



## La voyellisation et les mots pivots pour calmer, apaiser, stimuler...

**« Tapoter libère les émotions...  
À pratiquer sans modération ! »**

## La voyellisation et les mots pivots pour calmer, apaiser, stimuler...

LODYLLION – Tous droits réservés-2013

**Important** : ce livre numérique, comme toute œuvre de l'esprit, fait l'objet de droits d'auteur. A ce titre, sauf autorisation écrite et signée de l'auteur, vous ne pouvez copier, vendre ou donner tout ou partie de cet ouvrage. Tous droits réservés.

## Sommaire

|   |           |
|---|-----------|
| <b>FICHES DE RAPPELS .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Fiche résumé du protocole d'EFT .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>LE TAPOTAGE EN CONTINU.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>EFT ET VOYELLISATION : OUTIL ISSU DE LA TECHNIQUE ENERGÉTIQUE LUDIQUE© (TEL©).....</b>             | <b>6</b>  |
| <b>En savoir plus sur la Technique Energétique Ludique ©.....</b>                                     | <b>6</b>  |
| <b>Protocole pour utiliser l'EFT associé aux sons thérapeutiques .....</b>                            | <b>7</b>  |
| Le protocole de base.....   | 7         |
| Un exemple.....   | 8         |
| <b>A la Claire Fontaine... une mine d'or thérapeutique ! .....</b>                                    | <b>9</b>  |
| <b>Quelques sonorités intéressantes complémentaires (extrait) .....</b>                               | <b>14</b> |
| Les sons "OU - É - AI - I - A - O - I" chantés en continu .....                                       | 14        |
| Extraits de sonorités intéressantes.....  | 14        |
| <b>EFT ET LES MOTS PIVOTS : OUTIL ISSU POSTURE ENERGÉTIQUE POSITIVE &amp; SÉRÉNITÉ© (PEPS©) .....</b> | <b>16</b> |
| <b>En savoir plus sur la Posture Energétique Positive &amp; Sérénité©.....</b>                        | <b>16</b> |
| <b>Protocole pour utiliser l'EFT associé aux mots pivots.....</b>                                     | <b>16</b> |
| Le protocole de base.....   | 16        |
| Un exemple... ..  | 17        |
| <b>Jouons au jeu « Le soleil et la Paix entrent dans nos cœurs ».....</b>                             | <b>18</b> |
| La règle du jeu.....  | 19        |
| L'objectif .....  | 19        |
| La préparation .....  | 19        |
| Le jeu à proprement dit.....  | 20        |
| Un exemple... ..  | 21        |
| <b>La liste des mots pivots (cf. à partir de la page 25) .....</b>                                    | <b>23</b> |
| <b>LE MOT DE LA FIN.....</b>  | <b>23</b> |
| <b>ANNEXE – LISTES DES MOTS PIVOTS .....</b>  | <b>24</b> |

## Fiches de rappels

### Fiche résumé du protocole d'EFT

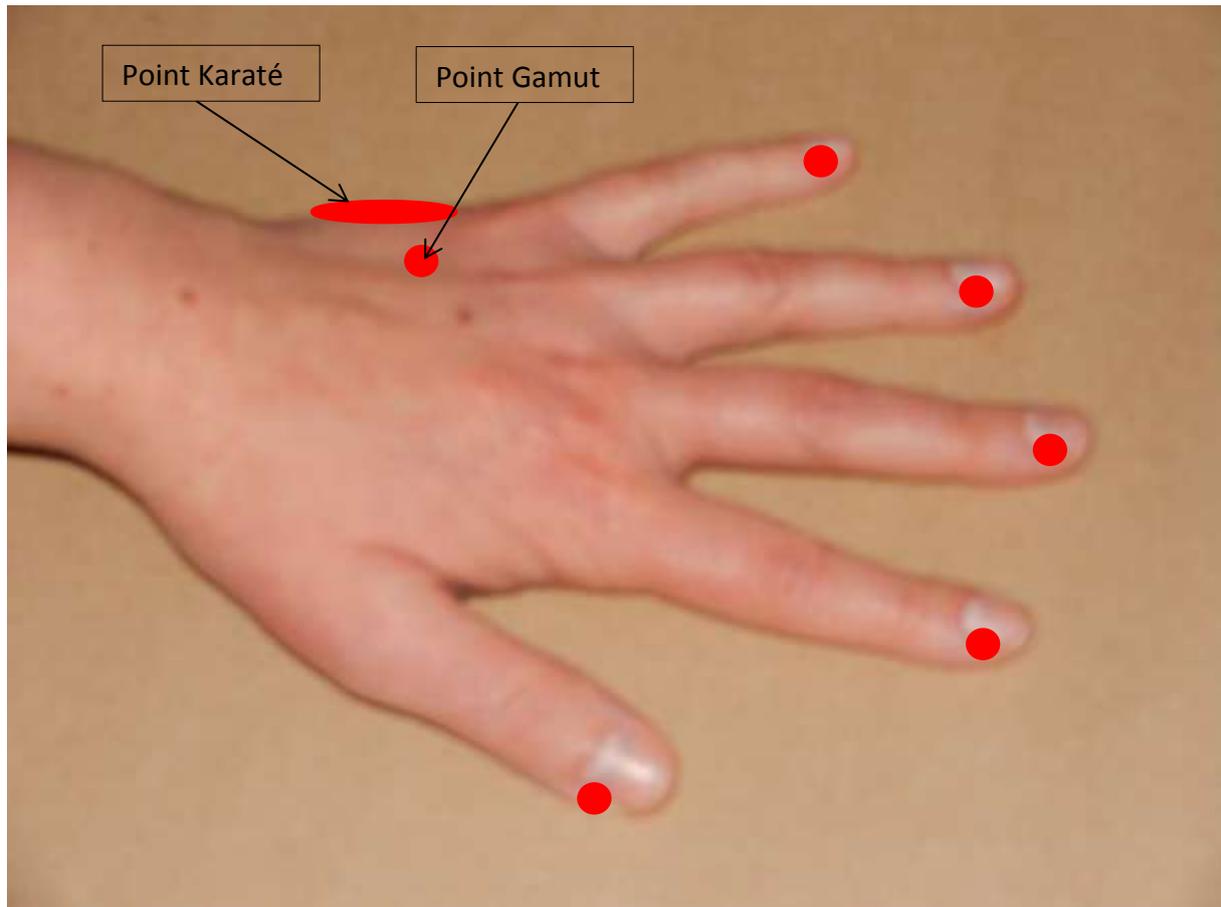
- 1) Exposer le problème, l'émotion
- 2) Évaluer l'intensité de l'émotion sur une échelle de 0 à 10
- 3) L'inversion psychologique (les oui, mais...)
  - a. Tapoter sur le point karaté
  - b. Répéter 3 fois le problème : « Même si, j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément tel que je suis avec ce problème »
- 4) Les rondes en tapotant
  - a. Phrases simplifiées
  - b. Dire tout ce qui vient
  - c. Provocation : « ce n'est pas possible, je n'y arriverais jamais. Ce changement n'est pas pour moi »
  - d. Ouvrir les possibles : « Et si je m'ouvrais à... », « Je m'ouvre à... », « Je m'autorise à... »
  - e. Les « aformations » : ce sont les questions « Et pourquoi c'est si facile de... »
  - f. Les affirmations positives et mots porteurs (paix, joie, amour, réussite...)
- 5) Réévaluer le problème
- 6) S'il y a un reste d'émotion, recommencer à partir du point 2

