



*En mouvements*

développement de soi

# **SEXUALITÉ & VIE A 2**

## **20 EXERCICES**

**POUR RÉINVENTER ENSEMBLE**

**VOTRE SEXUALITÉ GRÂCE À L'EFT**

Carole

**MELOSI-GROSSET**

## AVANT-PROPOS

Ce cahier d'exercices vous a été offert en cadeau. Il peut donc être librement imprimé et redistribué gratuitement par vos soins.

Vous pouvez donner votre exemplaire ou transmettre le fichier électronique à toute personne connaissant ou pas l'EFT, susceptible d'être intéressée par ce travail.

Les professionnels souhaitant l'offrir en cadeau sur leur blog ou site web, ou l'intégrer dans des packages sous forme de bonus peuvent contacter l'auteur pour être autorisés à utiliser ce livret à des fins commerciales et informés des modalités applicables.

En revanche, son contenu ne peut pas être vendu par des tiers, ni intégré dans des offres punies par la loi. Par ailleurs, il ne peut en aucun cas être tronqué, ni utilisé en partie.

Vous ne pouvez pas copier-coller des parties ou l'intégralité de ce document pour le publier sur internet.

Lorsque vous partagez ce cahier ou en citez des exercices, vous devez impérativement indiquer Carole Mélosi-Grosset comme en étant l'auteur, ainsi que le lien vers le blog suivant : [www.thehappyme.com](http://www.thehappyme.com)

Merci infiniment de contribuer ainsi à respecter pleinement le travail qui a été nécessaire à l'élaboration de ce document.

## TABLE DES MATIERES

Un mot sur l'auteur

Introduction

A/ Exercices pour remettre les compteurs à zéro dans son couple

B / Exercices pour en finir avec les idées reçues sur la sexualité

C / Exercices pour cesser de se juger l'un l'autre une fois pour toutes !

D / Exercices pour faire un grand ménage de printemps dans son passé

E / Exercices pour dépolluer sa vie sexuelle du stress de tous les jours

Conclusion

Voudriez-vous que je vous aide ?

Annexes

Coordonnées

## **SOMMAIRE DES EXERCICES**

**A/ Remettre les compteurs à zéro dans son couple :** Exercices n°1, 2 et 3 ;  
Pages 9 à 13

**B/ En finir avec les idées reçues sur la sexualité :** Exercices n°4, 5, 6, 7 et  
8 ; Pages 14 à 19

**C/ Cesser de se juger l'un l'autre une fois pour toutes ! :** Exercices n°9, 10  
et 11 ; Pages 20 à 24

**D/ Faire un grand ménage de printemps dans son passé :** Exercices n°12,  
13, 14, 15, 16 et 17 ; Pages 25 à 30 (+ Annexes 2, 3, 4, 5, et 6 ; Pages 43 à 47)

**E/ Dépolluer sa vie sexuelle du stress de tous les jours :** Exercices n°18, 19  
et 20 ; Pages 31 à 34

## UN MOT SUR L'AUTEUR

Carole Mélosi-Grosset commence son cheminement en se dédiant avec passion à un cursus Sport-Etudes en danse classique à l'Opéra, puis décide de voyager au cours de ses études universitaires et faire plusieurs escales prolongées aux Etats-Unis. Elle œuvre ensuite durant 7 ans dans une multinationale avec pour vocation profonde de remettre l'Humain au cœur de l'entreprise, tout en se formant parallèlement à la psychologie jungienne et humaniste, à l'art-thérapie, puis à l'EFT.



En 2008, elle crée l'Association Hier Aujourd'hui Demain, puis l'année suivante, son entreprise : le Cabinet En mouvementS, afin de proposer un travail global de développement de soi (tête, cœur corps). En plus des psychothérapies individuelles pour adultes & ados et des thérapies de couple qu'elle y conduit au quotidien (à Paris ou via Skype), elle intervient régulièrement en entreprise en tant que coach certifiée & conférencière experte en gestion du stress et des émotions.

Considérant qu' « on ne transmet que le chemin parcouru », un bon psychothérapeute est avant tout pour elle une personne tout simplement heureuse !, ayant réussi à se libérer de ses blessures passées et à savourer pleinement sa vie au quotidien, bref quelqu'un a fait le chemin qu'il vous propose de faire. C'est dans cette perspective joyeuse, qu'elle accompagne avec dynamisme les êtres désireux de se donner les moyens d'évoluer sur leur propre route et ainsi, à leur tour, transformer et aimer profondément leur Vie.

Fruit de ses recherches et de son expérience, « The Happy Me », son blog spécialisé dans le bonheur, a pour vocation d'offrir **des solutions pour être heureux**, sous la forme d'articles, de livres numériques, d'audios, de vidéos & de formations en ligne. ([www.thehappyme.com](http://www.thehappyme.com))

Sa réflexion actuelle sur l'Amour & la Sexualité sera disponible prochainement sous forme de livre et de formations pour les couples et les particuliers désireux de travailler sur les clefs du bonheur amoureux. Pour être informé de leur parution et programmation, vous pouvez lui écrire à : [ecrireacarole@gmail.com](mailto:ecrireacarole@gmail.com)

## INTRODUCTION

Ce livret d'exercices fait suite à la conférence « Sexualité et Vie à 2 » que vous avez écouté à l'occasion du **Congrès Virtuel d'EFT 2015**.

L'objectif de cette conférence était de lever le voile sur ce sujet complexe qu'est la sexualité Hommes-Femmes dans la vie commune et comprendre les raisons profondes des blocages fréquents rencontrés par les couples.

Ce **cahier pratique** est là pour vous permettre de travailler sur vous, pour enfin trouver (ou retrouver) le plaisir de l'intimité des corps.

