



# PROTOCOLE EFT SACRÉ

## Je suis une femme debout

Bonjour,

Vous allez voir que dans ce protocole élaboré spécialement à l'attention des femmes, nous commençons très terre-à-terre pour finir pleine d'inspiration et de motivation pour croquer la vie à pleine dent.

Il est inspiré des nombreuses séances que je fais en accompagnement individuel pour aider les femmes à faire rayonner en elles et autour d'elles ce qui leur tient le plus à cœur.

Je suis Caroline Burel, coach énergéticienne pour les femmes et les familles et je suis heureuse de partager avec vous ce protocole pour faire fleurir votre Féminin Sacré.

A très bientôt sur [www.carolineburel.com](http://www.carolineburel.com)

« Je trouve que il est très important, même si on a une ambition, même si on arrive à développer une très belle carrière, et parfois, et c'est d'ailleurs le problème, il faut du coup utiliser des arguments un peu masculin, et bien il est très important de garder sa féminité et donc son élégance. Ça fait vraiment partie de ce que l'on peut exprimer. »

Laurence Parisot

« La jupe et les talons, on le sait ça entrave. Maintenant, ça n'empêche pas d'en mettre. Simplement, sans, on est plus libre. »

Florence Foresti

Pour profiter au mieux de ce protocole, il vous suffit de suivre le document en passant d'un point à un autre de la ronde EFT.

## Commençons par décharger ce qui ne va pas :

Y'en a marre !  
Les enfants !!  
Mon bonhomme !!  
Et tous ces autres qui prennent de la place !!  
Tout ce qu'il y a à faire à la maison !!  
Les courses ! Le linge !  
Les repas ! Le ménage !  
Les allers-retours pour les anniversaires des petits copains !  
Les rendez-vous chez le médecin !!  
Les nounous qui flanchent !  
Et même la belle-mère qu'on retrouve le dimanche !!

Tout ce temps qui me manque !  
Cette grosse fatigue qui s'accumule !  
Et mes projets qui stagnent...  
Je n'avance pas...  
Je cours toute la sainte journée  
Sans rien pouvoir avancer.  
Bouhhhhhhh ouhhh ouhhh  
J'en ai marre.

Je suis fatiguée,  
Epuisée  
Ça va trop vite  
Ça ne va pas assez vite !  
Marre ! De ne pas y arriver !  
Marre ! De ne pas m'éclater !  
Marre ! De devoir m'arracher pour avancer d'un millimètre !  
Marre ! De tout ce que je n'arrive pas à créer !

Puisque c'est ça, je me roule en boule sous la couette.  
Et je m'inscris aux abonnés absents.  
Y'a plus personne, débrouillez-vous !  
Sans moi !  
M'en fout, m'en tape !  
Allez voir ailleurs si j'y suis !  
Je fais grève de toute cette désolation qu'est ma vie inaccomplie !

Qu'est-ce que j'ai fait pour que ça n'avance pas ?  
Qu'est-ce que je ne fais pas pour que ça coince comme ça ?  
Quelle erreur est-ce que je fais pour ne pas avoir accès à ma réussite ?  
Et est-ce que je mérite de réussir ?

Est-ce que c'est moi ?  
Ou est-ce que c'est comme ça pour toutes les femmes ?  
C'est comme si je ne me donnais pas le droit de me relier à plus grand que moi.  
C'est comme si je n'avais pas vraiment le droit d'être là, bien présente.  
Pas de place pour moi, femme en comparaison des hommes.

Je me sens toute petite.  
La femme de...  
La mère de...  
La sœur de...  
La fille de...  
Pourquoi est-ce que je passe toujours après tout le reste ?  
Pourquoi est-ce que je n'ai pas droit moi aussi à une belle place ?  
Pourquoi est-ce que c'est tellement « la poisse » d'être une femme ?

Mais je ne peux tout de même pas me plaindre !  
Oui, je les aime mes enfants... quand ils dorment  
Oui c'est sûr, j'aime manger sain... si seulement j'avais une cuisinière attirée ?  
Oui, ma maison est accueillante... quand elle est rangée !  
Oui, j'adorerai recevoir des amis à manger... s'ils pouvaient aussi faire la vaisselle avant de nous quitter !  
Bien sur, nous ne sommes pas à la rue... si j'avais un instant pour profiter de ma maison... !  
Alors oui, j'ai plein d'amies... même, c'est par SMS que je suis en contact avec eux !