## Le Tapotage en continu

Le tapotage en continu consiste à tapoter sur ses doigts en continu. Vous avez la possibilité de tapoter ou masser n'importe où car le protocole est très allégé. Soit vous le faites en :

- Disant des mots liés ou non à un contraste
- Disant des mots positifs
- En voyellisant
- Sans rien dire. Par exemple, pendant que vous regardez la télé, faites un trajet, écoutez la radio, juste comme ça...

## Localiser les points plus facilement



## EFT et voyellisation : outil issu de la Technique Énergétique Ludique© (TEL©)

### En savoir plus sur la Technique Énergétique Ludique ©

La Technique Énergétique Ludique© combine différentes approches thérapeutiques puissantes avec l'EFT comme notamment, entre autre, la musicothérapie ou l'art-thérapie. Et, profiter du lâcher prise des arts tout en stimulant les zones d'acupression décuple au centuple la libération des énergies bloquées.

Effectivement, lorsque vous avez une pratique artistique ou que vous contemplez ou réalisez une œuvre d'art, votre taux d'hormones sécrétées par l'hypophyse et l'hypothalamus augmente (notamment la dopamine, l'endorphine... qui sont des hormones de plaisir, de détente et de bien-être et tendent à diminuer la douleur et l'anxiété) et votre taux vibratoire est très élevé. Ce qui vous favorise l'amplification du lâcher prise et donc indéniablement de la libération du champ énergétique. En effet, utiliser l'art à une action stimulante sur :

- **La respiration** (stimulation et contrôle de l'appareil respiratoire : meilleure oxygénation du sang, donc du cerveau),
- **L'articulation vocale** (stimulation du cortex, de l'ouïe, du larynx),
- **La mémorisation** (stimulation de la mémoire auditive : accès à l'apprentissage, à l'évocation des souvenirs),
- **La motricité** (stimulation corporelle : libération du geste).

C'est la raison pour laquelle, la pratique artistique proposée dans un cadre thérapeutique permet de rééquilibrer votre système énergétique. Et, indéniablement de limiter l'anxiété et de favoriser l'accès au mieux-être mais aussi de maintenir les facultés cognitives et psychomotrices.

Ainsi, en associant le pouvoir des sons et le tapotage ou l'auto-massage soit en continu, soit en le pratiquant sur l'ensemble des points les bénéfices seront encore décuplés. Et il est vrai aussi que pour l'accompagné ce soin s'apparente d'avantage à une activité de « loisirs ».

Vous allez voir cette technique est simple, ludique, agréable... Vous verrez, c'est bluffant !!!

## Protocole pour utiliser l'EFT associé aux sons thérapeutiques

### Le protocole de base

Cet outil peut être aussi bien utilisé par l'accompagnant que pour l'accompagné.

Si vous choisissez d'utiliser cette technique c'est que vous souhaitez améliorer une situation.

- Reportez-vous au tableau ci-après pour sélectionner un ou plusieurs sons qui seront les plus adaptés à la situation. Il est possible d'en cumuler plusieurs en début de pathologie. Après, cela deviendra plus compliqué. Dans ce cas, prenez le premier, faites une première ronde et ensuite prenez le second et refaites une ronde...
- Choisissez une chanson que vous connaissez bien et/ou demandez à votre proche de choisir un chant. En général, les chansons enfantines marchent très bien puisqu'elles font référence à la mémoire ancienne et la personne s'en souvient parfaitement
- Stimulez les points en associant le son que vous avez sélectionné et cumulez-le à l'air du chant que vous avez choisi (faire des vocalises avec)

Si vous utilisez cette technique avec votre proche, en fonction de ses possibilités, vous allez adapter le protocole.

- Votre proche peut et/ou souhaite le faire avec vous
  - o Procédez par mimétisme : vous faites les tapotages ou vous massez les zones et il les reproduit en même temps que vous et vocalise les sons en même temps
  - o Tapotez ou massez les zones directement sur lui et soit vous vocalisez les sons pour lui, soit vous les vocalisez ensemble
- Votre proche est en situation de « crise » et ne veut être touché ou pratiquer
  - o Faites un tapotage ou massage sur vous et vocalisez les sons

Bien évidemment, il est possible d'utiliser cette technique à n'importe quel moment de la journée. Dans ce cas, le seul et unique but est de se sentir bien. Vous sélectionnerez, par exemples, des sons apaisants ou des sons qui vont maintenir l'accès à la parole, le dynamisme...

## Un exemple

Vous sentez que votre proche est tendu et irritable.

### La sélection des sons

| Effets thérapeutiques, indications, propriétés   | Lettres, voyelles, syllabes | Mes préférés | Remarques  |
|--|-----------------------------|--------------|--|
| Enracinement facile et rapide pour retrouver un équilibre intérieur et retrouver un élan d'énergie. Excellent pour combattre les courbatures, la sciatique et vaincre les états dépressifs | OU                          | 1            |  |
| Renforce l'équilibre<br>Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête   | E (limite EU)               | 2            |  |
| Agit contre la dépression saisonnière et les troubles nerveux, tempère l'égo   | I                           | 3            |  |
| Se décontracter et retrouver le bien-être  | FLI                         | 4            | Juste répéter ce mot lentement et en décomposant chaque lettre en stimulant les points |
| Lâcher prise   | FLOU                        | 5            | Juste répéter ce mot lentement et en décomposant chaque lettre en stimulant les points |
| Détente  | AHAM                        |              |  |
| Gestion des émotions   | È                           |              |  |
| Détente musculaire   | FLI                         |              |  |
|  | FLI                         |              |  |
| Stabilité physique et mentale  | LAM                         |              |  |
| Sérénité   | OUM                         |              |  |

Ensuite, stimuler de la façon qui vous convient les points d'acupression (soit des mains uniquement soit tous les points) et chanter le ou les sons en formulant une vocalise.

