

*Florence VASTRA présente*

# ***JE GERE MON STRESS AVEC L'EFT***



# SOMMAIRE

|   |         |
|---|---------|
| L'E.F.T .....                             | Page 3  |
| Le Stress .....                           | Page 5  |
| Les douleurs induites par le stress ..... | Page 8  |
| Les messages contraignants Test .....     | Page 12 |
| • Sois fort .....                         | Page 15 |
| • Sois parfait .....                      | Page 18 |
| • Fais des efforts .....                  | Page 21 |
| • Fais plaisir .....                      | Page 24 |
| • Dépêche-toi .....                       | Page 27 |
| L'estime de soi .....                     | Page 30 |
| Peur du regard de l'autre .....           | Page 35 |
| Peur du changement .....                  | Page 38 |
| S.E.T (Simple Energy Technique) .....     | Page 40 |
| Ho'oponopono .....                        | Page 42 |
| Auteure de cet e-book .....               | Page 44 |
| Bibliographie .....                       | Page 45 |

*Préambule important : je tiens à préciser que l'EFT, créée par Gary Craig dans les années 80, n'en est encore qu'au stade expérimental. Même si les résultats sont souvent remarquables, il n'en reste pas moins que chacun, professionnel ou particulier, doit assumer son entière responsabilité lors de l'utilisation de cette technique. Il n'existe aucune garantie de résultats et certains problèmes et/ou pathologies demandent l'accompagnement d'un spécialiste.*

Ceci étant, prenons quelques instants pour revenir sur l'EFT et sur le fonctionnement du stress.

L'EFT (Emotional Freedom Technique) permet de se libérer des émotions négatives qui parfois nous submergent sans que nous sachions comment les gérer. En ce sens, elle est bien adaptée à nos réactions de stress, si souvent incontrôlables et douloureuses !

Proche de l'acupuncture, l'EFT se base sur les méridiens utilisés en médecine traditionnelle chinoise. Dans nos méridiens circule toute notre énergie vitale, un peu comme un cours d'eau. Lorsque le courant est fluide, nous nous sentons bien. Lorsqu'un obstacle (les événements, les soucis, les ennuis de la vie) l'empêche de suivre son cours, nous éprouvons des émotions négatives.

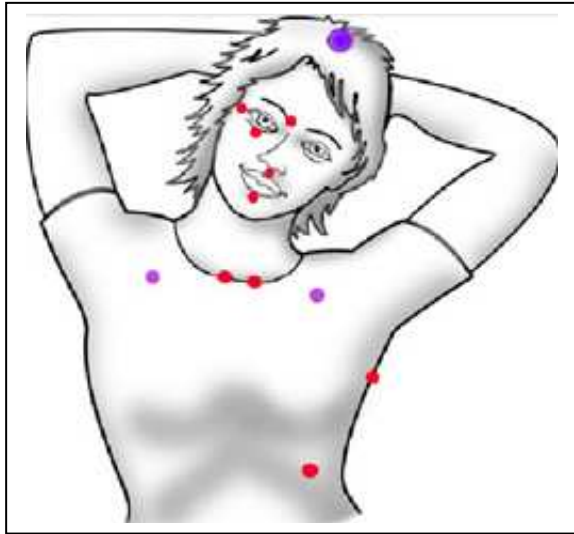
Gary Craig, le « père » de l'EFT, disait que « toute émotion négative est le résultat d'une perturbation de notre circuit énergétique ».

L'EFT permet, en stimulant ou en tapotant sur des points correspondants aux portes d'entrée et de sortie des méridiens, de remettre en route le courant de notre circuit énergétique.

Le protocole de base est assez simple et réalisable par tout un chacun. Même les enfants peuvent le faire !

Il existe une session plus longue mais Gary Craig, lui-même, se cantonnait souvent à une dizaine de points, parfaitement efficaces.

Ce sont eux que nous utiliserons dans cet e-book suivant l'image ci-après :



1. Point Karaté : Tranchant de la main
2. Tête : Dessus de la tête
3. DS : Début des sourcils
4. CO : Coin des yeux
5. SO : Sous les yeux
6. SN : Sous le nez
7. SB : Sous la bouche
8. CL : Clavicules
9. SB : Sous les bras
10. SS : Sous les seins

Vous trouverez une explication de base sur le site du congrès virtuel francophone d'EFT.

Tous les protocoles de cet e-book peuvent être modifiés au gré de vos envies ou de vos intuitions.

Les débutants en EFT rencontrent tous le même problème : « Je ne sais pas quoi dire, alors, je ne le fais pas »...

Mon expérience m'a prouvé, à maintes reprises que, contrairement à ce que l'on imagine au début, l'efficacité de la technique ne réside pas dans les paroles. A tel point que l'on peut envisager de l'E.F.T. sans paroles ; j'y reviens plus loin dans cet e-book avec un protocole particulier nommé S.E.T. Testez-le quelques jours, vous serez surpris.

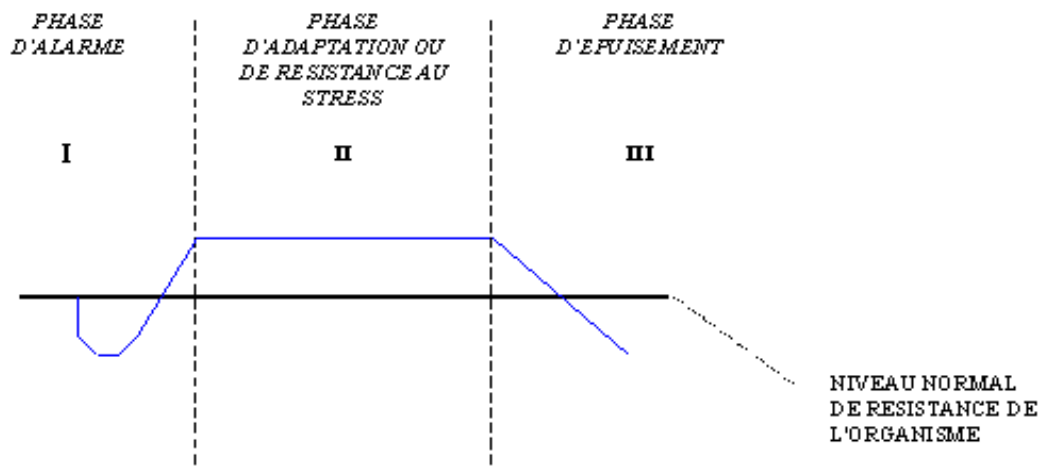
La seule difficulté de l'EFT réside dans sa réalisation. C'est tellement simple... qu'on ne le fait pas !

Ne vous arrêtez pas à toutes les bonnes (et surtout mauvaises) raisons de ne pas tapoter. L'EFT nous permet de nous réconcilier avec nous-mêmes, de nous libérer de nos réflexes conditionnés, de réécrire une nouvelle histoire.

# *Le Stress*



Rappelons comment fonctionne le stress :



Dans la première phase, des hormones (l'adrénaline) sont secrétées dans le corps pour permettre de faire face à la situation stressante. Le cœur s'accélère, la tension monte... Le but est d'amener de l'oxygène aux muscles et au cœur.

Dans la seconde phase, de nouvelles hormones (le cortisol) permettent d'augmenter le taux de sucre et d'apporter ainsi de l'énergie aux muscles.

Dans la dernière phase, l'organisme, submergé d'hormones, s'épuise !



Ces trois phases sont encore appelées **SGA** (Syndrome Général d'Adaptation)

Et pourtant, le stress est notre ami : il nous permet de faire face efficacement aux évènements dangereux de notre vie.

Vous avez entendu parler du « bon » et du « mauvais » stress. En réalité, le stress n'est « mauvais » que lorsqu'il dure, empêchant l'organisme de retrouver un repos hormonal.

Le corps est merveilleusement bien adapté à réagir au stress. J'ai presque envie de dire qu'il est fait pour cela.

Mais la phase de relâchement est absolument indispensable pour pouvoir récupérer.

Notre objectif consistera, non pas à nous battre contre le stress lui-même mais contre certains de ses effets, surtout liés à la seconde phase.

Voici une session rapide pour gérer le stress lorsqu'il apparaît brutalement :

Point Karaté : « Même si j'ai tout ce stress quand je pense à ... (« tout ce que je dois faire aujourd'hui » par exemple), je m'accepte totalement et tel (le) que je suis ...» 3 FOIS.

