, Désolé, Mélancolique, Navré, Nostalgique, Peiné, Taciturne, Triste, Vexé ...

### PEUR

Affolé, Angoissé, Anxieux, Craintif, Effrayé, Horrifié, Méfiant, Nerveux, Paniqué, Peureux, Préoccupé, Soucieux, Terrifié, Terrorisé, Tourmenté ...

### SURPRISE

Abasourdi, Atterré, Confus, Consterné, Etonné, Désorienté, Médusé, Scotché, Secoué, Stupéfait, Surpris, Troublé ...

### DEGOUT

Aigri, Amer, Dédaigneux, Dégoûté, Désabusé, Ecœuré, Méprisant ...

### SENSATION D'ETRE

Abandonné, Agressé, Bête, Bloqué, Coupable, Délaisé, Dominé, Ecarté, Ecrasé, Embarrassé, Exclu, Gêné, Honteux, Humilié, Idiot, Impuissant, Incapable, Insulté, Intimidé, Invisible, Lamentable, Manipulé, Menacé, Méprisé, Minable, Négligé, Nul, Pas aimé, Pas cru, Pas entendu, Pas important, Pas respecté, Pas soutenu, Rabaisé, Ridicule, Rejeté, Sans valeur, Stupide, Trahi, Trompé, Utilisé, Volé ...



## Emotions des Besoins Satisfaits

---

### JOIE

Amoureux, Content, Drôle, Emballé, Enchanté, Enthousiaste, Entraîné (plein d'), Euphorique, Excité, Gai, Joyeux, Heureux, Optimiste, Pétillant, Plaisir (a du), Radieux, Ravi, Réjoui, Satisfait ...

### AUTRES SENSATIONS POSITIVES

A l'aise, Affection (plein d'), Agréable, Amical, Amour (plein d'), Amoureux, Amusé, Apaisé, Ardeur (plein d'), Aventureux, Beau, Bien disposé, Bienveillant, Bon, Bonne humeur (de), Calme, Captivé, Centré, Chaleur (plein de), Comblé, Compréhension (plein de), Concentré, Confiant, Confortable, Courage (plein de), Curieux, Décontracté, Délivré, Détaché, Détendu, Déterminé, Douceur, (plein de), Effervescence (en), Émerveillé, Encouragé, Énergie (plein d'), Enflammé, Épanoui, Espoir (plein d'), Fasciné, Fier, Fortifié, Fou de joie, Gonflé à bloc, Gratitude (plein de), Harmonie (en), Humeur câline (d'), Impatient, Impliqué, Inspiré, Intéressé, Léger, Libre, Lumineux, Motivé, Ouvert, Paisible, Paix (en), Passionné, Plaisir (qui a du), Ragaillard, Rassuré, Ravi, Rayonnant, Réconforté, Reconnaissant, Sécurité (en), Sensible, Serein, Soulagé, Stimulé, Sûr de soi, Tendresse (plein de), Tranquille, Transporté de joie, Vibrant, Victorieux, Vie (plein de), Vivant, Vivifié ...





## Besoins en Détail

### **SURVIE**

#### **(physiologiques)**

- Abri
- Air
- Eau
- Environnement sain
- Espace
- Exercice
- Expression sexuelle
- Mouvement
- Nourriture (au sens large)
- Confort
- Contact physique
- Détente
- Douceur
- Loisir
- Sensualité
- Soins
- Tendresse
- Toucher
- Occupation
- Protection
- Repos
- Soins
- Temps

### **INTÉGRITÉ**

#### **(sécurité)**

- Assurance
- Authenticité
- But
- Connaissance de Soi, valeurs, rêves
- Détachement
- Équilibre
- Estime de soi
- Honnêteté
- Recherche de sens
- Respect de soi
- Rythme, temps d'intégration
- Sens de sa place
- Sens de sa valeur

### **D'ORDRE**

#### **RELATIONNEL**

#### **(appartenance)**

- Acceptation
- Adaptation
- Affection
- Amabilité
- Amitié

- Amour
- Appartenance
- Appréciation
- Assiduité
- Attention
- Chaleur humaine
- Changement
- Communication
- Compréhension
- Concertation
- Confiance
- Confidentialité
- Connexion
- Considération
- Contact
- Continuité
- Contribution à la vie
- Coopération
- Délicatesse
- Direction
- Discretion
- Distance
- Échange
- Écoute
- Égalité
- Empathie
- Engagement
- Équité
- Feedback
- Fiabilité
- Fidélité
- Flexibilité
- Générosité
- Humilité
- Impartialité
- Inclusion
- Interdépendance
- Intimité
- Justice
- Leadership
- Lien
- Loyauté
- Mutualité
- Neutralité
- Objectivité
- Ouverture
- Partage
- Présence
- Proximité
- Réciprocité
- Réconciliation
- Réconfort
- Repères
- Respect
- Sécurité