## A la Claire Fontaine... une mine d'or thérapeutique !

Vous pouvez prendre les sons indépendamment et les vocaliser. Il est aussi possible de vocaliser ce chant en supprimant toutes les consonnes afin de ne chanter que les voyelles (ce qui est écrit dans la colonne centrale).

| Chant   | Voyellisation   | Signification bénéfiques thérapeutiques  |
|---|---|--|
| A la claire fontaine,<br>M'en allant promener<br>J'ai trouvé l'eau si belle<br>Que je m'y suis baigné | A A È E ON È E<br>AN A EN O E É<br>È OU É O I È E<br>E E I UI È É | <b>A</b><br>Améliore l'expression et la communication<br>Épanouissement de la voix<br>Expression<br>Vaincre les troubles thyroïdiens   |
|   |   | <b>É</b><br>Augmenter son taux d'énergie vitale<br>Harmonisation des relations sexuelles<br>Vaincre la frigidité, l'impuissance  |
|   |   | <b>EU</b><br>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br>Améliore la concentration<br>Renforce l'équilibre<br>Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête<br>Effet coupe faim   |
|   |   | <b>ON</b><br>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br>Couper la faim (salive)<br>Modérer l'appétit<br>Régime<br>Régulation du poids   |
|   |   | <b>È</b><br>Gestion des émotions   |
|   |   | <b>AN</b><br>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques  |
|   |   | <b>O</b><br>Augmente l'énergisante, le dynamisme<br>Harmonise les énergies<br>Favorise l'intuition, développe l'éveil spirituel<br>Réduit et régule les migraines, les maux de tête<br>Rééquilibre le dérèglement hormonal et endocrinien  |
|   |   | <b>I</b><br>Agit contre la dépression saisonnière et les troubles nerveux, tempère l'égo<br>Limite les insomnies<br>Favorise l'ouverture du cœur<br>Améliore la réceptivité, l'activité cérébrale, la projection psychique<br>Favorise la stimulation et l'énergie de façon générale et ouvre à plus de réalisations<br>Accentue les perceptions extrasensorielles |

| Chant  | Voyellisation                              |                                 | Signification : bénéfices thérapeutiques   |
|--|--|---------------------------------|--|
| <p>Il y a longtemps que je t'aime<br/>Jamais je ne t'oublierai</p> | <p>I YA ON AN E E È E<br/>A È E OU I È</p> | <p><b>I</b></p>                 | <p>Agit contre la dépression saisonnière et les troubles nerveux, tempère l'égo<br/>Limite les insomnies<br/>Favorise l'ouverture du cœur<br/>Améliore la réceptivité, l'activité cérébrale, la projection psychique<br/>Favorise la stimulation et l'énergie de façon générale et ouvre à plus de réalisations<br/>Accentue les perceptions extrasensorielles</p> |
|  |  | <p><b>ON</b></p>                | <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br/>Couper la faim (salive)<br/>Modérer l'appétit<br/>Régime<br/>Régulation du poids</p>   |
|  |  | <p><b>AN</b></p>                | <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques</p>  |
|  |  | <p><b>E<br/>(limite EU)</b></p> | <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br/>Améliore la concentration<br/>Renforce l'équilibre<br/>Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête<br/>Effet coupe faim</p>   |
|  |  | <p><b>È</b></p>                 | <p>Gestion des émotions</p>  |
|  |  | <p><b>A</b></p>                 | <p>Améliore l'expression et la communication<br/>Épanouissement de la voix<br/>Expression<br/>Vaincre les troubles thyroïdiens</p>   |
|  |  | <p><b>OU</b></p>                | <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br/>Permet un enracinement facile et rapide pour retrouver un équilibre intérieur et retrouver un élan d'énergie.<br/>Excellent pour combattre les courbatures, la sciatique et vaincre les états dépressifs</p>   |

| Chant   | Voyellisation                                      |                      | Signification bénéfiques thérapeutiques  |
|---|--|----------------------|--|
| Sous les feuilles d'un<br>chêne,<br>Je me suis fait sécher<br>Sur la plus haute branche,<br>Un rossignol chantait | OU É EU YE IN È E<br>E E UI È É É<br>IN O I OLAN È | <b>OU</b>            | Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br>Permet un enracinement facile et rapide pour retrouver un équilibre intérieur et retrouver un élan d'énergie.<br>Excellent pour combattre les courbatures, la sciatique et vaincre les états dépressifs  |
|   |  | <b>É</b>             | Augmenter son taux d'énergie vitale<br>Harmonisation des relations sexuelles<br>Vaincre la frigidité, l'impuissance  |
|   |  | <b>EU</b>            | Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br>Améliore la concentration<br>Renforce l'équilibre<br>Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête<br>Effet coupe faim  |
|   |  | <b>EU - I - EU</b>   | Douleurs<br>Fatigue<br>Insomnie<br>+ les propriétés de chacun de ces sons  |
|   |  | <b>IN</b>            | Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques   |
|   |  | <b>È</b>             | Gestion des émotions   |
|   |  | <b>E (limite EU)</b> | Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br>Améliore la concentration<br>Renforce l'équilibre<br>Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête<br>Effet coupe faim  |
|   |  | <b>I</b>             | Agit contre la dépression saisonnière et les troubles nerveux, tempère l'égo<br>Limite les insomnies<br>Favorise l'ouverture du cœur<br>Améliore la réceptivité, l'activité cérébrale, la projection psychique<br>Favorise la stimulation et l'énergie de façon générale et ouvre à plus de réalisations<br>Accentue les perceptions extrasensorielles |
|   |  | <b>O</b>             | Augmente l'énergisante, le dynamisme<br>Harmonise les énergies<br>Favorise l'intuition, développe l'éveil spirituel<br>Réduit et régule les migraines, les maux de tête<br>Rééquilibre le dérèglement hormonal et endocrinien  |

