

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

BACH ENERGY TAPPING :
LES 5 BLESSURES

www.beorbe-eft-fleursdebach.be
www.caroline-bachot.com

**Protocoles proposés dans le cadre du troisième
Congrès Virtuel Francophone d'EFT**

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

Ce protocole vous est offert dans le cadre du troisième Congrès Virtuel Francophone d'EFT. Il fait partie intégrante du programme FAITH Full Abundance Institute - Techniques for Happiness (Institut d'Abondance Ultime - Techniques du Bonheur).

FAITH est un programme exclusif de coaching et de développement personnel co-créé par Caroline Bachot et Cathy Vandendriessche, coach et praticienne EFT.

Recevez gratuitement 4 vidéos d'exercices simples qui, si vous les appliquez, vous amènera à un niveau supérieur de bonheur !

www.transformezvotrevie.be

E D I T I O N 2 0 1 3

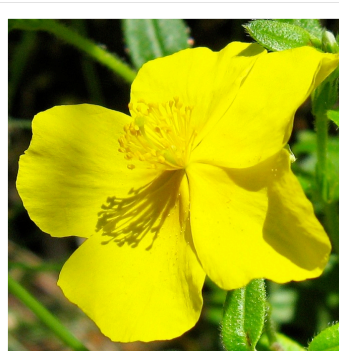
Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

Rejet - fuyant



Holly



Rock Rose



Larch

«Même si je suis rejeté, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si je me sens rejetée et que pour me protéger, je mets un masque de fuyant, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si je n'ai pas le droit d'exister, je m'accepte totalement et profondément»

DT : Je n'ai pas le droit d'exister

DS : Je n'ai pas le droit d'exister

CO : Je me sens rejetée

SO : Je me sens rejetée tout le temps

SN : Déjà par mes parents

ME : Je n'étais pas désirée

CL : Mes parents m'ont rejetée

SB : Je porte un masque de fuyant pour me protéger

SS : Je fuis pour ne pas souffrir

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

DT : Je ressens ce rejet surtout avec mon père/ma mère (=parent du même sexe que moi)

DS : Je lui en veux de m'avoir rejeté

CO : Je suis nulle et sans valeur, c'est pourquoi je fais tout pour être parfaite

SO : J'ai peur de la panique

SN : Je fuis tout le temps

ME : J'ai peur d'être incomprise et de ne pas être intéressante

CL : J'ai peur de paniquer

SB : Je fuis pour ne pas ressentir ma blessure

SS : Je fuis pour ne pas souffrir

DT : Et si je me donnais le droit d'exister ?

DS : Et si je reconnaissais et acceptais cette blessure de rejet ?

CO : C'est peut-être le début de la guérison

SO : Et si je me donnais le droit d'être moi-même ?

SN : Et si je pouvais lâcher cette vieille colère en moi ?

ME : Et si je pouvais lâcher ce masque de fuyant aujourd'hui ?

CL : J'en ai eu besoin pour ne pas souffrir

SB : Et si j'étais reconnaissante pour ce masque qui m'a protégée ?

SS : Je choisis de remercier ce masque de fuyant

DT : Je choisis de me donner le droit d'exister

DS : Je choisis de me libérer de toute cette colère en moi

CO : Je choisis de m'aimer inconditionnellement, c'est-à-dire de m'accepter telle que je suis

SO : Pourquoi je me libère si facilement de ce masque de fuyant ?

SN : Pourquoi je guéris de la blessure de rejet maintenant ?

ME : Pourquoi je me donne le droit d'exister ?

CL : Pourquoi je m'aime inconditionnellement ?

SB : Pourquoi je suis guérie de cette blessure de rejet ?

SS : Pourquoi je suis parfaite et je m'aime telle que je suis ?

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

Abandon - dépendant



Mimulus



Willow



Holly

«Même si je me sens abandonnée, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si je suis une victime et que je crée des situations compliquées et des problèmes pour attirer l'attention, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si j'ai peur de la solitude et que je ressens de la tristesse, je m'accepte totalement et profondément»

DT : Je me sens abandonnée

DS : Je me sens abandonnée surtout par mon père/ma mère (parent du sexe opposé)

CO : Je n'ai pas été assez nourris affectivement

SO : Je suis victime

SN : Je crée des situations problématiques

ME : Je crée des problèmes de santé

CL : Tout ça pour attirer l'attention

SB : J'ai tellement besoin d'attention

SS : J'ai peur de me retrouver toute seule

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

DT : Cette tristesse

DS : Toute cette tristesse en moi

CO : Cette peur de pleurer

SO : Cette peur de l'autorité

SN : Je ne vais pas au bout des choses

ME : J'abandonne les choses et les gens aussi

CL : Je suis dépendant des autres

SB : Pourtant, je fais tout pour avoir l'air indépendant

SS : Ce masque de dépendant que je mets pour ne pas souffrir

DT : Et si je commençais par me donner de l'attention ?