Dessus de la tête (Tête) : « Je me sens stressé (e)»

Début des sourcils (DO) : « Ce stress que je sens en moi... »

Coin de l'œil (CO) : « Cette situation me stresse... »

Sous l'œil (SO) : « Je me sens stressé(e)... »

Sous le nez (SN) : « Ce stress... »

Sous la bouche (SB) : « J'ai plein de stress... »

Sous les clavicules (CL) : « Tout ce stress que je sens en moi quand je pense à... »

Sous les bras (SB): « Je me sens stressé (e)... »

Sous les seins (SS) : « Tout ce stress en moi... »

A refaire une fois ou deux suivant l'état de stress. Puis :

Tête : « Je me sens encore stressé »

DO : « Ce stress quand je pense à... »

CO : « J'aimerais me détendre... »

SO : « J'en ai assez de ce stress... »

SN : « Je choisis de me détendre... »

SB : « Je choisis de me centrer sur le moment présent... »

CL : « Je choisis de me sentir bien dans ma peau... »

SB : « Je choisis de terminer cette journée dans la détente... »

SS : « Je choisis de faire les choses dans le calme... »

Dessus de la tête : « Ma journée va se dérouler aussi calmement que possible et je récupère les moyens dont j'ai besoin pour mener à bien mes activités ! »

# *Les douleurs induites par le Stress*



L'EFT apparaît comme un très bon moyen de soulager les douleurs engendrées par le stress.

Je vous suggère de procéder au questionnement personnel suivant :

1. **Où ai-je mal** (situez l'endroit précis) ? Est-ce la tête ? Ou la poitrine ? Ou encore le dos (en haut, en bas...) ? Etc.

*J'ai mal à .....*

2. **Quelle sensation j'éprouve ?** Est-ce quelque chose qui pèse (comme un poids) ? Ou qui compresse (comme un étau) ? Ou qui bat (comme un balancier d'horloge) ? Ou qui pique (comme une épée) ?...

*Ca fait comme ... « objet » .... qui .....*

3. **Quelle est la couleur ?** Inutile de compliquer, laissez parler l'intuition.

*Sa couleur est ...*

4. **Et enfin, si c'était une émotion, quelle serait-elle ?** Choisissez entre la colère, la peur, la culpabilité, la tristesse ou toute autre émotion qui vous vient, sans chercher à savoir le pourquoi du comment.

*C'est toute ma ... « émotion »...*

**Évaluez l'intensité de la douleur entre 0 (aucune) et 10 (insupportable) : ...**



En route pour un tapotage qui soulage !

Point karaté : Même si **j'ai mal à ...**, que **ça fait comme un(e)... qui ...**, que **sa couleur est...** et que je pense qu'il s'agit de **toute ma...**, je m'aime et je m'accepte avec cette douleur en moi.

Point karaté : Même si **j'ai mal à ...**, que **ça fait comme un(e)... qui ...**, que **sa couleur est...** et que je pense qu'il s'agit de **toute ma...**, je m'aime et je m'accepte avec cette douleur en moi.

Point karaté : Même si **j'ai mal à ...**, que **ça fait comme un(e)... qui ...**, que **sa couleur est...** et que je pense qu'il s'agit de **toute ma...**, je m'aime et je m'accepte avec cette douleur en moi.

Tête : **J'ai mal à ...**

DS : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

CO : **Sa couleur est...**

SO : **C'est toute ma...**

SN : **J'ai mal à ...**

SB : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

CL : **Sa couleur est...**

SB : **C'est toute ma...**

SS : **J'ai mal à ...**

Tête : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

DS : **Sa couleur est...**

CO : **C'est toute ma...**

SO : **J'ai mal à ...**

SN : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

SB : **Sa couleur est...**

CL : **C'est toute ma...**

SB : **J'ai mal à ...**

SS : Cette douleur me parle de mon stress et je choisis de recevoir ce message de mon corps

Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau

Réévaluez la douleur : 3 solutions :

1. **La douleur a augmenté d'intensité.** (Cela arrive parfois en début de « tapotage »). Dans ce cas, tapotez 3 fois le point karaté en disant : « Même si cette douleur a augmenté, je choisis de m'aimer avec cette douleur » puis reprenez la session ci-dessus.
2. **La douleur est stationnaire.** Dans ce cas, tapotez 3 fois le point karaté en disant : « Même si la douleur est toujours identique, que ça ne marche pas pour moi, je choisis de m'aimer avec toutes mes résistances » puis reprenez la session ci-dessus.
3. **La douleur a baissé d'intensité.** Dans ce cas, réévaluez l'endroit (parfois la douleur bouge), la sensation (comme un objet qui...), la couleur (elle aussi change) et tapotez 3 fois le point karaté en disant « Même si j'ai encore un peu mal à..., je choisis de m'aimer avec ce que je ressens en moi ». Puis :

Tête : **J'ai encore un peu mal à ...**

DS : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

CO : **Sa couleur est...**

SO : **C'est toute ma...**

SN : **J'ai encore un peu mal à ...**

SB : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

CL : **Sa couleur est...**

SB : **C'est toute ma...**

SS : **J'ai encore un peu mal à ...**

Tête : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

DS : **Sa couleur est...**

CO : **C'est toute ma...**

SO : **J'ai encore un peu mal à ...**

SN : **Ca fait comme un(e)... qui ...**

SB : **Sa couleur est...**

CL : **C'est toute ma...**

SB : **J'ai encore un peu mal à ...**

SS : Même si j'ai encore un peu mal, je choisis d'écouter ce message de stress de mon corps et de prendre soin de moi avec amour.

Comme je vous l'ai dit précédemment, tout ceci n'est qu'une trame. Vous pouvez, bien évidemment, changer les phrases selon votre ressenti. Voici d'autres suggestions :

Tête : J'ai trop mal !

DS : Cette douleur dure depuis...

CO : Cette douleur qui résiste

SO : Une partie de moi a besoin de cette douleur

SN : Je ne sais pas ce que veut me dire cette douleur

SB : Cette douleur me parle de mon émotion...

CL : Je préfère avoir mal que sentir mes émotions

SB : Cette douleur a sûrement eu son utilité jusqu'à aujourd'hui

SS : Mais je ne vois vraiment pas laquelle

Tête : Il faut que je tienne malgré cette douleur

DS : Je dois être fort(e)

SO : Je dois être parfait(e)

SN : Je n'y arrive pas

SB : C'est trop difficile !

CL : Cette douleur fait partie de moi depuis tellement longtemps

SB : Et si je n'ai plus mal, que va-t-il se passer ?

CL : Est-ce qu'on s'occuperait de moi sans ma douleur ?

Vous pouvez, au choix, mixer plusieurs de ces phrases ou n'en tapoter qu'une ou deux... Revenez régulièrement, entre deux, aux phrases du départ (en couleur ci-dessus).

Et un peu de positif pour terminer la séance :

Tête : Cette douleur qui m'empêche de ... (choisissez entre « faire quelque chose », « avoir quelque chose » ou « être quelque chose »)

DS : Je me pardonne pour cette douleur dans mon corps

CO : J'accepte de laisser partir cette douleur

SO : Cette douleur me parle

SN : Je m'ouvre à la possibilité de recevoir son message

SB : Je me pardonne et je lâche prise

CL : Je suis en sécurité

SB : Je libère et je lâche

SS : Je ressens le bénéfice de cette session et je remercie

# TEST DES MESSAGES CONTRAIGNANTS

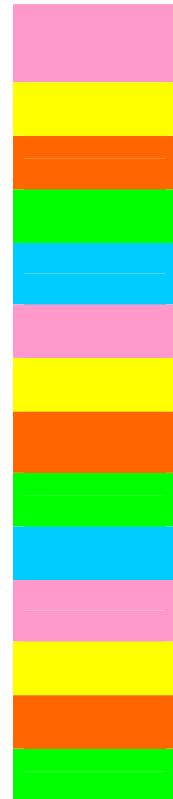
Pour chacune des questions suivantes, notez le nombre de points correspondant à votre réponse dans la case de couleur