| Chant   | Voyellisation   |           | Signification bénéfiques thérapeutiques  |
|---|---|-----------|--|
| Chante rossignol, chante,<br>Toi qui as le cœur gai<br>Tu as le cœur à rire,<br>Moi je l'ai à pleurer | AN E O I O AN E<br>OI I A E EU È<br>U A E EU A I E<br>OI E È A EU É | <b>AN</b> | Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques   |
|   |   | <b>O</b>  | Augmente l'énergisante, le dynamisme<br>Harmonise les énergies<br>Favorise l'intuition, développe l'éveil spirituel<br>Réduit et régule les migraines, les maux de tête<br>Rééquilibre le dérèglement hormonal et endocrinien  |
|   |   | <b>I</b>  | Agit contre la dépression saisonnière et les troubles nerveux, tempère l'égo<br>Limite les insomnies<br>Favorise l'ouverture du cœur<br>Améliore la réceptivité, l'activité cérébrale, la projection psychique<br>Favorise la stimulation et l'énergie de façon générale et ouvre à plus de réalisations<br>Accentue les perceptions extrasensorielles |
|   |   | <b>A</b>  | Améliore l'expression et la communication<br>Épanouissement de la voix<br>Expression<br>Vaincre les troubles thyroïdiens   |
|   |   | <b>EU</b> | Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br>Améliore la concentration<br>Renforce l'équilibre<br>Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête<br>Effet coupe faim  |

| Chant  | Voyellisation  | Signification bénéfiques thérapeutiques   |
|--|--|---|
| <p>J'ai perdu mon amie,<br/>           Sans l'avoir mérité<br/>           Pour un bouquet de<br/>           roses,<br/>           Que je lu refusais</p> | <p>È È U ON A I<br/>           AN A O I É I É<br/>           OU IN OU É E O E<br/>           E E U I E U È</p> | <p><b>É</b></p> <p>Augmenter son taux d'énergie vitale<br/>           Harmonisation des relations sexuelles<br/>           Vaincre la frigidité, l'impuissance</p>  |
|  |  | <p><b>ON</b></p> <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br/>           Couper la faim (salive)<br/>           Modérer l'appétit<br/>           Régime<br/>           Régulation du poids</p>   |
|  |  | <p><b>A</b></p> <p>Améliore l'expression et la communication<br/>           Épanouissement de la voix<br/>           Expression<br/>           Vaincre les troubles thyroïdiens</p>   |
|  |  | <p><b>I</b></p> <p>Agit contre la dépression saisonnière et les troubles nerveux, tempère l'égo<br/>           Limite les insomnies<br/>           Favorise l'ouverture du cœur<br/>           Améliore la réceptivité, l'activité cérébrale, la projection psychique<br/>           Favorise la stimulation et l'énergie de façon générale et ouvre à plus de réalisations<br/>           Accentue les perceptions extrasensorielles</p> |
|  |  | <p><b>AN</b></p> <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques</p>  |
|  |  | <p><b>OU</b></p> <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br/>           Permet un enracinement facile et rapide pour retrouver un équilibre intérieur et retrouver un élan d'énergie.<br/>           Excellent pour combattre les courbatures, la sciatique et vaincre les états dépressifs</p>   |
|  |  | <p><b>E</b><br/>           (limite EU)</p> <p>Base du bourdon thérapeutique pour faire émerger plus facilement les harmoniques<br/>           Améliore la concentration<br/>           Renforce l'équilibre<br/>           Augmente le sentiment de forme, de se sentir bien dans sa tête<br/>           Effet coupe faim</p>   |
|  |  | <p><b>O</b></p> <p>Augmente l'énergisante, le dynamisme<br/>           Harmonise les énergies<br/>           Favorise l'intuition, développe l'éveil spirituel<br/>           Réduit et régule les migraines, les maux de tête<br/>           Rééquilibre le dérèglement hormonal et endocrinien</p>  |
|  | <p><b>È</b></p> <p>Gestion des émotions</p>  |   |

Note: Chanson née en France au début du XVIIème siècle et exportée au Canada par les soldats, pays dans lequel elle servit d'hymne national aux soldats du marquis de Montcalm lors de la révolte de 1837 contre les anglais. Elle revint alors en France dans sa nouvelle version où elle fut publiée en 1848

## Quelques sonorités intéressantes complémentaires (extrait)

### Les sons "OU - É - AI - I - A - O - I" chantés en continu

À tout moment de la journée, accordez-vous une plage de détente, même de quelques minutes simplement, procure beaucoup de paix et de sérénité.

La combinaison des sons de voyelles vous aide à "recharger vos batteries", à vous harmoniser.

Plus détendu, plus disponible, vous pouvez ainsi mieux gérer votre quotidien, tant au niveau personnel que professionnel.

De plus, bien articuler les sons des voyelles assouplit l'épiderme du masque facial, élimine les tensions au niveau des mâchoires et du cou et constitue une bonne gymnastique naturelle pour se préserver des rides. Et, si vous parvenez avec l'habitude à dégager des harmoniques, vous verrez que les effets seront encore plus bénéfiques.

Au départ, voyellisez-les et laissez faire... le reste viendra naturellement !

### Extraits de sonorités intéressantes

| Effets thérapeutiques, indications, propriétés        | Lettres, voyelles, syllabes à chanter ou vocaliser |
|---|--|
| Ancrage   | EHM - YAM  |
|   | WOUNE  |
|   | OU   |
| Ancrage du fil de la vie                              | EHM - YAM  |
| Ancrage et montée des énergies                        | WOUNE  |
| Vaincre la baisse d'énergie                           | Ê - I - Ê  |
|   | EUSS   |
|   | I - Ê  |
| Canaliser les énergies et faciliter l'intériorisation | K  |
| Favorise la concentration                             | EU   |
| Déblocage de l'expression                             | AMMA   |
| Débloquer ses énergies                                | WOUNE  |
| Détente   | AHAM   |
| Détente musculaire                                    | FLI  |
| Développement des ressources intérieures              | é-MA-O   |
| Douleurs articulaires                                 | WOUNE + auto stimulation d'une zone de la main     |
| Dynamise l'expression                                 | G  |
| Dynamiser   | R  |
| Stimuler l'énergie                                    | I - Ê  |
|   | CH'UI  |
|   | SOU  |
|   | B  |
|   | O  |
|   | OU   |
| Stimuler l'énergie vitale                             | É  |
|   | Ê - I - Ê  |

| Effets thérapeutiques, indications, propriétés | Lettres, voyelles, syllabes à chanter ou vocaliser |
|--|--|
| Équilibre intérieur                            | OU   |
| Stimule l'expression                           | A  |
|  | A - HAM  |
| Expulse le négatif                             | H  |
| Réduit la fatigue                              | AI - HAISS   |
|  | MAR  |
| Favorise la concentration                      | C  |
| Favorise le lâcher prise                       | FLOU   |
|  | F  |
| Améliore le mauvais état en général            | I - Ê  |
| Purifient et favorise le lâcher prise          | F  |
| Recentre nos énergies                          | X  |
| Améliore la réceptivité                        | AUM  |
|  | I  |
|  | Méh  |
| Ressources et conduit à l'essentiel            | N  |
| Retrouver le bien-être                         | FLI  |
| Revitalisation                                 | HOU  |
| Revitalisation                                 | RA-MA  |
| Revitalise et dynamise                         | R  |
| Revitaliser ses cellules                       | Ê - I - Ê  |
| Revitaliser                                    | R  |
| Se décontracter                                | FLI  |
| Se libérer du poids des mots                   | AMMA   |
| Sérénité                                       | OUM  |
| Stabilise                                      | D  |
| Stabilité physique et mentale                  | LAM  |
| Accentue la stimulation                        | AUM  |
|  | I  |
|  | OM   |
| Stimulation de l'activité cérébrale            | AUM  |
|  | I  |
|  | OM   |
|  | OM   |
| Structure langage                              | G  |
| Valoriser son image de soi                     | é-MA-O   |

