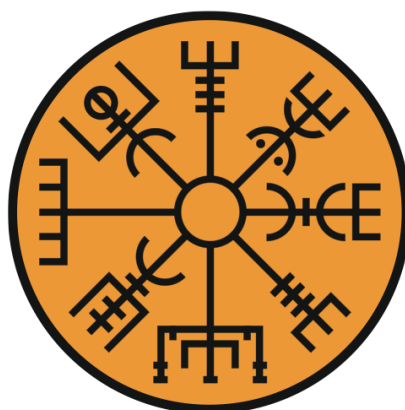




Guide pratique Ecoute Corporelle



Natascha Wittekind
Voie Des Sens

<https://voiedessens.com>



Et si je me révélais à moi-même ?

Je pratique l'écoute corporelle depuis plusieurs années maintenant.

Il y a de nombreux labels qui parlent de cette façon de se connecter à notre capacité naturelle de remise à sa place des événements qui nous perturbent dans notre vie. J'ai travaillé avec plusieurs dénominations différentes, mais je préfère aujourd'hui parler d'écoute corporelle ou d'écoute sensorielle sensible, parce que c'est ainsi que je le vis et que je ressens le processus.

Il me semble plus facile de le partager ainsi, plus juste peut-être, plus proche en tous cas de ce qui s'opère lorsqu'on y a recours. Quand nous décidons en conscience d'écouter nos sensations corporelles, une résolution émotionnelle peut s'opérer et enrichir notre monde émotionnel, nos relations aux autres et à la vie en toute simplicité.

Le but de ce nouvel écrit sera de montrer en quoi, pour moi, cette pratique est une pratique à la fois vitale et même spirituelle, en quoi elle m'a apporté et m'apporte encore plus de clarté dans ma vie, mon quotidien, mes actions et mes pensées.

J'ai écrit un premier E-book dans lequel je parlais encore de résolution émotionnelle dans le contexte du confinement et metten lumière la différence entre la gestion et la résolution.

Aujourd'hui, ma vision grâce au travail avec La VDS (voie des sens) s'est affinée, clarifiée et j'ai envie de partager ces nouvelles prises de conscience avec vous.





J'accompagne des personnes sur leurs chemins de résiliences et j'enseigne mon approche de l'Ecoute Corporelle à travers la Voie Des Sens.

C'est une méthode que j'ai crée pour allier Ecoute et Gestion, prendre conscience de notre libre arbitre et pouvoir aussi accéder aux émotions, freins, inhibitions non-conscients qui sont souvent à l'origine de nos maladies et affections physiologiques et/ou psychologiques.

Il y a plusieurs niveaux d'Ecoute. Ce guide vous apporte des clefs pour ce qui est déjà conscientisé et apparent.

Pour les affections profondes il est aidant de se faire guider par des praticiens formés à l'Ecoute sur la Voie Des Sens, mais j'ai vu bien des douleurs et affections disparaître avec des Ecoutes Spontanées en toute autonomie.

Bonne lecture et Belles Écoutes!

Natascha

« Quand nous savons comment nous libérer de nos peurs, nous n'avons plus besoin de les craindre. » David R. Hawkins





UNE TROISIEME VOIE ?

Nous avons l'habitude, de part notre éducation, de réagir principalement en contrôlant d'une manière ou d'une autre, face à des situations qui nous perturbent. Nous réprimons ou nous exprimons, mais il existe une troisième façon de faire !

REPRESSION

Combien d'entre-nous avons entendu durant notre enfance, assieds-toi, tais-toi, respire etc

Nous avons ainsi appris la première voie pour faire face. La répression est tellement ancrée en nous, que c'est devenu un réflexe, une réponse immédiate à notre besoin de nous sentir légitimes. Je dis quelque chose qui visiblement dérange, oups.... Je respire, ou je me raisonne, je trouve un moyen pour ne pas ressentir ce qui me perturbe au fond de moi, pour pouvoir aller de l'avant, pouvoir affronter, gérer la situation qui me met mal à l'aise. C'est un comportement qui m'a sauvé bien souvent et je suis consciente qu'il a son utilité sociale. Je parcours le monde à force de volonté et je mets une énergie incroyable dans cette gestion. Mais pour moi ? Est-ce réellement ce réflexe qui me permet d'avancer vers qui je suis ?

