



PROTOCOLE EFT

« J'arrête de crier sur mes Z'enfants »

Avant de commencer,

- **Prenez quelques minutes pour vous remémorer un moment où vous avez senti la moutarde vous monter au nez dernièrement**, lors d'une altercation avec vos enfants ou l'un d'eux en particulier.
- **Connectez-vous avec ce moment, repensez-y** : où étiez-vous ?, quels propos avez-vous échangés ?, qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?
- Ceci **jusqu'à ce que la situation soit tellement vivante en vous que vous soyez « activée »**, c'est-à-dire que vous vous sentez inconfortable dans votre tête, dans votre corps quand vous pensez à cette situation.
- **Donnez un titre à cette situation**. Par exemple : « Range ta chambre » ou « La crise du repas » ou « Je suis une affreuse maman »
- **Voyez, ce qui vous parle le plus ;)**
- **Notez-le sur un papier devant vous** et **jetez-y un œil de temps à autres** pendant le déroulé du protocole afin de rester bien branchée sur cet évènement.

**Allez, buvez maintenant quelques gorgées d'eau
et allons-y gaiement !**

Je vous invite donc à vous tapoter en lisant et en répétant les phrases proposées après moi.

Amusez-vous bien et continuez à prendre soin de vous, c'est le meilleur moyen pour prendre soin d'eux ;)

Protocole « J'arrête de crier sur mes Z'enfants »

Point Karaté : Même si je crie de temps en temps/régulièrement sur mes enfants malgré le fait que j'aimerais tellement réagir autrement, je peux choisir de ne pas trop m'en vouloir et d'être bienveillante envers moi.

Point Karaté : Même si je crie sur mes zigomars qui sont très doués pour me faire monter la moutarde au nez, je peux choisir maintenant de m'aimer malgré ça et je sais bien-sûr que je les aime infiniment.

Point Karaté : Même si je ne suis pas toujours la super maman que j'aimerais être, surtout quand je braille sur ma marmaille, je choisis d'être bienveillante envers moi autant que j'aimerais l'être envers eux.

Dessus de la tête : Je crie sur mes enfants.

Début du sourcil : Alors même que je les aime tellement,

Coin de l'œil : Je perds mes moyens

Sous l'œil : Et je m'énerve

Sous le nez : Et cela m'arrive de crier régulièrement sur eux.

Creux du menton : Je m'énerve sur eux

Clavicule : Je crie trop souvent sur mes enfants.

Sous le bras : Et spécialement sur... le nom de celui/celle qui ramasse le plus souvent ;)

Sous le sein : Parfois même, je peux lui faire mal

Jetez un coup d'œil sur le titre de votre situation identifiée au début.

Dessus de la tête : Au cœur ou même lui faire mal tout court.

Début du sourcil : Et je m'en veux dans ces cas-là.

Coin de l'œil : Je devrais pouvoir me contrôler.

Sous l'œil : Je devrais rester calme et ne pas m'énerver.

Sous le nez : Mais c'est plus fort que moi.

Creux du menton : Paf, ça part ! *Clavicule* : Et je crie !

Sous le bras : Et je m'énerve !

Sous le sein : Et ça pleure !



Dessus de la tête : Et on s'enguirlande!

Début du sourcil : Ha bravo la bienveillance !

Coin de l'œil : Bravo la maman pleine de belles intentions !

Sous l'œil : Pas capable de créer une ambiance respectueuse

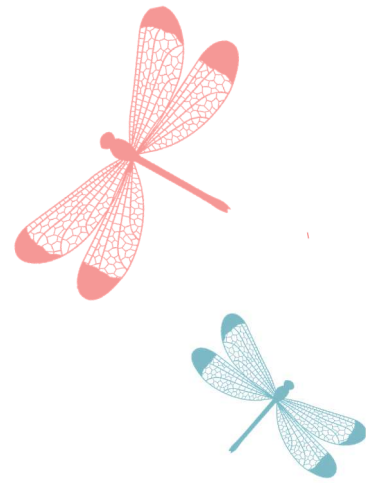
Sous le nez : Et calme dans la famille.

Creux du menton : C'est ce que je veux.

Clavicule : C'est ce que je leur demande.

Sous le bras : Mais moi-même,

Sous le sein : je m'énerve ...Et je craque !



Jetez un coup d'œil sur le titre de votre situation identifiée au début.

Respirez amplement et profondément sans forcer.

