



## Club des Cordonniers Mal Chaussés Webatelier du 5 Avril 2013

### La légitimité ou l'imposture

o\_o\_o\_o\_o\_o\_o

**Elsa**: J'ai beaucoup de mal à écrire un livre.  
Je m'autocensure en permanence

Je vous appelle de Bretagne où il y a une tempête à décorner les bœufs.  
Je me suis isolée depuis 3 semaines pour écrire un livre, et j'ai beaucoup de mal. J'ai beaucoup de mal, parce que j'ai des choses à écrire qui n'ont jamais été dites sur le domaine de la « naissance » et, je me sens censurée en permanence.

**Maria** : d'accord. C'est quoi la difficulté ? C'est passer à l'action ? C'est la peur de la réaction des gens qui vont lire ce livre ? C'est quoi qui te bloque principalement ? Est-ce que tu le sais ?

**Elsa** : Probablement la peur du regard des gens qui ont le pouvoir. Ce n'est pas la peur du regard des parents, mais la peur du regard des gens qui ont le pouvoir.

**Maria** : d'accord. Et qu'est-ce qui serait, et je suis sûre que tu as déjà imaginé le pire, qu'est-ce qu'ils pourraient dire de grave par rapport à ça ? Qu'est-ce qu'ils pourraient porter comme jugement sur ce projet ?

**Elsa** : Que je raconte n'importe quoi ! Que je ne suis pas sérieuse ! Alors que c'est faux ! Il y a une partie de moi qui sait très bien que c'est faux mais il y a aussi une partie de moi qui considère que c'est vrai et qui m'empêche d'avancer.

C'est très laborieux mon travail d'écriture : c'est parcellaire.

**Maria** : Et qu'elle serait la conséquence pour toi si tu publiais ton livre et qu'il y avait ce genre de réaction ?

**Elsa** : l'opprobre ! Le jugement négatif, la critique, les agressions verbales etc

**Maria** : Est-ce que tu connais déjà l'EFT ?

**Elsa** : Oui

**Maria** : Il n'y a qu'à répéter les phrases en tapotant sur les points que j'énumère.

On peut tapoter des 2 côtés, ou vous pouvez utiliser une seule main, passer tantôt à gauche ou tantôt à droite etc. Il n'y a pas de mauvaise manière.

Intensité : 8/10

**Maria** : C'est la 1ère fois que tu écris un livre ?

**Elsa** : Oui, j'ai déjà écrit des articles, des contes mais jamais de livre.

**04:39 début** Protocole

PK	Même si je me sens bloquée dans mon projet, aujourd'hui je choisis de m'accepter complètement
PK	Même si j'ai peur d'avancer dans ce projet, parce que j'ai peur du regard des gens qui ont le pouvoir, aujourd'hui je me félicite d'avoir entrepris ce projet malgré tout
PK	Même si j'ai peur de m'exposer à la critique, aujourd'hui je choisis de me pardonner et je pardonne à tous ceux qui ont pu contribuer à ce blocage même si ils ne le méritent pas.

ST	J'ai peur du regard des gens qui ont le pouvoir
DS	J'ai peur qu'ils me disent « mais c'est n'importe quoi ce livre ! »
CO	J'ai peur qu'ils me disent que je ne suis pas compétente
SO	Et cette peur de la critique me bloque
SN	Le fait de m'exposer à la critique me freine
SM	Si je ne fais rien, au moins je ne serai pas critiquée
CL	J'ai peur de m'exposer au regard
SLB	Ça fait 3 semaines que je tourne en rond
SS	Je ne sais pas exactement ce qui me bloque

ST	Mais j'ai peur qu'on me dise que mon livre c'est n'importe quoi
DS	La naissance de ce projet est vraiment difficile
CO	Et pourtant la naissance, c'est ma spécialité !
SO	C'est vraiment paradoxal d'être bloquée dans la naissance
SN	C'est vrai que c'est n'importe quoi !
SM	Et si ils avaient raison ces gens là ?
CL	Et si ce projet était vraiment n'importe quoi ?
SLB	Non, au fond de moi je sais que mon travail est valable