EXPRESSION

La deuxième voie la plus empruntée, peut nous mener à extérioriser notre perturbation. À l'exprimer à travers des gestes, des mots ou des comportements qui nous permettent déjà au moins de ne pas garder toute cette pression qui s'accumule à l'intérieur de nous.

Je peux, par exemple dans la situation qui me préoccupe ici, verbaliser, montrer mon désarroi, pourquoi pas aussi crier, pleurer.... Une fois ma tension exprimée, je me sens mieux pour un certain temps, je me sens parfois comprise par le monde qui m'entoure.





Pourtant ce n'est souvent qu'une solution temporaire et frustrante, car mon expression peut heurter des personnes qui me sont chères, surtout quand je laisse sortir ma colère de façon très expressive par exemple. Aussi est-ce que cela me fait réellement avancer sur mon chemin ? ou N'est-ce pas une façon de tourner en rond avec ou dans mon mental ?

ECOUTE CORPORELLE, LA TROISIEME VOIE

Et puis, il y a une troisième voie, qui est celle que je souhaite partager ici. Je la partage maintenant depuis un bon moment et je vois tellement de belles évolutions en- et autour de moi, que j'essaie toujours de trouver de nouvelles façons de la décrire et de l'amener à la portée de tout le monde.

Au lieu de réprimer ou d'exprimer, je peux écouter simplement le message corporel lié à toute cette agitation. Quand je sens que quelque chose me perturbe, je m'écoute, j'écoute ce qui se passe à l'intérieur de moi, au niveau corporel, physiologique, sensoriel. La perturbation se dénoue d'elle-même. Je vous livre ici quelques détails théoriques, pour convaincre votre mental de se frotter à la pratique LOL. Oui, car s'il ne comprend pas il aura tendance à bloquer le processus ou à vous dire que c'est trop simple et que cela se saurait... si ça pouvait marcher... Et pourtant ☺

« la clef est à l'intérieur » auteur inconnu





Un peu de nourriture pour mon mental :

Que se passe-t-il quand j'écoute mon corps au lieu de gérer la situation avec mon mental en cas de débordement émotionnel.

Mon corps physique a en mémoire des enregistrements de petits ou gros traumatismes qui, lorsqu'ils sont écoutés avec une attention sans jugement ni contrôle, permettent en quelque sorte l'effacement de cet enregistrement et transforme le traumatisme en souvenir qui ne « m'active » plus.

C'est un processus tout à fait ordinaire et naturel. Nous avons tous des souvenirs de choses parfois effroyables qui se sont passées dans notre vie et dont nous pouvons parler aujourd'hui en toute tranquillité, parce que les événements passés ont été digérés. Et nous avons tous également des souvenirs qui nous « travaillent » encore et qui nous ramènent des émotions débordantes lorsque nous en parlons, parce qu'ils n'ont pas été digérés.

C'est lorsque le passé resurgit de manière souffrante au présent qu'une écoute corporelle en conscience peut permettre « la digestion » et nous amène à intégrer dans notre mémoire corporelle que le danger est passé.





Comment faire une Ecoute Corporelle pour soi

Au moment où j'ai une difficulté émotionnelle (avant qu'elle ne soit débordante) :

- 1.) je prends conscience que quelque chose me perturbe ou que je ne me sens pas aligné.e
- 2.). Je me tourne vers l'intérieur pour écouter, voir, sentir ce qui se passe en moi au niveau physiologique, corporel. C'est aidant de fermer les yeux.
- 3.) j'accueille mes sensations, je laisse faire sans contrôler, diriger ou interpréter ce qui se passe.

Lorsque mes sensations se sont globalement apaisées d'elles-mêmes (elles n'ont pas besoin d'avoir disparues complètement) je me reconfronte en vrai ou en pensée à ce qui m'a perturbé juste avant et je continue ma vie avec plus de légèreté, ou alors je recommence si ce n'est pas réglé.

