

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Bonus - 2nd Congrès Virtuel Francophone d'EFT

Un seul être vous manque...

L'EFT (ou Tapping)

Pour Dépasser Les 5 Pièges Qui

Vous Empêchent De Faire Votre Deuil

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Je vous remercie d'avoir acheté ce livret électronique et je vous félicite de prendre le temps de travailler sur vos émotions.

- ◆ Si vous ne connaissez rien de la méthode EFT ou Tapping, je voudrais vous inviter à télécharger sur mon site « www.LeTapping.eu » une carte des points d'EFT / Tapping en laissant vos noms et adresse email dans la case à droite de la page.
- ◆ Les techniques désignées indifféremment sous les termes de EFT ou Tapping sont des techniques très efficaces mais elles ne remplacent en rien l'avis d'un professionnel de santé et en aucun cas, il ne faut interrompre un traitement sans l'avis de votre médecin prescripteur, même si vous notez une amélioration très nette de vos symptômes. Consultez-le.

Note importante :

Le deuil est un sujet très personnel car chacun vit son deuil différemment et c'est un processus souvent extrêmement douloureux, qu'il s'agisse d'un décès, d'un divorce ou de la perte d'une fonction ou d'un emploi dans lequel on était très investi.

- ◆ Si vous sentez que vous avez trop de mal à avancer tout(e) seul(e),
- ◆ si vous ressentez des douleurs dans la poitrine,
- ◆ ou si vous pensez très souvent à votre propre mort,

je vous prie de **prendre contact immédiatement avec votre médecin traitant ou avec un service d'urgence spécialisé** qui seront à même de vous apporter un soutien adapté à votre état physique et émotionnel actuel.

Par la suite, avec leur accord, vous pourrez continuer à faire votre travail de deuil avec ce matériel et/ou avec l'aide soit d'un praticien EFT expérimenté ou avec un aidant spécialisé dans l'accompagnement de personnes en deuil.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



L'EFT (ou Tapping) Pour Dépasser Les 5 Pièges Qui Vous Empêchent De Faire Votre Deuil :

Nous avons tous été et serons encore probablement touchés par un deuil au cours de notre vie, par des changements non désirés, des disparitions, des pertes, qui éveillent en nous tout un éventail de sentiments et d'émotions extrêmement intenses qu'on n'avait peut-être jamais ressenti auparavant avec tant d'ampleur.

On parle de deuil pour tout un éventail de situations où nous avons perdu l'objet de notre attachement émotionnel.

Le travail de deuil peut porter sur :

- Le décès d'un être cher ,
- La mort d'un animal aimé,
- L'imminence de sa propre mort,
- La perte d'un objet précieux pour nous,
- ou d'un lieu, comme sa maison, à la suite d'un incendie, d'une expropriation ou de toute autre circonstance,
- La perte d'une valeur à laquelle nous sommes attachés telle que la disparition de la confiance qu'on vouait à une personne ou à une institution,
- L'impossibilité d'une grossesse naturelle pour un couple stérile,
- Une rupture amoureuse (divorce ou séparation) ou d'amitié,
- La perte d'un emploi, d'une fonction ou d'un rôle dans lesquels on était très investi, soit à la suite d'un licenciement, soit à l'occasion d'un départ à la retraite,
- Un état, par exemple lorsqu'un proche perd la raison ou bien perd la mémoire à cause d'une maladie comme la maladie d'Alzheimer,
- Un membre (bras ou jambe) après une amputation. Et il peut arriver de ressentir des douleurs fantômes, comme si le bras ou la jambe était encore là,
- Et sur bien d'autres choses encore...

Pour notre bien-être personnel et celui de notre entourage, il est important de faire son deuil afin de mieux « rebondir » et d'être le mieux équipé possible pour faire face aux autres situations difficiles ou génératrice de stress, aux autres épreuves de la vie.

Après un premier travail en EFT sur le choc de l'annonce de la disparition d'un être cher (Cf enregistrement de mon intervention lors du 2d congrès virtuel EFT), il convient de prendre conscience des pièges qui peuvent nous empêcher de bien faire notre deuil.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



◆ **1er piège : S'effacer devant les autres ou les circonstances.**

Faire passer les autres ou les circonstances avant nos propres besoins.
Ne pas prendre le temps de prendre soin de soi, de s'écouter, de pleurer.
Faire bonne figure par peur de ne pas pouvoir s'arrêter si on laisse couler ses larmes ou parce que les circonstances ne le permettent pas.