SS	J'ai déjà vu les résultats de ce que je vais décrire dans ce livre
----	--

ST	Mais même si j'ai peur de m'exposer à la critique, aujourd'hui je me connecte à toutes les personnes qui attendent mon livre ! Je me connecte à tous ces bébés qui vont naître dans les années qui viennent et qui de là où ils sont maintenant attendent mon livre. Je me félicite d'avoir mis en route ce projet, et je m'autorise maintenant à avancer à mon rythme, parce que je me respecte profondément,
----	--

**10:10** : Fin du protocole

**Maria** : respire profondément. Et dis-moi comment tu sens ce blocage maintenant, la peur du regard des gens qui ont le pouvoir ?

**Elsa** : il est à 6/10

**Maria** : Et comment tu le sais ? Est ce qu'il y a une sensation quelque part dans le corps ?

**Elsa** : Non, c'est une information que j'ai directement comme ça !

**Maria** : ça peut effectivement arrivé. Et qu'est-ce qui à ton avis pourrait t'aider à dépasser cette peur du regard ?

Est-ce l'aval d'une certaine personne ? Est-ce que des témoignages sont des choses qui pourraient te rassurer ?

**Elsa** : sûrement ! Dans ce que tu as dit, ce qui a été le plus fort c'est la connexion avec les bébés, et avec les naissances qui doivent arriver. Parce que c'est ça le but.

**Maria** : Alors aides-toi de ces parents et de ces bébés qui vont effectivement avoir besoin de ces informations et si tu n'arrives pas à avancer pour toi, fais-le pour eux !

Et puis on va continuer à tapoter et tu restes avec ton blocage mais par les bénéfiques partagés avec les autres participants, ça pourra descendre encore.

Ça va ?

**Elsa** : Oui ça va ! Il se passe plein de trucs mais ça va !

**Maria** : Alors notes tout ce qu'il se passe ! Ça te donnera des pistes à travailler par la suite.

**12:35 Francine : je ne reçois pas le soutien que j'attendais de la part de mon compagnon.**

Il y a un peu des 2 dans la légitimité, c'est surtout le fait de ne pas être reconnu pour être ce que je suis. Ce n'est pas quelque chose de récent, c'est même quelque chose de plutôt récurrent je dirai.

Avant j'étais institutrice dans l'Éducation Nationale et j'ai toujours été la brebis galeuse on va dire, parce que je ne faisais pas comme tout le monde, et j'étais toujours mal notée etc

Et là j'ai choisis, avec difficulté, de sortir de ce cocon qu'était l'Éducation Nationale, pour faire ce qui me paraissait me correspondre le mieux et là, du coup, j'ai peur de ne pas être reconnu et c'est principalement délicat avec mon compagnon qui a l'impression que je brasse du vent en gros.

Et ça c'est difficile pour moi parce que j'attendais de lui plutôt du soutien, qu'il me pousse etc

**Maria** : Il ne te prend pas au sérieux en fait ?

**Francine** : Oui c'est un peu ça

**Maria** : et ça passe par quel genre de phrases ?

**Francine** : ça peut passer par 2 petits exemples vite fait :

Je suis entrain de m'installer dans un local, et la dernière fois il m'a dit « je n'ai pas trop envie de m'investir dans un truc qui va durer 2 ou 3 mois » Et puis un petit soucis avec ma fille aînée qui a un peu paniqué à l'approche du BAC et donc moi j'essayais de parler avec elle, d'utiliser mes outils et puis il m'a dit : « Oh toi de toute façon avec ta psychologie ! »

Voilà donc je ne me suis pas tellement sentie reconnue dans ce que je fais.