Nous allons donc aborder à présent les « **exercices-antidotes** » **aux obstacles principaux à une vie sexuelle heureuse**, afin que vous commenciez sans attendre le travail nécessaire pour sortir de la spirale de l'échec dans le domaine de la sexualité et vous épanouir.

Ces exercices sont accessibles à tout un chacun et sources d'une complicité nouvelle et très vivifiante pour la relation, lorsque les deux partenaires sont tous deux motivés pour solutionner les difficultés sexuelles qu'ils rencontrent ensemble.

**L'EFT** - « Emotional Freedom Techniques », s'avère un outil extrêmement facilitant dans la résolution de ces difficultés et vous allez pouvoir découvrir et vous approprier plusieurs protocoles, qui vont vous permettre de faire une grande partie du travail tout seul.

Pour vous aider dans la réalisation de ces exercices, j'ai intégré à ce livret un document récapitulatif du protocole EFT, comprenant :

- quelques brèves explications sur l'origine et le fonctionnement de l'EFT
- la cartographie des points énergétiques utilisés
- et un exercice de base, à pratiquer avant d'aller plus loin, si vous vous lancez dans le programme proposé sans avoir pu pratiquer lors du Congrès, ou longtemps après son déroulement, et que votre pratique est un peu rouillée ;-)

Dans ce cas, RDV tout de suite à l'« Annexe 1 » (pages 38 à 42), et commencez par mon « **Initiation au Protocole de Base d'EFT** »...

Bien sûr si vous ne vous sentez pas encore suffisamment familier avec la démarche EFT pour effectuer des séquences de tapotement seul(s), faites-vous accompagner, au moins au début, par un praticien qualifié, certifié en EFT.

Nous l'avons vu, les obstacles à une sexualité de couple épanouie sont nombreux ! La compréhension de nos difficultés est un préalable indispensable, mais n'est que le premier pas vers le changement durable.

Ce sont tous les exercices proposés ici, à faire certains seul et d'autres à 2, qui vont vous ancrer durablement dans une **nouvelle façon de vivre vos moments d'intimité sexuelle**.

Plongez-vous donc à présent dans le **programme d'exercices** à mettre en œuvre pour aller au-delà de la compréhension des raisons pour lesquelles votre sexualité dysfonctionne, et agissez dès maintenant !

Mon conseil : Ne vous contentez pas de lire les exercices en vous disant que vous les ferez plus tard. Faites-les au fur et à mesure. Pour avancer pour de bon.

Je ne vous cache pas que ce travail ne sera pleinement efficace et complet que s'il s'agit d'un travail que vous faites à deux.

**Vous êtes un couple et c'est ensemble que vous avez besoin de poser les bases d'une nouvelle façon de vivre votre sexualité.**

Si vous êtes partants l'un et l'autre, vous êtes véritablement à l'aube d'un nouveau départ...

Au menu pour vous : **des axes de travail progressifs sous forme de travaux 100% pratiques**... Alors, à vous de jouer !

A vos tapotements... Prêts ?... Feu !

C'est parti...

# EXERCICES

## EXERCICE N°1



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 15 mn

Accueillez et notez pêle-mêle tous les griefs (« vieux dossiers ») que vous avez sur le cœur vis-à-vis de votre partenaire.

C'est-à-dire tous les événements ou actes passés qui vous ont fait ressentir une émotion de tristesse, peur ou colère, et vous affectent encore aujourd'hui.

Listez ci-dessous les 10 situations qui vous ont fait le plus souffrir (= rendu(e) triste, vous ont insécurisé(e) ou mis(e) en colère) par le passé dans votre relation avec votre partenaire :

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

7 -

8 -

9 -

10 -

## EXERCICE N°2



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 5 mn

Évaluez entre 0 et 10 à quel point vous êtes encore affecté(e) par chaque événement ou acte listé dans l'exercice 1 (10 = inconfort maximal).

Notez le chiffre correspondant à côté de chacun d'eux sur votre liste.

Nota bene : Vous pouvez éventuellement élargir la liste aux comportements récurrents chez votre partenaire déclencheurs d'émotions négatives chez vous au quotidien (ou faire une 2<sup>ème</sup> liste).

## EXERCICE N°3

### « Tapotage » des vieux dossiers



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Entre 5 mn et 1h de travail personnel par difficulté émotionnelle (selon le niveau d'inconfort de chacune : 1/10 = environ 5 mn, 10/10 = environ 50 mn)

Prenez le dossier le + douloureux (cf travail d'évaluation de l'exercice 2) de la liste établie dans l'exercice 1 et nommez l'émotion ressentie.

## DETAIL DE VOS SEQUENCES EFT

*Prenez 3 profondes respirations et fermez les yeux.*

Sur le Point Karaté (tranchant de la main) :

« Même si je suis encore affecté(e) par / je souffre encore de / j'en veux encore à mon partenaire pour ... (choisissez la formulation la plus appropriée et nommez la situation spécifique à laquelle vous faites référence), je m'accepte inconditionnellement et je me pardonne de me faire encore souffrir avec cet événement passé »

*Respirez...*

« Même si je ressens encore des émotions négatives quand j'y repense, je m'aime profondément et je choisis de dépasser ma tristesse / ma déception / ma crainte / ma peine / ma rancœur / ma peur / ma colère (choisir le terme qui est le plus adapté à votre cas), pour me permettre d'avancer dans ma vie amoureuse »

*Respirez...*

« Même si je ressens encore de la... (répétez le terme choisi dans la phrase précédente), je choisis d'assumer ma co-responsabilité dans nos difficultés et d'apprendre à pardonner, pour nous permettre de repartir sur de bonnes bases ensemble »

*Respirez...*

Rondes :

Faites 3 fois le tour de l'ensemble des points, en nommant votre émotion sur chacun d'eux, et en respirant entre chaque changement de point

« Cette peur / tristesse / colère / crainte / déception / rancœur / peine (choisissez l'émotion correspondante citée précédemment) que je ressens »

Reproduisez cette routine 3 fois 5 mn par jour, jusqu'à ce que vous soyez à 0/10 d'inconfort émotionnel lorsque vous repensez à l'événement travaillé, c'est-à-dire jusqu'à ce que tout ressenti négatif ait TOTALEMENT disparu.

