

Et si c'était facile ça se saurait...

ou quand vouloir un enfant devient plus compliqué
que prévu

Copyright 2022 Valosio Magali
Tous droits réservés
ISBN : 979-10-699-9269-6

**Le petit guide de la sophrologie et de l'EFT
pour la PMA**

SOMMAIRE

Introduction

Chapitre 1 : Un petit mot sur la sophrologie

Chapitre 2 : Les différentes techniques de la sophrologie

Chapitre 3 : Votre parcours de PMA

Chapitre 4 : Comment la sophrologie peut vous accompagner dans la PMA

Chapitre 5 : La détente et la relaxation

Chapitre 6 : Le lâcher-prise et l'acceptation

Chapitre 7 : Les séances de sophrologie

Chapitre 8 : Choisir ses séances selon ses besoins

Chapitre 9 : Un petit mot sur l'EFT

Chapitre 10 : L'EFT dans la PMA

Chapitre 11 : Comment utiliser l'EFT

Chapitre 12 : Adapter les méthodes selon notre cycle et nos émotions

Conclusion

Introduction

J'ai eu le besoin d'établir ce petit guide de la sophrologie et de l'EFT (Emotional Freedom Technique) en rapport avec la PMA (Procréation médicalement assistée), car j'ai moi-même vécu un parcours de PMA pour mon troisième enfant qui a duré six années.

Nous avons fait des inséminations artificielles, deux FIV, des dons d'embryons, en France et en Espagne. Je connais bien les ressentis et les émotions qui émergent pendant ce parcours, d'une part par ma profession de praticienne en sophrologie, praticienne en EFT et magnétisme et d'autre part par mon parcours personnel, de mes propres expériences sur le sujet et les ressentis. Je pense que je suis passée comme toutes les femmes qui vivent ce parcours par toutes les émotions existantes, tous les ascenseurs émotionnels, toutes les différentes étapes de ce processus concluant ou pas, mais qui pour tous et toutes est plutôt considéré comme le parcours du combattant !

Je me suis fait aider en hypnose, réflexologie, magnétisme régulièrement et j'ai fait deux séances d'acupuncture.

Je me suis renseignée seule sur l'accompagnement en médecine douce – j'ai trouvé qu'il y avait une pénurie à ce niveau-là, les médecins ne nous conseillent pas –, en parallèle, de nous faire accompagner par une médecine douce qui nous convienne. Pourtant, je suis convaincue, et de nombreux témoignages le disent, il y a une grande différence entre une personne vivant seule face à la médecine son parcours PMA et une personne qui est aidée par une médecine douce.

Je pense qu'il est indispensable d'allier les deux médecines : médecine spécialisée dans la PMA et les médecines douces. Je ne dis pas qu'allier les deux va vous apporter un résultat ++ sur votre test de grossesse, par contre je peux vous assurer que votre parcours va être beaucoup mieux géré émotionnellement, sentimentalement, personnellement et professionnellement. Quand vous apprenez à gérer vos émotions, votre bien-être, vos priorités, les problèmes de confiance en soi, d'acceptation et de lâcher-prise, tout ceci n'est pas connu ou du moins se résout très rapidement.

Je pense qu'il est temps que chacun et chacune vive son parcours de PMA en conscience, conscience avec soi-même, conscience de ce qu'il vous attend afin de gérer au mieux vos

montées d'hormones et de stress qui sont liées à tous les traitements et les pressions que nous subissons. Pendant ce temps, nous laissons notre corps à la science, car vraiment c'est une expérience similaire que nous vivons ; nous donnons notre corps à la science, nos données, nos examens, etc., et selon les résultats découlent le traitement, le nombre de piqûres, d'hormones à prendre, les heures auxquelles les prendre. Eh oui, nous devenons de vrais petits soldats, nous devons prendre tel ou tel traitement à telle ou telle heure, et parfois pas cinq minutes avant ni cinq minutes après. S'il ne faut pas gérer le lâcher-prise et travailler sur nos capacités d'adaptation dans ces conditions, alors je ne comprends plus rien ! Et c'est là que les médecines parallèles interviennent. Je vais vous parler dans ce petit guide de la sophrologie et de l'EFT, car c'est mon domaine, mais n'hésitez pas à vous renseigner également sur d'autres méthodes qui sont également très efficaces.

Je pense foncièrement que chaque personne doit trouver la méthode qui lui convient, il ne faut pas hésiter ni culpabiliser si nous avons commencé une thérapie et que celle-ci ne nous convient pas, ce n'est pas grave, essayez-en une autre, il est important de trouver ce qui nous

attire au mieux selon nos capacités, nos convenances, nos croyances. Il ne faut surtout pas se forcer à aller voir un thérapeute, car quelqu'un vous a dit d'y aller. Essayez puis voyez, parfois plusieurs méthodes sont nécessaires et parfois une suffit. Cela dépend de vous ; chaque personne est différente, c'est ce qui fait sa force, donc chaque personne ne ressent pas la même chose au même moment. Cela dépend de son histoire, sa vie, sa façon d'être, sa généalogie, il y a tellement de paramètres qui entrent en ligne de compte. Si j'ai un conseil à vous donner dans ce petit guide, c'est celui-là : essayez une thérapie qui vous convienne, et ce n'est peut-être pas la thérapie que votre ami trouve fabuleuse, cela concerne votre ami, vous n'êtes pas votre ami, vous êtes vous, vous dans votre humanité, dans votre globalité, dans votre être.