**Maria** : d'accord. Et qu'est ce que ça te provoque de parler de ça ?

**Francine** : C'est à la fois beaucoup de tristesse et aussi de la peur que l'on se perde l'un l'autre

**Maria** : tu peux me mettre un chiffre sur la tristesse et sur la peur ?

**Francine** : 8/10

**Maria** : Pour les 2 ?

**Francine** : oui

**Maria** : Cette tristesse tu la sens à un endroit précis dans ton corps ?

**Francine** : oui entre le cœur et le plexus, je dirai.

**Maria** : Et c'est quoi comme sensation ?

**Francine** : un poids

### 15:39 Début protocole

PK	Même si j'ai ce poids sur le cœur, parce que mon compagnon ne me soutient pas comme je le voudrai, moi aujourd'hui je choisis de me soutenir à 100 %
PK	Même si je sens cette tristesse quand je pense à cette situation et que j'ai peur de le perdre, aujourd'hui je choisis de m'ouvrir à l'amour.
PK	Même si j'ai cette tristesse comme un poids sur le cœur et que j'ai peur de ne pas être reconnue, aujourd'hui je choisis de m'aimer complètement.

ST	Quand j'ai parlé de mon local, il m'a dit « ooh j'ai pas très envie de m'investir pour 2 ou 3 mois »
DS	Ça m'a fait un coup,
CO	J'ai l'impression qu'il pense que je brasse du vent
SO	Il ne me prend pas au sérieux
SN	« Ooh toi avec ta psychologie »
SM	Il ne croit pas à ce qui est important pour moi
CL	J'aimerais qu'il me soutienne dans toutes mes activités
SLB	J'ai l'impression qu'il ne comprend pas toutes les difficultés que je traverse
SS	J'ai besoin de soutien

ST	Et je pensais que j'allais l'avoir auprès de lui
DS	Ça n'a pas été facile pour moi de changer de voie
CO	Mais ça devient vital de me lancer dans cette nouvelle activité
SO	Ça me blesse qu'il ne comprenne pas ça
SN	Ça me fait un gros poids sur le cœur
SM	Un gros poids qui est fait de tristesse et de peur
CL	Si je pouvais sortir ce poids de ma poitrine
SLB	Peut être qu'il aurait un message pour moi ?
SS	Je m'ouvre maintenant à accueillir ce message

ST	Je suis sûre qu'il existe une solution quelque part
DS	Mais j'ai peur qu'on se perde l'un l'autre
CO	Je le sens tellement éloigné de ce qui est important pour moi
SO	Des fois je doute que nous puissions dépasser cette distance
SN	Je n'ai pas envie de le perdre
SM	Il y a plein de choses qui sont importantes pour moi dans la vie
CL	Il en fait partie certes, mais aussi mon activité
SLB	Et par moment, j'ai l'impression que les 2 ne sont pas compatibles
SS	J'ai l'impression qu'il va me falloir choisir et ça me fait peur par moment

ST	Et même si j'ai peur et que je me sens triste, je m'ouvre à ce message et je m'ouvre à la possibilité qu'il existe une solution, où je peux être complètement heureuse dans tous les domaines de ma vie, parce que au fond de moi je m'accepte complètement et j'ai envie d'honorer complètement ce projet
----	--

**21:53**: Fin protocole

**Maria** : Poses les mains et prends une grande respiration. Et retourne voir quelle est la sensation entre le cœur et le plexus ?

**Francine** : ce n'est plus comme un poids, c'est plus comme une pointe. C'est plus petit.

**Maria** : Et la tristesse, tu l'estimes à combien maintenant ?

**Francine** : 4/10

**Maria** : Bien... Et la peur que vous vous perdiez tous les 2 ?

**Francine** : 2/10

**Maria** : super !!! Comment tu te sens ?

**Francine** : je me sens plus forte, avec plus d'énergie, plus d'envie de faire, moins de blocage en quelque sorte

**Maria** : d'accord. Je l'ai évoqué je crois dans quelques phrases, si lui n'est pas capable de te soutenir dans ton projet pour X raisons d'ailleurs, il a ses raisons de réagir comme ça, si ça n'est pas possible pour lui de te fournir son soutien, essayes de trouver d'autres sources de soutien et peut être que ça facilitera les choses d'accepter qu'avec lui pour le moment, ça ne passe pas. Essayes de trouver d'autres sources de soutien

**Francine** : Oui, j'ai compris qu'il ne fallait pas que je reste bloquée sur ce « refus » parce que ça me ferme tout le reste

**Maria** : Oui c'est exactement le mot qui me venait

**Francine** : Il faut que je regarde plus loin, à côté, ailleurs

**Maria** : oui et des sources il y en a plein ! Il y a certainement des personnes-ressources autour de toi, et puis il y a toujours la possibilité que TOI, tu sois le soutien dont tu as besoin, et ça c'est génial!