## EFT et les mots pivots : outil issu Posture Énergétique Positive & Sérénité© (PEPS©)

### En savoir plus sur la Posture Énergétique Positive & Sérénité©

La Posture Énergétique Positive & Sérénité© est avant tout un état d'esprit qui vise à installer un alignement psychique et physique orientés vers des émotions porteuses et de bien-être.

Installer au quotidien des émotions de Joie, de Paix, d'Amour, d'Harmonie ouvre les champs de tous les possibles tant pour soi que pour les personnes qui vous entourent. En cherchant à vous réaligner en permanence, vous allez déployer une énergie et certitude infaillible. Ce réalignement se fera autant sur le plan psychologique, physique, verbal, communicatif... C'est une vraie posture globale !

Dans le cadre de l'accompagnement d'une personne souffrant de la pathologie d'Alzheimer, la PEPS© associée aux tapotages ou massages des zones énergétiques favorise la stimulation sensorielle et des facultés cognitives afin de maintenir au maximum l'autonomie et le lien social.

Et, notamment, l'un des outils consiste à utiliser les mots pivots. Il s'agit de mots positifs qui sont très porteurs sur le plan énergétique. Par exemple, pour n'en citer que quelques-uns : Paix, Amour, Partage, Joie, Gourmandise... (cf. la liste ci-après).

### Protocole pour utiliser l'EFT associé aux mots pivots

#### *Le protocole de base*

Cet outil peut être aussi bien utilisé par l'accompagnant que pour l'accompagné.

Si vous choisissez d'utiliser cette technique c'est que vous souhaitez maintenir les facultés cognitives de la personne dans la joie et/ou que vous souhaitez redynamiser votre proche comme vous-même.

- Le moyen le plus simple pour se réaligner instantanément, c'est, de tapoter ou de masser les points d'acupression en disant un mot positif sur chaque point. Vous allez ressentir instantanément un apaisement et de la légèreté. Bien entendu, vous pouvez aussi l'utiliser à tout instant de la journée, juste pour maintenir un taux vibratoire élevé.
- Pour stimuler votre proche, tout en tapotant ou en massant les zones d'acupression vous pouvez :
  - Lui poser des questions sur une thématique qui l'intéresse et qui est porteuse
  - Lui rappeler des souvenirs agréables
  - Terminer en choisissant des mots pivots et en lien avec votre discussion

Pour le tapotage ou le massage des zones d'acupression, là encore, adaptez-vous aux possibilités de votre proche pour adapter le protocole.

- Votre proche peut et/ou souhaite le faire avec vous
  - o Procédez par mimétisme : vous posez des questions, parlez tout en faisant les tapotages ou le massage des zones d'acupression et votre proche reproduit en même temps que vous tout en répondant aux questions ou en répétant les mots
  - o Tapotez ou massez les zones d'acupression directement sur lui tout en parlant, vous pouvez l'inciter à répondre aux questions et à répéter les mots
- Votre proche est en situation de « crise » et ne veut être touché ou pratiquer
  - o Faites un tapotage ou massage sur vous et dites à haute voix des mots porteurs comme : Paix, Amour, Douceur, Harmonie, Sérénité, Calme, Joie...

## *Un exemple...*

Vous savez que votre proche aime particulièrement jardiner. Et, en plus, vous le faisiez très souvent avec lui.

Vous allez le questionner pour faire remonter les souvenirs liés à cette activité tout en tapotant ou en massant.

Ainsi, vous allez maintenir l'accès :

- Aux souvenirs joyeux
- La parole
- La vie
- Aux repères spatio-temporels
- Aux facultés sensorielles
- Un lien privilégié avec vous...

Comme questions vous pourriez lui demander tout en tapotant :

- Dis-moi...
  - o On est quel jour ?
  - o Quel est le mois ?
  - o Est-ce qu'il fait beau en mai ?
  - o Tu crois que l'on pourrait aller dans le jardin ?
  - o Qu'est-ce que l'on peut faire dans le jardin ?
  - o Quels sont les fleurs du printemps ?
  - o Elles sont de quelles couleurs ?
  - o Quels sont les fruits de saisons ?
  - o Tu te rappelles quand X a coupé les jolies fleurs que tu venais de planter ? T'étais en colère hein ?

- Et si on allait se promener dans le jardin...
  - o Stimuler tous les sens pendant la promenade
  - o Essayer de lui tenir la main afin de pouvoir en même temps que vous vous promenez continuer à stimuler les points d'acupression
- Puis quand vous sentez que la personne se fatigue, vous lui répétez juste des mots porteurs et pivots en lien avec le thème. Cela va la stimuler et ancrer les informations de votre échange dans chacune de ses cellules.

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>o Jardin</li><li>o Soleil</li><li>o Chaleur (double sens : soleil chaud et chaleur de l'amour, de la relation...)</li><li>o Fleur</li><li>o Rouge, vert, jaune...</li><li>o Bonheur, bonheur de jardiner, bonheur d'être ensemble</li><li>o Nommer les enfants, les petits enfants, amis...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>o Léger</li><li>o Douceur</li><li>o Joie</li><li>o Passion</li><li>o Amour du jardin</li><li>o Mai</li><li>o Planter</li><li>o Plaisir de voir les fleurs, fruits... pousser</li><li>o Je t'aime...</li></ul> |
|---|---|

## Jouons au jeu « Le soleil et la Paix entrent dans nos cœurs »

Laissez-vous surprendre par la magie du jeu « Le soleil et la Paix entrent dans nos cœurs ». C'est un excellent outil, à utiliser pour vous et/ou avec votre proche, pour « Ré-Ouvrir » les portes de l'imaginaire et se laisser transporter par de belles énergies transformatrices et porteuses.

Vous allez vraiment installer un climat de Paix et un sentiment de Joie, de Soleil permanent. Votre proche, comme vous-même d'ailleurs, allez suspendre dans votre cœur une puissante énergie.

