



PROTOCOLE EFT

« Apaiser ma blessure de séparation »

Laissez ce protocole parler à vos cellules ;)

Ayez avec vous un verre d'eau et buvez de temps à autres.

Faites aussi des pauses pour respirer...

Tu vois petit ours...

Même si j'ai cette sensation qu'il me manque quelque chose, comme une absence à l'intérieur de moi, je m'aime infiniment et entièrement, avec toutes ces parties de moi qui me manquent, que je cherche et que j'espère.

Même si depuis longtemps déjà, je suis à la recherche d'une partie de moi, perdue, dispersée qui m'aiderait à me sentir en sécurité et pleine de confiance, je m'aime avec cette absence profonde au creux de mes cellules, de mes pensées inconscientes et de mes différents corps énergétiques.

Même si je vis comme un fossé, un trou, une faille, un manque, un vide, une séparation à l'intérieur de moi et que j'ai souvent cette impression d'être incomplète, illégitime, qu'il me manque toujours un quelque chose en plus pour faire ce pas en avant, pour me lancer et réussir pleinement, je choisis maintenant d'aimer mes failles et d'en faire ma richesse, de me sentir complète, suffisante, accomplie et pleinement unifiée.

Alors petit ours, racontes moi...

Toi aussi tu as un peu peur ?

Toi aussi tu ressens les mêmes choses que moi ?

Tu as eu peur de perdre ta maman,
De ne plus jamais la revoir
Ni tes amis...
Et de te retrouver perdu, tout seul...

Tu vois, moi aussi j'ai comme une impression de vide en moi,
Comme s'il me manquait toujours quelque chose.
Que je devrais avoir ou savoir
Ou faire...ou être
pour être reconnue et acceptée par les miens.
Comme si je n'étais pas assez...
Qu'il manque un bout...
Une partie
Cette partie de moi plus forte,
Plus complète qui m'aiderait à me sentir plus confiante en moi.

Et d'ailleurs tu sais,
c'est inquiétant cette solitude que je ressens au fond de moi...
C'est sensation d'être seule...parfois...
Souvent...
Isolée...
Eloignée...
Abandonnée...
Perdue...
Repoussée...
Séparée...
Pas aimée...
Pas reconnue...
Pas entendue...
Pas... acceptée...

Toi aussi tu as ça ?

Ce quelque chose à l'intérieur qui te manque tellement ?

terrrrrriblement...

C'est très triste hein...

C'est douloureux...

Ça fait mal au cœur.

Ça donne envie de pleurer.

Ça me donne l'impression d'être toute petite

perdue...

dans un endroit immense que je ne connais pas...

Et qui m'effraie.

Et je cherche vers quoi me tourner.

A quoi m'accrocher pour me sentir mieux.

Mais il n'y a rien,

Ni personne.

Je cherche, mais rien ne vient me rassurer.

Avant....

Avant, j'étais bien.

Avant j'étais en sécurité.

Toi aussi avant tu étais aimé ?

Tu recevais tout cet amour ?

Vers toi

Et autour de toi ?

Et puis alors, tu vois,

je me sentais vraiment bien avec les autres.

On se soutenait, on était ensemble,

On avait bien chaud.

On pouvait compter les uns sur les autres.

Comme toi avec ta famille ours.

Mais voilà, ils sont partis.

Je les ai perdus.

Et ils me manquent beaucoup

Beaucoup trop.

Tellement que c'est comme s'il me manquait un bout de moi.

Et oui...

Avant j'étais enveloppée dans un cocon de douceur et de force

Et maintenant, je ne me sens plus protégée,

Du coup, je ne suis pas très sûre de moi

Je n'ai pas tout à fait confiance en moi.

Je ne me sens pas capable.

J'hésite, je n'ose pas vraiment.

Parce que, je ne suis pas sûre que je puisse y arriver.

Assurer et réussir.

J'aimerais être plus et faire plus

Mais je me sens toute petite

Avec cette sensation sournoise de ne pas être à la bonne place,

De ne pas faire ce que je devrais.

Comme si je perdais le lien avec ce qui est important

Avec ce qui a du sens pour moi

Pour ce que j'aimerais faire

Et proposer, et créer

Mais il me manque un bout.

Un bout de moi est resté derrière...

J'ai peut-être perdu quelque chose

Ou quelqu'un...

Parce que, tu vois, petit ours, ça fait mal au cœur de se séparer.

J'ai été séparée

J'ai été abandonnée.

J'ai abandonné une partie de moi.

Je me sens perdue.

Et voilà, je me sens en insécurité, impuissante.

Je ne me sens pas capable de faire tout ça

Je ne sais pas si je peux arriver à être tout ça...

J'ai besoin de me sentir reliée

J'ai besoin d'être en lien avec les autres

J'ai envie de me sentir entière

J'ai besoin de me sentir accueillie

Besoin de me sentir attendue,

besoin de me sentir aimée.

Besoin de plus,

Encore,

Toujours.

Je n'aime pas du tout être laissée derrière

Mise de côté.

Souvent, je me sens différente,

Séparée des autres, pas à leur hauteur

J'ai peur de me mettre en avant.

Je ne sais pas comment je dois m'y prendre.

Pour être pleinement moi

Et l'offrir aux autres

Au monde,

Et apporter le meilleur de moi.

Je me sens séparée, amoindrie...