## **24:30 Josianne : j'ai peur d'être condamnée si je m'expose**

Depuis que j'ai commencé dans ce métier de travailler dans l'aide aux autres et dans la guérison, depuis le début, je n'ai jamais pu me mettre en libéral. J'ai vu que c'était parce que je n'étais pas reconnu socialement et j'avais peur d'être condamnée parce que je faisais quelque chose qui était inadmissible pour la société et que il y a des dangers comme tout ce qui est parallèle actuellement. A cause de ça, et j'ai compris, parce qu'avant j'étais éducatrice spécialisée, je n'ai jamais eu ce problème de reconnaissance, j'ai bossé les diplômes, les examens et tout ce qu'il faut, ce qui faisait que ça me reconnaissait et j'étais légitime et reconnu par la société.

Là j'en suis incapable, c'est comme si il me manque la structure, le tampon comme quoi « c'est ok » je peux créer mon truc à moi, me faire reconnaître.

**Maria** : Et justement, quand tu dis « qu'il y a danger et que tu as peur d'être condamnée ». Là c'est pareil, je suis sûre que tu as déjà imaginé le pire, qu'est-ce qui pourrait t'arriver si tu étais prise en « flag » de.... de quoi... d'abord ?

**Josianne** : je ne sais pas ! C'est comme si on allait me guillotiner, ça c'est du passé, mais je me demande s'il ne reste pas quelque chose, parce que dans d'autres vies je sais que j'ai rencontré ça, où j'étais à chaque fois que je faisais quelque chose qui était en dehors des normes, et bien je passais au feu, au bûcher, assassinée etc..

Et puis aussi, je n'ai pas eu de père officiel donc je n'ai pas eu de soutien, je n'ai pas eu quelqu'un qui m'a aidé à me structurer sur le plan social.

**Maria** : Oui et le père est le rapport à l'autorité etc. et il manque peut-être des bouts de ce côté là

**Josianne** : oui, à mon avis c'est ça aussi. C'est la 1ère fois que ça devient plus clair !

**Maria** : Alors c'est quoi le plus fort pour toi : la peur d'être condamnée, condamnée à mort peut-être ?

**Josianne** : oui... ce que je vois c'est que si je m'expose vraiment, si je m'y mets, et bien c'est comme si on allait tout me foutre en l'air comme si je ne le mérite pas.... ha bah oui, ça c'est le père, c'est relié au père en fait, au père que ma mère n'a pas voulu que je connaisse.

Oui c'est ça qui manque ! Je n'avais pas pensé à ça, mais c'est aussi lié à la société

**Maria** : oui mais c'est TA réaction face à la société donc la société, on pourra tapoter tout ce que l'on voudra, on ne la changera pas, mais ton attitude et ta place dans la société, on peut avoir un pouvoir la dessus.



**Josianne** : c'est comme si je n'avais aucun moyen, il n'y avait rien qui existait pour que je puisse, je n'ai pas de support extérieur pour que je me sente portée, comme un cadre. Parce que j'ai déjà travaillé en association, mais ça ne m'allait pas. Ça n'était pas acceptable. Parce que j'ai besoin d'être individuelle

**Maria** : Cette peur tu la sens où ?

**Josianne** : c'est difficile à expliquer ! Ça serait plutôt dans le dos, le foie, mais subtilement. Comme si on allait me matraquer

**Maria** : comme si on allait te tomber dessus en fait ? Ça peut sortir de n'importe où !

**Josianne** : oui voilà c'est ça ! En plus je ne serai pas prévenue.

### **28:51 début protocole**

PK	Même si j'ai peur d'être condamnée, parce qu'aux yeux de la société je fais quelque chose de mal, aujourd'hui je choisis la lumière
PK	Même si j'ai peur qu'on me condamne et qu'on me guillotine, qu'on me tue, j'ai l'impression que ça m'est déjà arrivé, aujourd'hui je choisis de laisser ces mémoires en paix
PK	Même si j'ai peur de m'exposer, parce que si je m'expose on va tout me prendre, aujourd'hui je choisis l'amour, je choisis de faire la paix en moi, et je m'ouvre à une autre possibilité.

