

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

4 EN 1

LE MEILLEUR DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



- ① La méditation
- ② L'autohypnose
- ③ Le lâcher-prise
- ④ L'EFT (techniques de libération émotionnelle)

LE MEILLEUR DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Vous cherchez à vous épanouir enfin ? Retrouver confiance en vous, améliorer votre quotidien sans stress ni angoisses ? Ce livre est fait pour vous ! Il regroupe quatre des grands thèmes du développement personnel : la méditation, l'autohypnose, le lâcher-prise et l'EFT (*Emotional Freedom Techniques* ou techniques de libération émotionnelle).

Découvrez vite dans ce livre :

① **Les bases pour méditer jour après jour**

Inclus, à télécharger : deux vidéos et une méditation guidée.

② **L'autohypnose en toute simplicité**

Inclus, à télécharger : une séance audio spécialement conçue pour gérer le « blues du dimanche soir ».

③ **Les meilleurs conseils pour apprendre à lâcher prise**

Inclus : 1 semaine de coaching, à raison d'une vidéo par jour.

④ **Les techniques de libération émotionnelle (EFT) expliquées de façon simple**

Inclus, à télécharger : 10 vidéos de démonstration.

CULTIVEZ LA SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN !

Marie-Laurence Cattoire dirige sa propre agence de relations presse et coordonne depuis 2005 des séminaires de méditation. Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Cécile Neuville est psychologue spécialisée en développement personnel et psychologie positive. Jean-Michel Gurret est formateur certifié en EFT (techniques de libération émotionnelle).

ISBN 979-10-285-0124-2

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



17 euros
Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L E D U C . S
E D I T I O N S

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Ce livre est une compilation des 4 ouvrages suivants,
parus aux éditions Leduc.s :

La méditation, c'est malin de Marie-Laurence Cattoire

L'autohypnose, c'est malin de Jean-Michel Jakobowicz

Apprendre à lâcher prise, c'est malin de Cécile Neuville

Mieux vivre avec l'EFT, c'est malin de Jean-Michel Gurret

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia, Michel Pinosa (p. 27, 33, 52, 116)

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0124-2

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

**LE MEILLEUR
DU
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

SOMMAIRE

LA MÉDITATION, C'EST MALIN	9
PRÉFACE DE FABRICE MIDAL	13
INTRODUCTION	15
PARTIE 1. COMPRENDRE LA MÉDITATION	19
PARTIE 2. PRATIQUER LA MÉDITATION PAS À PAS	35
PARTIE 3. LA MÉDITATION DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS	71
EN GUISE DE CONCLUSION : COMMENT ALLER PLUS LOIN ?	111
ANNEXES	119
BIBLIOGRAPHIE	125
L'AUTO-HYPNOSE, C'EST MALIN	127
INTRODUCTION	131
PARTIE 1. L'AUTOHYPNOSE, COMMENT ÇA MARCHE ?	141
PARTIE 2. VERS LE MIEUX-ÊTRE	171
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE	245
APPRENDRE À LÂCHER PRISE, C'EST MALIN	247
INTRODUCTION	251
CHANGER VOTRE VIE GRÂCE AU LÂCHER-PRISE	253
L'ART DU LÂCHER-PRISE AU QUOTIDIEN	315
CONCLUSION	

MIEUX VIVRE AVEC L'EFT, C'EST MALIN

389

JE NE SAIS PAS SI C'EST UNE BONNE OU UNE MAUVAISE CHOSE...	385
INTRODUCTION	393
MIEUX VOUS ACCEPTER POUR MIEUX VIVRE	399
L'EFT AU QUOTIDIEN, C'EST FACILE ET MALIN !	439
VOTRE PROGRAMME PERSONNEL AU JOUR LE JOUR	489
EN GUISE DE CONCLUSION : PETIT RETOUR EN ARRIÈRE	509

MARIE-LAURENCE CATTOIRE

LA MÉDITATION

LA MÉDITATION, C'EST MALIN



Inclus :
2 vidéos pour
méditer plus
facilement!
Rendez-vous
à la page
suivante !

PRÉFACE

DE FABRICE MIDAL

La méditation s'enracine en Occident de manière durable et profonde. Sa reconnaissance par la communauté scientifique et médicale nous a démontré, sans ambiguïté, ses effets physiologiques bien réels. Elle cesse d'être perçue comme une discipline religieuse exotique venue d'un lointain Orient, réservée à des êtres en marge, pour devenir aujourd'hui une manière *pratique* d'être plus ouvert, plus responsable et plus vivant.

Le terme « pratique » ne doit pas nous égarer. Il est parfois un peu déconsidéré. Or, ce mot vient du grec *praxis*, qui désigne l'action entièrement libre, que l'on accomplit pour elle-même et qui nous affranchit de la servilité des contingences. Elle se distingue des activités entièrement tournées vers un objectif de résultat, ainsi que de toutes les formes d'affairement si courantes aujourd'hui. Aristote souligne que c'est la *pratique* qui permet à l'homme d'advenir au véritable bonheur – parce qu'elle seule est à même de faire de lui un être humain vraiment libre.