Dessus de la tête : Il faut dire aussi qu'il/elle m'en fait baver des ronds d'chapeaux....

Début du sourcil : Il faut dire aussi qu'il/elle exagère.

Coin de l'œil : Il/elle n'écoute rien.

Sous l'œil : Il/elle n'en fait qu'à sa tête.

Sous le nez : Il/elle dépasse les bornes.

Creux du menton : Il/elle ne respecte pas les règles d'une vie de famille sereine.

Clavicule : Il/elle ne tient pas compte de ce qu'on dit.

Sous le bras : Il/elle ne parvient pas à se contrôler

Sous le sein : Et s'énerve et pique des crises.

Dessus de la tête : Y'en a marre aussi.

Début du sourcil : Je ne vois pas pourquoi y'aurait que moi qui devrait rester calme

Coin de l'œil : Et me contrôler,

Sous l'œil : Et rester zen et cool

Sous le nez : Et écouter toutes les jérémiades

Creux du menton : Et trouver des solutions à tous les problèmes de la terre

Clavicule : Alors que tout le monde n'en fait qu'à sa tête dans cette famille !

Sous le bras : Bref, du coup, c'est assez flagrant,

Sous le sein : Nous pétons joyeusement les plombs en famille.

Dessus de la tête : Et ça crie

Début du sourcil : et tout le monde s'énerve !

Coin de l'œil : Bravo la bienveillance.

Sous l'œil : C'est beau dans les livres.

Sous le nez : Mais dans la vraie vie,

Creux du menton : C'est une autre paire de manches.

Clavicule : Ils y arrivent vraiment les autres parents ?

Sous le bras : C'est pas vrai ! Nous sommes vraiment nuls...

Sous le sein : Je suis vraiment nulle de ne pas y arriver.

Dessus de la tête : Mais je ne sais pas comment faire.

Début du sourcil : Comment rester zen quand ça dérape ?

Coin de l'œil : J'aimerais bien.

Sous l'œil : Mais je n'y arrive pas toujours.

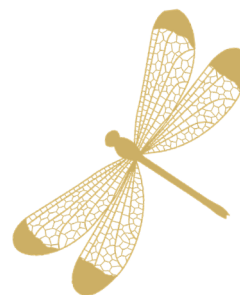
Sous le nez : Pas souvent même...

Creux du menton : Il/elle me donne envie de l'étriper.

Clavicule : Je lutte intérieurement pour rester calme.

Sous le bras : J'essaye de respirer.

Sous le sein : De prendre du recul.



Dessus de la tête : Mais voilà, j'explose.

Début du sourcil : Et je dis des choses que je regrette ensuite.

Coin de l'œil : Parce que je sais que ce n'est pas comme ça que je devrais faire.

Sous l'œil : C'est moi sa maman tout de même.

Sous le nez : C'est moi l'adulte.

Creux du menton : Je devrais pouvoir me contenir.

Clavicule : Rester sereine et à l'écoute.

Sous le bras : Dans la bienveillance...

Sous le sein : La bienveillance tiens...



Dessus de la tête : J'aimerais bien moi aussi un peu de bienveillance.

Début du sourcil : Ce n'est pas si simple d'être bienveillante envers les autres.

Coin de l'œil : Alors qu'il m'en manque à moi de la bienveillance.

Sous le nez : Je me sens souvent fatiguée,

Sous l'œil : Dépassée

Creux du menton : stressée

Clavicule : A bout

Sous le bras : Depuis quelques temps déjà

Sous le sein : Pas étonnant si je craque.

Dessus de la tête : Entre les loulous,

Début du sourcil : Le boulot,

Coin de l'œil : Les joies ménagères à la maison,

Sous l'œil : Les anniversaires à préparer,

Sous le nez : Les réunions en soirée,

Creux du menton : Les activités, faut bien se conserver

Clavicule : Et Chéri qui vit sa vie,

Sous le bras : C'est sans compter sur belle-maman,

Sous le sein : J'en aurais bien besoin, moi aussi de la bienveillance.

Respirez amplement et profondément sans forcer

Buvez quelques gorgées d'eau

Dessus de la tête : Et si je choisisais de m'en apporter de la bienveillance.

Début du sourcil : Et si je choisisais de trouver le calme en moi maintenant.

Coin de l'œil : La sérénité en moi maintenant.

Sous l'œil : L'amour en moi maintenant.