ST	Je n'ai pas eu la présence d'un père
DS	On ne m'a pas appris comment être en relation avec l'autorité
CO	Il me manque des bouts de structure
SO	J'ai l'impression de ne rentrer dans aucun cadre
SN	Je me sens exclue de partout
SM	Et si je m'expose on va venir me prendre
CL	Je préfère rester cachée, comme ça je suis en sécurité
SLB	Mais en même temps, c'est insupportable de me cacher tout le temps
SS	Et je sais qu'il y a tant de personnes qui ont besoin de moi

ST	J'ai envie de partager mes dons
DS	Mais j'ai cette peur que je sens dans le dos
CO	Si je m'expose on va me condamner

SO	Si je m'expose, il va m'arriver quelque chose de très grave
SN	J'ai plein de preuves de ça dans ma vie
SM	Je n'ai pas envie de m'exposer une fois de plus
CL	Et si c'était possible pour moi d'être visible ?
SLB	Mais de faire confiance à mon intuition
SS	Et de me rendre visible qu'aux personnes qui peuvent bien me voir

ST	Ha oui ! Ça me plait assez cette idée
DS	Peut être qu'il y a un moyen de m'exposer
CO	Tout en restant en sécurité ?
SO	Peut-être que ce danger de condamnation est passé ?
SN	Peut-être qu'ils ont changé les lois ?
SM	Peut-être qu'ils ne guillotinent plus les gens de nos jours ?
CL	Mais il reste cette partie de moi qui continue à avoir peur
SLB	Je m'adresse à cette partie de moi
SS	Et je m'engage à prendre soin d'elle

ST	Dans les jours qui viennent, je vais passer du temps avec cette partie de moi
DS	Et je vais tout faire pour la rassurer
CO	Je peux lui montrer des photos
SO	Je peux lui lire des histoires
SN	Je peux l'amener en visite dans la ville
SM	Je peux lui montrer des films
CL	Et encore mille choses pour la rassurer une fois pour toute
SLB	Elle a eu sa raison d'être
SS	Elle m'a même sauvé la vie à maintes reprises

ST	Mais aujourd'hui il est temps de vivre MA vie ! J'ai le droit de partager tout ce que j'ai à partager ! Et je peux m'exposer et rester en sécurité ! Parce que je suis « amour », je suis « paix et lumière », et je suis protégée.
----	---

**36:15** fin du protocole

**Maria** : Voilà, prends une grande inspiration. Ça va ?

**Josianne** : oui, il y a quelque chose qui change. C'est comme si je pouvais plus me mettre en avant, comme si j'étais moins rentrée dedans, comme si à l'extérieur je montrais quelque chose qui n'a pas d'existence, comme ça on ne peut pas me toucher. Je ne sais pas comment expliquer

**Maria** : oui, c'est l'idée de rester cachée comme ça il ne m'arrivera rien !

**Josianne** : c'est comme s'il y avait une nouvelle force qui venait en moi pour m'accepter. On ne va pas me détruire comme ça maintenant

**Maria** : Cette peur, j'insiste, elle est tout à fait honorable et acceptable. On ne va pas la virer comme ça, mais tu peux négocier avec elle, et ça tu sais le faire. Et tu peux lui expliquer que « oui ok ! Tu as raison ! C'était vraiment super dangereux ! Et merci de m'avoir averti mais aujourd'hui ce danger là il n'existe plus ! » et petit à petit elle va s'apaiser et rentrer dans son espace-temps peut être et elle va te laisser vivre ta vie comme tu as besoin de vivre ta vie.