Les conseils et les explications que nous donne ici Marie-Laurence Cattoire permettront à chacun de découvrir et d'approfondir le sens pratique de la méditation ; ils permettront également de réaliser de quelle manière la méditation nous fait apprécier la merveille d'être un être humain, dans toute son ampleur.

Marie-Laurence Cattoire étudie avec moi depuis la fondation de l'École occidentale de méditation et j'ai, dès le premier jour, été frappé par sa capacité à comprendre le sens réel de la *pratique*. Femme accomplie, chef d'entreprise, mère de trois enfants, ayant nombre de responsabilités associatives, elle n'a jamais cherché à faire de la méditation un outil technique de plus, un rêve, une discipline abstraite qu'il faudrait s'imposer coûte que coûte. Elle a cherché à découvrir comment la méditation pouvait être *pratique* – et l'amener ainsi à avoir un rapport plus libre et donc bienveillant avec ses collaborateurs, ses clients, sa famille et tous les gens qu'elle rencontre. La vertu de ce livre est de permettre ainsi au lecteur de se poser les bonnes questions, de pouvoir à son tour *pratiquer* la méditation et la laisser résonner dans tous les aspects de son existence.

FABRICE MIDAL,
fondateur de l'École occidentale de méditation.

INTRODUCTION

Chef d'entreprise, mère de trois enfants, j'ai toujours eu un sens aigu des responsabilités. Arrivée à la quarantaine, alors que, de l'extérieur, tout semblait aller pour le mieux, je ressentais comme une forme sourde, mais constante, de panique, presque une asphyxie. J'avais l'impression de vivre en apnée ; le sens du devoir avait pris tant de place qu'il masquait toute possibilité de joie, et me détendre se résumait à raconter ma vie à mes amis en buvant du bon vin... J'ai compris alors que je ne pourrais plus tenir longtemps ces rôles sociaux parfois forcés et trop séparés les uns des autres... au fond, qui était Marie-Laurence Cattoire ? L'amie sympathique ? L'épouse soumise par facilité ? La mère stressée ? La patronne exigeante ? Je ne le savais plus trop. Rien n'était unifié... Rien ne me semblait tout à fait réel...

J'ai alors eu l'occasion de suivre un stage de méditation, dirigé par Fabrice Midal (fondateur de l'École occidentale de méditation, voir encadré p. 17). Ce fut un bouleversement ; j'ai eu l'impression qu'on m'arrachait des œillères et que je retrouvais, au fil de ce séminaire d'une semaine, une vision panoramique sur ce qui m'entourait. Je découvrais enfin un monde réel ; j'étais libérée d'un voile, d'un brouillard quasiment imperceptible mais omniprésent.

C'était il y a dix ans, et la méditation s'est, depuis, profondément inscrite dans ma vie. Elle m'a tellement aidée, dans tous les

aspects de mon existence, qu'il m'a semblé important d'écrire un livre sur cette pratique capable de donner une nouvelle ampleur à la vie de quelqu'un de tout à fait ordinaire et d'aussi peu « spirituel » que moi.

POURQUOI LA MÉDITATION, C'EST MALIN ?

Parce que la pratique de la méditation aide à développer une forme d'intelligence différente : plus corporelle, plus directe, moins intellectuelle. La méditation nous permet de renouer avec notre intuition et, progressivement, d'avoir davantage confiance en nous-mêmes. Elle est une aventure qui invite à la découverte de soi, des autres et du monde. En nous (ré)apprenant à être présents, présents aux situations, présents à la vie, la méditation nous ouvre un rapport inédit au temps et à l'espace.

UN LIVRE DE PLUS SUR LA MÉDITATION ?...

Le rayon « méditation » des librairies ne cesse de s'agrandir chaque mois depuis quelques années. On y trouve de nombreux livres intéressants mais, généralement, ils abordent la méditation soit d'une manière scientifique ou médicale, « preuves » à l'appui, soit d'une manière très spirituelle, voire religieuse.

Femme d'action, je ne me suis jamais considérée comme une personne en quête de spiritualité. C'est du reste l'approche laïque, précise et tout à fait concrète proposée par l'École occidentale de méditation qui m'avait, d'emblée, séduite. J'ai donc pensé qu'il pourrait être utile d'écrire un livre dans cet esprit, très accessible, structuré en chapitres courts, qui répondent concrètement à nos préoccupations quotidiennes ; ce livre souhaite aborder une pratique ancestrale, très précieuse pour

les femmes et les hommes d'aujourd'hui, de manière simple, sans jargon particulier.

OÙ PRATIQUER ?

Fondée en 2006 par Fabrice Midal, qui enseigne depuis près de vingt ans et a écrit une trentaine d'ouvrages sur la méditation, l'art et la philosophie, l'École occidentale de méditation propose d'apprendre à méditer dans un cadre laïc. L'École organise des soirées d'introduction à la pratique hebdomadaires et ouvertes à tous, à Paris et à Genève. Elle propose de nombreux séminaires partout en France et en Suisse. L'École a également mis en place une formation d'instructeur de méditation sur trois ans.

www.ecole-occidentale-meditation.com

Il existe, dans la plupart des grandes villes, des centres Zen (dojos) qui proposent une approche de la méditation rigoureuse et relativement ascétique, telle qu'elle a été développée au Japon puis introduite en Occident dans les années 1970 par Deshimaru.