De quoi ?

Des autres ??

De moi ??

D'avant ??

De ce qui vient ?

De ce que je pourrais être ??

De ce que je devrais être ?

C'est vrai qu'à ma naissance,

J'ai dû sortir de mon cocon,

J'y étais si bien

J'étais si bien,

Recroquevillée, pleine, dense

En lien avec tout ce qui m'entourait

Et protégée.

Et tout est devenu grand,

Vide,

Plein de rien.

Tout ce vide autour de moi.

Tout ce grand autour de moi.

Finie la sécurité

Finie la béatitude ;

Finie la sérénité.

J'ai perdu le lien avec mon petit nid douillet.

J'ai perdu mon petit paradis douillet.

Je perdu le lien avec mon infini.

Je suis devenue finie,

Séparée, de ma complétude

Séparée de mon entièreté.
Balancée dehors, dans ce grand vide infini
Plein de rien où tout manque
Sauf des difficultés...
Dur-dur la vie,
Tu ne trouves pas, toi ?

Avant j'étais tout, reliée à tout.
Je percevais tout, je recevais tout
Et je donnais à tout.

Avant j'étais entière,
Reliée à mes perceptions infinies ;
Reliée à cet amour infini

Je porte en moi cette blessure de séparation.
Comme beaucoup de monde finalement.
J'ai perdu le lien avec l'infini.
Avec ma grandeur.
Et cette souffrance marque chacune de mes cellules.
Et se rallume quand je perds quelque chose
Quelqu'un
Ou l'une de mes capacités.

J'ai ce sentiment de glisser,
De ne pas pouvoir y arriver
De ne pas être assez.

Hooooooo, allez petit ours,
On fait une petite pause et on boit un peu d'eau.

Parce que moi, j'aimerais bien me sentir mieux

Me guérir de ce vide et de cette blessure.

Allez, tu veux bien essayer avec moi ?

Et si je guérissais maintenant cette séparation en moi ?

Et si je parvenais maintenant à me sentir à nouveau complète

Entière, reliée à ma grandeur

A toutes ces perceptions

A toutes ces capacités

A tous mes potentiels

Et si je parvenais maintenant à guérir cette blessure profonde

Au moins un petit bout.

Un petit bout de cette blessure que nous sommes nombreux à porter.

Il est dit que nous sommes chacun des gouttes d'eau d'un immense océan d'énergie.

Et que tout est lié.

Que nous sommes tous reliés.

C'est rassurant ça de savoir que nous sommes reliés.

Alors si je guéris un petit bout de ma blessure de séparation,

Et ça profite à toutes les autres gouttes d'eau auxquelles je suis reliée.

Wahou... petit ours, en fait, nous sommes reliés ;)

A tous les gens.

Et à toutes les choses autour de moi.

Et je suis reliée aussi à ce qu'il y a de meilleur en moi.

Et je suis aussi reliée à ce que je peux apporter de meilleur.

J'ai ce grand océan autour de moi

Et à l'intérieur de moi.

Ce grand océan qui nous contient tous et nous relie tous

Ce grand océan qui contient tous les possibles.

Et j'en fais partie
Ou que je sois
Quoi que je fasse.

Alors oui, à chaque instant, je suis en lien,
A chaque instant, je suis reliée
Et entière, complète.
A chaque instant, je suis en lien avec ce qui me remplit d'énergie de vie
A chaque instant, je suis en lien et soutenue par le meilleur de tous les possibles.
A chaque instant, je peux explorer et apporter
Et me sentir emplie et ample
Et pleinement moi
Pleinement

Et d'ailleurs, si je créais à nouveau ce lien avec la Grande Moi ?
Qui existe en moi et tout autour de moi.
Et si je connectais avec le meilleur de la vie ?
En moi, dans tout ce qui m'entoure
et pour les autres.
Proche et loin à la fois.
Et si je n'étais plus séparée,
Mais pleinement reliée à tout ce qui est.
Ici et loin là-bas.
Et si j'avais cette force, ce pouvoir d'apporter
De contribuer ici et là-bas.
En ayant guéri en moi ce qui pleure de se sentir incomplète
Car je suis cette goutte d'eau reliée dans l'océan de l'infini.
Et j'ai déjà en moi tout ce dont j'ai besoin
Pour être pleinement moi.

Et toi petit ours, est-ce que toi aussi, tu veux être pleinement toi ?

Un Grand petit ours

Prêt pour vivre ta grande aventure

Et te savoir porté et aimé par la Vie ?

Allez, on y va ?

On le dit ?

Je guéris maintenant ma blessure de séparation

Car je suis reliée au meilleur en moi et autour de moi.

Je déploie la complétude en moi.

Je déploie la confiance dans chacune de mes cellules.

Je guéris maintenant mes manques

Pour être reliée au flux de la Vie

A l'abondance

Je sais maintenant que je peux me détacher de cette blessure qui me séparait de la Grande Moi.

Et que je suis reliée au meilleur de la Vie, dense, riche et pleine de nouvelles opportunités qui viennent à moi.

Je les active en moi et autour de moi.

J'ai pleinement confiance en mes capacités

A trouver ma place et à offrir le meilleur de moi autour de moi.

Je suis reliée et je contribue à la danse du monde à chaque instant,

Depuis la Grande Moi que je suis.

Merci Moi

Et Merci Grand Petit ours ;)