Presque toujours = 5 Souvent = 4 D'ordinaire = 3 Parfois = 2 Presque jamais = 1

- 1- Pour prendre une décision, avez-vous besoin d'un maximum d'informations ?
- 2- A votre avis, pleurer est-il une faiblesse ?
- 3- Ressentez-vous de l'irritation lorsque les autres sont lents ?
- 4- Vous sentez-vous tenu d'aider les autres ?
- 5- Faites-vous des efforts pour atteindre vos objectifs ?
- 6- Vous reprochez-vous vos erreurs ?
- 7- Etes-vous exigeant envers les autres comme envers vous-même ?
- 8- Arrivez-vous en retard même si vous vous êtes arrangé pour arriver à temps ?
- 9- Offrez-vous votre aide même si on ne vous la demande pas ?
- 10- Prenez vous du plaisir à réussir sans lutte et/ou sans difficulté ?
- 11- Estimez-vous que ce que vous accomplissez est parfait ?
- 12- Dites-vous aux autres : "Il n'y a pas de quoi se lamenter dans cette situation" ?
- 13- Prenez-vous un rythme lent en vous disant qu'il faut vous dépêcher ?
- 14- Utilisez-vous des expressions comme "savez-vous", "pourriez-vous"...?
- 15- Etes-vous adepte du "essayer, essayer encore" jusqu'à ce que vous réussissiez ?
- 16- Vérifiez-vous plusieurs fois les paroles des autres de crainte d'une erreur ?
- 17- Vous sentez-vous mal à l'aise à cause de vos faiblesses ?
- 18- Vous impatientez-vous lorsque vous devez attendre ?
- 19- Attendez-vous que votre interlocuteur ait fini de parler avant de prendre la parole ?
- 20- Vous détendez-vous, faites-vous une pause lorsque vous en avez l'occasion ?
- 21- Tendez-vous à la perfection ?
- 22- Maîtrisez-vous vos émotions ?
- 23- Le silence vous met-il mal à l'aise ?
- 24- Vérifiez-vous si les autres sont satisfaits de vous et de vos actes ?
- 25- Utilisez-vous des tournures de phrase comme : "j'essaierai" ; "je n'y arrive pas" ; "c'est difficile" ?
- 26- Vous sentez-vous tenu(e) à la précision dans vos communications ?



- 27- Réagissez-vous à des problèmes en disant, par exemple : "pas de commentaire" ; "je ne sais qu'en penser" ; "cela n'a pas d'importance" ?
- 28- Pianotez-vous ou tapez-vous des pieds en signe d'impatience ?
- 29- Pensez-vous que vous devez rendre les autres heureux ?
- 30- Dites-vous : "au moins, j'ai essayé" ou des phrases semblables ?
- 31- Dites-vous, par exemple : "cela n'est pas tout à fait exact, voici une autre proposition" ?
- 32- "Tiens-toi droit(e)" : vous souvenez-vous encore de cette remontrance ?
- 33- Remettez-vous à plus tard pour ensuite vous dépêcher à la dernière minute ?
- 34- Pensez-vous qu'une tâche n'a de valeur que si celui qui vous l'a confiée l'approuve ?
- 35- Préférez-vous le combat à la victoire ?
- 26- Pensez-vous qu'une critique est une preuve d'incompétence ?
- 37- Pensez-vous que la vie est une leçon qui coûte cher et où l'on doit se débrouiller seul ?
- 38- Plus vous êtes bousculé et plus vous vous sentez efficace ?
- 39- Savez-vous dire non sans en être gêné ?
- 40- Vous arrive-t-il de ne pas vous sentir à la hauteur ?



*Additionnez vos points par couleurs et reportez-les ci-dessous :*

**Sois parfait : .....**                      **Fais plaisir : ...**  
**Sois fort : .....**                              **Fais un effort : .....**  
**Dépêche-toi : .....**

*Rendez-vous, ci-après, sur le (ou les) message(s) qui ont des chiffres élevés*

# EFT et Messages contraignants (ou « drivers »)

Hérités de notre éducation, ce sont des « règlements intérieurs » qui régissent nos comportements.

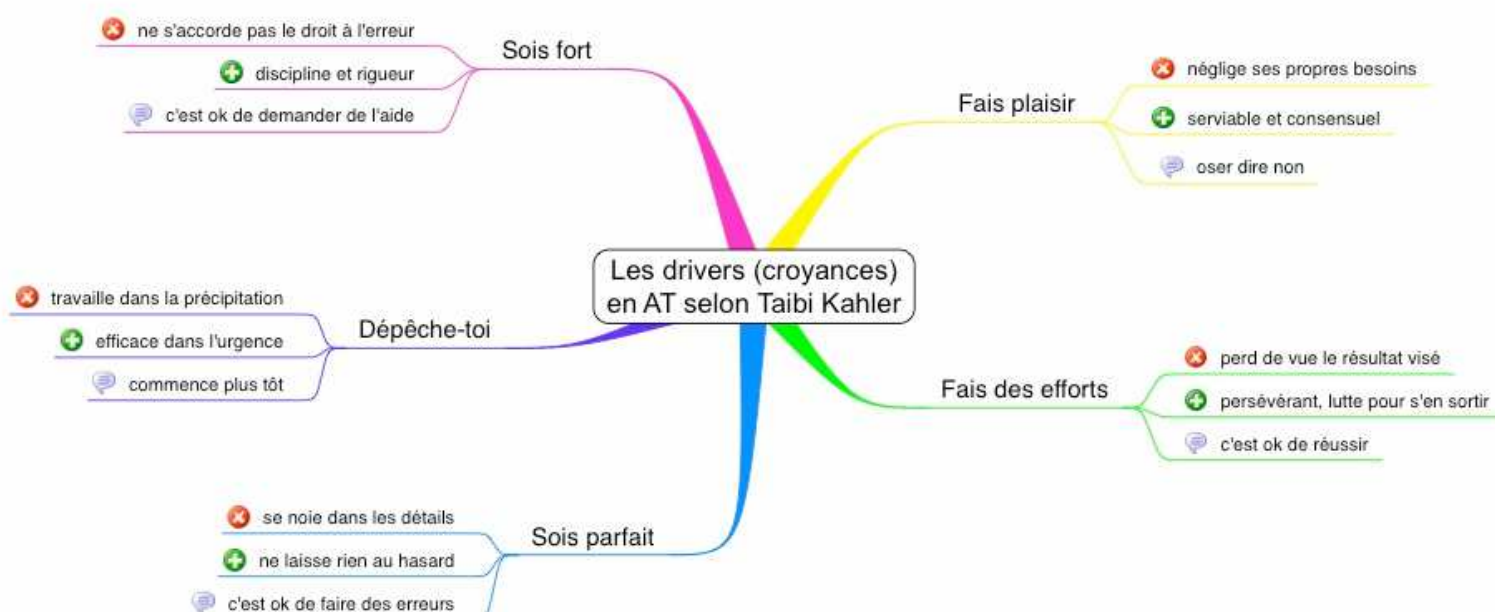
L'enfant que nous étions a cru qu'il s'agissait de les respecter pour obtenir de la reconnaissance de ses éducateurs.

L'adulte d'aujourd'hui continue, souvent par réflexe et méconnaissance de son fonctionnement personnel, à s'y conformer.

Les messages contraignants sont donc à la fois **cause et conséquence du stress**.

Je vous propose ici un test pour déterminer le ou les messages contraignants qui sont les vôtres. Une fois déterminé(s), nous pourrons les « tapoter », c'est-à-dire utiliser l'E.F.T.

Cependant, rappelons-nous que nous avons les qualités de nos défauts : Il ne s'agit pas de supprimer purement et simplement le driver que nous reconnaissons en nous mais plutôt de conserver son aspect positif et d'assouplir ce qui ne nous convient pas.



# *Messages contraignants*

## **SOIS FORT**



Le leitmotiv de cette personne est « Il ne faut pas montrer ses émotions »

Particulièrement efficace et autonome, le « Sois fort » trouve souvent des solutions orientées résultats. Il ne se plaint pas et s'écoute peu. Courageux, il n'hésite pas à prendre les projets en mains. Il a un sens du devoir développé.

Autonome, il trouve les solutions les plus rationnelles aux problèmes qu'on lui soumet.

Il est parfait dans les situations de crise.

Il s'agit là d'une aptitude essentielle lorsque l'on a besoin de résister à la pression.

Le « sois fort » montre une façade même dans la joie. Il s'agit souvent de quelqu'un qui manque de confiance en lui. Il a du mal à accepter ses limites car rien ne lui semble impossible.

Avec les autres, il a tendance à être dominateur et peut même être méprisant lorsqu'il considère que l'autre exprime une faiblesse.

C'est le bon candidat au burn-out.

## EFT pour les « Sois fort » :

Point karaté : Même si je pense que montrer ses émotions est une marque de faiblesse, je choisis de me féliciter pour mon courage au quotidien.