Oui, j'ai des envies plein les trippes  
...mais elles passent à la trappe !

Alors que Lui...  
Il m'énerve !!  
Lui, c'est sûr, il a la possibilité de faire avancer ses projets.  
Lui, il se donne les moyens de faire cartonner sa boîte !  
Lui, il va même bosser le samedi pour assurer que ça tourne !  
Et moi, je l'écoute parler de ses grands projets.  
Je le soutiens, j'y réfléchis avec lui, je l'accompagne de près.  
Et je m'organise en fonction de l'intendance familiale. Alors que Lui, il se le donne le temps de faire une pause sport et réconfort quand il en a besoin !

Et Monsieur va à son Yoga pendant que *Qui fait la popotte ?*  
Et Monsieur va au cinéma, la bouche en cœur, pendant que *Qui reste à la maison pour les morpions ?*

Moi, je dois me dépatouiller entre la logistique familiale et mes envies pro.  
Ça n'a pas tellement l'air de le concerner lui tout ça...  
D'ailleurs, est-ce qu'il y croit à mes belles envies ?  
A mes talents ?  
A mes capacités ?  
Mes compétences ?

Ma réussite ?  
Mes projets, c'est quoi pour lui, une lubie de bonne femme ?  
C'est juste une occupation pour éviter de tourner en rond avec les morpions ?  
Finalement mon épanouissement, est-ce que j'y ai vraiment droit ?  
Ou est-ce que c'est une chimère à laquelle je n'ai même pas droit ?  
Un luxe,  
Une idée folle ?

Et parce que j'ai déjà un certain âge, est-ce que la vie va m'attendre ?  
En fait, je suis déjà foutue.  
Quelle merde !  
Oui, je suis tellement heureuse d'avoir eu mon bébé.  
Mais quel coup de frein je mets à ma carrière !!  
Est-ce que je vais pouvoir raccrocher le pied à l'étrier ?  
Est-ce que je vais encore pouvoir repartir ?  
Est-ce que je vais réussir à relancer ce projet si fort pour moi ?

J'ai du mal à laisser mes enfants, mon bébé.  
J'aimerais passer beaucoup de temps avec lui  
Etre là pour lui, pour moi, pour nous  
C'est tellement important ces premières années.  
Mon hom' va-t-il continuer comme avant  
Me laisser me dépêtrer avec bébé ?  
Et la maisonnée ?  
Et toutes les tâches ménagères.  
Je suis déjà si fatiguée  
Et puis y'a les grands.  
Eux aussi ont besoin d'avoir du temps avec leurs parents.  
Comme mon homme bosse comme un fou, il faut bien que je sois présente.  
Je ne vais tout de même pas les abandonner.  
Pour m'occuper de moi ?  
Et continuer comme s'ils n'étaient pas là.

Une journée n'a que 24h et mes journées sont déjà archi remplies.  
Avec ce bébé dans les bras  
Avec toute la douceur dont il a besoin  
La sécurité  
La présence  
Si je file et me consacre à ma carrière, il va manquer quelque chose à ce bébé.  
Et pourquoi mon mec ne s'y collerait pas ?  
Et pourquoi est-ce que c'est lui qui continue comme si de rien n'était ?  
Serait-il prêt à mettre un frein à sa carrière ?  
Et de toute façon, est-ce que c'est vraiment un bon choix ?

J'ai besoin du soutien inconditionnel de mon homme.  
Ces enfants, nous les avons faits à deux tout de même.  
Pourquoi est-ce que c'est moi qui devrais garantir l'équilibre de la famille ?

Je choisis de lui laisser de la place.  
Je choisis de lâcher le contrôle sur le déroulé de ce qui doit se faire à la maison.  
C'est certain que les choses peuvent se faire aussi à sa manière.  
Et si les enfants sont fatigués et qu'ils tombent malades,  
Et bien c'est lui qui ira se coltiner les rdv chez le médecin.