Passez ensuite à la situation la + douloureuse suivante de votre liste et recommencez l'opération.

Puis ainsi de suite jusqu'à avoir traité tous les « vieux dossiers » l'un après l'autre, par ordre décroissant de niveau d'inconfort.

Courage moussaillon ! YES you can !!! ;-)

## Mes notes personnelles



## EXERCICE N°4

### Protocole : « Repartir du bon pied ! »



A FAIRE ENSEMBLE



*(A toutes fins utiles, j'ai également inséré entre parenthèses les formulations pour une pratique en solo)*



Environ 10 mn

### DETAIL DE VOTRE SEQUENCE EFT

Evaluez entre 0 et 10 le niveau d'inconfort éprouvé lorsque vous vous connectez respectivement à votre ressenti vis à vis de votre sexualité avec votre partenaire (ex : si parfaitement épanouis = 0 inconfort ;-))

*Prenez 3 profondes respirations et fermez les yeux.*

Sur le Point Karaté (tranchant de la main) :

« Même si notre (mon) couple est loin d'être parfait et que nous avons souvent du mal à nous comprendre tous les deux, je me pardonne, je te (lui) pardonne, et je choisis d'apprendre à t'aimer (l'aimer) tel que tu es (qu'il/elle est) »

*Respirez...*

« Même si nous n'avons pas encore toutes les clefs (si je n'ai pas encore toutes les clefs) pour nous épanouir en couple ensemble (m'épanouir en couple avec toi), notamment sur le plan de la sexualité, je m'aime, je m'accepte et je m'ouvre à la possibilité de dépasser mes difficultés »

*Respirez...*

« Même si nous n'arrivons pas à s'entendre (je n'arrive pas à m'entendre) sexuellement ensemble (avec mon/ma partenaire) aussi bien que je le voudrais, j'accepte que les choses soient ainsi pour l'instant et je m'accepte tel(le) que je suis là où j'en suis »

*Respirez...*

## 1<sup>ère</sup> ronde :

Sommet de la tête : « C'est difficile pour moi la sexualité avec toi (avec mon partenaire) et j'ai un peu honte d'en parler »

*Respirez...*

Début des sourcils : « Je voudrais beaucoup former un couple sexuellement épanoui avec toi (mon/ma partenaire) mais je n'y crois plus trop »

*Respirez...*

Coin externe des yeux : « J'ai fait déjà fait trop d'efforts en vain »

*Respirez...*

Sous les yeux : « J'en ai un peu marre »

*Respirez...*

Sous le nez : « En plus, j'ai l'impression que c'est toujours moi qui fait les efforts »

*Respirez...*

Creux du menton : « Je suis déçue et fatigué(e) »

*Respirez...*

Sous les clavicules : « Je suis triste et frustré(e) que les choses se passent ainsi »

*Respirez...*

Sous les seins : « J'ai un peu le sentiment que c'est sans issue »

*Respirez...*

Sous les aisselles : « Et je crains que les choses ne s'améliorent jamais »

*Respirez...*

## 2<sup>ème</sup> ronde :

Sommet de la tête : « J'ai l'impression d'avoir tout essayé sans résultat »

*Respirez...*

Début du sourcil : « Et je me sens malheureux et découragée »

*Respirez...*

Coin externe des yeux : « Je ne me sens pas libre de t'exprimer (d'exprimer) mes désirs et mes besoins (à mon partenaire) »

*Respirez...*

Sous les yeux : « J'ai peur de tes (ses) réactions et je me replie sur moi »

*Respirez...*

Sous le nez : « Je me sens incomprise et jugé(e) par toi (mon/ma partenaire) »

*Respirez...*

Sous la bouche : « Je culpabilise de te (le/la) juger moi-même et d'agir comme je le fais »

*Respirez...*

Sous les clavicules : « Je me sens perdu(e), démun(e) et en échec »

*Respirez...*

Sous les seins : « Je m'en veux d'en être arrivé là sexuellement avec toi (dans mon couple) »

*Respirez...*

Sous les aisselles : « Et je t'en veux (je lui en veux) que nous en soyons là aujourd'hui »

*Respirez...*

### 3<sup>ème</sup> ronde :

Sommet de la tête : « Et si notre (mon) couple n'était pas un cas si rare et désespéré que cela ? »

*Respirez...*

Début du sourcil : « Et nous pouvions (je pouvais) me libérer de la frustration et du ressentiment ? »

*Respirez...*

Coin externe des yeux : « Et si nous pouvions (je pouvais) sortir de l'impasse et dépasser nos (mes) difficultés ? »

*Respirez...*

Sous les yeux : « Et s'il y avait des solutions simples et concrètes à nos (mes) blocages ? »

*Respirez...*

Sous le nez : « Et si nous choissions (je choisissais) de nous (m') ouvrir à cette possibilité, à cet espoir et à notre (mon) envie de réussir ? »

*Respirez...*

Sous la bouche : « Et si nous nous donnions (je nous donnais) une chance ? »

*Respirez...*

Sous les clavicules : « Et si nous croyions suffisamment en nous (je croyais suffisamment en moi) ? »

*Respirez...*

Sous les seins : « Et si nous décidions (je décidais), ici et maintenant, de changer notre (mon) regard sur la sexualité et sur nous ? »

*Respirez...*

Sous les aisselles : « Et si nous décidions (je décidais), ici et maintenant, de prendre un nouveau départ dans notre sexualité ? »

*Respirez...*

Sommet de la tête : « Et si nous avions les ressources en nous (j'avais les ressources en moi) pour acquérir les clefs d'une sexualité fluide et vibrante ? »