Point karaté en changeant de main : Même si je pense que le travail est très certainement le dernier endroit où parler d'émotions, je choisis de m'ouvrir à l'idée que c'est peut-être une avancée utile.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je trouve que les gens sont faibles et que dans la vie il faut se battre, je choisis de croire que parfois, il est inutile de se protéger.

Tête : Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort !  
DS : Les émotions, c'est bon pour les femmelettes  
CO : Ce sont les forts qui gagnent dans la vie  
SO : Le monde est une jungle  
SN : Ce n'est pas moi qui vais reculer  
SB : Pleurnicher, se plaindre, c'est bon pour les faibles  
CL : Je me suis battu pour arriver là où j'en suis  
SB : Ca n'a pas été toujours facile mais j'y suis arrivé  
SS : Et j'en suis fier !  
Tête : Je me suis débrouillé tout seul  
DS : Je ne dois rien à personne  
CO : On ne peut compter sur personne  
SO : Dans la vie, il faut aller « au contact »  
SN : Et montrer qui on est  
SB : Faire face, c'est ma devise  
CL : Des fois, je trouve que les autres s'écoutent trop  
SB : Et puis, ils donnent des bâtons pour se faire battre  
SS : Moi, je n'ai pas envie de prendre ce risque là

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.



Point karaté : Même si je pense que ma valeur repose sur ma force de caractère, je m'ouvre à la possibilité d'exprimer ce que je ressens.

Point karaté en changeant de main : Même si j'ai l'habitude de prendre sur moi, même quand ça ne va pas, je choisis d'envisager de parfois demander de l'aide.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je veux rester fidèle à ce qu'on m'a appris, je choisis de penser que je peux changer ma façon de faire sans renier mes parents.

Tête : On me disait d'être courageux (se) quand j'étais petit(e)  
DS : Je suis habitué à prendre sur moi  
CO : Je ne sais pas exprimer mes émotions, on ne m'a pas appris cela  
SO : C'est un aveu de faiblesse et je prends un risque  
SN : Que va-t-il m'arriver ?  
SB : Les autres vont en profiter, c'est sûr  
CL : Et si tout cela n'était que les messages de mon enfance ?  
SB : Mes parents m'ont transmis leurs propres messages  
SS : Basés sur leurs croyances  
DS : Et s'il était temps de me libérer ?  
CO : Je ne sais pas comment faire  
SO : Je peux écouter les autres et voir comment ils font  
SN : Je peux me donner le droit à l'erreur et le donner aux autres  
SB : C'est vrai que je suis souvent seul  
CL : J'aimerais bien pouvoir me laisser aller avec d'autres  
SB : Je pourrais poser mes valises et m'accorder de la douceur  
SS : Je choisis d'aimer aussi mes faiblesses car elles font partie de moi

Tête : Je suis en sécurité lorsque j'exprime mes émotions  
DS : J'ai le droit de demander de l'aide  
CO : Je peux choisir des personnes en qui avoir confiance  
SO : J'ose dire mes besoins et mes intentions claires  
SN : Je choisis de lâcher prise  
SB : J'ai confiance en moi  
CL : Je parle de moi avec aisance  
SB : Je suis entouré de gens bien intentionnés à mon égard  
SS : Je réussis facilement ce que j'entreprends

Tête : La vie est facile et amusante

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

## Messages contraignants

### *SOIS PARFAIT*



Le leitmotiv de cette personne est « Il faut tout contrôler dans le détail »

Capable de prendre en charge une grosse quantité de travail, le « sois parfait » sait aussi porter son attention sur l'ensemble des aspects d'une tâche.

Autonome, il fait preuve d'une conscience professionnelle très développée et « fignole » les détails. Il a tendance à ne rien laisser au hasard.

Il réussit merveilleusement dans les situations où la précision est de rigueur.

Il s'agit là d'une aptitude essentielle lorsque l'on a besoin de présenter un projet.

Le « sois parfait » a tendance à placer la barre très haut et à avoir de grandes exigences. Souvent insatisfait de lui-même comme des autres, il voit plus facilement ce qui ne va pas que ce qui est accompli.

Le « sois parfait » délègue difficilement et perd parfois son temps et son énergie dans les détails.

Il cherche à éviter la critique, son message interne étant déjà extrêmement exigeant.

## EFT pour les « Sois Parfait » :

Point karaté : Même si je veux être parfait et que je suis en colère contre moi parce que je n'y arrive pas, je choisis de me pardonner et de m'aimer tout de même.

Point karaté en changeant de main : Même si je cherche toujours à tout maîtriser dans ma vie, même les moindres détails, je choisis de faire confiance et de lâcher prise.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je suis fâché(e) après les autres qui me donnent l'impression de tout bâcler, je m'ouvre à la possibilité de vivre en paix dans un monde où la perfection n'existe pas.

Tête : Je veux être parfait(e)  
DS : Je dois changer, c'est sûr !  
CO : Pas de répit hors la perfection  
SO : Ca m'angoisse d'imaginer que les choses sont mal faites  
SN : Je préfère recommencer encore et encore  
SB : Je dois être parfait(e)  
CL : Il paraît que la perfection n'existe pas  
SB : Au moins essayer  
SS : Je m'en veux toujours de ne pas être parfait(e)  
Tête : et j'en veux aussi aux autres parce qu'ils ne le sont pas  
DS : Je ne suis jamais tranquille  
CO : Et je suis toujours fâché(e)  
SO : Après moi, après les autres  
SN : Souvent même après ceux que j'aime le plus  
SB : Je suis si dur(e) dans mes jugements  
CL : Cette dureté héritée de mon père (ma mère,...)  
SB : Exigence familiale que j'essaie encore de satisfaire  
SS : Et si je passais enfin à autre chose, plus indulgent ?

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

Point karaté : Même si j'ai peur de ce qui va m'arriver si je ne contrôle pas tout, je choisis d'envisager de lâcher prise en toute sécurité.

Point karaté en changeant de main : Même si ça me semble impossible d'être en sécurité si je ne contrôle pas tout, je m'ouvre à la possibilité que des bonnes choses puissent m'arriver tout de même.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je me sens dure dans tous mes jugements, je choisis de me pardonner.

Tête : J'essaye toujours de bien faire

DS : J'ai toujours fait comme cela

CO : Je déteste faire des erreurs

SO : Si je ne contrôle pas tout,

SN : Que va-t-il m'arriver ?

SB : Je dois être parfait(e)

CL : Et si tout cela n'était que les messages de mon enfance ?

SB : Mes parents m'ont transmis leurs propres messages

SS : Basés sur leurs croyances

DS : Et s'il était temps de me libérer ?

CO : Juste lâcher prise sur cette perfection tellement exigeante

SO : Qui m'empêche de profiter du moment présent

SN : Je peux me donner le droit à l'erreur et le donner aux autres

SB : Je peux apprendre à apprécier ce qui est

CL : Après tout, c'est quoi la perfection ?

SB : Tout le monde n'a pas la même définition

SS : Je choisis de trouver la sérénité dans mes actions

Tête : J'accepte ce qui est sans chercher à le changer

DS : J'ai le droit de faire des erreurs

CO : Je vois le bon côté des actions de mon entourage

SO : J'accepte les critiques comme des feed-back constructifs

SN : Je me souviens que la perfection n'est pas de ce monde

SB : Je me donne le droit d'aller vite

CL : Je prends du temps pour moi, juste pour mon bien-être

SB : Je délègue avec facilité

SS : Je suis parfait(e) tel (le) que je suis, avec mes défauts et mes qualités

Tête : Je vis le moment présent avec sérénité

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

## Messages contraignants

### *FAIS DES EFFORTS*



Le leitmotiv de cette personne est « On n'a rien sans rien. ».

Travailleur acharné et courageux, le « Fais effort » est capable de faire preuve d'une énergie très importante. Il ne craint ni les obstacles ni les difficultés. Il trouve sa motivation en donnant de lui-même, faisant souvent montre de bonne volonté, d'endurance et de détermination. Il a beaucoup d'humour.

Il est parfait pour la mise en route d'un projet, surtout s'il lui tient à cœur.

Il s'agit là d'une aptitude essentielle pour pouvoir progresser. Ce driver nous permet, en effet, de dépasser nos limites lorsque c'est nécessaire.