## **40:07 Jean-Christophe : j'ai besoin d'avoir des retours réguliers sur mon travail pour me sentir légitime**

Je donne des séances d'EFT et d'autres techniques. La légitimité j'ai eu des soucis avant avec la légitimité et c'est pourquoi j'ai loupé mon 1er lancement. Dans la mesure où je me relance, je ressens vraiment le besoin aujourd'hui d'avoir des retours réguliers sur mon travail sinon je manque de légitimité.

**Maria** : Besoin d'une validation ?

**Jean-Christophe** : tout à fait ! Un besoin de validation

**Maria** : Et est ce que c'est facile pour toi de demander cette validation ? Est-ce que tu rappelles tes clients pour savoir ce qu'il s'est passé ou est-ce que tu te retrouves un peu en panne ?

**Jean-Christophe** : non, non ! J'ai des retours, J'ai de bons retours ! Il y en a qui m'envoie des mails sans que je leur demande, ou il me rappelle pour refaire des séances pour traiter d'autres sujets parce que le 1er a été traité. Et ça me nourrit et je sens que j'ai besoin de ça.

Mais parfois, en début de séance, je manque de vision globale sur ce qu'il se passe, j'ai l'impression de focaliser à me dire « comment ça va se passer ? Qu'est ce que je vais avoir à lui dire ? Qu'est-ce que je vais faire ? »

**Maria** : Oui, en fait tu restes sur « qu'est-ce que je vais lui dire ? » « comment je vais traiter cela ? ». En fait tu restes centré sur toi plutôt qu'être à l'écoute de la personne.

**Jean-Christophe** : C'est un peu ça. Aujourd'hui j'ai la sensation d'avoir la légitimité, parce que j'ai bien été formé. Mais malgré tout, il m'arrive pendant les séances, de ne pas lâcher prise, d'être trop focalisé, trop concentré. C'est ce qu'il m'est arrivé ce matin, et ça faisait longtemps que ça ne m'était pas arrivé, j'avais l'impression d'être à côté de la plaque, de ne pas arriver à démarrer la séance, de ne pas arriver à bien faire.

**Maria** : et est-ce que tu dirais que tu es en contact, que tu as une bonne relation avec ton intuition ?

**Jean-Christophe** : ce qui est marrant par rapport à ça, c'est que si je parle aux gens, on me dit que je suis fait pour ça. Tant que je parle aux gens, les gens me disent que je suis fait pour ça. Mais quand je rentre dans la séance, c'est comme si je perdais un peu mes moyens, comme si j'avais plus de pression et donc l'intuition elle est là, mais c'est comme si elle était bloquée par cette pression que je me met.

**Maria** : ça me fait penser que l'intuition n'est pas complètement là parce que tu ne lui fais pas entièrement confiance.

**Jean-Christophe** : c'est un peu ça, elle est un peu occultée dans ces cas là. Et quand je sens que les choses sont bien placées, et que je me lâche, je sors de la séance content de ce que j'ai fait, parce que ça a été fluide, ça c'est passé naturellement

**Maria** : et quand ça n'est pas le cas, comme ce matin par exemple, tu te dis quoi ? Tu te sens comment ?

**Jean-Christophe** : ce matin je me sentais inadéquat. Manque de présence et je dirai que le mot qui me vient c'est inadéquat. Je ne suis pas à ma place, je ne fais pas ce qu'il faut, je n'étais pas là, je n'étais pas présent, pas assez connecté.

**Maria** : Ok ! J'ai assez d'éléments.

#### 44:56 Début du protocole

PK	Même si parfois j'ai l'impression d'être inadéquat, aujourd'hui j'accepte toutes les parties de moi
PK	Même si parfois je manque de présence et que je ne me sens pas à ma place, aujourd'hui je choisis de respecter ma place
PK	Même si j'ai peur de ne pas être à la hauteur, aujourd'hui je me félicite d'avoir choisi cette activité, beaucoup de personnes me disent que je suis fait pour ça ! Et par moment je sais qu'ils ont raison !