Si cela ne fonctionne pas, je m'adresse à une personne qui saura me guider et m'aider à apprendre à me reconnecter à ce processus de façon autonome. Pour des problématiques importantes et très perturbante, c'est également bien de se faire accompagner. J'aime bien dire que l'autonomie c'est aussi quand je sais quand j'ai besoin de me faire aider.

Vous trouverez des praticiens formés sur le site de la VDS :

<https://voiedessens.com>





Une petite réflexion pour clore ce guide.

Pour moi, nos difficultés émotionnelles, ne sont que des filtres que nous avons mis en place à un moment donné pour nous protéger d'un danger réel ou imaginaire.

Ce sont des voiles, des barrières ou parfois même des boucliers, que nous mettons entre nous et le monde et qui nous aident temporairement, mais nous empêchent en même temps de voir les situations que nous vivons telles qu'elles sont.

Faire tomber ces voiles émotionnels, nous dévoiler en quelque sorte nous amène à nous révéler à nous-mêmes et aux autres.

Nos peurs, nos appréhensions se dénouent et nous retrouvons une liberté d'être, d'agir et d'éclore véritablement.

Je pense sincèrement que l'Ecoute Corporelle est une aide précieuse sur nos chemins de résiliences et qu'elle rend la vie meilleure à tous points de vue, si nous nous en saisissons.

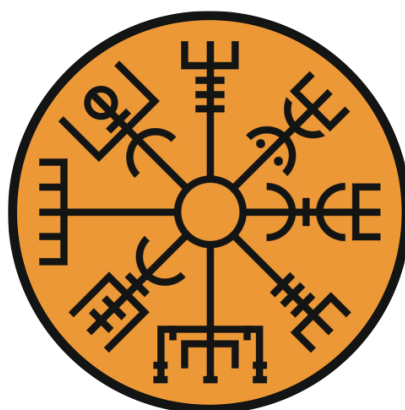
J'espère de tout cœur qu'elle vous aidera sur vos chemins, comme elle m'aide à évoluer sur la Voie Des Sens.

Natascha Wittekind
Voie Des Sens





Stress, défi ou opportunité réactualisé



Natascha Wittekind
Voie Des Sens

<https://voiedessens.com>



J'ai écrit un E-book durant la période de la Covid, pendant le confinement, qui demande depuis un certain temps à être ré-actualisé, alors c'est ce que je propose ici. J'ai eu envie de le faire, parce que j'aime bien la comparaison entre le feu et nos émotions débordantes, qui se déclenchent parfois comme des incendies en nous. Les exemples que j'avais cités étaient alors tirés de la vie du moment, mais la vie du moment change.... Et même si le fond reste valable, la forme n'était plus adaptée.

Je vous propose ici de découvrir mon E-book recyclé en quelque sorte. Dans la mesure où je suis très imprégnée également par les concepts de permaculture cela me semble opportun.

Belle lecture ou re-lecture de la mise à jour.

Natascha





Stress : défi ou opportunité ?

- 1 **Prendre conscience**
- 2 **Identifier les opportunités**
- 3 **Choisir sa stratégie**
- 4 **Ecouter corporelle**
- 5 **Gérer**
-  **Se faire aider**





«Pas de fumée sans feu»

PRENDRE CONSCIENCE

Comparons à une alarme incendie ce qui se passe en nous lorsque nous sommes alerté.es par nos peurs ou par toutes autres émotions ou ressentis qui nous perturbent.

Cela a l'air tout bête, mais si mon alarme incendie se déclenche dans ma maison, une conduite adaptée serait de tout de suite regarder s'il y a quelque chose à faire, de me poser la question sur l'origine de cette alerte et agir en fonction... Pourtant ce n'est pas toujours ce qui se passe.

Par exemple :

- Si je n'écoute pas cette alarme, parce que j'ai pris l'habitude de l'entendre tout le temps comme un bruit de fond que je ne remarque même plus ?
- Si je perds le moyen d'agir, parce que je pense que tout est normal ?