En avion, en cas de dépressurisation, il faut savoir s'occuper de soi d'abord, en prenant soin de se mettre un masque à oxygène, avant de mettre celui des enfants. Lorsqu'un deuil survient, c'est la même chose, on doit pouvoir faire preuve d'un peu d'égoïsme. C'est plus facile à dire qu'à faire.

D'abord, parce que des personnes dépendent souvent de nous, principalement les enfants, pour qui nous sommes des exemples, et qui ont besoin de nous pour faire leur deuil et apprendre de nos comportements, de nos réactions.

Mais aussi et surtout, parce au moment d'un décès dans une famille ou un divorce, on doit s'organiser, gérer les obsèques ou la procédure de divorce qui dure plus ou moins longtemps, préparer les papiers administratifs...

Et on s'imagine qu'il faut qu'on ait l'air fort, qu'on ne doit pas craquer, qu'on doit essayer de bien se (re)tenir pour continuer. Et bien souvent, on nous félicite pour cela et on nous encourage ! « Soit fort(e) ! » « Tiens-bon ! » « Ne pleure pas, ça va passer ». On doit faire des compromis et parfois différer nos besoins.

◆ **La solution :**

Le meilleur moyen, si on le peut, c'est de demander de l'aide aux amis et à la famille pour prendre du temps pour soi. Il est souhaitable de beaucoup parler et d'exprimer ses émotions.

Les enfants ont souvent plus de ressources personnelles qu'on ne le pense car, certes ils passent des moments terribles eux aussi, mais ils savent pleurer et exprimer leur détresse et demander l'aide dont ils ont besoin. S'ils voient qu'on se retient, qu'on ravale notre douleur, ils peuvent en faire autant. Il faut qu'ils apprennent, comme nous devons parfois réapprendre que pleurer, exprimer ses émotions avec des mots, c'est bien. S'ils se retiennent, leur douleur et leur détresse se manifesteront alors par d'autres moyens : comportements, maux, déprime, voire dépression.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Demander de l'aide pour s'occuper de soi. S'ils peuvent prendre en charge l'organisation, la garde des enfants, ne serait-ce qu'un temps, pour nous donner l'espace et la possibilité de pleurer.

Si ce n'est pas possible, alors il faut se donner le temps : ce peut-être simplement se faire couler un bain, s'asseoir pour prendre un café avec un(e) ami(e) avec qui on peut parler de ce qu'on vit.

J'ai lu il y a quelques mois le blog français (dont je ne me souviens plus du nom) d'une jeune femme qui avait perdu sa sœur. Son enfant lui avait proposé de partir une semaine chez son père pour lui permettre de pleurer tranquillement pour pouvoir ensuite retrouver sa maman. Quelle sagesse de la bouche d'un enfant !

On n'a pas toujours le choix des circonstances, mais on peut trouver le moyen de se retrouver avec soi-même le soir, au moment où tout le monde est couché, et où le sommeil tarde à venir. Ou même le matin, au réveil et faire quelques séries de tapping qui ne prennent que quelques minutes:

◆ Un peu de tapping :

Mesurez le degré d'intensité de la charge émotionnelle, de votre ressenti actuel, c'est-à-dire aujourd'hui et non pas au moment où l'évènement s'est produit, sur une échelle de 0 à 10.

**0 signifiant pas de charge émotionnelle – dans ce cas, votre problème semble résolu.
10 signifiant charge émotionnelle maximale**

Point karaté :

Même si je dois être fort(e) et ne peux pas m'autoriser à craquer maintenant, je me sens vide et j'ai peur de découvrir un gouffre de douleur sans fond si je me laisse aller, je m'aime et je m'accepte quand même,

Même si je n'ai pas le droit de craquer maintenant, on verra plus tard, j'accepte ce que je ressens maintenant,

Même si je dois rester la force sur laquelle tout le monde repose pour le moment, je suis tellement triste, c'est insupportable, j'aimerais bien trouver le moyen d'évacuer ou de pleurer quand j'en ai besoin.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Sourcil : je dois être fort(e) et ne peux pas m'autoriser à craquer maintenant,

Coin de l'œil : je me sens... vide (remplacez par ce que vous ressentez),

Sous l'œil : j'ai peur de découvrir un gouffre de douleur sans fond si je me laisse aller,

Sous le nez : je n'ai pas le droit de craquer maintenant, on verra plus tard,

Menton : je dois rester la force sur laquelle tout le monde repose,

Clavicule : Mais je suis tellement triste, c'est insupportable,

Sous le bras : j'aimerais bien pouvoir évacuer, tout doucement, au moment opportun,

Sommet du crâne : Je choisis d'essayer de me détendre maintenant et d'accueillir mes émotions comme elles viennent,

Inspirez / expirez – Buvez un peu d'eau.