*Respirez...*

## EXERCICE N°5 :



A FAIRE SEPARÉMENT



Environ 15 mn

Listez, chacun de votre côté, l'ensemble des croyances et points de vue que vous avez sur la sexualité en général et sur celle des couples (engagés dans une vie commune) en particulier, sur la base de ce que vous avez lu ou entendu

## EXERCICE N°6 :



A FAIRE SEPARÉMENT



Environ 5 mn

Terminez ces phrases :

- « la sexualité c'est... *(notez ce qui vous vient)*
- « une femme libérée sexuellement c'est ... *(notez ce qui vous vient)*
- « Ne ne pas faire l'amour régulièrement, c'est... *(notez ce qui vous vient)*
- « un couple normal fait l'amour x fois par semaine/mois, c'est... *(notez ce qui vous vient)*
- « un homme normal / une femme normale fait l'amour x fois *(quel chiffre vous vient spontanément ?)*

## EXERCICE N°7 :



A FAIRE ENSEMBLE



A vous de voir... Amusez-vous !

Prenez RDV ensemble pour un vrai moment de convivialité à deux, pour partager vos réponses aux exercices 4 et 5.

Puis faites le point 1) de l'exercice 8.

## EXERCICE N°8 :



A FAIRE ENSEMBLE



Environ 1 mn 30 ;-)

1) dans la foulée de l'exercice 6

2) puis tous les matins au réveil, « en cure » de 3 semaines



Tapotez le point karaté, en disant 3 fois,  
en inspirant bien profondément avant, pendant et après :

« Même si je me suis souvent demandé(e) si ma sexualité était normale,  
je choisis à partir d'aujourd'hui de m'affranchir de des idées reçues et de me  
libérer de mes conditionnements pour créer une sexualité qui me ressemble  
avec ma/mon partenaire ».

## Mes notes personnelles



## EXERCICE N°9



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 15 mn

Accueillez et notez (sans vous juger ;-)) tous les jugements que vous avez sur votre partenaire, par rapport à la sexualité, en complétant la phrase ci-dessous :

« Je trouve qu'il / elle est :

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

6 -

7 -

8 -

9 -

10 -

Nota bene : Il est éventuellement possible d'élargir la liste aux jugements hors champ de la sexualité, si l'on a le sentiment qu'ils l'impactent indirectement.

## EXERCICE N°10



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 15 mn

Au vu de votre liste de l'exercice 9, évaluez entre 0 et 10 à quel point vous êtes dans le jugement de votre partenaire (ex : si zéro jugement = 0 ;-))

## EXERCICE N°11

« Tapotage » des jugements



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 5 mn par jour

### DETAIL DE VOTRE SEQUENCE EFT

*Prenez 3 profondes respirations et fermez les yeux.*

## Sur le Point Karaté (tranchant de la main) :

« Même si je réalise que mon/ma partenaire n'est pas celui/celle que je pensais, et vice versa, et que cela nous fait souffrir tous les 2, je me pardonne de l'avoir idéalisé(e) puis critiqué(e) et je choisis d'apprendre à l'aimer tel qu'il/elle est »  
*Respirez...*

« Même si j'ai tendance à juger mon/ma partenaire, je m'accepte profondément, je me pardonne et je choisis d'apprendre à l'aimer tel qu'il/elle est »  
*Respirez...*

« Même si j'ai tendance à faire des reproches à mon/ma partenaire, je m'accepte profondément, je me pardonne et je choisis d'apprendre à l'aimer tel qu'il/elle est »  
*Respirez...*

## 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> ronde :

Faire le tour des points en nommant un jugement par point (à piocher dans la liste établie dans l'exercice 8), et en respirant entre chaque point

## 3<sup>ème</sup> ronde :

Sommet de la tête : « Et s'il n'était pas « pas comme il faut », mais juste différent(e) de moi ? »

*Respirez...*

Début du sourcil : « Et s'il/elle avait le droit, au fond d'être différent(e) de moi ? »

*Respirez...*

Coin externe des yeux : « Et si c'était justement ça qui rendait le voyage de la vie à deux intéressant ? »

*Respirez...*

Sous les yeux : « Et si ces différences étaient le piment d'un couple, ce qui lui donne lui goût ? »

*Respirez...*

Sous le nez : « Car finalement, où est la rencontre avec l'Autre, sans différences entre lui et moi ? »

*Respirez...*

Sous la bouche : « Et si nous commençons à voir nos différences comme des opportunités plutôt que comme des menaces ? »

*Respirez...*

Sous les clavicules : « Et si ces différences nous permettaient de faire l'expérience de l'altérité ? »

*Respirez...*

Sous les seins : « Et si ces différences était un cadeau d'évolution pour chacun de nous ? »

*Respirez...*

Sous les aisselles : « Et si elles pouvaient être sources de croissance pour chacun de nous ? »

*Respirez...*

Sommet de la tête : « Et si je les voyais comme une chance de mieux nous connaître et mieux nous aimer ? »

*Respirez...*

Reproduisez cette routine **1 fois par jour**, au moment de votre choix mais toujours le même (par ex : tous les soirs dans votre salle de bains, juste avant d'aller vous coucher).

Et ce, « en cure » pendant 3 semaines, ou jusqu'à ce que la tentation automatique de juger votre compagnon / votre compagne ait **TOTALEMENT** disparue.

## Mes notes personnelles



## EXERCICE N°12



A FAIRE SEPAREMENT



Environ 10 mn

Notez, individuellement, l'ensemble des croyances limitantes & jugements négatifs que vous avez sur vous-même et vous inhibent (= qui entraînent moins de naturel, de spontanéité, de liberté) dans votre sexualité, en s'inspirant des exemples ci-dessous.