Il est vrai que la sophrologie et l'EFT sont quand même réellement les meilleures techniques ! Un peu d'humour...

Pour revenir à ce petit guide que je vous propose, je vous l'ai composé en chapitres complètement dissociés les uns des autres. En effet, j'aborde différents aspects des méthodes de la sophrologie et de l'EFT, car ce sont ces techniques que je pratique et que je vais vous

présenter. Tout n'est pas abordé évidemment et si vous éprouvez le besoin d'aller plus loin, n'hésitez pas à vous rendre sur mon site :

www.magalisophrologie.com

Je propose d'ailleurs un pack qui se nomme Pack Sophro PMA et qui contient dix vidéos dédiées à la PMA. Ce sont des séances de sophrologie que vous adaptez selon vos besoins, votre cycle et le moment de votre parcours.

Chapitre 1 : Un petit mot sur la sophrologie

La sophrologie a été fondée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. La sophrologie, dans sa définition pure, c'est l'étude de l'harmonie de la conscience (SOS PHREN LOGOS).

La sophrologie est une méthode qui vous accompagne à améliorer vos capacités d'adaptation et de bien-être, qui développe votre capacité à vivre selon vos propres valeurs, qui vous aide à vivre en conscience, connecté à votre corps pour l'écouter et prendre les décisions selon vos besoins, vos valeurs et vos choix.

Le fait de pouvoir s'adapter à la vie et à tous les événements qui arrivent, toutes les aventures que nous vivons et certains obstacles, permet de ne pas rester bloqué sur un problème voire une adversité, quand en fait ce n'est qu'une petite bosse à passer. Une fois que nous pouvons nous adapter, je pense que déjà notre travail a bien avancé, ensuite nous pouvons travailler avec la sophrologie, tout ce qui concerne le lâcher-prise, la confiance en soi qui nous aide également à maîtriser la vie et ne plus la subir. La sophrologie nous aide à vivre selon nos valeurs, nos propres valeurs et non pas celles de la société ou de notre éducation. Avec la

sophrologie, nous gérons les conditionnements affectifs qui, disons-le, ne nous aident pas du tout dans notre vie d'adulte : culpabilité, manque de confiance en soi, problème de prise de décision ; et ce ne sont que des exemples où nous pouvons remercier notre éducation et nos chers parents. Alors bien sûr, je ne suis pas en train de critiquer nos parents, nous savons bien que lorsque nous devenons parents, aucun livre d'utilisateur ne nous est remis. Il serait quand même sympathique, quand nous prenons notre enfant dans les bras pour la première fois, que nous puissions avoir accès à « un manuel d'utilisateur » ou à « un mode d'emploi de l'enfant ». Pour les parents, ça serait vraiment plus facile et les enfants en ressortiraient plus sereins. Cependant, les psychologues perdraient beaucoup de patients ! Et les sophrologues également – mon idée n'est pas si cohérente du coup... !

Pour revenir à la sophrologie, celle-ci vous reconnecte à vous-même si je peux résumer rapidement. À travers différents exercices, la sophrologie est une méthode qui va vous faire vivre des expériences en accueillant des phénomènes sans jugement, c'est la phénoménologie.

La phénoménologie s'associe à la sophrologie quand Alfonso Caycedo rencontre le

professeur Ludwig Binswanger (psychiatre phénoménologue).

Qu'est-ce que la phénoménologie ? C'est l'étude descriptive d'un groupe de phénomènes tels qu'ils apparaissent dans l'expérience qu'on en a, sans référence à quelque réalité dont ils seraient la manifestation.

C'est en fait prendre ce qui vient dans sa pure définition, dans son état. Cela se passe pendant les séances de sophrologie. Également, la sophrologie va vous aider à vivre en cohérence avec cette phénoménologie, et qu'est-ce que c'est relaxant ! Pour vous donner un exemple :

Charles apporte des fleurs à Rosine, car en revenant du travail il a eu envie d'offrir des fleurs à sa femme Rosine ; il est passé devant un fleuriste, a acheté des roses rouges. Quand il rentre, Rosine accueille ces roses, elle est heureuse de ce cadeau, les met dans un vase et les admire. Combien d'entre vous se sont posé la question : qu'est-ce qu'il a à se faire pardonner ? Est-ce l'anniversaire de Rosine ? Pourquoi Rosine ne pose-t-elle pas de questions ? À quelle occasion, ces fleurs ?

Si vous faites partie de ces gens, allez sur mon site internet et prenez rendez-vous !