DS : Et je n'étais plus en attente des autres ?

CO : Et si je me donnais tout l'amour que j'attends ?

SO : Et si je me libérais de toutes ces peurs maintenant ?

SN : Et si je n'avais plus besoin de ce masque de dépendant ?

ME : J'en ai eu besoin pour me protéger

CL : C'est fini maintenant

SB : Je choisis de me pardonner toutes les fois où j'ai abandonné quelque chose ou quelqu'un

SS : Je choisis de me pardonner toutes les fois où je me suis abandonné moi-même

DT : Je me libère de la honte d'abandonner les autres

DS : Je choisis de devenir maître de ma vie au lieu de me laisser diriger par mes peurs

CO : Je choisis de me libérer de ce masque de dépendant maintenant

SO : Pourquoi je suis pleine de gratitude pour ce masque de dépendant ?

SN : Pourquoi je m'en libère maintenant ?

ME : Pourquoi je suis moi-même, sans ce masque ?

CL : Pourquoi je me soutiens inconditionnellement dans toutes les situations ?

SB : Pourquoi je suis guérie de cette blessure d'abandon ?

SS : Pourquoi je suis parfaite et je m'aime telle que je suis ?

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

Humiliation - masochiste



Chicory



Crab Apple



Rock Water

«Même si je me suis sentie humiliée, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si souffre toujours de cette blessure d'humiliation et que pour me protéger j'ai mis un masque de masochiste, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si j'ai honte, je m'accepte totalement et profondément»

DT : Je me suis sentie humiliée

DS : Je souffre toujours de cette humiliation

CO : J'ai honte de mon corps

SO : Je ne me sens pas libre

SN : Je me fais souvent souffrir pour éviter que quelqu'un le fasse

ME : Mon corps me fait honte

CL : Je prends beaucoup sur mon dos

SB : pour me montrer performant et solide

SS : Je me crée beaucoup de contraintes

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

DT : Je ne me sens pas reconnue pour tout ce que je fais pour les autres

DS : Je fais tout pour les autres et je n'en ai rien en retour

CO : Je me sens humiliée

SO : Je n'ai pas de place

SN : Je fais tout pour prendre ma place

ME : physiquement ou professionnellement ou en me rendant indispensable

CL : J'ai besoin de me sentir spéciale et importante

SB : J'ai peur d'avoir honte des autres et de moi-même

SS : Alors je contrôle beaucoup

DT : Et si en me reconnaissant spéciale et importante

DS : Mon corps ne devait plus prendre autant de place ?

CO : Et si je pouvais gérer cette hypersensibilité ?

SO : Et si je pouvais exprimer mes propres besoins ?

SN : Et si je pouvais reconnaître mes besoins ?

ME : Avant de m'occuper de ceux des autres ?

CL : Et si j'avais conscience de ma particularité ?

SB : Et si je valorisais ce trésor au lieu de m'humilier et me rabaisser ?

SS : Et si j'arrêtais de rire de moi ?

DT : Et si je reconnaissais mes responsabilités sans me blâmer ou blâmer les autres ?

DS : Et si j'appréciais la liberté en toute confiance ?

CO : Je choisis d'apprécier la liberté en toute confiance

SO : Je choisis de prendre conscience de ma vraie valeur

SN : Je me reconnais comme quelqu'un de spécial et d'important

ME : Pourquoi suis-je si spéciale et si importante ?

CL : Pourquoi suis-je la personne la plus importante sur cette terre ?

SB : Pourquoi je m'apprécie à ma juste valeur ?

SS : Pourquoi je me libère de toute contrainte et j'apprécie ma liberté avec confiance ?