En contrepartie, il peut compliquer les choses et se montrer entêté. Il est souvent désordonné. Il lui arrive d'abandonner avant la fin parce que le résultat n'est pas ce qui le motive. Il s'autorise peu le plaisir et se décourage si ses efforts s'avèrent inutiles. Sous stress, il peut aussi devenir pessimiste et négatif. Il lui arrive également de minimiser l'effort et, en ce sens, ne valorise pas celui de ses collaborateurs. Il peut être très exigeant et culpabilisant avec les autres puisqu'il l'est tant avec lui-même.

## EFT pour les « Fais efforts » :

Point karaté : Même si je me valorise quant je fais des efforts, je choisis de me féliciter parce que je suis drôlement courageux.

Point karaté en changeant de main : Même si mon père me disait que c'était bien quand j'en avais bavé et que j'ai toujours cru qu'il avait raison, je choisis d'envisager que la vie est peut-être plus facile que je ne crois.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je me sens sans intérêt si je ne fais pas d'efforts, je choisis de chercher la facilité et la simplicité dans ma vie désormais.

Tête : Les gens « bien » font des efforts

DS : L'effort paye toujours

CO : On est reconnu quand on en bave

SO : La fatigue est la preuve qu'on s'est donné du mal

SN : Quelqu'un qui se donne du mal est courageux

SB : Papa me disait que je devais faire des efforts si je voulais arriver

CL : Ce n'est pas moral de réussir facilement

SB : Je suis souvent fatigué

SS : Je n'arrive pas au bout de ce que je fais

Tête : Je n'en fais pas assez

DS : Tout est difficile tout le temps

CO : J'ai souvent plein de choses en route en même temps

SO : Je m'en veux de ne pas aller jusqu'au bout

SN : J'en veux aux autres parce qu'ils n'en font pas assez

SB : La vie est difficile

CL : Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi

SB : Si j'en fais moins, que va-t-on dire de moi ?

SS : Si j'en fais moins, j'aurai honte

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

Point karaté : Même si je pense que je ne suis pas très courageux et même un peu paresseux, je choisis de me rappeler que je suis unique et que j'ai réussi plein de choses dans ma vie.

Point karaté en changeant de main : Même si je pense que je n'en fais pas assez et que je m'en veux, je choisis d'aimer tout ce qui est facile dans ma vie.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je veux rester fidèle à ce qu'on m'a appris, je choisis de penser que je peux changer ma façon de faire sans renier mes parents.

Tête : Je n'ai jamais été très courageux

DS : Je suis lent

CO : Je ne fais pas assez d'efforts

SO : C'est pour cela que j'ai du mal à finir

SN : Je devrais en faire plus

SB : Mais ça me fatigue

CL : Et si tout cela n'était que les messages de mon enfance ?

SB : Mon père avait peur pour moi, il voulait que je donne le meilleur

SS : C'était sa façon de m'éduquer, basée sur la peur

DS : Et s'il était temps de me libérer ?

CO : Non, il faut travailler dur pour être quelqu'un de bien

SO : Pourtant, on parle de gens qui réussissent facilement...

SN : Des fables tout ça !

SB : Et si je lâchais un peu tous ces efforts ?

CL : Tout va s'écrouler si j'en fais moins

SB : Et si j'essayais, pour voir ?

SS : Je choisis de chercher l'équilibre entre mes efforts et mes résultats

Tête : Avec moi, les choses deviennent simples et faciles

DS : J'ai droit au plaisir

CO : J'ai droit à une vie facile

SO : J'ai le goût du bonheur

SN : Je choisis d'accepter des tâches à la mesure de mes possibilités

SB : Je réussis plein de choses aisément

CL : J'ai des relations simples et directes avec les gens

SB : Je suis efficace

SS : Pourquoi les choses sont-elles si simples dans ma vie ?

Tête : Je suis moi et je mérite une vie facile et heureuse

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

## Messages contraignants

### *FAIS PLAISIR*



Le leitmotiv de cette personne est « Je dois faire le bonheur de tout le monde ».

Altruiste, conciliant et attentionné, le « fais plaisir » est toujours prêt à aider les autres. D'un caractère plutôt agréable, il évite les conflits et développe facilement de l'empathie envers les personnes de son entourage.

Il s'intègre très bien dans les équipes, faisant facilement des compromis et agissant avec bienveillance. Il possède une bonne intuition.

Il est parfait dans les situations où il faut mettre du liant, de la souplesse.

Le « fais plaisir » fait parfois passer ses propres besoins après ceux des autres. Il a du mal à dire non, à exprimer ses opinions, à connaître et fixer ses limites. Il peut développer, à la longue, un vrai sentiment de frustration.



## EFT pour les « Fais Plaisir » :

Point karaté : Même si faire plaisir aux autres m'apporte beaucoup de satisfaction, je choisis d'envisager de me faire plaisir à moi aussi.

Point karaté en changeant de main : Même si je déteste les conflits, je m'ouvre à la possibilité d'exprimer mes besoins et mes idées en toute sécurité.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si j'ai beaucoup de mal à dire non parce que je suis quelqu'un de gentil(le), je choisis d'apprendre à me respecter pour mieux me faire respecter des autres.

- Tête : Je déteste les conflits
- DS : Je n'aime pas dire non
- CO : Je cherche toujours à faire plaisir aux autres
- SO : J'aime vivre dans l'harmonie
- SN : Je suis content(e) quand les autres sont contents
- SB : Je sais, j'ai tendance à m'oublier
- CL : Mais c'est naturel pour moi
- SB : Bon, c'est vrai parfois je ne me sens pas respecté(e)
- SS : Comme si les autres en profitaient
- Tête : J'ai du mal à trouver mes propres limites
- DS : J'ai tellement d'empathie
- CO : Je sens ce que les autres attendent de moi
- SO : Parfois j'oublie mes besoins à moi
- SN : Il m'arrive d'être en colère
- SB : Et si je m'écoutais un peu
- CL : Plutôt que de vouloir plaire à tout le monde ?
- SB : Quand j'étais petit(e), je ne devais pas déranger
- SS : Je faisais de mon mieux pour que tout le monde soit content

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

Point karaté : Même si je trouve que c'est de l'égoïsme de penser à soi avant les autres, je choisis d'apprendre à m'aimer comme je le ferais avec mon ami(e).

Point karaté en changeant de main : Même si c'est très dur de dire non, je m'ouvre à la possibilité de le faire tout en me sentant en sécurité.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je ne sais pas comment affirmer mes besoins, je choisis d'apprendre rapidement.

Tête : J'essaye toujours faire plaisir à tout le monde

DS : J'ai toujours fait comme cela

CO : Je déteste les conflits

SO : Du coup, je m'oublie

SN : Je n'exprime pas mes besoins et les autres ne me respectent pas

SB : Je peur qu'on ne m'aime plus

CL : Et si tout cela n'était que les messages de mon passé ?

SB : Mes parents m'ont transmis leurs propres messages

SS : Basés sur leurs croyances

DS : Et s'il était temps de me libérer ?

CO : Juste lâcher prise sur ce désir d'être aimé

SO : Je suis capable d'aimer des gens qui ne sont pas d'accord avec moi

SN : Alors, pourquoi ne pourrais-je pas être aimé quand je m'exprime ?

SB : Et puis, on ne peut pas être aimé de tout le monde

CL : De même que je ne peux pas faire le bonheur des autres

SB : Je ne suis responsable que de mon propre bonheur

SS : Je choisis de m'affirmer un peu plus chaque jour

Tête : J'accepte d'être différent(e) de ce que je crois que les autres attendent de moi

DS : J'ai le droit d'exprimer mes propres besoins

CO : Je peux m'affirmer et continuer à être aimé(e)

SO : J'ose dire non

SN : Je me souviens que chacun est responsable de son propre bonheur

SB : J'apprends de mieux en mieux à me protéger

CL : Je prends soin de moi au quotidien

SB : Seule mon approbation est importante

SS : Je m'affirme avec aisance et facilité

Tête : Je suis moi et moi, c'est parfait !

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

## Messages contraignants

### *DEPECHE-TOI*



Le leitmotiv de cette personne est «On ne fait les choses bien que vite !»

Très efficace, le « Dépêche-toi » travaille rapidement ; il est d'autant plus performant que le projet demandé l'est pour hier... Il va droit au but sans s'occuper de ce qui est superflu.

Autonome, il trouve les solutions pour accélérer les procédures.

Il est parfait pour recadrer un projet qui s'essouffle.

Il s'agit là d'une aptitude essentielle en ce qui concerne notre efficacité et l'atteinte de nos objectifs

En contrepartie, le « Dépêche-toi » peut simplifier à l'extrême et passer à côté de quelque chose d'important.