C'est parfois ce qui se passe pour nous-mêmes, lorsque nous sommes tellement habitué.e.s à vivre dans le stress que nous pensons que tout va bien. C'est sans doute même la première raison qui fait que nous n'agissons pas, que nous ne nous faisons pas aider non plus, puisque nous ne sommes pas conscients d'en avoir besoin...

Et vous ?

- Vous vous sentez aligné.es, à l'aise avec vos émotions ? Dans ce cas, vous trouverez sans doute dans ce document, des choses que vous faites déjà naturellement ou en conscience.
- Vous savez déjà que vous entendez votre alarme incendie ? Vous trouverez ici des pistes d'action simples.





Si vous avez un doute ou ne savez pas, je vous invite à suivre les indications ci-après :

Une façon très simple de savoir comment je vais, c'est de me poser réellement la question et d'y répondre avec sincérité. Oui, il se peut que j'ai pris l'habitude de répondre «ça va» par automatisme, mais qu'en réalité il y a un «non, ça ne va pas» au fond de moi, que je n'ai pas pris le temps de percevoir.

Pour savoir si je suis stressé.e ou si je prends pour normal un état qui ne l'est en réalité pas pour moi, je peux par exemple :

- prendre le temps de m'asseoir 5 minutes pour voir si je ressens du stress ou des peurs auxquels je ne fais pas attention habituellement ?
- m'observer moi-même sur 24h par exemple et me demander si je me sens bien avec mes actes, mes paroles, mes relations ou si je me sens nerveux.se, anxieux.se ou mal à l'aise ?
- Prendre un moment avant de m'endormir pour revoir ma journée et examiner si j'y repère des réactions de blocage ou des débordements émotionnels.
- Je peux aussi demander à mes proches comment ils me perçoivent ...

Dans tous les cas, c'est seulement si je prends conscience qu'il y a une alarme, de la fumée ou du feu, je peux commencer à agir ! 😊





«Ecouter l'alarme incendie»

IDENTIFIER LES OPPORTUNITÉS

Lorsque j'écoute mon alarme émotionnelle, au début je peux me demander à quel moment je suis vraiment perturbé.e ou non. Quand on n'a pas l'habitude de s'observer, cela peut paraître comme un mélange inextricable. Nous allons voir à travers les situations vécues par Isabelle et son fils Bastien, comment repérer les moments où nous pouvons agir.

Première exemple : Isabelle

Isabelle est mère de trois enfants dont elle a la garde. Elle est divorcée depuis un an. Voici une situation qu'elle raconte :

« Je rentre du boulot, je suis fatiguée et je dois amener Bastien au basket et les filles à la gym. Je vois que les enfants ont laissé traîner leurs bols et les céréales sur la table du salon et ça commence à m'énerver, mais je prends sur moi et je range pour éviter un clash avec les enfants. Je cherche les enfants et je vois que Bastien est en train de jouer sur l'ordi et j'entends Aurélie se disputer avec sa petite sœur qui lui a piqué ses boucles d'oreilles. J'en ai marre et j'ai envie de tout laisser tomber. »

Deuxième exemple : Bastien «autre version du même soir»

«J'entends ma mère qui rentre et j'ai pas rangé la cuisine, mais j'ai vraiment pas le temps, elle se rend pas compte qu'avec tous les devoirs que j'ai et mes sœurs qui mettent le bronx partout, c'est l'enfer. Je suis sur l'ordi pour vérifier mon emploi du temps et je vois que j'ai histoire demain matin ; je m'aperçois que j'ai oublié mon cahier chez mon père. En plus j'ai basket ce soir et j'ai pas préparé mon sac et franchement ça me gave. »





Dans ces situations, j'ai souligné les moments où Isabelle et Bastien ont montré des signes de perturbation en racontant leurs vécus.

Ce sont exactement ces moments là qui constituent en réalité des opportunités pour voir ce qui se passe au niveau de nos sensations physiques pour résoudre la problématique en profondeur.

Mener cette réflexion permet de prendre conscience à quel moment on peut mettre en place une action d'Ecoute Corporelle ou de gestion.