Beaucoup de centres bouddhiques se sont également implantés en France, qu'ils soient d'obédience tibétaine ou vietnamienne. Le centre des Pruniers, dirigé par le maître vietnamien Thich Nhat Hanh par exemple, propose des retraites de méditation, mais attention, les groupes sont très importants (300 à 500 personnes). Ces centres bouddhistes ont souvent une approche très traditionnelle qui s'appuie sur des pratiques liturgiques. Informations : www.bouddhisme-france.org.

L'essentiel est d'aller voir par vous-même si ce qui est dit vous parle, si ce qui est montré vous aide, vous éclaire, si vous trouvez des réponses précises à vos interrogations. Faites confiance à votre discernement, à votre intuition et ne prenez rien pour « argent comptant », comme on dit.



COMPRENDRE LA MÉDITATION

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

L'AUTOHYPNOSE, C'EST MALIN

L'AUTOHYPNOSE



Inclus :
une séquence
audio inédite !
Rendez-vous
à la page
suivante !

Chapitre 1

Qu'est-ce que la méditation ?

UNE PRATIQUE SIMPLE, SANS FIORITURES

Pour pratiquer, il suffit d'avoir... un corps et de respirer ! Il s'agit de s'asseoir quelques dizaines de minutes, en silence, de ne plus bouger, afin de pouvoir porter son attention aux pensées qui nous traversent, au souffle qui nous anime, à notre corps, à l'environnement immédiat. Pour cela, on peut choisir de s'asseoir sur un coussin (il en existe de très pratiques, adaptés à la morphologie occidentale) ou sur une chaise si l'on s'y sent plus à l'aise.

QUE NOUS APPREND LA MÉDITATION ?

- À revenir au moment présent.
- À prendre appui sur les ressources infinies de l'attention.
- À stopper notre tendance à vouloir tout analyser.
- À renouer avec la simplicité.
- À retrouver l'unité corps-esprit.
- À mettre en lumière notre propre intelligence.

POURQUOI VOULOIR REVENIR AU MOMENT PRÉSENT ?

Quand j'étais enfant, maman me disait souvent que le seul instant réel est l'instant présent. Celui d'avant est déjà fini, celui d'après n'existe pas encore. Ainsi, s'abriter dans le présent est une attitude tout à fait responsable puisque le présent nous offre le seul sol sûr. La méditation nous entraîne à avoir davantage confiance en ce présent vivant et toujours neuf. Au fil des sessions de méditation, nous découvrons en prime que ce présent est plus vaste, plus riche, plus étonnant, plus subtil que ce que nous imaginions. Méditer est une invitation à revenir à l'ampleur de la réalité.

QUELS SONT LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE LA MÉDITATION ?

Sur la santé

Dès les années 1970, aux États-Unis, la communauté scientifique s'est interrogée à propos des éventuels effets bénéfiques de la méditation sur le cerveau humain ; à la fin des années 1980 ont débuté des études de fond – basées sur les neurosciences et les sciences expérimentales – mesurant l'impact de la pratique méditative sur l'esprit, sur le comportement et sur la prévention, voire le traitement de certaines maladies. Les résultats furent tellement concluants qu'aujourd'hui, des centaines de scientifiques y consacrent leurs recherches, et près de 200 hôpitaux américains, de nombreuses écoles et entreprises proposent la méditation dans leurs protocoles. On peut noter que la méditation a ainsi montré des résultats probants dans les cas suivants : prévention des troubles cardio-vasculaires, réduction de l'hypertension,

amélioration des fonctions cognitives et du sommeil, concentration favorisée, attention plus soutenue, renforcement du système immunitaire.

Sur la traversée de l'adolescence

En Europe également, la méditation suscite l'intérêt des scientifiques, et notamment son impact sur les jeunes ; une équipe de l'université de Louvain (KUL) a souhaité en savoir davantage sur ses bénéfices potentiels chez les adolescents. Environ 400 élèves, issus de cinq écoles situées en Flandre et âgés de 13 à 20 ans, ont été intégrés dans ces travaux. Tous ont rempli un questionnaire destiné à déceler l'existence de symptômes (pré)dépressifs, ainsi qu'à déterminer les niveaux de stress et d'anxiété. Le panel a ensuite été scindé en deux : les uns ont suivi une formation à la méditation de pleine conscience, les autres non. Une évaluation est intervenue après six mois. Le résultat est spectaculaire : alors qu'au départ, les deux groupes présentaient à peu près la même proportion de jeunes en situation de fragilité (21 % et 23 %), une différence énorme s'est creusée à l'avantage des participants aux cours de méditation : 16 % contre 31 %. Les auteurs de l'expérience considèrent qu'il serait utile de réfléchir à l'opportunité d'organiser une prise en charge de ce type, en milieu scolaire, auprès des jeunes les plus vulnérables.