C'est souvent un as de la procrastination puisqu'il attend la dernière minute pour agir.

Il a également tendance à presser les autres et à mettre la pression sur son entourage. La patience n'est pas son fort.

## EFT pour les « Dépêche-toi » :

Point karaté : Même si je pense que le temps est plus précieux que tout, je choisis de me féliciter parce que je suis souvent efficace.

Point karaté en changeant de main : Même si ma mère (mon père ou...) me disait toujours que j'étais lent(e) et qu'il fallait que je me dépêche, et que j'ai fait de mon mieux pour la (le) satisfaire, je choisis aujourd'hui de « lambiner » un peu... juste pour voir si ça n'est pas confortable, aussi.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je suis toujours en retard et que c'est bien la preuve que je dois me dépêcher, je choisis de m'ouvrir à la possibilité que je crée cette réalité pour confirmer mon message interne.

Tête : Dans la vie, il faut se dépêcher

DS : Ma mère (mon père...) me le disait toujours

CO : « Le temps c'est de l'argent »

SO : Si la sagesse populaire le dit aussi...

SN : Il faut bien que je me dépêche, je suis toujours en retard

SB : D'ailleurs, même en me dépêchant, je suis en retard

CL : Et puis, je travaille mieux dans l'urgence

SB : Je suis plus motivé quand le délai est court

SS : Cette course permanente, ça me stress quand même

Tête : Oui, mais je n'ai pas le choix !

DS : Les autres vont moins vite que moi et ça m'énerve

CO : J'ai le temps de faire plein de choses qu' »ils » n'ont pas encore commencé...

SO : Ils me stressent à lambiner comme cela

SN : Des fois, ça me fatigue vraiment de courir comme cela

SB : Et puis, je suis toujours en retard

CL : Comme si, plus je cours, moins j'ai de temps

SB : Alors, il faut accélérer encore, et encore

SS : Si je ralentis, je ne vais plus rien faire...

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau

Point karaté : Même si je pense que ma valeur passe par la rapidité de mes actions, je m'ouvre à la possibilité de réussir en me ralentissant.

Point karaté en changeant de main : Même si je m'en veux d'être si souvent en retard, je choisis d'envisager que le temps est différent de ce que je crois et que je peux prendre soin de moi tranquillement.

Point karaté (en revenant à la première main) : Même si je veux rester fidèle à ce qu'on m'a appris, je choisis de penser que je peux changer ma façon de faire sans renier mes parents.

Tête : On me traitait de couleuvre quand j'étais petit(e)

DS : Je suis lent

CO : Je dois me dépêcher

SO : C'est pour cela que j'ai du mal à finir

SN : Je devrais accélérer encore

SB : Mais ça me fatigue

CL : Et si tout cela n'était que les messages de mon enfance ?

SB : Mes parents m'ont transmis leurs propres messages

SS : Basés sur leurs croyances

DS : Et s'il était temps de me libérer ?

CO : Ca me fait peur : il va y avoir une cata si je ralentis, c'est sûr !

SO : Pourtant, tout le monde ne court pas autant que moi

SN : Je suis qui si je ne cours plus ?

SB : C'est ma particularité et j'en suis fier(e)

CL : Je suis aussi très fatigué par cette course permanente

SB : Et si j'essayais de ralentir pour voir ?

SS : Je choisis de m'ouvrir à un peu de lenteur dans ma vie

Tête : J'agis posément quand c'est nécessaire

DS : J'ai droit d'aller à mon rythme

CO : Je recherche le zen

SO : J'ai le goût du calme

SN : Je choisis d'anticiper mes actions pour me donner le temps

SB : Je réussis tranquillement

CL : Le temps est mon ami

SB : Je suis toujours à l'heure

SS : Pourquoi ai-je autant de temps pour faire les choses ?

Tête : Je suis une force tranquille et efficace

Prenez une grande inspiration et buvez de l'eau.

Nous avons vu l'importance des messages contraignants dans la réaction au stress.

Ces messages, issus de l'enfance, créent l'image que l'on a de soi. Et nous les renforçons au quotidien en nous répétant ces messages à travers notre dialogue intérieur.

Nous colorons ainsi notre existence sans même en être conscient.



Jean vient, par exemple, de se faire licencier. Si, depuis l'enfance, il se répète, (comme il l'a si souvent entendu !) qu'il est stupide ou qu'il n'arrivera jamais à rien, il est probable que son licenciement lui semblera un résultat logique et l'accablera complètement. Il éprouvera colère, tristesse et pourra même sombrer dans la dépression.

A contrario, Vincent, a toujours entendu qu'il était génial, qu'il avait le droit de réussir ou encore de demander de l'aide. Bien évidemment, son licenciement ne le réjouira pas. Mais il sera en mesure de rebondir, de croire en sa capacité de retrouver un nouveau travail ou de faire appel aux personnes aptes à le soutenir.



Ainsi, nous constatons que le stress est directement lié à l'estime de soi.

## *L'ESTIME DE SOI*

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, avoir une bonne estime de soi ne signifie pas exceller ou se trouver bon ou bonne dans plusieurs domaines, mais plutôt savoir reconnaître et accepter nos forces et nos limites.

L'estime de soi joue un rôle déterminant dans notre réaction au stress. Il s'agit d'une véritable protection qui nous aide à mettre en place les réponses adaptées à notre santé mentale et psychologique.

Il est important de prendre conscience de son propre dialogue intérieur.

Je vous propose l'exercice suivant :

Prenez une feuille et un crayon. Puis, répétez, trois fois, à haute voix la phrase suivante :

« Je suis quelqu'un de bien et je mérite ce qu'il y a de mieux dans ma vie ! »



Et maintenant, inscrivez ce qui vous vient à l'esprit. Que vous dit votre dialogue intérieur ?

Est-ce que ça ressemble à :

- Je suis trop nul.
- Je n'arrive à rien.
- Les autres sont meilleurs que moi.
- Ils ne m'aiment pas.
- Je dois faire ce qu'ils veulent.
- Ca n'a pas d'importance.
- C'est sans espoir.
- J'ai tout essayé.
- Je me fais toujours avoir.
- Ils ne m'écoutent pas.

Alors, la session suivante est faite pour vous :

Point karaté : Même si c'est toujours de ma faute, je m'y prends mal, je ne réussis jamais rien de ce que j'entreprends, je choisis de me pardonner parce que c'est le premier pas pour y arriver.

Point karaté : Même si les autres y arrivent toujours mieux que moi, que j'ai plein d'échecs derrière moi, je choisis de me rappeler aussi mes réussites.

Point karaté : Même si mes parents me disaient que j'étais nul(le), je décide de changer cette idée là maintenant.

Tête : Je rate tout ce que je fais

DS : C'est de ma faute à chaque fois

CO : Les autres s'en sortent mieux que moi

SO : Je n'y arrive pas

SN : Je suis nul

SM : Mes parents me disaient toujours : « ... .. »

CL : Je n'y arrive pas

SB : Un échec de plus !

SS : Je ne suis pas à la hauteur

Tête : Je m'en veux



DS : Et j'en veux aussi aux autres  
CO : J'ai honte  
SO : Je les accumule  
SN : J'aurais dû m'y prendre autrement  
SB : Tout le monde va savoir maintenant que je suis nul  
CL : Je me déçois  
SB : Et je déçois les autres  
SS : Je suis trop nul  
Tête : Pourtant, j'ai fait de mon mieux  
DS : Mais ça n'a pas suffi  
CO : J'aurais dû faire autrement  
SO : J'ai fait de mon mieux  
SN : Si j'avais su comment faire autrement, je l'aurais fait  
SB : Et puis personne ne m'a aidé  
CL : Les autres aussi avaient leur mot à dire  
SS : Et si je voyais les choses autrement ?  
Tête : Et si ça me permettait de rebondir ?

Prenez une grande inspiration et buvez un verre d'eau.

Point karaté : Même si je n'ai pas confiance en moi, je choisis de m'ouvrir à la possibilité d'être quelqu'un de bien.

Point karaté : Même si j'ai beaucoup de ratages derrière moi, je choisis de me concentrer sur mes réussites et de me féliciter.

Point karaté : Même si j'ai l'impression d'avoir tout essayé, en vain, je choisis de faire confiance à la vie pour m'apporter aussi de bonnes choses.