Exemples :

- « Je me sens nul(le) »
- « Je suis moche »
- « Je dois assurer en toutes circonstances »
- « Je n'ai pas droit à l'erreur »
- « Je dois être parfait(e) »
- « Je ne suis pas un "bon coup" »
- « Je ne suis pas assez bien pour elle/lui »
- « Quand il/elle se rend compte de combien je suis nul(le), il/elle me quittera » (= syndrome de « l'imposteur »)

etc...

## EXERCICE N°13



A FAIRE ENSEMBLE



A vous de voir ! Faîtes-en un moment de complicité...

Prenez un moment à deux pour partager vos listes et échangez **avec bienveillance**.

## EXERCICE N°14

*(En cas de vécu d'abus)*



A FAIRE SEUL



Prenez environ 30 mn : 10 mn pour réaliser la séquence + 20 mn pour avoir un peu de temps après, pour avoir un petit moment pour soi

### DETAIL DE VOTRE SEQUENCE EFT

*Prenez 3 profondes respirations et fermez les yeux.*

Sur le Point Karaté (tranchant de la main) :

« Même si j'ai été abusé quand j'étais enfant, je m'accepte inconditionnellement avec mon histoire, et j'apprends à m'aimer profondément et à me donner de la valeur »

*Respirez...*

« Même si j'en ai souffert jusqu'à aujourd'hui, je choisis ici et maintenant, et de tout mon cœur, de lâcher avec mon passé et me libérer de l'empreinte inconsciente de cet abus »

*Respirez...*

« Même si j'ai donné le pouvoir à ce trauma de me faire du mal et de gâcher ma vie sexuelle de femme/d'homme, je me pardonne profondément et je m'autorise à présent d'avoir une sexualité sereine et épanouissante »

*Respirez...*

## 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> ronde :

Faire le tour des points en laissant venir toutes les pensées comme elles se présentent à la conscience, sans réfléchir, en les verbalisant à voix haute (une idée ou phrase par point), et en respirant entre chaque point

## 3<sup>ème</sup> ronde :

Sommet de la tête : « Et si je pouvais me défaire de ce traumatisme ? »

*Respirez...*

Début du sourcil : *Respirez...*

Coin externe des yeux : « Et si ce n'était pas une fatalité ? »

*Respirez...*

Sous les yeux : « Et si j'avais les ressources en moi pour prendre soin de cette blessure et la panser ? »

*Respirez...*

Sous le nez : « Et si je pouvais cesser d'en souffrir ? »

*Respirez...*

Sous la bouche : « Et si cet événement pouvait cesser de m'inhiber ? »

*Respirez...*

Sous les clavicules : « Et si je pouvais cesser de lui donner le pouvoir d'impacter ma sexualité ? »

*Respirez...*

Sous les seins : « Et si je pouvais apprendre à être spontané / retrouver ma spontanéité dans la sexualité ? »

*Respirez...*

Sous les aisselles : « Et si je pouvais m'autoriser à être naturel et libre / retrouver mon naturel et ma liberté d'être en matière de sexualité ? »

*Respirez...*

Sommet de la tête : « Et si je faisais le choix, ici et maintenant, de m'autoriser à avoir une sexualité sereine et joyeuse ? »

*Respirez...*

## EXERCICE N°15



A FAIRE SEPAREMENT



Environ 5 mn

Repérez vos propres souffrances émotionnelles liées à la sexualité parmi les listes de difficultés correspondantes (masculines ou féminines) répertoriées en Annexes.

(Cf détail en Annexe 2 pour les Femmes, et 3 pour les Hommes, à la fin de ce livret)

## EXERCICE N°16



A FAIRE SEPAREMENT



Environ 5 mn

Evaluez chacune des difficultés émotionnelles que vous avez identifiées dans l'exercice 15 sur une échelle de 0 à 10, pour déterminer le niveau d'inconfort émotionnel qu'elles créent en vous.

## EXERCICE N°17



### A FAIRE SEPAREMENT



Entre 5 mn et 1h de travail personnel par difficulté émotionnelle (selon le niveau d'inconfort de chacune : 1/10 = environ 5 mn, 10/10 = environ 50 mn)

Traitez en EFT les difficultés émotionnelles évaluées dans l'exercice 15 :

. Sur la base du protocole « **Travailler sur ses émotions en EFT** »

(Cf détail du Protocole en Annexe 2, à la fin de ce livret)

. En s'aidant des **phrases d'amorce spécifiques** « Sexualité des Femmes »  
ou « Sexualité des Hommes ».

(Cf Annexe 4 pour les Femmes, et Annexe 5 pour les Hommes,  
à la fin de ce livret)

Commencez par la difficulté vous procurant le plus d'inconfort émotionnel et faites des rondes d'EFT (en une ou plusieurs séances), jusqu'à ce que vous soyez pleinement apaisé(e), c'est-à-dire que vous ne ressentiez plus d'émotion négative (= 0).

Répétez les séquences respectives jusqu'à ce que vous ayez éliminé chacune de vos difficultés (= 0 inconfort émotionnel), l'une après l'autre, par ordre décroissant de niveau d'inconfort.

## Mes notes personnelles



## EXERCICE N°18



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 10 mn

Accueillez et notez pêle-mêle toutes vos sources de stress au quotidien.

Notez ci-dessous les 5 principales :

« Je suis stressé(e) par :

1 -

2 -

3 -

4 -

5 -

## EXERCICE N°19



A FAIRE CHACUN DE SON COTE



Environ 10 mn

Évaluez, entre 0 et 10, le niveau d'intensité de chaque sujet listé dans l'exercice 18 (10 = stress maximal), et notez le chiffre correspondant à côté de chacun d'eux.

Réorganisez votre liste par ordre décroissant d'inconfort.

