



Reconfinement général

Situation : Imaginons que votre travail vous impose d'être reconfinée.

Cette ambiance morose et incertaine vous rend terriblement anxieux.se et vous met dans un état de sidération. Vous avez beaucoup de mal avec les privations de liberté, de mouvement. Vous culpabilisez de ne pas pouvoir atteindre vos objectifs. Vous trouvez l'avenir incertain et menaçant. Vous n'arrivez plus à vous projeter dans le futur car tout est flou, vous n'avez plus de direction, ce qui vous oblige à rester dans le présent. Vous avez perdu votre énergie. C'est le chaos.

Vous avez des insomnies, vous faites des cauchemars, ressentez d'énormes tensions, l'envie d'envoyer bouler les règles qui ne vont pas être tenables dans votre cadre de vie déjà hyper oppressant. Vous vous énervez facilement, vous êtes en colère face à tant d'incompétence. Vous envie ceux qui vivent cette période sereinement.

Vous étouffez malgré la taille de votre appartement ou de votre maison : ras le bol, colère, envie de déchirer les attestations, tristesse due à toute cette souffrance autour de vous, à l'idée de ne pas pouvoir passer Noël en famille...





Votre boulot vous pèse, vous le vivez comme une contrainte. Vous vous surprenez à chercher comment vous pouvez faire pour voir vos collègues ou vos amis et prendre un peu de bon temps car sinon, vous avez peur de péter un câble.

Cette procédure est faite pour vous !

 *N'hésitez pas à adapter les phrases si elles ne correspondent pas à votre situation*

1. Recherchez l'émotion présente actuellement et sa localisation Évaluez son intensité sur une échelle de 0 (rien) à 10 (très fort)	Emotion(s) : Intensité : _____ /10
2. Enchaînez les 2 étapes suivantes : a. répétez 3 fois la <i>phrase d'introduction</i> en stimulant votre point karaté (ou point sensible) (voir Fiche EFT)	Même si <i>je me sens triste, en colère et que j'ai peur</i>, je m'aime et je m'accepte comme je suis Même si <i>je me sens triste, en colère et que j'ai peur</i>, je m'aime et je m'accepte comme je suis Même si <i>je me sens triste, en colère et que j'ai peur</i>, je m'aime et je m'accepte comme je suis



<p>b. enchaînez la séquence de stimulation des points méridiens (voir Fiche EFT) en répétant seulement la phrase de rappel sur chaque point.</p> <p>Vous pouvez aussi changer de phrase à chaque point d'acupuncture. C'est cette seconde option qui a été choisie ci-après.</p> <p> N'hésitez pas à dire tout ce que vous faites, pensez et ressentez</p> <p> N'hésitez pas à exagérer la situation, c'est un excellent déstressant !</p> <p> N'hésitez pas à dire des noms d'oiseau, c'est très bon pour évacuer la colère</p> <p> Si les émotions sont trop intenses, pensez à stimuler les points situés sous la clavicule</p>	Dessus de la Tête	Cette ambiance morose et incertaine me rend terriblement anxieuse
	Coin du Sourcil	Ca me met dans un état de sidération
	Coin Œil	Je n'arrive plus à me projeter dans le futur
	Sous Œil	Tout est flou
	Sous Nez	Je suis triste à cause de toute la souffrance qui m'entoure
	Menton	Triste de ne peut-être pas pouvoir passer Noël en famille
	Sous Clavicule	L'avenir est menaçant et incertain
	Sous Bras	Ca me fait peur
	Sous Sein	Je ne supporte pas les privations de liberté
	Pouce	Je ne supporte pas les privations de mouvement
	Index	Je culpabilise de ne pas pouvoir atteindre mes objectifs
	Majeur	J'étouffe malgré la taille de mon appartement/ ma maison
	Auriculaire	J'en ai ras le bol
	Point de Gamme	J'ai envie de déchirer les attestations
	Dessus de la Tête	J'ai envie d'envoyer bouler les règles qui sont intenable
	Coin du Sourcil	Ca m'énerve, je suis en colère face à tant d'incompétence
	Coin Œil	Mon boulot me pèse
	Sous Œil	Je le vis comme une contrainte
	Sous Nez	J'ai des insomnies, je fais des cauchemars
	Menton	Je ressens d'énormes tensions
Sous Clavicule	J'ai envie d'envoyer bouler les règles	



	Sous Bras	Je m'énerve facilement
	Sous Sein	J'envie ceux qui vivent le confinement sereinement
	Pouce	C'est le chaos
	Index	Je suis privée de liberté
	Majeur	Je suis privée de mouvement
	Auriculaire	Et de relations aussi
	Point de Gamme	Je cherche comment je peux faire pour voir mes collègues ou mes amis
	Dessus de la Tête	Je cherche comment je peux prendre un peu de bon temps
	Coin du Sourcil	Sinon, je vais péter un câble
	Coin Œil	Je cherche une direction
	Sous Œil	Qu'est-ce que je vais faire ?
	Sous Nez	Je suis triste
	Menton	J'ai perdu mon énergie
	Sous Clavicule	Je ressens plein de souffrance autour de moi
	Sous Bras	C'est le chaos
	Sous Sein	Le monde est incertain
	Pouce	Je suis anxieux.se
	Index	J'ai peur
	Majeur	Mon travail me pèse
	Auriculaire	J'en ai marre de toutes ces règles
	Point de Gamme	Toutes ces peurs, cette anxiété, cette colère, cette tristesse en moi