Les Occidentaux sont tellement habitués à utiliser leur mental au détriment du corps qu'une pratique permettant de privilégier la posture ne peut qu'être bénéfique. Retrouver un lien d'amitié avec son corps, redécouvrir que nous *n'avons* pas un corps mais que nous *sommes* un corps est un véritable soulagement.

Jean-Michel Jakobowicz est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il a déjà écrit de nombreux livres de culture générale à succès et souhaite aujourd'hui permettre au plus grand nombre de se soigner par l'autohypnose.

Son blog dédié à l'autohypnose : www.desimaginaires.com.

INTRODUCTION

NOUS PRATIQUONS TOUS L'AUTOHYPNOSE SANS LE SAVOIR

« Je suis certaine que demain, à mon entretien d'embauche, je vais me planter ! Je ne suis pas prête ! Ils vont me poser des questions auxquelles je ne saurai pas répondre ! D'ailleurs, je vais avoir mal au ventre et perdre tous mes moyens ! Et puis, je suis tellement stressée que je ne vais même pas réussir à m'endormir et moi, si je n'ai pas mes huit heures de sommeil, le lendemain je suis morte !... »

Triste veillée chez Julie V., une jeune femme de 24 ans qui doit passer un entretien d'embauche qu'elle espère depuis longtemps. Elle se voit déjà, les mains moites, le ventre noué par le trac, bégayante devant trois examinateurs haineux, qui ne lui veulent que du mal.

Et effectivement, avec une telle préparation psychologique, l'entretien de demain risque d'être difficile pour Julie car, sans s'en rendre compte, elle est en train de se faire une séance d'autohypnose en règle. Le seul problème, c'est que cette séance d'autohypnose est plutôt négative et destructive. Si, avant cette soirée, sa confiance en elle était déjà faible, elle ne risque pas d'avoir, au petit matin, une estime de soi grandie, bien au contraire.

« Si c'est ça l'autohypnose, alors je la pratique quotidiennement depuis toujours ! »

Oui, c'est ça l'autohypnose... enfin presque ! Les principaux éléments d'une séance d'autohypnose sont réunis : Julie est au lit dans un état de quasi-somnolence, elle se voit en situation et elle essaie de se convaincre que tout va mal se passer. Et avec un peu de (mal)chance, elle parviendra à réaliser ce qu'elle prévoit.

Imaginez un seul instant qu'au lieu d'utiliser toutes ses ressources psychiques pour se persuader qu'elle va échouer, Julie avait des pensées positives telles que :

« Tout va bien se passer ! J'ai travaillé de nombreuses heures pour préparer cet entretien, je me sens fin prête ! D'ailleurs ce poste est fait pour moi et je l'aurai parce que je suis douée ! »

Tout d'abord elle se sentirait mieux et un sommeil réparateur viendrait lui accorder ce repos dont elle a tant besoin. En plus, le lendemain, il y a de fortes chances pour qu'elle soit plus sûre d'elle et de ses capacités. Qu'elle se rende compte que ces trois examinateurs qui, *a priori* ne lui en veulent pas personnellement, ne sont pas là pour la sacquer, mais pour trouver LA personne dont ils ont besoin : pourquoi pas elle !

« Plus facile à dire qu'à faire », me direz-vous !

Et vous aurez en partie raison ! Quand on est stressé comme Julie, la méthode Coué (du nom d'un des pères fondateurs de l'autohypnose qui vivait entre 1857-1926), qui consiste à répéter « je vais réussir, je vais réussir », ne sert pas à grand-chose, surtout si on n'est pas convaincu de ce que l'on dit.

C'est là que ce livre va vous être utile. Il va vous apprendre à trouver votre propre voie, celle qui, pas après pas, va vous permettre d'utiliser l'autohypnose pour changer ce que vous souhaitez. Car nous sommes tout aussi capables de changer pour le « pire » – ce qu'il nous arrive souvent de faire – que pour le meilleur.

Jusqu'à présent, tout comme le bourgeois gentilhomme de Molière qui faisait de la prose sans le savoir, vous avez fait de l'autohypnose sans vous en rendre compte. Après avoir lu ce livre et appris les quelques « trucs » simples et faciles d'emploi qu'il contient, vous serez à même d'utiliser vos ressources intérieures pour développer vos potentiels, non seulement mentaux mais également physiques, pour lutter contre la douleur physique, contre les maladies, leurs symptômes et contre certaines des mauvaises habitudes dont vous voulez vous débarrasser.

COMMENT SE PRÉSENTE CE LIVRE ?

Dans un premier temps, vous allez trouver quelques conseils et précautions à prendre avant de vous lancer dans cette aventure intérieure qu'est l'autohypnose. Ils vous permettront d'apprécier au mieux vos séances d'autohypnose.