## EXERCICE 20

### « Tapotage » de vos sources de stress



A FAIRE CHACUN DE SON CÔTÉ



Entre 5 mn et 1h de travail personnel par source de stress (selon le niveau d'intensité de chacun : 1/10 = environ 5 mn, 10/10 = environ 50 mn)

Prenez le stress le + élevé de votre liste établie dans l'exercice 18, à partir de l'évaluation que vous avez faite dans l'exercice 19.

### DETAIL DE VOS SEQUENCES EFT

*Prenez 3 profondes respirations et fermez les yeux.*

Sur le Point Karaté (tranchant de la main), répétez 3 fois la phrase :

« Même si j'ai tendance à stresser pour ... (nommez la source de stress spécifique à laquelle vous faites référence), je m'aime et je m'accepte inconditionnellement »  
Respirez...

## Rondes :

Faites 3 fois le tour de l'ensemble des points, en nommant la situation stressante sur laquelle vous travaillez sur chacun d'eux, et en respirant entre chaque changement de point

« Ce stress que je ressens par rapport à / au sujet de / d'avoir à / à l'idée de / etc... (nommez la source de stress en question en utilisant la formulation la plus adaptée) »

Reproduisez cette routine 3 fois 5 mn par jour, jusqu'à ce que vous soyez à 0/10 d'intensité lorsque vous repensez à la situation stressante traitée, c'est-à-dire jusqu'à ce que toute sensation de stress ait TOTALEMENT disparue.

Passez ensuite à votre 2<sup>ème</sup> source de stress la + élevée de votre liste et recommencez l'opération.

Puis ainsi de suite jusqu'à avoir traité toutes vos sources de stress l'une après l'autre, de la plus élevée à la plus faible.

## Mes notes personnelles



## CONCLUSION

Bravo !!! Vous êtes arrivés au bout de ce cahier d'exercices et je peux vous assurer que seule une infinie minorité de ceux qui l'ont eu entre les mains en a fait autant. Et oui !, c'est ainsi : On achète des livres et ils prennent la poussière sur nos étagères.

Si au lieu de cela, vous avez suivi l'ensemble des consignes et des protocoles EFT, vous devez déjà récolter les fruits de votre implication.

Beau travail ! Pensez à prendre le temps de célébrer dignement le chemin parcouru !!!

Mais peut-être avez-vous quelque peu « grugé » et seulement fait une première lecture de ce livret pour l'instant, sans faire les exercices au fur et à mesure.

J'espère dans ce cas vous avoir à présent convaincu que retrouver l'harmonie et la joie dans son couple, sur le plan sexuel, est un objectif absolument atteignable.

Il s'agit alors maintenant d'arroser toutes ces nouvelles graines de conscience et d'espoir que vous avez semées pour qu'elles puissent germer, en faisant, et refaisant autant que nécessaire, l'ensemble des exercices pratiques proposés dans ce livre.

N'hésitez pas à inscrire ce travail dans le temps. Rome ne s'est pas fait en un jour et il est naturel d'avoir besoin d'un temps d'intégration entre les exercices. Mais agissez dès maintenant !

Et surtout ne baisser pas les bras sur ce sujet, ne renoncez pas à une vie sexuelle digne de ce nom. **Vos corps, aussi, ont le droit de s'aimer !**

Prenez soin de vous, chacun, et l'un de l'autre.

De tout cœur,

Carole Mélosi-Grosset.

**P.S : Si vous souhaitez me tenir au courant de vos progrès et me poser vos questions : [ecrireacarole@gmail.com](mailto:ecrireacarole@gmail.com)**

## VOUDRIEZ-VOUS QUE JE VOUS AIDE ?

Souhaiteriez-vous que je vous accompagne pas à pas ?

Vous savez qu'il est important de « battre le fer tant qu'il est chaud », mais vous vous connaissez trop bien pour ne pas craindre de laisser retomber votre bel élan concernant votre envie de changement, une fois pris à nouveau dans le tourbillon de la vie ?

Si ces exercices vous semblent difficiles à mettre en œuvre seul(s), et que vous vous sentez crouler face à l'ampleur de la tâche ou en tous cas un peu démuni(s), j'ai une solution pour vous.

Il s'agit de mon livre « **Le Bonheur Amoureux : Epanouissement sexuel** ».

Fruit d'une pratique clinique de 15 ans et de recherches passionnées sur l'Amour et la Sexualité, ce livre est **destiné aux couples qui s'interrogent sur l'épanouissement intime au quotidien, et aux célibataires désireux de se préparer à une vie à deux réussie.**

**Il vous dévoilera les 7 clefs d'une vie sexuelle heureuse, en vous proposant des pistes concrètes pour désamorcer les blocages et enfin trouver (ou retrouver) le plaisir de l'intimité des corps.**

Si vous avez apprécié ma conférence et ce cahier d'exercices, vous savez comment je travaille, alors je sais que vous apprécierez cet ouvrage. Aussi instructif et aidant pour les hommes que pour les femmes, vous pouvez vous le procurer au format numérique dans la boutique en ligne de mon blog [The Happy Me](http://www.thehappyme.com) ([www.thehappyme.com](http://www.thehappyme.com))

# ANNEXES

# Initiation au Protocole de Base d'EFT



## Initiation à l'EFT

### Objectif

Découvrir et tester une nouvelle méthode de libération émotionnelle : « **Emotional Freedom Techniques** »