Tête : J'ai raté plein de choses

DS : Je devrais faire autrement / être différent(e)

CO : J'ai tout essayé pour m'en sortir mais ça ne sert à rien

SO : Je n'y arrive pas

SN : Et si je changeais mon regard sur ma vie

SB : J'ai aussi réussi des choses

CL : Oh, toutes petites, mais il y en a... un peu...

SB : Et si c'était le début de la réussite ?

SS : Les autres non plus ne font pas tout bien, toujours

Tête : Tiens, il paraît même que ceux qui réussissent ont plus de ratages que les autres

CO : Oui, mais moi, c'est différent

SO : Et si ça n'était pas si différent ?

SN : Et si je changeais mon discours intérieur, maintenant ?

SB : Non, ça n'est pas possible, j'ai toujours pensé comme cela

CL : Et si je me centrais sur ce qui est bien en moi  
SB : J'ai des qualités  
SS : Je choisis de me rappeler mes qualités quand je me dis du mal de moi

Tête : Est-ce que je peux choisir mes pensées ?  
CO : Non, je n'en suis pas responsable  
SO : Et si j'essayais pour voir ?  
SN : Arrêter de me critiquer  
SB : Ca suffit maintenant, trop c'est trop  
CL : Et si je disais des choses bien sur mon compte ?  
SB : Bof, ça va sonner faux...  
SS : Je choisis d'essayer de dire du bien de moi dans ma tête

Prenez une grande respiration et buvez un verre d'eau.

Point karaté : Même si je ne sais pas comment dire et penser du bien de moi, je choisis d'essayer.

Point karaté : Même si j'ai l'habitude de toujours me critiquer, je choisis de changer cela maintenant.

Point karaté : Même si tout cela est tout nouveau pour moi, je choisis de me féliciter pour ces premiers pas vers l'estime de moi.

Tête : J'apprends un peu plus chaque jour à parler de moi en positif  
CO : Je liste mes qualités et je les relis chaque jour  
SO : J'ose demander aux autres ce qu'ils aiment chez moi  
SN : Je considère chaque évènement comme une occasion de progresser  
SB : Je me félicite pour toute cette belle énergie qui circule maintenant en moi  
CL : Je supprime de mon vocabulaire l'expression « Je devrais » et la remplace par « Je choisis »  
SB : Je « tapote » régulièrement sur mon estime de moi  
SS : Je suis digne de créer l'abondance dans tous les domaines de ma vie

## *Peur du regard de l'autre*



Peur d'être jugé(e), timidité, crainte de se retrouver en groupe, de parler en public, voilà quelques-unes des conséquences de la peur du regard des autres.

Cette crainte engendre à elle seule de nombreuses réactions de stress, des émotions négatives (peur, colère, culpabilité), des symptômes physiques (rougeurs, accélération du rythme cardiaque, sensation de jambes molles, augmentation de la tension artérielle, etc....).

Vous connaissez ? Alors, venez tapoter avec moi :

Point karaté : Même si j'ai peur du regard des autres, que je me sens jugé(e), je choisis de m'aimer avec ce que je ressens en moi.

Point karaté : Même si j'ai peur de dire ou de faire des bêtises et d'être mal considéré(e), j'accepte qui je suis totalement.

Point Karaté : Même si je trouve effrayant de me mettre en avant, que j'ai la sensation qu'il va m'arriver quelque chose de terrible, je m'aime avec toutes ces émotions en moi.

Tête : Je me sens jugé(e)

DS : Je ne suis pas à la hauteur et ils vont s'en rendre compte

CO : Je vais me faire remarquer en mal

SO : Je me sens mal

SN : J'ai envie de fuir

SB : Je suis nul (le) comme d'habitude

CL : J'ai sûrement un « truc » qui va me différencier

SB : Ils vont se rendre compte

SS : J'ai peur de ce qu'ils vont penser

Tête : Ils me regardent... Arrêtez !  
DS : Envie de fuir  
CO : Je me suis toujours senti différent(e)  
SO : Personne ne m'aime de toutes façons  
SN : Et ça, c'est depuis toujours  
SB : Je sens qu'il va m'arriver quelque chose d'affreux  
CL : Ils me regardent tous  
SB : Qu'est-ce qu'ils pensent ?  
SS : Sûrement du mal  
Tête : Je ne suis pas à la hauteur, je ne suis pas capable, ils vont le voir

Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau.

Point karaté : Même si je m'en veux de me mettre dans des états pareils, je m'aime avec toutes ces impressions.  
Point karaté : Même si je leur en veux quand je sens leur jugement, je choisis de m'aimer exactement tel(le) que je suis.  
Point karaté : Même si j'en veux à la terre entière de me trouver dans ce mal être, je m'ouvre à la possibilité de garder mon calme malgré tout.

Tête : C'est de ma faute, je suis nul(le)  
DS : C'est de leur faute, ils sont méchants  
CO : Je suis en danger  
SO : Ils attendent quelque chose  
SN : Ils m'en demandent toujours plus  
SB : Il va se passer quelque chose de grave  
CL : J'ai peur  
SB : Je sens bien qu'"ils" me regardent  
SS : Je sens bien qu'"ils" me jugent  
Tête : Et si ça n'était qu'une impression ?  
DS : Non, non, je sens bien  
CO : En fait, ce n'est pas moi qu'ils jugent  
SO : C'est eux-mêmes à travers moi  
SN : Et le pire jugement, c'est le mien  
SB : C'est mon regard à moi qui est le plus menaçant  
CL : Et si j'arrêtais de me terroriser ?  
SB : Et si je laissais passer leur regard comme on laisse ruisseler l'eau  
SS : De toutes façons, je choisis de me sentir plus calme et de m'aimer

Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau.

Point karaté : Même si je suis sûr(e) que les gens me jugent mal, je choisis de m'aimer exactement tel (le) que je suis.

Point karaté : Même si le regard des autres me paralyse et que souvent ça me fait faire des bêtises, je choisis de garder mon calme.

Point karaté : Même si je ne sais pas comment garder mon calme dans cette situation, je choisis de m'aimer avec ce qui se passe en moi.

Tête : J'ai une sensation d'insécurité

DS : Les autres me regardent

CO : À bien y réfléchir, ils ne me regardent pas tant que cela

SO : C'est moi qui me regarde le plus

SN : Je me compare, je me juge

SB : Et si je cessais de me faire peur ?

CL : Je dirais quoi à mon meilleur ami ?

SB : Vas-y tu es super !

SS : Même si ça n'est pas parfait

Tête : Je me sens plus calme

DS : Il ne m'arrive rien de grave

CO : Je peux me détendre

SO : Je choisis de me sentir en sécurité avec moi

SN : Je choisis de m'aimer comme je suis

SB : Je me souviens de tout ce que j'ai réussi

CL : Je me souviens de toutes les fois où l'on m'a dit : c'est bien !

SB : Vas-y tu es super !

SS : Je choisis de me féliciter pour ce beau travail

Prenez une grande inspiration et buvez un peu d'eau.

# Peur du changement



Ah, le changement et son lot de questions sur l'avenir ! Voilà un bon sujet de stress qui éveille en nous nos craintes les plus profondes.

Inutile d'attendre davantage : tapotons !

Point karaté : Même si tous ces changements m'effraient, que je ne sais pas où je vais ni ce qui va m'arriver, je choisis de m'aimer avec toutes ces craintes en moi.

Point karaté : Même si j'ai l'impression que je ne contrôle plus rien et que tout peut arriver, à tout moment, que je n'ai plus rien à quoi me raccrocher, je choisis de me faire confiance et de faire confiance à l'Univers pour m'offrir le meilleur.

Point karaté : Même si l'inconnu me stresse terriblement, je choisis de m'aimer totalement car c'est bien de cela dont j'ai le plus besoin !

Tête : Tous ces changements dans ma vie, cela m'effraie

DS : J'ai peur de ce qui va m'arriver

CO : J'ai peur de ne pas savoir faire

SO : De me tromper

SN : De prendre les mauvaises décisions

SB : J'ai peur de lâcher le passé

CL : Je ne sais pas où je vais

SB : Qu'est-ce qui m'a pris de me lancer là-dedans ?

SS : Je vais regretter tout ce que je connais

Tête : Et si ça faisait du mal à ceux que j'aime ?  
DS : Ca serait complètement de ma faute  
CO : Je n'aurais pas dû  
SO : J'ai peur de tout ce que j'imagine  
SN : J'ai peur d'être malheureu(x)(se)  
SB : J'ai peur de m'en vouloir  
CL : J'ai peur d'en vouloir aux autres  
SB : J'ai même peur que le "ciel me tombe sur la tête » !  
SS : Et si je lâchais prise ?