Point karaté :

Même si je voudrais rester fort(e) pour les autres et pour moi-même, je peux accueillir mes émotions en toute sécurité maintenant,

Même si j'ai peur de m'effondrer maintenant, j'accepte ce que je ressens,

Même si j'ai peur de ne pas me relever si j'ouvre les vannes, j'accepte de me faire confiance et de laisser couler mes larmes pour finalement me sentir plus fort(e),

Sourcil : je voudrais rester fort(e) pour les autres et pour moi-même,

Coin de l'œil : j'ai peur de m'effondrer maintenant,

Sous l'œil : j'ai peur de ne pas me relever si j'ouvre les vannes,

Sous le nez : je peux accueillir mes émotions en toute sécurité maintenant

Menton : c'est tout naturel de ressentir ce que je ressens,

Clavicule : j'accepte de me faire confiance et de laisser couler mes larmes,

Sous le bras : Et si laisser couler mes larmes me rendait finalement plus fort(e),

Sommet du crâne : J'accepte de prendre soin de moi et de me faire du bien.

Inspirez / expirez – Buvez un peu d'eau.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



◆ 2eme piège : La peur de souffrir :

Elle peut être telle que nous allons développer toutes sortes de stratégies conscientes ou inconscientes pour éviter de ressentir la douleur de plein fouet. On se forge une carapace mais ça pleure tout doucement en dedans ou à gros torrents !

Tant qu'on refuse d'accepter de ressentir notre désarroi, notre peine, notre profonde tristesse, il sera impossible de les dépasser, de les voir se transformer. Elles seront toujours en arrière-plan. Et le temps n'aidera pas, nos larmes du dedans vont essayer de trouver un moyen de sortir, d'attirer notre attention.

On sera peut-être irritable, constamment fatigué. C'est épuisant de se retenir ! On aura mal au dos, au bras, au ventre ou à la tête, peut-être un eczéma, des tics, une angoisse indéfinissable, de l'insomnie, une dépression ou d'autres maladies graves et la liste peut continuer à l'infini.

Dans mon travail avec les couples souffrant d'infertilité inexplicquée, il est très fréquent qu'un deuil non intégré soit une des causes de leur difficulté, même plus d'une dizaine d'années après l'événement.

Une IVG a eu lieu et la vie a continué comme si de rien n'était, parce qu'après tout, « ça arrive tous les jours », « ce n'est pas grave » « ce n'était qu'un embryon ». On se remet très vite au travail et la vie continue. Le temps passe, on y repense peut-être de temps en temps mais on repousse ce souvenir le plus loin possible. Puis, on croit avoir oublié mais notre subconscient essaye de nous faire comprendre, par ces signes physiques, qu'il faut se pencher sur le travail de deuil inachevé de cette grossesse, avant de concevoir l'idée-même d'une autre grossesse. Même si la grossesse n'était pas désirée, il n'en reste pas moins des sentiments d'attachement, peut-être de colère ou de culpabilité qui peuvent créer autant de blocages à la conception d'un autre bébé.

Alors pour faire taire cette souffrance du dedans, on développe des mécanismes de défense pour étouffer ses pleurs, pour ne plus les entendre, pour les bâillonner.

On peut cumuler plusieurs stratégies mais les principales pour essayer de faire taire sa souffrance intérieure sont la fuite dans l'activité, le travail, les projets de toutes sortes, l'alcool, le sport à outrance, la télé, les jeux vidéos, évidemment la nourriture et la cigarette, mais aussi la drogue, l'addiction au porno etc...
Que d'énergie gâchée à essayer de faire taire sa souffrance.
C'est un travail à plein temps !

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



◆ La solution :

La souffrance est une émotion naturelle. Elle diminue, se transforme quand on se laisse la possibilité de l'exprimer.