### L'EFT KEZAKO ?

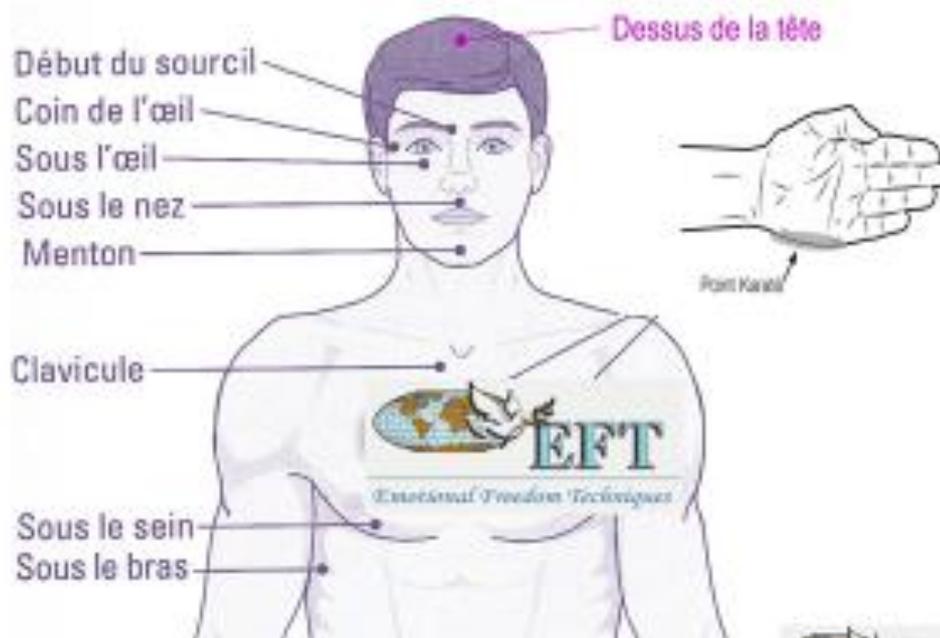
- C'est une technique intégrative d'apaisement émotionnel, dont le protocole est à la rencontre de la médecine énergétique chinoise et de la psychologie occidentale.
- Elle a été mise au point par l'américain Gary Craig, ingénieur de formation, diplômé de l'Université de Stanford, et passionné de développement personnel.
- L'EFT est une méthode psychocorporelle, combinant des stratégies cognitives avec la stimulation de certains points d'acupuncture spécifiques, connus pour agir au niveau neurophysiologique. Son recours permet d'opérer des changements profonds dans le fondement neurochimique de nos pensées, émotions, sensations et comportements.
- L'EFT fait aux États-Unis l'objet d'études approfondies, notamment pour traiter les vétérans du Vietnam souffrant de stress post-traumatiques. Elle a été utilisée pour secourir les populations lors de plusieurs catastrophes : ouragan Katrina, tsunamis au Chili, au Japon ou à Haïti et est fréquemment utilisée par des ONG pour venir en aide à des populations en souffrance.

## L'EFT, Kézako ?

- L'**EFT** est donc basée sur les découvertes de la médecine énergétique chinoise. En médecine chinoise, nous savons que de la même manière que notre sang est transporté par nos vaisseaux, notre énergie est transportée par des méridiens. Ces méridiens forment des grandes lignes qui traversent notre corps avec des points d'entrée et de sortie. Ce sont ces points que nous stimulons en acupuncture et en digipuncture, dont les techniques les plus connues en Occident sont le shiatsu, le do-in et l'EFT.
- Une session d'**EFT** ressemble par conséquent à une séance d'acupuncture sans aiguille, centrée sur une problématique donnée, et nous permettant de nous libérer rapidement d'une contrariété, d'une émotion douloureuse (tristesse, peur, colère, angoisse, ...), d'un stress ou d'un comportement pénalisant qui s'est ancré en nous.
- L'**EFT** est également très efficace pour développer l'estime de soi, dans le traitement des phobies, des souvenirs traumatisants, des dépendances et de certaines douleurs ou limitations physiques liées à des somatisations.
- À un niveau de base, la technique **EFT** est simple, efficace, facile à utiliser, et peut donc apporter une sérénité émotionnelle très appréciable au quotidien.

## Le protocole de base

### Les points d'EFT et leur correspondance



Méridiens et émotions associés aux différents points utilisés



Points	Méridiens / Organes	Émotions
Côté de main (point Karaté)	Petit intestin	Joie / peine
Début du sourcil (DS)	Vessie	Paix / agitation
Coin de l'œil (CO)	Vésicule biliaire	Amour / adoration / rage
Sous l'œil (SO)	Estomac	Contentement / déçappointement / peur
Sous le nez (SN)	Vaisseau gouverneur	Embarras
Sous la bouche (SB)	Méridien central	Honte
Clavicule (CL)	Reins	Joies / regrets / chagrin
Sous le bras (SLB)	Rate	Foi / confiance / anxiété



## Le protocole de base en

### La séquence type

**1- Evaluation :** Evaluer le niveau de l'inconfort émotionnel ressenti, sur une échelle entre 0 et 10 ?

**2- Préparation :** Tout en stimulant le « Point Karaté » en continu, répéter l'affirmation suivante 3 fois à haute voix :  
« **Même si + (nommer le problème), je m'aime et je m'accepte profondément** »,

**3- « Rondes » EFT :** Faire 3 fois le tour de tous les points énergétiques, en tapotant environ 7 à 10 fois sur chacun d'eux, tout en nommant le problème à chaque fois :

- Sur le dessus de la tête
- Au début du sourcil
- Au niveau du coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Dans le creux du menton
- Sous la clavicule
- Sur le thymus
- Sous le sein
- Sous le bras

**4- Ré-évaluation :** A présent, ré-évaluer l'intensité, et, si besoin, recommencer les étapes 1 à 4, une ou plusieurs fois, jusqu'à être à 0, c'est-à-dire ne plus ressentir d'inconfort

## ANNEXE 2

### Travailler sur ses émotions grâce à l'EFT

#### Application du protocole pour travailler sur une émotion

**1- Evaluation :** Intensité de l'émotion (peur, culpabilité, tristesse, colère, ...) ressentie ? (de 0 à 10)

**2- Préparation :** Tout en stimulant le Point Karaté en continu, répétez l'affirmation suivante 3 fois à haute voix :  
« **Même si je ressens cette ----- (précisez l'émotion),**  
je m'aime et je m'accepte profondément »,