Voilà pourquoi, j'ai décidé de nommer ce jeu ainsi ;-)

## La règle du jeu

### L'objectif

Ce jeu peut devenir un rituel que vous pouvez mettre en place dès le matin ou plusieurs fois par jour. Il consiste à installer immédiatement et pour toute la journée une énergie de Joie, de Paix, d'Harmonie.

Pendant la journée, dès que vous sentirez que votre taux vibratoire ou celui de votre proche baisse, il vous suffira de vous reconnecter à ce mot pour qu'instantanément vous retrouviez une énergie porteuse. Pour cela, soit

- Dire le mot sélectionné
- Regarder ce mot que vous avez positionné à un endroit facilement visible
- Regarder le tableau positif du jour
- Se reconnecter au moment où vous avez fait ce jeu. Ressentez les émotions porteuses.

Ce jeu permet certes de passer un moment très agréable mais aussi de maintenir la communication avec votre proche. De même, vous pouvez questionner votre proche afin d'ouvrir une discussion et lui faire rechercher les informations dans ses souvenirs.

Le tapotage ou le massage des zones d'acupression associé à ce jeu libère les canaux énergétiques et amplifie l'assimilation de l'information au plus profond des cellules. Et, plus la stimulation est répétée, plus vous favorisez le maintien de l'autonomie et des facultés cognitives.

### La préparation

Ce jeu nécessite une petite préparation avant tout. Et, vous pouvez même la réaliser avec votre proche. Ainsi, vous ferez appel à sa créativité et à ses facultés motrices fines.

1. Créez une jolie boîte que vous décorerez à votre goût. Utilisez toutes les matières possibles, toutes les odeurs... afin de stimuler un maximum de sens lorsque vous ressortirez votre boîte
2. Découpez les mots et expressions qui se trouvent dans le tableau ci-après et insérez-les dans la boîte. La liste est relativement longue, sélectionnez les mots et expressions qui vous parlent le plus et qui pourront ouvrir une discussion avec votre proche.

## Le jeu à proprement dit

Chaque matin ou plusieurs fois par jour, installez le rituel du jeu « Le soleil et la Paix entrent dans nos cœurs ».

1. Créez une ambiance particulière : mettre une musique douce, allumer une bougie, diffuser des huiles essentielles...
2. Installez-vous avec votre proche
3. Commencez par un petit tapotage ou massage des zones d'acupression
  - a. Soit, vous pouvez lui dire que vous allez jouer à ce merveilleux jeu « Le soleil et la Paix entrent dans nos cœurs » (ou donnez-lui un autre nom).
  - b. Soit vous pouvez aussi lui montrer la boîte et le laisser se rappeler (Beaucoup me disent « Oh, c'est la boîte aux mots magiques. Et on va rire ! »)

En tout cas, l'idée est de créer une situation sensorielle tellement agréable, qu'elle va laisser une empreinte très forte. Tellement forte que la personne va s'en souvenir.

4. Montrez la boîte à votre proche
5. Lui proposer de choisir un mot et de le lire ou aider le à le faire
6. Tout en continuant à tapoter ou à masser les zones d'acupression,
  - a. Installez une discussion autour du mot
  - b. Rappelez-vous tous les bons souvenirs, riez, chantez, jouez vraiment à retrouver de la joie et du plaisir à vivre cet instant présent.
  - c. Laissez vraiment la porte ouverte à tous les possibles, réouvrez la porte de l'imaginaire.

Une petite variante, après avoir sélectionné le mot et discuté, allez sur Internet et/ou sortir des photos en lien avec ce mot et créer votre tableau positif du jour. Cela permettra de stimuler la concentration et la créativité.

7. Terminez en tapotant ou en massant les zones d'acupression tout en disant des mots positifs de la discussion. Commencez et terminez par le mot que vous avez sélectionné
8. Allez avec votre proche afficher le mot ou votre tableau positif à un endroit où il pourra le voir facilement et où vous pourrez le consulter facilement

N'hésitez pas tout au long de la journée à revenir sur le mot que vous avez pioché dans votre jolie boîte à bonheur et à le lui rappeler. Vous verrez instantanément la joie se réinstaller.

## Un exemple...

Dans votre jolie boîte vous avez pioché le mot « Joie ». Tout en tapotant ou en massant les zones d'acupression, vous allez ouvrir la discussion :

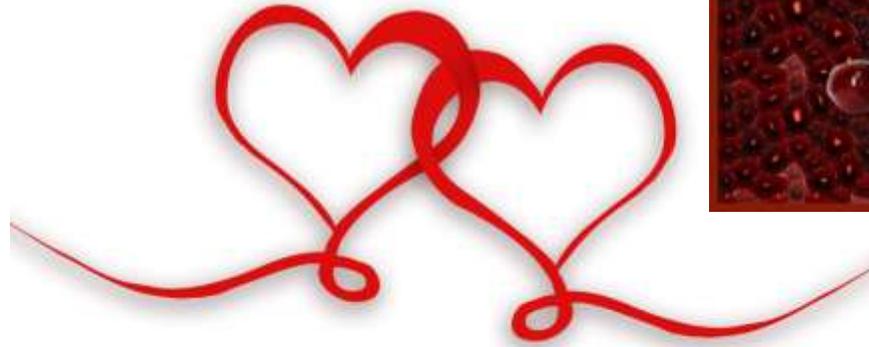
- Waouh c'est super une journée qui commence dans la Joie tu ne trouves pas ?
- Comment c'est quand on est joyeux ?
- Cela te fait penser à quoi ? Voici quelques réponses que j'ai fréquemment :

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Rire</li><li>○ Sourire</li><li>○ Plaisanter</li><li>○ Les blagues</li><li>○ Manger des gâteaux</li><li>○ Se sentir bien</li><li>○ Ne pas être malade</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ C'est quand on est heureux</li><li>○ C'est d'être ensemble</li><li>○ C'est de voir ma famille</li><li>○ C'est la nature, la pêche...</li><li>○ C'est la vie</li><li>○ Ce sont les enfants</li><li>○ Les vacances...</li></ul> |
|--|---|
- Vous pouvez enchaîner en disant des phrases du type :
  - C'est comme avec X quand tu as bien rigolé en faisant... Oh raconte le moi, cela me fait tellement rire
  - Tu te souviens du jour où tu as fait le pitre avec X qu'est-ce que l'on a rit
  - On est joyeux de voir le soleil tu ne trouves pas ?
  - Cela rend joyeux d'entendre les oiseaux chanter...
- Facultatif : Et si on jouait au jeu « il était une fois... »
  - « Il était une fois, je me promenais... » lui demander où ?
  - Reprendre la phrase avec ce qu'il a dit en plus : « Il était une fois, je me promenais à Paris et j'ai vu... » lui demander quoi ?
  - Reprendre la phrase avec ce qu'il a dit en plus : « Il était une fois, je me promenais à Paris et j'ai vu la Tour Eiffel on est monté au 3<sup>ème</sup> étage. Nous avons eu la joie de voir tout Paris tellement il faisait beau... Quelle joie ! »
  - Et ainsi de suite, en tout cas terminer l'histoire par le mot que vous avez sélectionné : « joie »
- Faire une ronde avec des mots positifs qui se rapportent au mot sélectionné. Commencer la ronde et terminer par celui que vous avez tiré au sort. Cela vous permettra de bien ancrer l'énergie positive