La deuxième étape va consister à préciser le but que vous désirez atteindre. Ce but peut *a priori* vous sembler évident : « Je veux dormir le soir ! » « J'aimerais perdre quelques kilos ! » « J'aimerais que la douleur que j'ai au bras gauche et que mon médecin n'explique pas disparaisse ! » « J'aimerais voir l'avenir avec plus d'optimisme ! » Mais derrière ces demandes évidentes se cache toute une série d'éléments qu'il vous faudra mettre en évidence pour mieux les voir disparaître. Il ne s'agit pas de savoir si tels maux dont vous souffrez sont dus à votre maman ou à un traumatisme de votre petite enfance, ce type de recherche se fait avec un thérapeute lors d'une psychanalyse et peut demander beaucoup de temps. En hypnose, tout comme en autohypnose, il ne s'agit pas de retrouver les causes qui génèrent le malaise, mais d'améliorer la situation à partir de l'état dans lequel vous êtes aujourd'hui.

Une fois ce (ou ces) but(s) identifié(s), ce livre va vous aider à trouver un lieu de confort, un refuge rien qu'à vous où vous vous sentirez « bien » et en sécurité. Cet endroit vous servira non seulement lors de vos exercices d'autohypnose, mais aussi dans la vie quotidienne lorsque vous sentirez le besoin de vous ressourcer psychologiquement.

Viendra alors le moment tant attendu d'apprendre à faire une transe. Je sais, ce mot peut faire peur, pourtant il recouvre une réalité agréable que vous connaissez bien et que vous vivez quotidiennement lorsque le matin, à demi éveillé, vous savourez un moment de détente, ou lorsque, dans un train, vous regardez défiler le paysage. La transe ce n'est « que » ça et c'est très agréable.

La dernière partie, de loin la plus importante, vous expliquera par le détail et exemples à l'appui, les diverses façons de vaincre vos maux, votre mal-être, vos mauvaises habitudes, en abordant un par un les thèmes qui vous ont poussé à avoir recours à l'autohypnose pour améliorer votre vie quotidienne. Ces thèmes sont : le manque de confiance et d'estime de soi, les angoisses, les peurs et les phobies, les problèmes de sommeil, les addictions, les problèmes alimentaires et la douleur.

LE PETIT + MALIN

Pour chaque transe proposée, nous vous proposons d'écouter gratuitement une version audio plus détaillée pour mieux vous guider. N'hésitez pas à les utiliser, au moins dans un premier temps, pour vous aider dans votre travail d'autohypnose. Mais attention, n'utilisez jamais ces enregistrements lorsque vous conduisez ou lorsque vous pratiquez une activité qui nécessite toute votre attention.

Flashez ce code ou rendez-vous sur :

<http://quotidienmalin.com/autohypnose-transes>



CÉCILE NEUVILLE

APPRENDRE À LÂCHER PRISE, C'EST MALIN



Inclus :
7 vidéos pour
lâcher prise en
une semaine !
Rendez-vous
à la page
suivante !

LE LÂCHER-PRISE

INTRODUCTION

Plus qu'une technique, le lâcher-prise est un art de vivre. Pour s'épanouir tout au long de la vie, l'idéal est de trouver le juste équilibre entre le « laisser-aller » et le « tenir-bon ». Le lâcher-prise se situe au cœur de ces deux dynamiques, qui sont complémentaires lorsqu'elles sont bien dosées. Lorsque vous lâchez prise, vous « laissez couler », vous « laissez faire », vous « laissez glisser », mais surtout, vous vous libérez de l'émotion désagréable qui était associée à votre état précédent. En général, vous acceptez de ne plus tout avoir sous « contrôle » ! Symboliquement, vous levez les bras et reculez d'un pas ou deux pour observer ce qu'il va se passer ou bien pour aller faire quelque chose de plus intéressant ailleurs.

Néanmoins, si vous lâchez prise un peu trop souvent ou un peu trop facilement, cela peut être considéré comme une sorte d'abandon, un manque de persévérance et de ténacité, voire de courage. Il est donc essentiel de savoir d'une part lâcher prise et d'autre part « tenir bon » lorsque cela est nécessaire. Mais où se situe cette fameuse limite ? À quel moment et comment savoir s'il est temps de lâcher prise ? Et comment faire pour y parvenir ?

Que ce soit face à l'imprévu ou face à nos propres limites et imperfections, que ce soit dans nos relations avec les autres ou avec le monde matériel, que ce soit au niveau mental ou

émotionnel, il est possible d'apprendre l'art du lâcher-prise à tout âge et à n'importe quel moment !

Déception, colère, séparation, maladie, disputes, deuil, peur, culpabilité, accident, jalousie, doute, inquiétude, stress, dettes, imprévus... Vous vous demandez peut-être comment font les personnes heureuses pour accueillir ces émotions et surmonter ces épreuves que la vie peut mettre sur notre chemin ?

La science, entre autres, nous propose quelques clés au travers des recherches en psychologie positive pour nous aider à comprendre, apprendre et pratiquer le lâcher-prise dans notre quotidien. Et c'est principalement à partir des résultats de ces recherches scientifiques et de leurs applications concrètes dans la vie quotidienne que ce livre a été rédigé pour vous !