Faire ce travail nous aide à être mieux préparé.es et à prendre une décision consciente la fois suivante, plutôt que de se laisser mener par les événements.

Invitation: Faites le même travail d'identification avec une situation qui vous perturbe.

Prenez le temps de la mettre sur papier et repérez les instants opportuns pour agir pour vous-même.

Remarque : il est toujours préférable d'agir dès que l'alarme incendie nous alerte et de ne pas attendre que la fumée soit trop importante pour aller éteindre le feu ou même d'aller ouvrir la fenêtre. Donc une perturbation est toujours plus facile à prendre à ses débuts.

Cela peut demander de l'entraînement et de l'aide extérieure pour parvenir à repérer les bons moments pour agir et à nouveau : c'est très individuel, donc expérimentez pour vous connaître !



**Isabelle et Bastien sont des prénoms fictifs, mais tous les faits cités sont réels et issus de sessions d'accompagnement que j'ai menées*



«Eteindre le feu ou ouvrir la fenêtre ?»

CHOISIR SA STRATEGIE

Il y a plusieurs façons d'agir quand nous ne souhaitons plus subir simplement nos peurs. Ici je vous présente deux grandes catégories et je détaillerai chacune d'elle ensuite.

ECOUTE CORPORELLE ou GESTION

Je reprends l'exemple de l'alarme incendie pour illustrer la différence entre ces deux approches. Admettons que j'ai oublié une poêle sur le feu et mon alerte incendie se déclenche.

- L'ECOUTE CORPORELLE correspond dans ma métaphore à «J'éteins le feu sous la poêle de façon définitive. L'alerte s'arrête et ne se déclenchera que si un nouvel incendie menace pour de bon.»
- LA GESTION correspond dans ma métaphore à «J'ouvre la fenêtre pour laisser la fumée sortir et j'éteins l'alarme». L'alerte cessera un certain temps, mais le feu n'est pas éteint elle reprendra donc rapidement.

Ces deux approches sont très utiles en soi et tout à fait complémentaires puisqu'elles n'ont pas du tout le même objectif.

Là où certains préféreront éteindre d'abord le feu, d'autres ouvriront d'abord la fenêtre, d'autres encore appelleront les pompiers d'abord ou s'en iront en courant... tout est juste en fonction de la situation et de nos propres histoires et des filtres que nous avons mis en place.





•Remarque :

Si je choisis de gérer en premier lieu, le plus simple est d'attendre que la difficulté revienne pour la résoudre la fois suivante. Quand j'ouvre la fenêtre en premier, je ne peux plus accéder au feu d'origine et je dois attendre la prochaine alerte pour m'apercevoir qu'il y a le feu.

Il est aussi possible de travailler sur d'anciennes difficultés. On n'est pas obligé d'être en présence de la difficulté pour la résoudre, mais cela demande un apprentissage plus approfondi ou d'être guidé par une personne formée à une méthode d'Ecoute Corporelle ou de Résolution émotionnelle (RE).

Ici, j'ai choisi d'aborder la façon d'agir au moment de la perturbation, parce que c'est la plus abordable et la plus simple à mettre en place pour soi quand on débute avec l'Ecoute Corporelle ou (RE)

COMMENT CHOISIR ?

Faites vos expériences et voyez ce qui vous convient le mieux pour vous !

En générale, je préconise d'écouter ce qui se passe dans le corps (résolution) chaque fois que cela est possible, puisque c'est une démarche qui adresse l'origine et qui permet de mettre aux archives des peurs qui sont liées à des dangers qui appartiennent au passé (quand l'alerte continue à sonner alors que le feu est éteint). Pourtant parfois gérer dans un premier temps me permet de résoudre la fois suivante et est absolument nécessaire quand je ne peux pas écouter sur l'instant ce qui se passe dans mon corps, pour x y raisons.