Repérez les signes qui nous disent que "ça pleure en dedans" alors qu'au dehors je prends la fuite (symptômes physiques, sautes d'humeur, suractivité...) pour les utiliser et pouvoir accueillir sa douleur et s'en libérer, la transformer.

Travailler sur les deuils anciens pour éviter un "trop plein émotionnel" et renforcer sa faculté à « rebondir », à vaincre les situations traumatiques ou celles génératrices de stress, pour être mieux équipés devant les défis futurs de la vie.

Une cliente est venue en consultation pour arrêter de fumer. Il est courant d'arrêter de fumer en une ou deux séances avec le Tapping ou l'hypnose quand c'est une simple mauvaise habitude et lorsqu'on est suffisamment motivé et qu'on choisit d'arrêter pour soi-même. Elle était motivée. Elle voulait arrêter de fumer pour elle-même, pour sa santé, ses finances. Elle revient me voir après deux semaines car elle venait de reprendre la cigarette. Pourquoi ?

Elle avait commencé à fumer après sa première rupture amoureuse qui avait été très traumatique, son compagnon l'ayant maltraitée et humiliée publiquement il y avait plus de 20 ans. Pour résumer, la solution pour elle a été de revisiter les émotions entourant cet événement traumatique encore présent et douloureux et, grâce aux techniques perfectionnées du tapping, de les assimiler, tout en douceur et en toute sécurité, de faire son deuil de cette relation et de « recoller » ce cœur brisé pour qu'il s'ouvre à l'amour, à l'amour de soi en premier lieu. Et ainsi, ne plus avoir besoin de la cigarette pour étouffer ce trop plein d'émotions « du dedans ».

C'est un travail qu'il vaut mieux faire avec un praticien formé et expérimenté en EFT qui contribue à ce que le processus se passe en douceur et à votre rythme.

◆ Un peu de tapping :

Tous ces sujets sont « tapotables ». Il convient d'isoler le comportement, le symptôme physique ou la douleur et de tapoter...

Si vous avez des difficultés à trouver les mots pour tapoter, un enregistrement correspondant à ce sujet est disponible dans la boutique de mon site.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



◆ 3eme piège : Laisser la colère ou la culpabilité s'installer

La colère et le sentiment de culpabilité ne vous permettent pas d'avancer dans le processus de deuil. Ce sont des émotions qui vous retiennent car vous dépensez une grande énergie à essayer de trouver une solution logique à une problématique interne.

C'est souvent la colère d'avoir été abandonné par la personne que nous aimons. Colère contre le défunt, contre Dieu, le destin, contre l'injustice du monde, et contre nous-mêmes. Cette colère est normale et elle est souvent accompagnée par un grand sentiment de culpabilité.

On revisite notre propre comportement vis-à-vis de la personne disparue et on se demande si on a été un « bon » parent, ami, conjoint, partenaire, fils, amant, frère, une « bonne » fille ou « bonne » sœur.

On va essayer de trouver ce qu'on aurait pu faire ou dire, ne pas faire ou ne pas dire pour ne pas en arriver là.

Les complications surviennent lorsque la colère et la culpabilité sont liées aux circonstances de la disparition. Lorsqu'un accident, un crime, une maladie ou un suicide ont été la cause de la disparition, on peut retourner la situation dans tous les sens et se dire qu'on aurait du ou pu éviter le résultat. Si seulement on avait... évité le chauffard, changé de traitement médical, de médecin, remarqué le début de la maladie plus tôt, etc...

◆ **La solution** : « Tapoter » sur les raisons de la colère et/ou de la culpabilité

◆ **Un peu de tapping** :

Ces sujets sont « tapotables ». Il convient d'isoler la manifestation de la colère ou/et de la culpabilité ou leur racine et de tapoter...

Si vous avez des difficultés à trouver les mots pour tapoter, un enregistrement correspondant à ce sujet est disponible dans la boutique de mon site.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



◆ 4eme piège : Ne pas pouvoir dire au revoir

Il est des circonstances où on ne peut dire au revoir à la personne qui disparaît de notre vie. Soit parce qu'elle est décédée avant qu'on ait eu le temps de lui dire au revoir, soit parce qu'elle a décidé de partir sans nous dire au revoir et parfois sans donner d'explications.

◆ La solution :

Participer à une veillée funèbre, à un enterrement. Ce sont des rituels qui permettent en quelque sorte de dire au revoir aux défunts. On peut aussi organiser d'autres rites plus personnels pour symboliser un « au revoir » ou un « adieu » en famille ou entre amis.