Profitez enfin de chaque instant de la vie en toute sérénité grâce au lâcher-prise !



**CHANGER VOTRE
VIE GRÂCE AU
LÂCHER-PRISE**

Chapitre 1

Le lâcher-prise et vous

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

De nos jours, l'expression « lâcher-prise » est utilisée dans des situations si différentes qu'il n'est pas si simple de la définir de façon précise. Nous invitons une personne à se calmer au moindre petit haussement de ton : « Allez, calme-toi, reste zen, lâche prise, ça ira mieux ! » Chacun s'est approprié ce mot, en l'associant à sa propre expérience. D'ailleurs, si chacun de nous définissait maintenant ce qu'est le lâcher-prise, je suis certaine que nous n'obtiendrions pas deux définitions semblables !

Et si justement, avant que nous tentions d'apporter quelques éléments de réponse, vous preniez un petit temps pour vous poser la question ? Qu'est-ce que le lâcher-prise pour vous ? Spontanément, en quelques mots, je vous invite à prendre un stylo et à noter ici en une courte phrase quelle serait votre définition.



Pour moi, le lâcher-prise c'est...

.....

.....

L'origine du mot

Les premières traces de l'expression « lâcher-prise » semblent provenir de l'Orient, et plus précisément de l'Inde hindouiste, dans les écrits de certains maîtres spirituels indiens. Vers la fin des années 1970, de nombreux occidentaux venaient à la rencontre de ces maîtres spirituels pour se recentrer sur les valeurs essentielles de la vie. C'est à ce moment-là que s'est révélé le besoin prioritaire pour ces occidentaux de « lâcher » leur volonté de tout contrôler, de « lâcher » leurs attentes permanentes, leurs désirs reposant sur l'ego. Ils ont alors appris de ces rencontres ce que nous appelons aujourd'hui l'acceptation, cette capacité à accepter ce que la vie nous propose sur notre route, bons et moins bons événements, belles et moins belles émotions.

Les Anglais traduisent cette capacité de deux façons : soit par le verbe « to surrender », l'associant davantage au fait de « rendre les armes », cesser de se battre, capituler, préférant économiser l'énergie d'un long combat au service d'une puissance plus ponctuelle le moment venu (un coup puissant vaut mieux que 1 000 coups fébriles) ; soit par le verbe « to let go », qui signifie plutôt « laisser aller » ou « laisser tomber ».

Du côté des maîtres Yogi, le terme sanskrit exprimant le lâcher-prise, si l'on se réfère aux textes sacrés, fait référence à « l'abandon de soi », plus précisément au fait de « se déposer ». Il ne s'agit plus là de déposer les armes, mais bien de déposer une partie de soi-même, de la mettre de côté, physiquement parlant. Le ressenti se fait autant dans l'esprit que dans le corps. Lâcher prise est alors une véritable expérience physique de relâchement des tensions. La respiration et la prise en compte des sensations psycho-corporelles sont primordiales dans cet art. La sérénité de l'esprit et du corps passe, selon ces traditions, par l'oubli de notre « volonté », pour laisser place à l'abandon et à la confiance.

Si nous revenons à une définition plus occidentale et actuelle du « lâcher-prise », selon le dictionnaire Larousse, il s'agit d'un « moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise ». Dans le langage courant, le lâcher-prise est souvent associé à l'action de cesser une poursuite, une dispute, un combat ou bien de « lâcher » ce que nous tenions avec force. Il est aussi souvent rattaché au besoin des occidentaux d'accepter leurs limites, de renoncer au contrôle, mais avec une connotation négative. Lâcher prise apparaît même parfois comme une marque de « faiblesse », un renoncement, voire une forme de lâcheté pour certains.

Heureusement, et de plus en plus, les auteurs, les thérapeutes et même plus récemment les chercheurs ont finalement mis en lumière l'impact positif du lâcher-prise. Sont mis en avant le sentiment de liberté, mais aussi la légèreté, la simplicité, l'ouverture vers une nouvelle vision des choses et de la vie, l'amélioration de la gestion de nos émotions, de nos relations, de notre quotidien.

La notion de lâcher-prise est sortie depuis quelques années des cabinets de thérapie. Tout le monde veut lâcher prise sur quelque chose ! Vous ne liriez sans doute pas ce livre si ce n'était pas votre cas d'ailleurs ? Et l'un des points communs que nous avons, c'est que souvent, nous souhaitons lâcher prise pour mettre fin à un comportement, une habitude, une attitude, voire parfois à un trait de caractère que nous dérangeant.

Pour mieux comprendre, il peut être intéressant de penser à ce qu'évoque pour nous le contraire du lâcher-prise. Je vous invite maintenant à vous poser cette question et à noter une nouvelle fois ce qui vous vient spontanément à l'esprit.



Pour moi, le contraire du lâcher-prise c'est...

.....

.....

.....