Mais qui va garder les enfants ?  
Une femme qui ne va pas chercher ses enfants à l'école est une mauvaise mère.  
Une personne qui loupe les réunions stratégiques minimise sa réussite professionnelle.  
Aujourd'hui, tout va de plus en plus vite et je ne peux pas me permettre d'être invisible pendant quelques mois.  
Je loupe des opportunités en restant m'occuper des enfants à la maison.  
Je suis en colère contre l'organisation de notre société.  
Qui ne tient pas compte des femmes et si peu des enfants !  
C'est très dur d'être une mère ET une professionnelle.

Grrrrr !!  
Il ne faut pas se tromper,  
Ce n'est pas d'avoir des enfants qui freine la carrière des femmes.  
C'est bien d'avoir des maris absents !!  
Absents parce que concentrés et focalisés sur leur égoïsme :  
SES résultats au travail,  
SES sorties, tranquille Emile !  
Son petit bonheur perso !!

Tient !

Est-ce que même, il se rend compte que ce n'est pas équilibré ?

Est-ce que ça ne l'arrange pas un petit peu finalement ?

Comment est-ce que ça se fait que c'est si « normal » pour lui de vivre sa vie alors que moi, je me casse la nenette tous les jours pour faire tourner la boutique : mes deux boulots, celui de maman ET mon boulot

Ma carrière... ou ce que j'aimerais en faire...

Comme se fait-il que moi, de mon côté, je n'arrive pas à m'éclipser le cœur léger et laisser tourner la maison ?

Comment se fait-il que je n'arrive pas à lâcher ?

Pourquoi est-ce que même quand je m'octroie une petite tranche de « pour moi », je ne suis pas tranquille ?

Est-ce que je suis une ratée, incapable de faire confiance ?

Est-ce que je suis une égoïste schizophrène qui n'assume pas ses envies de liberté ?

Est-ce que je suis coincée dans un rôle de mère / de femme ?

Peut-être ai-je des hormones materno-dépendantes qui me collent une mission d'assurer la survie de ma tribu ?

Peut-être que dans mon corps de femme, le lien est si fort avec le rythme de la Vie que je ne peux m'en affranchir et m'octroyer le droit à ma petite personne.

A moi, toute seule et à mes envies et à mes besoins perso.

Peut-être que dans ces programmes, en tant que femme, la priorité n'est pas donnée sur le court terme et l'individu ?

Peut-être que c'est différent pour les hommes ?

Peut-être qu'eux n'ont pas accès à cela à l'intérieur ?

Et que c'est plus simple pour eux d'être centré sur soi maintenant ?

C'est peut-être pour ça qu'ils arrivent à tenir leur rôle de père sans autant se prendre la tête ?

Voyons un peu !

Est-ce qu'il assure de son côté avec les enfants ?

Est-ce qu'il est présent pour moi quand j'en ai besoin ?

Est-ce qu'il n'a pas raison de se donner toutes les chances pour réussir dans son boulot ?

Est-ce qu'il n'a pas raison de se donner du temps de temps en temps pour respirer ?

Bien sûr que Oui !

C'est pour cela qu'il m'énerve justement !!

Parce que lui, Il y arrive à jongler avec tout ça...

Et pourtant, il a aussi ses soucis sur les épaules !!

Pour lui non plus, ce n'est pas si simple de développer son activité !

Il faut bien qu'il y mette toute son énergie !!

Donc, il faut bien qu'il prenne soin de lui aussi pour être en forme !

Pour pouvoir prendre soin de son travail

Et de sa famille.

On dirait que lui aussi est peut-être emprisonné dans un mode de fonctionnement ?  
Ou son rôle premier serait de subvenir aux besoins de sa famille.  
Notamment en passant « en priorité » son boulot...  
Et pourtant, est-ce qu'il n'a pas autant envie que moi que notre relation soit équilibrée et harmonieuse ?  
Probablement que oui.  
Parce qu'on fait une bonne équipe quand même.  
Et puis, on s'aime aussi !

Qu'est-ce que je pourrai bien apprendre de ce constat ?  
Et est-ce que je pourrai choisir de m'inspirer de ce constat pour moi aussi prendre soin de moi ?