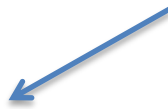
CHOISIR SA STRATEGIE

Explication schématique :

Perturbation = L'alarme incendie se déclenche
Je prends conscience de la perturbation



Je saisis l'opportunité pour choisir une action :



ECOUTE CORPORELLE
 = Eteindre le feu

GESTION
 = ouvrir la fenêtre

LA LIBERATION PAR L'ECOUTE CORPORELLE

Je me tourne vers l'intérieur et j'observe mes sensations physiques sans jugement ni attente particulière. Je ne fais rien d'autre qu'observer avec bienveillance jusqu'à ce que mes sensations s'apaisent d'elles-mêmes. Détails chapitre 4

LA GESTION TEMPORAIRE

Je choisis de me connecter à mon cœur ou toute autre méthode de gestion bienveillante. Détails chapitre 5

Remarque :

Si vous n'avez jamais utilisé ces méthodes, le choix peut vous paraître très théorique. Je vous conseille de tester Résolution et Gestion par vous-même et de revenir lire le chapitre 3 ensuite. Une recette n'est qu'une recette ! Si vous voulez savoir si un plat vous plaît, cuisinez et goûtez-le ☺ !





Ecoute Corporelle (Résolution émotionnelle)

«Eteindre le feu»

Nous avons beaucoup plus souvent l'habitude de gérer nos émotions, que d'écouter ce qui se passe dans notre corps. C'est sans doute, parce que nos perturbations sont associées à des sensations physiques que nous (notre mental) interprétons comme désagréables.

Si j'ai peur et que mon cœur bat à tout rompre, je n'ai souvent qu'une seule envie : voir mon cœur se calmer car l'écouter battre à tout rompre sans l'en empêcher peut paraître difficile au début. C'est pourtant une solution incroyablement libératrice, que je vous invite à découvrir !

Dès que j'ai repéré une perturbation et que mon alarme émotionnelle se déclenche :

1) Je me tourne vers l'intérieur

Pour la plupart des personnes le plus simple est de fermer les yeux au moment de la perception d'une perturbation pour mieux ressentir ce qui se passe à l'intérieur, mais c'est personnel.

2) Je prends conscience de ce qui se passe à l'intérieur de mon corps

Je prends conscience des sensations physiques de mon corps, qui accompagnent ma peur, comme par exemple le cœur qui bat vite, une sensation de chaleur ou de froid, une sensation cotonneuse, des picotements, des tremblements.... Toutes les sensations physiologiques présentes sont prises en compte, qu'elles soient ténues ou fortes. Le corps compose avec ces éléments un genre de code ou de film sensoriel qui est variable d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre.

3) J'accueille et j'observe

Lorsque nous avons identifié les sensations liées à la peur, nous observons ce code sensoriel (sans l'influencer d'aucune sorte). Notre corps va raconter son histoire à sa façon, puis un apaisement naturel interviendra. Cet apaisement naturel me signifie que le code est décrypté et que la peur a rejoint les mémoires constructives sous forme de souvenir non envahissant. C'est l'harmonisation.

4) J'observe les changements

- Si ma peur ne me perturbe plus, c'est résolu, je passe à autre chose.
- Si j'observe une nouvelle perturbation (différente), je me tourne à nouveau vers l'intérieur et recommence le processus (Il peut y avoir plusieurs peurs ou émotions juxtaposées à résoudre).
- Si je ne vois pas de changement, j'opte pour une méthode de gestion provisoire, en attendant de résoudre ultérieurement.

Remarque : la Résolution émotionnelle par l'écoute corporelle est un processus simple et naturel, mais il n'est pas toujours facile de faire une résolution par soi-même sans avoir été formé et il s'agit d'un apprentissage qui demande parfois des explications complémentaires et qui devient plus facile avec la pratique.





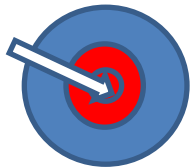
Ecoute Corporelle

Explication schématique



Je prends conscience

J'entends mon alarme émotionnelle, qui me signale une perturbation.



Je me tourne vers l'intérieur

Je prends conscience de mes sensations physiques présentes en lien avec ma peur ou perturbation.



J'accueille

Je laisse les sensations physiques se développer librement pour permettre l'harmonisation.