Les deuils à faire

Lâcher prise revient donc aussi à faire le deuil de certaines choses, de tout ce que vous avez noté comme contraire au « lâcher-prise ». Et ce n'est pas si simple lorsqu'on y pense : nombreux sont ceux qui par exemple opposent le lâcher-prise et le « contrôle ». Lâcher prise revient alors pour ces personnes à renoncer au contrôle, c'est-à-dire à se mettre en danger, à sortir de sa zone de confort, à renoncer à une certaine sécurité.

Nous devons donc apprendre à penser et à agir différemment, et pour cela, il nous faut faire le deuil de nos « habitudes ». Imaginons une mouche enfermée dans une pièce. Elle veut en sortir, et dans ce but, elle fait appel à sa stratégie habituelle : suivre la lumière. Seulement, si toutes les fenêtres sont fermées, elle va s'épuiser à tourner en rond et à se heurter à des fenêtres. Pour surmonter cela, elle doit faire le deuil de sa stratégie habituelle et en trouver une nouvelle. Il ne s'agit pas de renoncer au résultat, mais le plus souvent de renoncer au moyen de l'atteindre, d'en trouver un nouveau.

D'une certaine façon, nous devons faire le deuil d'une partie de nous-mêmes qui s'est construite avec le temps, pour laisser place à une nouvelle facette qui ne demande qu'à s'exprimer.

Le lâcher-prise, c'est passer d'un état à un autre

En résumé, qu'est-ce que lâcher prise signifie ?

- Lâcher prise, c'est renoncer à vouloir tout contrôler
- Lâcher prise, c'est faire le deuil de nos habitudes et accepter le changement
- Lâcher prise, c'est accepter nos limites et cesser de nous battre
- Lâcher prise, c'est se faire confiance et faire confiance à la vie
- Lâcher prise, c'est laisser aller et tenir bon à la fois

JEAN-MICHEL GURRET

MIEUX VIVRE AVEC L'EFT, C'EST MALIN



Inclus :
10 vidéos de
démonstration !
Rendez-vous
à la page
suivante !

INTRODUCTION

BOOSTER L'ESTIME DE SOI ET GÉRER SON STRESS, EST-CE POSSIBLE SANS COACH NI PSY ?

Oui, absolument, sans aucune hésitation ! Il est tout à fait possible de vous libérer vous-même de tout un tas de problèmes quotidiens, sans l'aide de quiconque. Vous pourrez ainsi, petit à petit, commencer à vous apprécier plus, à vous sentir plus à l'aise dans vos baskets, plus calme dans les situations de la vie courante aussi bien au travail qu'en famille. Je vais même aller plus loin : il est indispensable que vous repreniez par vous-même le contrôle de vos émotions et de votre stress afin d'optimiser votre estime de vous-même.

La méthode que vous allez découvrir dans ce guide, je l'ai expérimentée avant vous et si elle m'a conquis dès le départ, c'est en raison de son extraordinaire efficacité. Il y a une dizaine d'années encore, j'étais incapable de parler en public, je ne me sentais « pas à la hauteur », je doutais de l'avenir. J'ai multiplié le nombre de stages de développement personnel afin « de libérer ma puissance intérieure », « d'attirer le succès dans ma vie », « d'apprendre à parler en public », et j'ai chez moi depuis toujours une collection impressionnante d'ouvrages et de DVD

sur le sujet. Mais malgré tous ces efforts, je continuais à me sentir mal à l'aise dans les situations sociales, tout particulièrement quand il s'agissait de me mettre sur le devant de la scène. Et puis j'ai rencontré l'EFT (Emotional Freedom Techniques*), cette méthode venue des États-Unis et arrivée en France au début des années 2000 et qui, combinée à d'autres outils tels que la PNL**, l'hypnose et la cohérence cardiaque***, a radicalement transformé ma manière de me sentir en public et en société. Aujourd'hui, j'anime des formations ou des conférences et je me surprends encore à y prendre un réel plaisir. L'angoisse implacable du passé a laissé place à la joie du partage. Et vous aussi, vous pouvez y parvenir.

COMMENT CE GUIDE PEUT-IL VOUS AIDER ?

Vous allez apprendre, grâce à ce petit guide malin, à vous libérer des souvenirs douloureux et des croyances négatives qui limitent ou annihilent l'estime que vous vous portez. Vous trouverez des dizaines de bons conseils et d'astuces à mettre en place tout de suite et au fil du temps pour améliorer progressivement l'image que vous avez de vous-même, mettre l'accent sur vos réussites, grandes et petites, calmer vos angoisses et apprendre à retrouver votre calme.

Ce livre vous propose de vous poser, de faire un bilan de votre vie et surtout d'apprendre à vous déculpabiliser. Nos pensées et nos actions d'aujourd'hui sont le résultat de notre programmation et de notre éducation dès notre plus jeune âge.

* « Techniques de libération émotionnelle ».

** PNL (programmation neuro-linguistique) : thérapie brève visant à favoriser la communication entre les individus, l'estime de soi et les comportements de réussite.

*** Cohérence cardiaque : état cardiaque spécifique que l'on obtient par des exercices respiratoires et ayant de nombreux effets positifs sur la santé et le bien-être.