ST	Je suis trop focalisé sur moi
DS	Je ne me fais pas assez confiance
CO	Je ne suis pas assez connecté à mon intuition
SO	J'ai du mal à lâcher prise
SN	Parfois je me sens à côté de la plaque
SM	Je ressens un besoin de validation
CL	Juste faire ce que je fais, ce n'est pas assez
SLB	Ce manque de présence
SS	Je ne me sens pas à ma place

ST	Et si j'étais parfaitement à ma place ?
DS	Et si il suffisait de changer un tout petit peu de regard ?
CO	De changer de point de focus ?
SO	Si je pouvais me focaliser sur LA personne,

SN	plutôt que de m'inquiéter de mes petites pensées ?
SM	Je sais que mon intuition peut être au rendez vous
CL	Tout ce qu'elle me demande c'est que je lui fasse confiance
SLB	Je m'ouvre à un nouveau fonctionnement
SS	Où je suis présent pour la personne

ST	Où je suis complètement à l'écoute
DS	Et là je sais que tout se passera bien
CO	Je connais la valeur de mon travail !
SO	Je me félicite d'avoir choisi ce métier
SN	J'ai envie d'aller plus loin et d'apprendre encore
SM	Mais je sais au fond de moi que j'en connais déjà assez
CL	Peut être que le seul retour valable
SLB	C'est moi même qui peut me le donner ?
SS	Je me le donne maintenant

---

ST Même si je me suis parfois senti inadéquat, aujourd'hui je m'ouvre à la présence, je m'ouvre à la confiance et je me connecte complètement à mon intuition. Merci à moi d'être tout ce que je suis !

---

**49:42** Fin du protocole

**Maria** : Voilà, poses tes mains et prends une profonde inspiration. Comment tu te sens si tu repenses à la séance de ce matin ?

**Jean-Christophe** : écoutes, au début quand j'ai commencé à tapoter, ça a circulé dans tout le corps et là, ça s'apaise. Donc si je pense à la séance de ce matin, je me sens mieux.

**Maria** : est-ce que tu es inadéquat ?

**Jean-Christophe** : mais non... je ne suis pas inadéquat ! C'est comme si j'avais vécu la séance de ce matin pour vivre ta séance de maintenant

**Maria** : tu t'es crée ça ! Bravo !

**Jean-Christophe** : il y a longtemps que je ne m'étais pas créé cela, mais il y a un fond. Et de temps en temps ça revient. C'est pas complètement nettoyé

**Maria** : c'est normal. Tu sais le progrès en général, dans tous les domaines, ça ne se fait pas de façon linéaire, c'est plutôt en escalier. Alors hop on fait un bond et ça avance, ça va et boum ! On se prend quelque chose qui ressemble

à un mur. Mais si tu regardes, ça n'est pas forcément un mur, c'est la prochaine marche ! La séance de ce matin était peut-être là pour te hisser à un nouveau niveau, à une nouvelle vitesse. Merci à elle, merci à cette situation pas forcément agréable sur le moment mais si tu peux en tirer un enseignement, c'est génial !

## **Corinne : je n'ose pas démarrer mon activité de coach par manque de confiance en moi**

Je vais rebondir sur le cas précédent, si ce n'est que je n'ai pas commencer mon activité parce que je n'ai pas confiance et je crains d'être dans la situation de Jean-Christophe, car j'ai tendance à me raccrocher à mon mental et à ne pas faire confiance à mon intuition.