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

Trahison - contrôlant



Chicory



Impatiens



Oak

«Même si j'ai été trahie, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si j'ai été trahie par mon père/ma mère (parent du sexe opposé), je m'accepte totalement et profondément»

«Même si je dois tout contrôler, je m'accepte totalement et profondément»

DT : J'ai été trahie

DS : J'ai été trahie par mon père/ma mère (parent du sexe opposé)

CO : Chaque fois qu'il/elle n'a pas répondu à mes attentes

SO : Je dois tout contrôler

SN : Je mets le masque de contrôlant pour ne plus souffrir

ME : Je dois respecter mes engagements, être fidèle et responsable

CL : Les autres doivent respecter leurs engagements

SB : Je dois me montrer forte et courageuse

SS : Je suis très exigeante avec moi-même et avec les autres

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

DT : Je ne supporte pas la trahison et la lâcheté
DS : Pourtant, je trahis aussi les autres et moi-même
CO : Je suis impatiente, je suis toujours pressée, tout doit aller vite
SO : Je veux être la première dans tout
SN : Ce manque de tolérance
ME : Cette agressivité
CL : Cette colère
SB : Mon mental n'est jamais au repos
SS : Je veux que tout se passe comme je l'ai prévu

DT : Je suis remplie d'attentes par rapport à l'avenir, aux autres et à moi-même
DS : Je ne supporte pas les mensonges et les tricheurs et pourtant il m'arrive de mentir et tricher
CO : Je dois préserver ma réputation à tout prix
SO : Cette peur de l'engagement
SN : Cette peur du désengagement
ME : Cette blessure de trahison
CL : Et si je pouvais lâcher le contrôle ?
SB : Et si je pouvais apaiser mon mental et faire confiance aux autres ?
SS : Et si je pouvais profiter du moment présent ?

DT : Je choisis de lâcher le contrôle
DS : Je choisis de faire confiance aux autres
CO : Je choisis de profiter du moment présent
SO : Je choisis de me libérer du masque de contrôlant
SN : Pourquoi je suis libre de ce masque de contrôlant ?
ME : Pourquoi lâche le contrôle si facilement ?
CL : Pourquoi mon mental est calme et tranquille ?
SB : Pourquoi je suis si confiante ?
SS : Pourquoi je suis tellement en paix ?

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

Injustice - rigide



Rock Water



Oak



Elm

«Même si je souffre d'injustice, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si pour ne pas souffrir je mets un masque de rigide, je m'accepte totalement et profondément»

«Même si je ne reçois pas ce que je mérite, je m'accepte totalement et profondément»

DT : Je souffre d'injustice

DS : Je souffre d'injustice

CO : Je me coupe de mon ressenti pour ne pas souffrir

SO : Cette sensibilité dont je me coupe inconsciemment pour ne pas souffrir

SN : J'envie ceux qui ont plus que moi

ME : Je ne mérite pas tout ce que j'ai

CL : On m'apprécie pour ce que je fais, pas pour ce que je suis

SB : Je dois être performant pour qu'on m'apprécie

SS : Je ne sais pas gérer mon temps car je dois tout préparer pour être parfaite

E D I T I O N 2 0 1 3

Caroline Bachot

Coach - Thérapeute - Formatrice

DT : Ce besoin de justice et de justesse

DS : Il faut mériter ce qu'on reçoit

CO : Cette peur de me tromper

SO : Je dois être parfaite et rapidement en plus

SN : Je dois tout régler tout de suite

ME : Je m'en demande beaucoup

CL : Je ne me rends pas compte que je suis injuste avec moi-même

SB : Je me contrôle tout le temps

SS : Je suis dure avec moi-même

DT : Et si je découvrais et respectais mes limites ?

DS : Et si j'étais juste avec moi-même ?

CO : Et si je pouvais demander de l'aide ?

SO : Et si j'apprenais à déléguer ?

SN : Et si j'acceptais d'être favorisée ?

ME : Et si j'acceptais de recevoir ?

CL : Je choisis d'accepter de recevoir

SB : Je choisis de respecter mes limites

SS : Je choisis de lâcher le contrôle

DT : Je choisis de demander de l'aide quand c'est nécessaire

DS : Je choisis d'être plus souple avec moi-même et avec les autres

CO : Je choisis d'être plus juste avec moi

SO : Pourquoi je respecte mes limites maintenant ?

SN : Pourquoi j'accepte l'aide quand elle se présente ?

ME : Pourquoi je peux demander de l'aide maintenant ?

CL : Pourquoi je suis plus souple avec moi-même ?

SB : Pourquoi je suis plus juste avec moi-même et avec les autres ?

SS : Pourquoi je lâche le contrôle si facilement ?