L'intensité est supérieure ou égale à 3 :

reprenez sur le dessus de la tête (étape 2-b)

adaptez éventuellement vos phrases par rapport à ce que vous ressentez, pensez et imaginez



L'intensité est inférieure 3 : passez à l'étape 3 ci-après

Dans cette procédure, nous allons supposer que toutes les émotions ont été traitées et continuer en passant à l'étape 8 pour que vous puissiez vous entraîner

3. Apportez une ouverture et ouvrez le champ des possibles	Dessus de la Tête	Et c'est bien normal de ressentir toutes ces émotions
	Coin du Sourcil	Parce que c'est vrai que le monde est anxiogène
	Coin Œil	Que l'avenir est incertain
	Sous Œil	Et que des gens souffrent autour de nous
	Sous Nez	C'est vrai aussi que le confinement nous oblige à faire des choses auxquelles nous ne sommes pas habitués
	Menton	Et nous empêche d'atteindre nos objectifs
	Sous Clavicule	Mais la réalité c'est qu'il en a toujours été ainsi
	Sous Bras	Il y a toujours eu des gens qui souffrent autour de nous
	Sous Sein	Il y a toujours eu des situations où je n'ai pas pu atteindre mes objectifs
	Pouce	Il y a toujours eu des règles qui m'empêchaient de faire ce que je voulais
	Index	C'est juste que jusqu'à présent je n'y avais pas prêté attention
	Majeur	L'autre réalité c'est qu'aujourd'hui j'ai pris conscience de cette réalité
	Auriculaire	A présent j'ai le choix
	Point de Gamme	J'ai le choix de porter mon attention sur autre chose comme je le faisais avant
	Dessus de la Tête	Et j'ai aussi le choix de profiter de ce moment pour faire le point sur moi et sur ma vie
Coin du Sourcil	De réfléchir à ce qui est important pour moi à partir de maintenant	



	Coin Œil	Et si je choisissais de me reconnecter à mon cœur
	Sous Œil	Et si je choisissais de descendre suffisamment profondément en moi pour libérer toutes ces émotions qui me font souffrir
	Sous Nez	Et si j'acceptais d'être impuissante à changer la situation, comme tout être humain
	Menton	Et si cette crise sanitaire n'était pas une catastrophe mais une bénédiction
	Sous Clavicule	Et si je profitais du reconfinement pour observer et contempler ce qui m'entoure
	Sous Bras	Et si je faisais de la méditation de pleine conscience
	Sous Sein	Et si j'écrivais tout ce que je ressens pour y voir plus clair
	Pouce	Et si j'écrivais une lettre à ce virus pour lui exprimer toute ma colère
	Index	Et si j'écrivais une lettre de gratitude aux personnes que j'aime
	Majeur	Et si je listais ce que j'ai aimé faire pendant le premier confinement
	Auriculaire	Et si je listais ce que je n'ai pas fait et aurais dû faire
	Point de Gamme	Et je me fixais de nouveaux objectifs
	Dessus de la Tête	Et si je faisais des choses nouvelles
	Coin du Sourcil	Et si j'écoutais de la musique, dansais ou dessinais pour exprimer mes émotions
	Coin Œil	Et pourquoi j'apprécie ces moments de cocooning
	Sous Œil	Et pourquoi je suis si apaisée
	Sous Nez	Et pourquoi je me sens en sécurité
	Menton	Et pourquoi j'ai lâché prise




	Sous Clavicule	Et pourquoi j'accepte ce nouveau confinement
	Sous Bras	Et pourquoi je me suis adaptée à la situation
	Sous Sein	Et pourquoi je dors si bien
	Pouce	Et pourquoi j'ai trouvé le calme intérieur
	Index	Et pourquoi je suis en paix
	Majeur	Et pourquoi ma vie a de nouveau un sens
	Auriculaire	Et pourquoi j'ai retrouvé mon énergie
	Point de Gamme	Et pourquoi j'aime prendre du temps pour moi
	Dessus de la Tête	Et pourquoi je suis si joyeux.se
Continuez à stimuler les points avec des idées positives jusqu'à ce que l'intensité des émotions initiales soit à 0 ou proche de 0		

Quand l'intensité est à 0, prenez une grande inspiration et soufflez

Buvez un grand verre d'eau

Dans les 24 heures qui suivent, buvez plus d'eau que d'habitude

 *Pratiquez la cohérence cardiaque, la méditation, le yoga, la sophrologie, l'auto-hypnose, la communication non violente, une activité physique adaptée...*