- Sincérité
- Solidarité
- Souplesse
- Soutien
- Stabilité
- Transparence

### **AUTONOMIE**

#### **(estime de soi)**

- Affirmation de soi
- Apprivoisement
- Appropriation de son pouvoir
- Calme
- Choix
- Dynamisme
- Espace pour soi
- Indépendance
- Liberté
- Maîtrise
- Solitude
- Tranquillité
- Vitalité

### **EXPRESSION DE**

#### **SOI**

#### **(actualisation)**

- Action
- Amélioration
- Aventure
- Créativité
- Développement
- Diversité
- Évolution
- Expérience
- Guérison
- Imagination
- Innovation
- Lucidité
- Nouveauté
- Originalité
- Participation
- Réalisation
- Récréation
- Recul
- Ressourcement
- Risques
- Spontanéité
- Transformation
- Clarté
- Cohérence
- Compréhension
- Concision
- Connaissance
- Conscience

- Découverte
- Détermination
- Discipline
- Exploration
- Logique
- Normes
- Précision
- Prévisibilité
- Responsabilité
- Simplicité
- Stimulation
- Volonté

### **TRANSCENDANCE**

- Abondance
- Beauté
- Bonté
- Célébration
- Communion
- Danse
- Deuil
- Enthousiasme
- Espoir
- Excellence
- Finalité
- Goût d'expérimenter l'intensité de la vie
- Harmonie
- Humour
- Inspiration
- Jeu
- Joie
- Lâcher prise
- Ordre
- Paix
- Plaisir
- Rire
- Sacré
- Sagesse
- Sens
- Sérénité
- Silence
- Spiritualité
- Unité



## Quelques Peurs

---

- Peur de déranger
- Peur d'avoir honte
- Peur de faire rire de soi
- Peur de blesser quelqu'un
- Peur d'être en retard
- Peur de vieillir
- Peur de mourir
- Peur de l'autorité
- Peur de l'échec
- Peur du jugement
- Peur de pleurer
- Peur de l'inconnu
- Peur de se sentir **rejeté**
- Peur de paniquer
- Peur de vivre, d'exister
- Peur de souffrir, d'avoir mal
- Peur d'être jugé stupide
- Peur d'être incompris
- Peur de ne pas être intéressant
- Peur d'être transparent
- Peur de prendre ma place
- Peur que ce soit **injuste**
- Peur de la froideur
- Peur de se tromper, d'être pris en défaut
- Peur de ne pas contrôler mes émotions
- Peur de perdre le contrôle
- Peur d'être envié, jaloué
- Peur de se sentir **abandonné**
- Peur de la solitude
- Peur de l'autorité
- Peur de ne pas assurer
- Peur que l'autre parte
- Peur du désaccord, que l'autre dise non
- Peur de ne pas être soutenu
- Peur de se sentir **trahi**
- Peur de la séparation
- Peur du reniement
- Peur de l'engagement
- Peur de perdre le contrôle (personnes, situations)
- Peur de se faire avoir
- Peur de se faire manipuler
- Peur de ne pas réussir, d'être jugé irresponsable
- Peur de se sentir **humilié**
- Peur de faire honte
- Peur de la liberté
- Peur de ne pas répondre aux attentes des autres
- Peur de passer pour égoïste et sans cœur
- Peur de blesser
- Peur de déborder
- Peur d'être impuissant face aux événements



Auteur(s), Titre, Editions

### Pleine Conscience

---

- ⦿ Jon Kabat Zinn, *Au cœur de la Tourmente - La Pleine Conscience*, J'ai Lu
- ⦿ Christophe André, *Méditer jour après jour – 25 leçons pour vivre en Pleine Conscience*, L'Iconoclaste
- ⦿ Ilios Kotsov, *Petit Cahier d'Exercices de Pleine Conscience*, Jouvence
- ⦿ Laurence Bibas, *Manuel de Pleine Conscience*, Eyrolles
- ⦿ François Gilbert ..., *Vivre Mieux au Quotidien – Vittoz mode d'emploi*, Chronique Sociale
- ⦿ Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la Pleine Conscience*, J'ai Lu
- ⦿ Thich Nhat Hanh, *Prendre soin de l'enfant intérieur*, Belfond
- ⦿ Eckhart Tolle, *Mettre en Pratique Le Pouvoir du Moment Présent*, Ariane

### EFT

---

- ⦿ Alves Sylvie, Buet Patrick, *EFT et autres techniques pour se guérir*, Le courrier du livre
- ⦿ Fone Helena, Gurret Jean-Michel, *L'EFT pour les Nuls*. First
- ⦿ Gurret Jean-Michel, *Mieux vivre avec l'EFT*. Quotidien malin
- ⦿ Hansoul Brigitte, Wauthier Yves, *EFT, Tapping et Psychologie Energétique*, Dangles
- ⦿ Gurret Jean-Michel (sous la direction de), *Le petit livre de l'EFT*, First Editions

### Autres sources

---

- ⦿ Bourbeau Lise, *Ecoute ton corps*. Editions E.T.C
- ⦿ Bourbeau Lise, *Les 5 blessures de l'âme*. Editions E.T.C