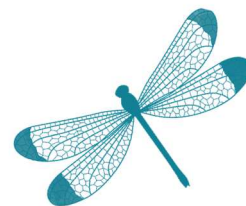
Sous le nez : Je respire le calme.

Creux du menton : Je respire la sérénité.

Clavicule : J'inspire l'Amour.

Sous le bras : Je prends soin de moi maintenant.

Sous le sein : Je prends soin de moi pour mieux prendre soin des autres



Ronde des points sur soi, tranquillement

Dessus de la tête : Maintenant, j'évacue en moi ce qui pourrait me créer des tensions.

Début du sourcil : Par exemple ça... (pensez à un sujet qui vous enquiquine en ce moment)

Respirez, soufflez

Coin de l'œil : Et ça... (pensez à un petit quelque chose qui vous titille en ce moment)

Respirez, soufflez

Sous l'œil : Je lâche et je me libère de ... *Titre de votre situation identifiée*

Sous le nez : J'évacue ces tensions en lien avec... *Titre de votre situation*

Creux du menton : Je m'apaise maintenant.

Clavicule : Je fais de la place en moi pour plus de calme et de sérénité.

Sous le bras : De douceur et de bienveillance envers moi.

Sous le sein : Et envers mes enfants.

Dessus de la tête : Même quand ils m'énervent,

Début du sourcil : Même quand j'ai envie de les étripier et que je crie sur eux alors que j'aimerais leur faire un gros câlin.

Jetez un coup d'œil sur le titre de votre situation identifiée au début

Coin de l'œil : Et si la prochaine fois que la colère monte, j'avais en moi la capacité de respirer,

Sous l'œil : De me calmer pour être bienveillante envers moi,

Sous le nez : Envers ce qui se passe

Creux du menton : Et envers mon/ma petit/petite chérie qui a autant besoin d'amour que moi.

Clavicule : Et si la prochaine fois que la moutarde me monte au nez, je pouvais le/la regarder avec les yeux du cœur.

Sous le bras : Et si la prochaine fois qu'une crise se déclenche, j'activais mes ressources intérieures pour mieux accueillir son désarroi ?

Sous le sein : Et si la prochaine fois que ça dérape, je pouvais me faire confiance, lui faire confiance et nous faire confiance pour apaiser la situation sereinement.

Dessus de la tête : La prochaine fois que ça dérape, j'invite l'Amour en Grand.

Début du sourcil : La prochaine fois que ça crise, je laisse l'Amour prendre toute la place.

Coin de l'œil : La prochaine fois que la tension monte, je me connecte à l'Amour bienveillant.

Sous l'œil : Il se peut même que je n'y parvienne pas tout de suite.

Sous le nez : Et il se peut que les cris et les pleurs prennent le dessus.

Creux du menton : Et il se peut que malgré nos bonnes intentions, nous ne parvenions pas à créer cette belle complicité.

Clavicule : Et c'est parfait aussi comme cela.

Sous le bras : L'imparfait est parfait.

Sous le sein : Et je suis une parfaite maman imparfaite pour mes enfants.

Dessus de la tête : En chemin vers plus de bienveillance

Début du sourcil : Un peu plus chaque jour.

Coin de l'œil : Pour moi

Sous l'œil : et pour mes enfants

Sous le nez : et pour ce qui nous entoure.

Creux du menton : Aujourd'hui, je choisis de moins crier sur mes enfants.

Clavicule : Je suis en chemin pour y arriver.

Sous le bras : Je suis une meilleure maman chaque jour.

Sous le sein : Je prends soin de moi pour mieux prendre soin d'eux.

Merci !

Respirez amplement et profondément sans forcer

Buvez quelques gorgées d'eau

Observez comment vous vous sentez maintenant...

Savourez ;)

Vous avez aimé ce protocole ? Parfait ;)

Et si vous utilisiez la magie de l'EFT pour être plus

« Zen en famille »

- pour apaiser les tensions
- créer une formidable complicité en famille
- accompagner vos enfants à gérer leurs émotions
- les aider à dépasser leurs défis quotidiens en toute confiance ;)

Savez-vous qu'avec le Pack du Congrès EFT et ses offres spéciales,
vous avez accès à cette formation à – 60% ?

[Découvrez le programme « ZEN en famille avec l'EFT » :](https://carolineburel.com/formation-zen-en-famille)

<https://carolineburel.com/formation-zen-en-famille>

Si vous n'avez pas encore le Pack du congrès :

<http://cburel.lecongreseft.com/web/guest?id=107808>

A tout bientôt