Les progrès incroyables des neurosciences durant ces quinze dernières années nous montrent que 95 % de nos pensées – donc de nos comportements qui en découlent – sont inconscientes et proviennent de cette programmation. Ainsi, seules 5 % de nos pensées sont conscientes. Dans bien des domaines, nous passons donc 5 % de notre temps à décider des choses et 95 % à faire le contraire. Par exemple, je décide de lire un livre pour booster ma confiance en moi, je prends de bonnes décisions, je me dis à moi-même que je suis quelqu'un de bien, et patatras ! dès que je me retrouve face à un groupe et que je dois prendre la parole, je me sens nul(le), je bégaye, je rougis, je transpire à grosses gouttes et je réagis en fonction de ce que me dicte mon inconscient. Et finalement, je me dis que je n'y arriverai jamais et que je suis « fabriqué(e) » comme cela...

Dans cet ouvrage, je vous propose d'utiliser l'EFT pour changer votre programmation initiale afin d'adopter un nouveau mode de vie qui convienne à vos valeurs et à vos envies. Je vais vous montrer comment changer votre vie sans toutefois faire des efforts insurmontables. Si vous avez déjà lu *L'estime de soi, c'est malin**, le présent guide complétera utilement votre lecture et vous donnera des clés supplémentaires. Nous allons partir de là où vous en êtes pour, au fil des jours qui passent, aller là où vous souhaitez aller. Je vous garantis que si vous me suivez, vous allez prendre plaisir à arpenter ce nouveau chemin, bien avant d'arriver à votre but.

Nous commencerons à faire le point sur les notions abstraites d'émotion, d'estime de soi et de stress de manière à se mettre d'accord sur ce que nous abordons dans ce guide. Il est important de savoir nommer nos ressentis avant de les gérer.

Ensuite, je vous apprendrai à pratiquer l'EFT d'une manière simple et efficace. Pas la peine de vous compliquer la tâche avec

* *L'estime de soi, c'est malin*, Amélia Lobbé, Leduc.s Éditions, 2014.

des notions complexes : nous irons droit à l'essentiel de manière à ce que vous commenciez à en retirer les bénéfices au plus vite. Je vous guiderai tout au long de votre journée pour vous montrer comment vous pouvez intégrer cet outil dans votre vie et en tirer parti de la meilleure façon. Vous pourrez ainsi gérer les petits et les gros tracas dès qu'ils se présentent. Et s'ils vous rappellent des souvenirs désagréables, des choses que vous avez déjà vécues il y a plus ou moins longtemps, vous serez à même de traiter ces événements et de faire la paix avec le passé.

Chaque situation de la vie quotidienne deviendra alors l'occasion de vous libérer des émotions qui jusqu'alors vous dérangent ou vous limitaient. Suivez ce guide et vous vous allégerez de ce qui vous encombre, pas à pas. Néanmoins, je dois vous mettre en garde, car cette méthode n'est ni une panacée, ni de la magie : n'espérez pas tout guérir en un claquement de doigts. Pour certaines problématiques, il vous faudra persévérer et utiliser l'EFT régulièrement. Si vous souffrez de pathologies sévères et diagnostiquées, l'aide d'un psychologue ou d'un professionnel de la santé mentale sera indispensable, et ce guide ne saurait en aucun cas se substituer à une prise en charge thérapeutique.

Lorsque vous aurez compris comment mettre en œuvre cette technique et que vous aurez senti que votre corps – et votre esprit – se libèrent des émotions et des traumatismes enregistrés parfois depuis longtemps, je vous accompagnerai alors pour découvrir quel genre de routine vous pourrez mettre en place afin d'accroître encore votre maîtrise de cet outil.

UN POINT D'URGENCE POUR CALMER LES ÉMOTIONS FORTES

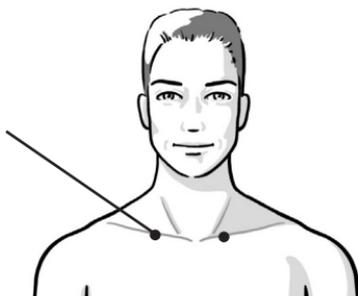
Vous êtes en proie à une émotion forte telle que la peur : stimulez ce simple point qui se situe sous la clavicule – droite ou gauche, comme bon vous semble (voir le schéma ci-après).

Si vous êtes seul, au téléphone par exemple, et que l'on vous annonce une mauvaise nouvelle, stimulez ce point avec tous les doigts d'une seule main en le « tapotant » doucement de manière répétée durant 1 minute.

Si vous êtes en public, massez-le discrètement en appuyant plus ou moins fort selon votre sensation afin de retrouver votre calme.

Ce point, appelé « rein 27 » par les médecins chinois (ou plus simplement « point d'urgence » en EFT), a la capacité d'**apaiser les poussées émotionnelles** afin de vous calmer et de vous permettre d'évacuer le trop-plein d'émotions.

CL - sous la
clavicule



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le meilleur du développement personnel,
c'est malin

Marie-Laurence Cattoire, Jean-Michel Jakobowicz,
Cécile Neuville et Jean-Michel Gurret



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S