Tête : Non, je ne peux pas  
DS : Et si je faisais un peu confiance ?  
CO : Non, ça me semble insurmontable  
SO : Et si je me félicitais plutôt ?  
SN : Le changement permet souvent de grandir  
SB : J'ai peur quand même !  
CL : Et si je mettais mon énergie à construire ma nouvelle vie ?  
SB : Et si c'était plus amusant, plus motivant que je ne l'imagine  
SS : Découvrir, apprendre, s'ouvrir à de nouvelles choses

Tête : Je choisis de m'intéresser à ce qui se passe dans ma vie  
DS : Je choisis de m'aimer même si j'ai des craintes  
CO : Je choisis de me faire confiance pour faire face  
SO : Je choisis de me sentir en sécurité malgré tout  
SN : Je choisis de m'amuser de toute cette nouveauté  
SB : Je choisis de lâcher prise et de remercier  
CL : Je choisis de voir et de saisir chaque jour toutes les opportunités qui s'offrent à moi  
SB : Je choisis d'aimer ces nouveautés dans ma vie  
SS : Je choisis une vie joyeuse et facile, pour mon plus grand bonheur

Prenez une grande respiration et buvez un peu d'eau.

N'hésitez pas à refaire une ronde sur les phrases qui vous amènent de l'émotion.

## S.E.T.

### Simple Energy Techniques



Lors d'un séminaire avec Steve Wells et David Lake, j'ai découvert cette méthode issue de l'EFT.

Il s'agit de tapoter sur l'ensemble des points de l'EFT, du dessus de la tête jusqu'aux mains, sans prononcer de phrases particulières ni même se concentrer sur le problème.

Seule exigence : ***au moins 30 mn par jour*** (fractionnable en 3 fois 10 mn ou même plus si l'on veut).

Ai-je mal compris ? Toujours est-il qu'à la suite de ce séminaire, je suis rentrée chez moi et que j'ai tapoté 30 mn chaque jour (comme recommandé)... mais *seulement sur les mains ! !!...*

Les résultats ont été surprenants. En effet, certains problèmes personnels se sont évanouis sans même que j'y pense. C'est le cas d'une appréhension au téléphone qui fait désormais et définitivement partie de mon passé.

Vous trouverez une vidéo sur ce sujet Par Steve Wells lui-même sur «You Tube » :

<http://youtu.be/xOx-JWngkDo>

L'explication des points de la main se trouve à partir de la 3<sup>ème</sup> minute.



On peut, comme sur la vidéo, stimuler les points des ongles avec l'autre main.

Mais on peut aussi ***tout faire avec une seule main*** ; il s'agit d'une petite astuce tout simple :

- 1) L'index passe au dessus du pouce pour venir stimuler le premier point (coin de l'ongle du pouce vers l'extérieur).
- 2) Puis, le pouce tapote légèrement sur les quatre autres doigts... en commençant par le coin extérieur de l'ongle de l'index, pour passer ensuite à l'ongle du majeur, puis celui de l'annulaire et enfin celui de l'auriculaire.

On tapote l'angle droit de l'ongle si on tapote sur la main gauche (comme sur le dessin ci-dessous) et l'angle gauche de l'ongle si tapote la main droite.



Comme tout ce qui est simple, c'est difficile à expliquer !

Alors, en conduisant, en regardant la télé, en parlant au téléphone, au restaurant, en marchant, en allant aux toilettes, en écoutant de la musique, au lit... Faites-en ***au moins 30 minutes par jour***, et vous verrez vos problèmes les plus variés et les plus inattendus fondre comme neige au soleil !

Merci à vous Steve et David pour cette fabuleuse découverte !!!

# HO'OPONOPONO

(Approche complémentaire)



Encore stressé(e) malgré tous ces « tapotages » ? La situation est vraiment impossible alors !...

Essayez donc ce protocole rapide mêlant EFT et Ho'oponopono.

Issu d'un rituel communautaire des populations ancestrales d'Hawaï, l'Ho'oponopono permet de se réconcilier avec soi-même et d'effacer les processus inconscients responsables des situations difficiles dans notre vie.

Nous sommes tous reliés et nos mémoires inconscientes jouent un rôle dans les situations que nous rencontrons.

Responsables mais certainement pas coupables !

**La guérison passe par l'énergie de l'Amour  
pour soi et pour les autres**

Point karaté : Même si cette situation (ou cette personne) me procure beaucoup de stress, je choisis de lâcher et de faire ce tapotage.

Point karaté : Même si je ne sais plus quoi faire pour arranger les choses, je choisis d'envoyer de l'amour.

Point karaté : Même si je ne sais pas en quoi j'ai une part de responsabilité dans tout cela, je choisis de faire confiance à l'énergie d'amour et de laisser agir ce processus pour mon plus grand bien.

Prononcez les phrases lentement en vous laissant imprégner par les images et la force des mots.

Tête : Excuse-moi, Pardon

DS : Merci, Je t'aime

CO : Excuse-moi, Pardon

SO : Merci, Je t'aime

SN : Excuse-moi, Pardon

SB : Merci, Je t'aime

CL : Excuse-moi, Pardon

SB : Merci, Je t'aime

SS : Excuse-moi, Pardon,

Tête : Merci, Je t'aime

DS : Excuse-moi, Pardon

CO : Merci, Je t'aime

SO : Excuse-moi, Pardon

SN : Merci, Je t'aime

SB : Excuse-moi, Pardon

CL : Merci, Je t'aime

SB : Excuse-moi, Pardon

SS : Merci, Je t'aime

A recommencer autant que nécessaire bien sûr...

Conservez cette belle énergie en vous et regardez ; il est probable que les choses évoluent d'une façon positive.

Ne me croyez pas sur parole : testez !

# Florence VASTRA



**Sophrologue et praticienne en EFT** suite à une reconversion professionnelle, j'ai longtemps constaté les ravages du stress dans notre quotidien et particulièrement dans les différentes entreprises où j'ai eu l'occasion de travailler comme salariée et comme manager d'équipes.

C'est l'une des raisons qui m'a poussée à approfondir les réponses que l'on peut apporter au stress et à devenir aussi formatrice en entreprise.

Les sessions d'EFT de cet e-book reposent sur mon expérience personnelle de **coach** et d'accompagnatrice en développement personnel par l'EFT et la sophrologie et sur les formations que j'ai suivies avec Marcelle della Faille comme **experte en Loi d'Attraction** ou avec Isabel Contreras comme **formatrice d'ateliers de la méthode Louise L. Hay**.

C'est toute cette richesse renforcée par des sessions quotidiennes d'EFT avec mes clients ou sur moi-même que je souhaitais partager aujourd'hui avec vous.

***J'ai réalisé cet e-book avec beaucoup de joie et j'espère que vous sentirez cette vibration tout au long de ces pages !***

Pour aller plus loin, je propose plusieurs fois par an des ateliers de deux jours portant sur l'EFT et la loi d'attraction ou des sessions individuelles via Skype. Si vous êtes intéressé(e), je me déplace aussi pour réaliser des stages à la demande sur toute la France. La personne organisatrice se voit offrir la gratuité de sa participation.

[www.eftetloidattraction.com](http://www.eftetloidattraction.com)

Pour le Reiki, retrouvez-moi aussi sur :

[www.reiki-est-lyonnais.com](http://www.reiki-est-lyonnais.com)

Et pour la gestion du stress sur le lieu de travail :

[www.florencevastra.vpweb.fr](http://www.florencevastra.vpweb.fr)

# BIBLIOGRAPHIE



Quelques suggestions pour approfondir :

- *Soyez un stressé heureux* E. Couzon & F. Dorn ESF éditeur
- *L'amour sans condition* Louise L. Hay Ed. Marabout
- *L'odyssée de la prospérité* Marcelle della Faille Ed. Le dauphin blanc
- *Zéro limite* Joe Vitale Ed. Le Dauphin blanc
- *Créateurs d'avant-garde* Abraham Ed. Ariane
- *Le pouvoir de l'intention* Dr Wayne W. Dyer Ed. Aventure secrète
- *Techniques de visualisation créatrice* Shakti Gawain Ed. Aventure Secrète

Les photos et dessins joints à ce document sont principalement issus d'achats chez Fotolia.fr. Si une image vous appartenait, veuillez m'envoyer un e-mail à [eftetloidattraction@gmail.com](mailto:eftetloidattraction@gmail.com) afin que je la retire dans les plus brefs délais.