**María** : et tu veux te lancer dans quelle pratique ?

**Corinne** : je suis coach en développement personnel : alors comme j'étais enseignante avant, j'ai fait une formation diplômante avant pour avoir la légitimité. C'était déjà un problème que j'ai réglé rapidement. Seulement c'est nouveau pour moi et je n'ai pas encore vraiment confiance et du coup je n'arrive pas à me lancer

**María** : est-ce qu'il y a de l'ordre de l'imposture justement « qui suis-je pour aider d'autres personnes ? »

**Corinne** : Alors il y a le fait que, quand on change de métier et que je suis toujours dans la même région donc les gens me connaissent comme j'étais avant et puis tout le travail que j'ai fait depuis plusieurs années en développement personnel fait que maintenant je me révèle autrement et j'ai à la fois, je suis confrontée justement à des réflexions, j'ai l'impression parfois de ne pas être crédible parce que ça n'était pas mon 1er métier, je suis dans le changement et les gens le sont peut-être moins. C'est pas toujours bien accueilli. Au niveau de mon ami, j'ai parfois le droit à quelques petites réflexions, mais bon je pense avoir un peu réglé cela. Mais j'ai des doutes parfois, ça ne me rassure pas pour me lancer.

**María** : quel est ton degré d'inquiétude par rapport à ça ? Tu te sens bloquée à combien dans ces peurs ?

**Corinne** : je dirai que comme j'ai fait les exercices avec les personnes d'avant, je me sens un peu plus soulagée donc je dirai que je suis à 7/10

**María** : au début de la séance ça aurait été plus ?

**Corinne** : ha oui ! D'ailleurs je n'osais même pas prendre la parole et en fait, au niveau du ressenti, c'est souvent au niveau du chakra du cœur et ça me brûle jusqu'à dans la gorge

**María** : là tout de suite, tu as cette sensation-là ?

**Corinne** : c'est léger mais oui

**56:00** Début protocole



PK	Même si j'ai la gorge qui brûle tellement j'ai peur de ne pas être crédible, aujourd'hui je choisis de m'accepter complètement
PK	Même si j'ai peur que les gens autour de moi me jugent et ne me reconnaissent pas dans mon nouveau rôle, aujourd'hui je choisis de me respecter complètement
PK	Même si j'ai peur parfois d'avoir fait de mauvais choix, et que même moi je ne me sens pas complètement à l'aise dans ce nouveau rôle, aujourd'hui je m'autorise à prendre complètement ce nouveau rôle parce que j'ai envie de faire du bien autour de moi et j'ai très envie d'aider les gens à aller mieux

ST	J'ai peur que les gens ne me reconnaissent pas
DS	Ils n'ont pas l'air de comprendre que je suis entrain de changer
CO	Parfois j'ai envie de crier de hurler
SO	« Hé regardez moi ! Je ne suis plus la même »
SN	Mais j'ai l'impression qu'ils sont sourds
SM	J'ai l'impression que l'on ne m'entend pas
SLB	Peut être qu'effectivement je ne parle pas assez fort ?
SS	J'ai envie de parler haut et fort de tout ce qui me tient à cœur et je sens justement cette brûlure dans mon cœur

ST	Et si ce n'était pas une brûlure ?
DS	Si c'était tout simplement la flamme de ma passion ?
CO	Et quand elle me monte dans la gorge
SO	C'est justement pour que je m'exprime
SN	Et si j'avais le droit de parler de tout ça ?
SM	Si j'avais le droit de crier, de chanter ma passion ?
CI	Ah oui ! J'ai envie de cela !
SLB	Je choisis maintenant d'accueillir cette flamme dans mon cœur
SS	Même si parfois elle me brûle, je choisis de l'aimer complètement

ST	Aujourd'hui je me donne l'autorisation de laisser briller cette flamme qui est en moi, j'ai tellement de choses à partager, j'ai fini de me cacher ! Il est temps que je laisse parler mon cœur et là les gens vont comprendre et si ils ne comprennent pas, ce n'est pas grave ! Moi j'ai des choses à dire et c'est ça l'important ! Parce que je me respecte et je m'aime infiniment
----	---

**1:01:47** Fin du protocole

**Maria** : prends une grande inspiration

**Corinne** : merci parce que c'était super ! J'ai pleuré et j'ai ri en même temps

**Maria** : alors tu disais être à 7, maintenant tu dirai que tu es à combien ?

**Corinne** : là je me sens vraiment bien ! Ça m'a soulagé, je ne sens plus de brûlure ! Je suis bien, je suis à 2.