**3- « Rondes » EFT :** Faites 3 tours complets des points énergétiques, en tapotant environ 7 à 10 fois sur chacun d'eux, tout en nommant votre problème à chaque fois :

- Sur le dessus de la tête : « cette ----- en moi »
- Au début du sourcil : « cette ----- en moi »
- Au niveau du coin de l'œil : « cette ----- en moi »
- Sous l'œil : « cette ----- en moi »
- Sous le nez : « cette ----- en moi »
- Dans le creux du menton : « cette ----- en moi »
- Sous la clavicule : « cette ----- en moi »
- Sur le thymus : « cette ----- en moi »
- Sous le sein : « cette ----- en moi »
- Sous le bras : « cette ----- en moi »

**4- Ré-évaluation :** Quelle est l'intensité émotionnelle à présent ? Refaites une ou plusieurs séquences si besoin, et ce, jusqu'à ce que vous soyez à 0 sur l'échelle d'évaluation de l'inconfort

## ANNEXE 3

### SEXUALITE FEMININE & EMOTIONS

#### Liste des souffrances les plus fréquentes

- une forme de peur de la sexualité en général (sans forcément pouvoir se l'expliquer)
- la culpabilité d'avoir utilisé la sexualité comme un levier de pouvoir pour séduire leur partenaire
- le sentiment d'être démunie et d'impuissance face au désir sexuel de leur partenaire
- la tendance à craindre et de ce fait fuir l'intimité quand elles sentent le « risque » de sollicitation
- le sentiment d'oppression vis-à-vis du désir de leur partenaire pendant l'acte sexuel
- la culpabilité de ne pas faire l'amour plus souvent
- la culpabilité de ne pas avoir envie de faire l'amour plus souvent
- la colère contre elle et/ou leur partenaire de se forcer « pour faire plaisir » ou avoir la paix
- la colère contre leur partenaire de les solliciter comme il le fait (= autant qu'il le fait)
- le sentiment d'être « anormale »

## ANNEXE 4

### SEXUALITE MASCULINE & EMOTIONS

#### Liste des souffrances les plus fréquentes

- la souffrance d'avoir parfois l'impression de contraindre leur partenaire
- la peur d'être rejeté (si leur partenaire refuse leurs avances)
- la tristesse de ne pas pouvoir exprimer librement leur désir
- la frustration de ne pas pouvoir le vivre plus souvent
- la culpabilité vis-à-vis de l'intensité de leur désir sexuel
- la tristesse d'être incompris
- la colère de se sentir jugé par leur partenaire
- le sentiment d'être démunis vis-à-vis de leur pulsion sexuelle
- la culpabilité d'avoir des fantasmes faisant intervenir d'autres femmes que la leur
- la culpabilité de pouvoir parfois ressentir du désir pour d'autres femmes que la leur

## ANNEXE 5

### Phrases d'amorce EFT spécifiques « Sexualité des Femmes »

(Point Karaté)

« Même si j'ai utilisé la sexualité comme un levier de pouvoir pour séduire mon partenaire, je m'aime et je m'accepte inconditionnellement »

« Même si au fond, et sans trop savoir pourquoi, j'ai une peur de la sexualité...

« Même si je me sens sale quand je fais l'amour...

« Même si je me trouve ridicule quand je fais l'amour...

« Même si je me sens démunie face au désir sexuel de mon partenaire et que j'ai tendance à fuir l'intimité...

« Même si je me sens utilisée par mon partenaire lorsque nous faisons l'amour, et que son élan m'opresse...

« Même si parfois je fais l'amour alors que je n'en ai pas envie, juste pour avoir la paix ou faire plaisir à mon partenaire...

« Même si j'ai tendance à ne pas comprendre et à juger les besoins sexuels de mon partenaire...

« Même si je m'en veux de ne pas avoir davantage envie de faire l'amour avec mon partenaire...

« Même si j'ai l'impression d'être anormale de ne pas avoir davantage envie de faire l'amour avec mon partenaire...

## ANNEXE 6

### Phrases d'amorce EFT spécifiques « Sexualité des Hommes »

(Point Karaté)

« Même si j'ai parfois l'impression de contraindre ma partenaire et que cela me met mal à l'aise et me rend triste, je m'aime et je pardonne inconditionnellement »

« Même si parfois je ne sais pas comment lui dire que j'ai envie de faire l'amour par peur qu'elle me rejette...

« Même si j'ai tendance à juger négativement ma partenaire pour son absence de désir sexuel...

« Même si je suis triste et frustré que nous ne le fassions pas plus souvent...

« Même si je me sens incompris et jugé par ma partenaire, et que je lui en veux pour cela...

« Même si je ne sais pas comment gérer ma pulsion sexuelle...

« Même si je culpabilise d'avoir des fantasmes faisant intervenir d'autres femmes que la mienne...

« Même si je culpabilise d'avoir du désir pour d'autres femmes que la mienne...

## POUR ALLER PLUS LOIN

Pour vous perfectionner à l'EFT :

<http://hourraeft.lecongreseft2015.com>

Pour vous procurer les ouvrages de l'auteur :  
(disponibles sur la boutique en ligne du blog [The Happy Me](#))

- **Le Bonheur Amoureux : Epanouissement Sexuel** (Ebook)
- **Kit de Survie « No Stress »** (Coffret avec Livre + Audio MP3)

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

Pour prendre RDV :

**Carole Mélosi-Grosset**

**Cabinet En mouvementS**

Email : [info@en-mouvements.com](mailto:info@en-mouvements.com)

Website : [www.en-mouvements.com](http://www.en-mouvements.com)

RDV au : 06 70 71 31 81  
(ligne active du lundi au vendredi, de 10h à 20h)

**CONSULTATIONS SUR RDV**

**A PARIS OU VIA SKYPE**

## Mes notes personnelles



## Mes notes personnelles