On peut toujours dire au revoir, même si la personne n'est plus là.

C'est une façon de clore l'histoire, de dire les choses qu'on n'a pas eu le temps de dire ou qu'on n'a pas su dire. Vous pouvez bien sûr écrire une lettre, que vous détruisez ensuite, mais le tapping semble être efficace plus rapidement.

◆ Un peu de tapping :

Ce thème est « tapotable ». Il convient de tapoter en formulant son « au revoir ». Si vous avez des difficultés à trouver les mots pour tapoter, un enregistrement correspondant à ce sujet est disponible dans la boutique de mon site.

◆ 5eme piège : Le refus de se « dés-attacher »

Une disparition, c'est un tel bouleversement qu'on doit trouver de nouveaux repères et ceux qu'on a pour le moment sont douloureux. On n'arrive pas forcément à se connecter à ce qu'il y avait « avant » et il est naturel de craindre ce qu'il y aura après. Alors, on reste coincé dans la douleur présente.

Pour ne pas oublier, pour ne pas perdre le lien avec son passé, avec l'être aimé et se retrouver « avec rien ». On peut rester coincé plus ou moins longtemps. Parce que au fond, on a l'impression qu'aller mieux, s'autoriser à être gai serait comme oublier ou ne pas honorer la mémoire du défunt. Ou donner moins d'importance à la relation en cas de rupture affective, à un passé ou une histoire révolue.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Le refus de se détacher ou de se « dés-attacher » naît d'une confusion : on ne se détache pas du lien avec la personne mais plutôt de la douleur associée. On n'oublie pas, on ne manque de respect à personne, au contraire. On fait son chemin de deuil pour se remémorer ce qu'il y avait de meilleur dans la relation ou chez la personne disparue (tout en intégrant définitivement que ce qui était est maintenant révolu), pour se « ré-attacher » à la vie.

En faisant cela, même s'il est difficile de le concevoir au moment le plus douloureux, on parvient à comprendre certaines choses, à tirer des enseignements de nos expériences qui nous rendront plus à même de vivre pleinement notre vie dans le présent et être plus fort à l'avenir.

◆ La solution :

Essayer d'accepter ce qui est, même si cela paraît inacceptable. Comprendre qu'on ne perdra pas le lien avec notre passé. Laisser le processus se faire pour pouvoir avancer, transformer progressivement cette douleur et petit à petit s'ouvrir de nouveau à la joie, aux plaisirs de la vie.

◆ Un peu de tapping :

C'est un travail progressif. Accepter est l'aboutissement du deuil. Alors il faut y aller « à tâtons », tout doucement, sans forcer les choses. C'est un processus lent. Le tapping peut aider à résoudre l'ambivalence entre le besoin de rester loyal et triste ou celui de continuer sa vie et de retrouver les moments de joie du passé par exemple. Si vous avez des difficultés à trouver les mots pour tapoter, un enregistrement correspondant au sujet de l'acceptation est disponible dans la boutique de mon site.

Conclusion :

Le travail de deuil est un processus lent, personnel, douloureux et très différent selon les personnes, les situations et notre degré d'attachement.

Le Tapping ou EFT ne peut pas faire revenir l'objet de notre deuil mais il peut nous accompagner et nous aider dans toutes les étapes du travail de deuil pour y voir plus clair, gérer nos émotions et nous reconstruire et être émotionnellement « équipés » pour affronter les épreuves de la vie.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Anne Adum Boisard

Ses domaines d'intervention sont **les problèmes liés au stress, les traumatismes (dont le deuil), la fertilité et les problèmes féminins** en général.

Anne est **praticienne et formatrice agréée en EFT** par l'**AAMET** et elle anime des **ateliers et séminaires de Tapping sur des thèmes spécifiques**.

Anne est également praticienne de Matrix Reimprinting with EFT.

Membre de l'**AAMET** – Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques –

Elle est **représentante AAMET** pour la **France**.

Elle est également **hypnothérapeute médicale** et praticienne EMDR, Membre de la **BSCH** – British Society of Clinical Hypnosis

Votre avis m'intéresse :

- ◆ Quels problèmes aimeriez-vous voir aborder sur ce même thème ?
- ◆ Quelles sont les autres problématiques auxquelles vous êtes confrontés ?

Vous pouvez m'écrire par l'intermédiaire de mon site : www.LeTapping.eu

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)