Remarque :

L'objectif de l'Ecoute Corporelle est de permettre une résolution (libération) du débordement émotionnel, et donc être tranquille face à une situation similaire qui se présentera dans le futur.

Isabelle prenait sur elle et était très stressée avant de mettre en place des Ecoutes Corporelles. Une fois libérée de ses débordements qui la stressait elle pouvait rester calme et aider ses enfants à dépasser leurs propres débordements. Elle pouvait voir que ses enfants étaient également stressés et a réussi à leur parler calmement d'une manière de coopérer plutôt que de faire les choses à la place de ses enfants pour éviter des conflits. Ses enfants ont tous appris à faire des Ecoutes Corporelles par eux-mêmes, parce qu'ils ont vu leur maman en faire et surtout ils ont bien ressenti que cela lui avait permis d'être détendue et se remettre dans une relation saine avec eux.

Remarque : montrer l'exemple est le meilleur moyen pour aider son entourage.

Quand on agit sur ses propres débordement, on sort du conflit et on permet à notre entourage de prendre une autre place vis-à-vis de nous. Quand je change, mes relations changent.





GESTION

«Ouvrir la fenêtre»

J'ai choisi de vous présenter une piste très simple et pragmatique de gestion avec la connexion au cœur, que j'affectionne tout particulièrement.

La gestion temporaire est parfois plus facile à mettre en place (de nouveau c'est personnel). Le travail de prise de conscience et d'identification que vous avez fait aux deux premiers chapitres, vous aidera à y avoir recours de façon plus consciente, lorsque vous l'avez décidé.

Peut-être que vous avez des façons efficaces pour gérer, mais que vous n'y pensez pas : Cela peut être aussi simple que faire la cuisine, appeler une amie, promener le chien, respirer calmement, marcher, chanter, boire un verre d'eau ... peu importe, du moment que cela marche pour vous.

Remarque importante : si j'utilise l'Ecoute Corporelle il est important de laisser de côté la Gestion au moment où j'écoute. Il faut faire un choix clair : Gestion ou Ecoute, car la gestion risque d'empêcher l'Ecoute Corporelle d'aboutir à une résolution émotionnelle.

Comparaison : si je veux nettoyer une tâche sur une table et qu'avant de prendre l'éponge pour essuyer je mets une toile cirée par-dessus la tache, je ne peux plus accéder à la tache... c'est la même chose pour mon débordement émotionnel.

PROPOSITION DE GESTION : ME CONNECTER A L'AMOUR

Je pose une main sur mon cœur et j'accueille mes émotions avec Amour et bienveillance. Je respire calmement et je laisse ce calme m'habiter pleinement, puis je me demande ce que je peux faire dans l'immédiat en étant connecté.e à cet état bienveillant.

Ce simple exercice, lorsque nous le mettons en place régulièrement et avec conscience, transforme complètement notre façon de voir les situations perturbantes. Elle nous permet de basculer dans la bienveillance en quelques secondes, même si cela demande de la pratique.

En plus au niveau vibratoire, l'auto-guérison commence au niveau de l'Amour.

Source : Dr. David R. Hawkins, «Letting go»





VARIANTE

Vous avez du mal à vous connecter directement à votre Amour ? Inspirez vous de ceci :

Au moment d'une perturbation émotionnelle, demandez vous comment vous vous sentiriez si vous n'étiez pas perturbé.e ? Passez par votre imaginaire et prenez le temps de vous connecter en profondeur au ressenti agréable qui en découle, tout en accueillant si ce n'est pas possible entièrement. Une fois que vous vous sentez bien, demandez vous ce que vous pouvez faire pour sortir de cette situation en vous plaçant du point de vue de ce ressenti agréable (paix, amour, joie par exemple...). Choisissez alors une action positive et aimante.

Invitation : Essayez avec simplicité et sans vous juger. Ne tombez pas dans le piège de trouver ceci trop naïf ou simpliste. Je vous conseille de l'appliquer un peu comme une recette et de voir ensuite si c'est pour vous ou si vous préférez adopter d'autres solutions.

Remarque : Une action qui découle d'une émotion qui me perturbe est énergivore, alors que la même action qui découle d'une émotion bienveillante donne de l'énergie !