|   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ Joie</li><li>○ Paix</li><li>○ Amour</li><li>○ Bonheur</li><li>○ Rire</li><li>○ Joyeux</li><li>○ Sourire</li><li>○ Les yeux pétillants</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Blagues</li><li>○ Fête</li><li>○ Danser</li><li>○ Chanter</li><li>○ Embrasser</li><li>○ Prendre dans mes bras</li><li>○ Je t'aime...</li><li>○ Joie</li></ul> |
|---|---|
- Exemple de tableau positif du jour ci-après



Lodyllion



Joie



## La liste des mots pivots (cf. à partir de la page 25)

La liste des mots et expression que vous pouvez utiliser ce trouve ci-après dans la partie annexe.

## Le mot de la fin

Utiliser l'EFT au quotidien est vraiment un outil magique. Tapotez, stimulez les zones d'acupression peu importe. Ce qui est primordial c'est de tapoter le plus souvent possible.

N'hésitez pas à favoriser des moments de contacts avec votre proche. Vous verrez, il adorera. Le toucher des mains et du visage reste un moyen de rester en lien avec votre proche. Arrangez-vous pour avoir le plus souvent possible ses mains entre les votre et masser en continu les points EFT. Vous constaterez l'apaisement et la sérénité s'installer.

Surtout, ne vous limitez pas, laissez-vous transporter par votre créativité. Vous verrez les résultats sont incroyables !

Prenez du Plaisir et Amusez-vous à créer une vie plus douce pour vous ainsi que pour tous ceux que vous aimez ;-)

Je vous souhaite de passer d'agréables moments.



## **Annexe – Listes des mots pivots**

*Lodyllion*

Beau

Joyeux

Grand

*Lodyllion*

Petit

Vrai

Charismatique

**Chaleureux**

**Crédible**

**Talentueux**

À l'écoute de soi

Canon

Détendu

En paix

Bout en train

Lumineux

Habille

Riche

Poussin

Énergie

Parfum

Souffle de joie

*Lodyllion*

Royal

Divinité

Élégant

Charité

Bon

Actif

Adroit

Agréable

Amusant

Apaisant

Assidu

Attentionné

**Authentique**

**Bienfaisant**

**Brave**

Calme

Chanceux

Charmeur

Conciliant

Conséquent

Courageux

Comique

Complice

Débonnaire

Délicat

Diplomate

Disponible

**Divertissant**

**Droit**

**Éclatant**

Égayant

Engagé

Épanoui

Espiègle

Éveillé

Explicite

Facile

Ferme

Flamboyant

Fou / folle

Galant

Habile

Heureux

Humble

Idéaliste

Infatigable

Inspiré

Intrépide

Humain

Libéré

Magistral

Méthodique

Modèle

Naturel

Opiniâtre

Organisateur

Pacifique

Passionné

Perfectionniste

Pétillant

**Polyvalent**

**Positif**

**Précis**

Protecteur

Radieux

Rayonnant

Réconfortant

Responsable

Romantique

Serein

Sérieux

Sociable

Spirituel

Stimulant

Super

Tenace

Travailleur

Utopiste

Vif

Vivifiant

Gagnant

Zen

Sens de l'humour

Responsable

Aime faire la fête

Aime relever les défis

Accueillir

Adoucir

Allégresse

Merveille

Sympathique

Honnête

Parfait

Serviabile

Juste

Tendre

**Intelligent**

**Chanceux**

**Tenace**

**Je suis déterminé**

**Gentil**

**Ouvert**

*Lodyllion*

Brillant

Rigollet

Fleur

Astucieux

Harmonie

Belle couleur

**Souffle de vie**

**Une belle rose**

**Belle mélodie**

**Toute puissance**

**Royonnance**

**Respectueux**

Ambitieux

Abordable

Accompli

Affable

Aidant

Ambitieux

Appliqué

Astucieux

Attractif

Aventureux

Brillant

Câlin

Chaleureux

Chouette

Collaborateur

Confiant

Convaincant

Courtois

Compréhensif

Créatif

Débrouillard

Détendu

Diligent

Distingué

**Distrayant**

**Drôle**

**Économe**

**Encourageant**

**Enthousiaste**

**Équilibré**

Étincelant

Exaltant

Expressif

**Fantaisiste**

**Fiable**

**Flexible**

Franc

Génial

Gracieux

Honnête

Humoristique

Indulgent

**Influent**

**Inoubliable**

**Inventif**

**Joueur**

**Logique**

**Malin**

Merveilleux

Modeste

Noble

Objectif

Optimiste

Ouvert (d'esprit)