Être un peu « égoïste », est-ce si mal ?  
Et est-ce vraiment de l'égoïsme que de prendre soin de soi.  
Parce qu'assurément, si je ne prends pas soin de moi, ça se complique.  
En plus, je deviens une vraie mégère, une hystérique, une chieuse.  
Et je deviens pénible avec ceux que j'aime le plus :  
Mes enfants  
Et mon chéri !!

Mais moi aussi, j'ai besoin d'exprimer qui je suis.  
Moi aussi, j'ai besoin de vivre ma mission de vie  
Et de m'épanouir.  
Je ne vais pas continuer ma vie avec cette frustration tout de même.  
Ces questionnements culpabilisants sur ma place en tant que femme !

De quoi est-ce que j'aurai tellement honte pour ne pas oser ?  
Qu'est-ce que je pourrai laisser aller qui me permettrait de me déployer ?  
Pourquoi est-ce que je ne pourrai pas repenser la situation en partant de Moi comme référence,  
Plutôt que de mon mec... que j'aime... et qui m'énerve !!

Nous avons probablement besoin tous les deux de nous affranchir de ces schémas,  
Un peu... déséquilibrés  
Où le masculin prime sur le féminin.  
Où la femme ne peut contribuer et œuvrer autant.  
Où le Féminin est dévalorisé ;  
Relégué au second rôle...

Je me rends bien compte que je traîne un truc qui me vient de plus loin.  
Un schéma de pensée pesant qui diminue la femme.  
Autant dans la tête des hommes  
Que dans celle des femmes elles-mêmes !

Ça se voit même dans nos corps ?

Est-ce normal que même la taille des hommes soit plus grande celle des femmes ?

C'est certain, c'est plus simple de se cacher en cas d'attaque et de survivre quand on est petit...

Mais si nous pouvions prendre les choses autrement...

Nous avons l'un et l'autre besoin de nous affranchir

De ces schémas de penser, de vivre et d'agir inconsciemment.

Nous avons l'un et l'autre besoin de comprendre la richesse

du Masculin

et du Féminin

Et de leur complémentarité.

## Et maintenant, reprogrammons en mieux ; )

*Voyons un peu...*

Et si le nouveau point de départ était ma valeur de Femme ?

Et si je reprenais contact avec cette grandeur que je porte en tant que Femme ?

Et si je guérissais d'abord en moi ce qui m'entrave ainsi...

Et si je choisissais également d'apaiser cette distorsion entre les hommes et les femmes...

Et si je faisais plus cas de moi ?

Et si j'activais à nouveau cette Puissance que je porte en moi...

Que se passerait-il si je me mettais au centre du cercle ?

Suis-je prête à réveiller mes forces intérieures de Femmes ?

Puis-je délibérément choisir de libérer ma Douce Puissance ?

Est-ce que je peux me faire confiance ?

Est-ce que c'est possible et bénéfique ?

Est-ce que cela ne va pas entraîner de gros cataclysmes familiaux et inter planétaires ?

OK, j'essaye en impulsant le mouvement avec douceur.

Je choisis de faire confiance à la Paix en moi.

Je choisis de me connecter à ma source d'Amour en moi

Pour libérer en douceur et avec justesse toutes les beautés de la Valeur du Féminin.

Je respire...

Je m'ancre dans le sol,

Je fais appel aux belles énergies Féminines et lumineuses ; )

Je respire,

Je me centre dans mon cœur.



Au creux de moi, je suis déjà en contact avec cet équilibre entre le Féminin et le Masculin.  
Il existe dans mes cellules.  
Et tout autour de moi, cet équilibre existe déjà.  
Cet équilibre donne son élan à la Vie.  
Cette harmonie est source de Vie.

Et si je me connectais à cette ressource en moi et autour de moi ?  
Pourquoi moi, Femme, j'ai parfaitement ma place dans l'équilibre du monde...  
Pour que Lui, Homme trouve également sa juste place dans l'équilibre et la sagesse du Monde.