Si je fais la vaisselle en colère pour x y raison, parce que l'évier déborde ou que ce n'est pourtant pas mon tour, ce n'est certainement pas la même expérience que si je fais la même vaisselle par amour pour aider une personne que j'aime!

Avec l'expérience, nous pouvons choisir de faire les choses à partir d'une énergie qui est bonne pour nous (et notre entourage).





SE FAIRE ACCOMPAGNER

«Appeler les pompiers»

Le but de cet E-book est de vous mettre sur des pistes pour sortir du stress et de la peur au moment où vous les vivez. Il n'a pas d'autre prétention que de vous aider à faire l'expérience et à voir que c'est possible, ou à prendre conscience que vous pouvez agir au lieu de subir vos états de débordements émotionnels.

Si vous en ressentez l'envie ou le besoin, vous pouvez passer par un praticien avec des séances en cabinet ou par internet et même simplement par téléphone. Il y a beaucoup de praticiens en Ecoute Corporelle et Résolution Emotionnelle qui peuvent vous aider à apprendre à être autonomes ou qui peuvent simplement vous guider à travers vos difficultés les plus urgentes, et aussi pour travailler sur des peurs anciennes, chroniques ou récurrentes pour que vous puissiez retrouver un état émotionnel constructif et satisfaisant.

J'ai créé une méthode qui s'appelle la *Voie Des Sens* et qui est pratiquée par de nombreuses personnes qui travaillent dans l'accompagnement à la personne, qui ont des métiers aussi variés que naturopathe, psychologue, infirmière, enseignant ou informaticien...

L'Ecoute Corporelle est au centre de cette méthode. Les praticiens sont formés à guider des personnes à se libérer de leurs débordements émotionnels conscient et aussi à libérer les émotions non-conscientes qui interviennent dans des douleurs et affections chronique, lorsque les maladies sont causées ou aggravées par du Stress.

Invitation :

Que cet E-book vous ait plu ou non, faites-moi un retour s'il vous plaît.

S'il y a des questions ou des points qui vous paraissent obscurs ou mal expliqués, ou s'il y a des fautes n'hésitez pas à m'en faire part. Ainsi je pourrai apporter des améliorations à la prochaine version. Et si vous avez obtenu des résultats positifs, partagez vos expériences pour encourager les autres.

Le plus simple est de me contacter par mail : contact@nataschawittekind.com cela me fera plaisir d'avoir vos retours.

Copyright:

Si vous souhaitez vous servir de tout ou partie de ce document, j'en serai ravie.

Je vous prie simplement de citer votre source. Vive l'Ecoute Corporelle et le partage de nos connaissances ☺

Natascha Wittekind





APPROFONDIR OU SE FAIRE ACCOMPAGNER

Adressez-vous à des professionnels formés en «Voie des Sens»

Vous pouvez vous faire accompagner par des professionnels formés en Voie Des Sens, une méthode qui allie la Gestion et la Résolution Emotionnelle par l'Ecoute corporelle.

Domaine d'application : Stress, débordements émotionnels, peurs, phobies....

La méthode permet également de libérer des émotions ou des blocages non-conscientisés.

De nombreuses affections physiques ou psychologiques sont causées ou aggravées par le Stress et la méthode permet d'aborder des douleurs et affections chroniques, des états diffus de mal-être, burn-outs, dépressions, pertes de sens....

Pour trouver des accompagnant.e.s, ou pour vous former en tant que professionnel à la « Voie Des Sens », visitez notre site web : www.voiedessens.com

Pour plus d'informations ou toute question, vous pouvez me contacter directement :

Natascha Wittekind

Créatrice de la méthode « Voie Des Sens »

formatrice et accompagnatrice

06 16 06 62 63

contact@nataschawittekind.com

D'autres pistes pour vous informer ou faire accompagner:

- Vous trouverez aussi des professionnels en Voie Des Sens et d'autres qui travaillent avec des approches différentes en Résolution Emotionnelle auprès de l'Association des praticiens en santé émotionnelle sur le site : www.apese.pro