Paisible

Passionnant

Perspicace

Philosophe

Pondéré

Présent

Probe

Prudent

Raffiné

Réfléchi

Reconnaisant

Respectueux

Rusé

Sensible

Silencieux

Solide

Spontané

Stupéfiant

Sympathique

Tendre

Unique

Vrai

Vigilant

Volontaire

*Lodyllion*

**Extra**

**Zélé**

**Prévoyant**

Digne

Aime m'amuser

Couleur

Aime relever les  
challenges

Abondance

**Bénéficiaire**

**Bonheur**

**Beauté**

Consacrer

Simple

Loyal

Naturel

Agréable

Sûr de soi

Déterminé

Craquant

Amour

**Fiable**

**Ténacité**

**Libre**

Relaxé

Joyeux

Vivant

Puissant

Créatif

Étoile

Pétillant

Ange

Légèreté

Présence

Angélique

Bonbon

Admirable

Amical

Accessible

Gourmand

Affectueux

Aimable

**Ardent**

**Attachant**

**Audacieux**

Chaleur

Bienveillant

Bûcheur

Capable

Charismatique

Mon Héros

**Communicatif**

**Constant**

**Conscientieux**

Compatissant

Curieux

Décidé

Déterminé

Discret

Direct

*Lodyllion*

**Doux**

**Bisous**

**Édifiant**

Enjoué

Empathique

Équitable

Étonnant

Exact

Exubérant

**Fantastique**

**Fidèle**

**Fort**

Gagnant

Gentil

Grand

**Hardi**

**Honorable**

**Indomptable**

**Ingénieux**

**Intelligent**

**Imaginatif**

Jovial

Lucide

Marrant

Minutieux

Motivé

Novateur

Observateur

Ordonné

Fouine

Séducteur

Patient

Persévérant

Plein d'idées

Ponctuel

Pragmatique

**Productif**

**Havre de Paix**

**Raisonnable**

Réaliste

Réservé

Rigolo

*Lodyllion*

Sage

Séduisant

Sincère

Souple

Sportif

Structuré

**Talentueux**

**Tempéré**

**Vaillant**

Vigoureux

Volubile

Yin

**Judicieux**

**Prévenant**

**Stable**

Aime rire

Abonder

Accompagner

Agréable

Aimer

Améliorer

Contemplation

Libre

Doux/Douce

Heureux

Authentique

Mignon

Doué

Concret

Aimable

Attentionné

Partage

Serein

Calme

Souriant

Emplie d'énergie

Motivé

Abondant

Fort

Prospère

Cadeau

Débordant d'énergie

**Glorieux**

**Beauté essentielle**

**Généreux**

**Bisous**

**Cordial**

**Accueillant**

Adorable

Affirmatif

Aimant

Animé

Artistique

Attentif (aux autres)

Autonome

Beau / belle

Bon

Mariage

Captivant

Charmant

Je t'aime

Concerné

Content

Coopératif

Combatif

Complaisant

Désir

Décideur

Famille

Discipliné

Dévoué

Dynamique

Éblouissant

Efficace

Énergique

Émouvant

Érudit

Euphorique

Exemplaire

Fleur

Fascinant

Amour passionné

Formidable

Gai

Généreux

Grandiose

Héroïque

**Waouh**

**Indépendant**

**Insouciant**

Intéressé

Impliqué

Joyeux

Magnifique

Mature

Mignon

Mystérieux

Nuancé

Obstiné

Organisé

Original

Parfait

**Penseur**

**Persuasif**

**Poli**

Posé

Pratique

Propre

**Havre de qualités**

**Rassurant**

**Réceptif**

Résolu

Rigoureux

Savant

**Servi**able

**Soc**ial

**Sour**iant

**Stable**

**Sûr de soi**

**Tranquille**

**Tolérant**

**Utile**

**Valeureux**

Vivant

Wouah !

Yang

Juste

Humoristique

Positif

Béni(e)

Heureux

Bienvenue

Bonheur

Capable

Soleil

Chanceux

Comprendre

Égayer

Ensoleillé

Contribuer

Couronnement

Délice

Douceur

Favorable

Féerie

Félicité

Fleurir

Force

Garder espoir

Gloire

Renforcer

Enthousiasme

Équilibrer

**Estime**

**Être chanceux**

**Providentiel**

Rayonner

Réchauffer

Irradier

Joie

Tulipe

Jouer

Jubilation

Jubiler

Juste

Triompher

Gâteau

Prospérité

Régaler

Réjouir

Réussite

Régal

Rendre possible

Lauriers

Lumière

Magie

Magnifier

Merveille

Optimiser

Optimisme

**Bisounous**

**Éclore**

**Être serein**

**Gourmand**

**Exaltation**

**Exaucé**

Exceptionnel

Extase

Rire

Hilarité

Honneur

Honorer

Idéal(e)

Idylle

Magie

Riche

Respirer

Calme

Sérénité

Réussir

Réussite

S'illuminer

Soleil

Sourire

Succès

Être bien

Être confiant

Être heureux

Être veillard

Euphorie

**Exalter**

**Exaucer**

**Gaieté**

Gloire

Donner la main

Harmoniser

Optimiste

Ouverture

Ouvrir

Pacifier

Paix

Paradisique

Prosperité

Se relever

Santé

Possible

Propice

Chaleur

Puisse le bonheur et la  
réussite t'accompagner

Cadeau

Trophée

Veinard

Vie

**Vitalité**

**Croquer la vie à pleine  
dents**

Triomphe

Amitié

Apothéose

Beau / belle

Estimer

Bénéfique

Bien (être)

Bon

Bonifier

Chaleur

Mer

Espoir

Prosperité

Radieux

Ravisement

Rayonnant

S'emplir

S'enrichir

S'épanouir

Plage

S'extasier

Aider

Fraternité

Sourire

Ensoleiller

Honnêteté

Douceur

Puisse le bonheur  
submerger ta demeure

Passion

Aller vers le bonheur

Améliorer

Amour

Avoir de la chance

Succès

Vivre

Avoir du succès

Égaiement

Favoriser

Faire plaisir

Glorifier

Grandir

Pêcher

Harmonie

Chasser

Harmonieux

Partage

Plénitude

Prospère

Relaxer

Chien

Satisfaction

Chat

Satisfaire

Satisfait

S'illuminer

Esprit

Libre

Liberté

Simplicité

Oiseau

Beauté

Avoir de la vitalité

Présent

Rayonnement

Rire

S'élever

S'émerveiller

Nature

Écureuil

Embellir

Rêve

Équilibre

Compréhension

Confiance

**Consécrat**ion

**Contem**pler

**Cou**ronner

*Lodyllion*

Créer

Devenir

Félicité

Féliciter

Florissant

Réjouissance

Partager

Passionnant

Passionner

Plaisant

Plaisanter

Plaisir

Se réjouir

Serein

Sérénité

Égalité

Fleur

Étincelant

Puisses-tu chaque jour  
t'émerveiller de la  
beauté de la vie

**Douceur**

**Puissent les vents t'êtré  
favorables**

Ruisseau

Libre comme l'air

Montagne

Avoir une vibration

élevée

Mer

Récupérer mon  
pouvoir

Je sais ce que je veux

**Acquérir**  
**(une capacité)**

**Parents**

Faire briller mon plein  
potentiel

Ouvert aux autres

**Digne (de confiance)**

**M'abandonner aux  
joies de la vie**

A l'écoute des autres

Grands-parents

Enfants

Famille

Ami

Femmes

Cousin et cousine

Oncle et tante

Pêche

Cuisiner

Vacances

Ile déserte

*Lodyllion*

Pays

Maison

Jardin

Appartement

Amour

Je t'aime

Tu es ma vie, je suis ta  
vie

Aimer

Pour la vie

Marié

Anniversaire

Cinéma

Acteur

Chanteur

Musique

Dessiner

Chanter

Je vous souhaite de passer d'agréables moments.