A présent, je désactive en moi les croyances limitantes sur la place de la Femme.  
Je me libère de ce conditionnement oppressant tant pour les femmes que pour les hommes.  
Je me libère de mon « agrip-passion » à ce manque de reconnaissance du féminin.  
Je me libère de ce manque d'amour envers les femmes.  
Je me libère du contrôle sur les femmes.  
Je désintègre ces croyances dans mes conditionnements inconscients,  
Et je les libère maintenant jusqu'au creux de mon ADN.  
Jusqu'au creux des programmes inconscients qui soumettent le féminin au masculin,  
qui délégitime le Féminin, qui le renie, le soustrait à la Douce Puissance.

Et j'active maintenant en moi la Grandeur et la Valeur du Féminin.  
Je choisis aujourd'hui de pardonner aux hommes et à leur suprématie imposée depuis des années  
Dans quelle mesure est-ce que ce que je porte et ce que j'apporte est tout à fait valable ?  
Pourquoi est-ce que je peux me lever, fière d'être une femme ?

Aujourd'hui, je contribue aussi à l'expression de l'énergie masculine juste.  
Aujourd'hui, je choisis de reconnaître et d'honorer la valeur du Masculin.  
Aujourd'hui, j'ai ma place aux côtés du Masculin pour l'expression du meilleur.

J'honore les femmes avant moi  
J'honore ma lignée maternelle  
Et ma lignée paternelle.  
J'apaise en elle les douleurs liées au Féminin.

J'honore le règne féminin des plantes, des animaux, des planètes et au cœur de chacune de nos cellules  
J'honore en moi ces eaux féminines,  
J'honore en moi la Matrice de mon Utérus, relié à la Terre  
J'ai connaissance de cette force de vie intérieure et extérieure qui circule et se déploie en moi.


Et moi, en tant que Femme, qu'ai-je à apporter au monde ?  
Et moi, en tant que Mère, qu'ai-je à apporter au monde ?  
J'ai confiance en cette énergie puissante.  
En cette ressource puissante.  
Aujourd'hui, je me relie à la grande valeur du Féminin.  
Aujourd'hui, je choisis de me connecter à ma valeur féminine profonde.  
Je choisis d'exprimer en toute confiance la douce puissance du Féminin.

Je demande et je commande à toutes mes cellules de laisser aller mes souffrances intérieures  
Spécialement en lien avec la condition d'être une femme.  
J'active au sein de mes cellules la grandeur d'être une Femme.  
J'active mon corps et mes glandes pour qu'elles libèrent les hormones de la Lumière.  
Je me connecte à cette magnificence du Féminin.  
Dans ma tête  
Dans mon cœur  
Et dans mon Utérus.  
Je laisse éclore ma grandeur féminine.  
Que je sois de taille grande, petite ou mini,  
Que je sois d'esprit intellectuel, manuel, créatif ou mental  
Que je sois de corps trapu ou élancé, à bourrelets ou musclé  
Que ma peau soit tendue ou fripée  
Que je sois mère de bébés, de bambins, d'enfants, d'ados ou d'adultes  
Que mon sang des lunes se love au creux de mon ventre, qu'il s'écoule ou qu'il soit tari,  
Que mon sexe soit actif ou passif  
Que ma tête soit courbée ou levée

Je choisis aujourd'hui d'embrasser la Femme  
La grande femme  
Que JE SUIS ;

Je suis Femme  
Fière d'être femme  
Et aujourd'hui, dans ma Douce Puissance, j'active pour moi et sur la planète la Reconnaissance du Féminin  
Chaque jour en moi, je guéris le Féminin que je laisse se déployer et contribuer en Grand au creux de chacune de mes cellules et au plus loin de l'Univers, depuis la Source.  
Cette Source de Vie toute féminine qui rayonne tant dans l'Être que dans l'Action.

Et je m'engage à l'offrir au monde.  
Je me relie à ma détermination  
A ma confiance, A ma Joie,  
A mon leadership au Féminin.



Chaque jour, avec enthousiasme,  
Constance et confiance  
Avec force et respect du Féminin  
Comme du Masculin  
Je choisis à présent d'être une femme debout  
A côté des hommes  
Main dans la main  
Parfaitement complémentaires.  
J'exprime mon Elégance de Femme,  
J'exprime ma Grande Elégance,  
Je suis GRANDE.

*Allez les filles, en avant, Toutes !!*

Retrouvez-moi sur [www.carolineburel.com](http://www.carolineburel.com)