Eh oui, la phénoménologie consiste à vivre les choses sans arrière-pensées, sans un jugement, sans un questionnement, sans une idée parasite, c'est accueillir le phénomène ou l'acte en tant que tel. Dans notre exemple : Charles offre des fleurs à Rosine et Rosine admire ces fleurs. L'action s'arrête là sans se demander pourquoi Charles offre des fleurs et si Rosine va se poser des questions, etc.

Vivre notre vie sans juger, sans se poser tout le temps des questions, sans se demander de quoi demain sera fait, c'est ce que vous apporte la sophrologie. Vivre le moment présent, droit dans vos baskets, en conscience avec vous-même, en faisant vos propres choix sans

culpabilité, sans se poser les questions, les centaines de questions derrière : mais si je le fais, qu'est-ce que cela va engendrer ? qu'est-ce qu'il va arriver ? mais si je ne le fais pas, alors comment nous allons faire, comment est-ce que je vais résoudre cette situation ?

Pareil, si vous êtes dans ce cas, n'hésitez pas, commencez à pratiquer la sophrologie, votre mental vous en remerciera !

Là où l'hypnose travaille sur l'inconscient, la sophrologie travaille sur le conscient. Un

exercice de sophrologie se passera toujours au niveau sophroliminal, la conscience s'abaisse, entre la veille et le sommeil, c'est le niveau sophroliminal. Cet état nous permet une grande qualité d'intégration et nous développons une grande présence à nous-mêmes, ce qui permet de vivre des phénomènes et des expériences pendant les séances que vous ne vivez pas dans votre quotidien. Manger du chocolat ou un agrume au niveau sophroliminal est complètement différent que de manger en dessert ou en grignotage au goûter. Tout est décuplé, nos organes des sens sont en pleine puissance, nous vivons au niveau sophroliminal des phénomènes extraordinaires.

La sophrologie va nous aider également à gérer nos émotions et à ne plus être prisonnier(es) de celles-ci. En effet, nous connaissons tous des crises de colère ou des énervements que nous ne contrôlons pas et qui ne font que croître au fur et à mesure de la journée. La sophrologie nous offre des techniques qui permettent de réguler toutes ces émotions, de gérer ces colères, d'une part sur le moment et d'autre part en allant directement à la source du problème afin d'être capables de s'adapter et de vivre au mieux une situation qui au préalable nous rendait dingues. La gestion d'émotions nous aide à vivre notre journée

calmement et à profiter de tous les moments et les opportunités qui se présentent à nous.

Quand nous sommes capables de gérer nos émotions, nous nous adaptons également plus facilement à notre journée et tout ce qu'elle nous propose et accueillons sans contraintes les différents moments délicats non prévus dans celle-ci. Pouvoir s'adapter, c'est l'opportunité d'être heureux, que rien ne nous oppresse ou nous gêne la journée. Rien ne devient un obstacle, tout est un cadeau de la vie que nous pouvons vivre et gérer. Croyons-le ou pas, tout ce que l'on vit, nous le demandons et nous sommes capables de le vivre. Mais cela est un autre sujet ; la loi d'attraction très intéressante également à travailler pour un parcours de PMA.

La sophrologie, c'est également un moyen de prendre rendez-vous avec soi-même. Effectivement, une des lois de la sophrologie, c'est la répétition vivantielle. En effet, quand vous faites et refaites des séances, vous n'allez pas vivre les mêmes phénomènes et les mêmes expériences. C'est pour cela que votre sophrologue vous fera enregistrer la séance, afin que vous puissiez la refaire plusieurs fois à la maison. Les vivances (de vivancia) en seront différentes et le corps s'imprégnera des séances. Il n'y a qu'en répétant les séances

que la sophrologie a son mérite. Nous pouvons comparer une séance de sophrologie à une séance de sport, son bénéfice dure 3 à 4 jours. Si vous n'en faites qu'une fois par mois, vous n'aurez que le plaisir du moment, si vous en faites régulièrement, vous allez progresser et de plus en plus votre corps et votre conscience s'abaisseront facilement au niveau sophroliminal, ce niveau entre la veille et le sommeil qui est fait pour développer une grande qualité de présence à soi et une grande capacité d'intégration. Donc plus vous faites les séances, plus votre corps et votre développement personnel en seront changés.

Vous l'avez compris, vivre pour soi-même, faire les choix qui nous correspondent, s'adapter aux différentes étapes de la vie et un développement personnel sont les clés que la sophrologie peut vous apporter, et vous pouvez rapidement voir comment la sophrologie peut vous aider dans un parcours PMA.

Une des grandes qualités de la sophrologie, c'est que nous pouvons intervenir sur tout le corps, mais également par partie. En effet, Caycedo, le précurseur de la sophrologie, a séparé le corps en cinq systèmes afin de pouvoir, si nous le désirons, travailler sur une partie de notre corps. C'est vraiment magique, car si vous avez un problème aux poumons, le

sophrologue pourra vous indiquer des exercices focalisés sur les poumons. Pour être plus précise, je vais vous énumérer les différents systèmes :

1er système : la tête. Dans la tête vous avez le cerveau, toutes les parties de votre tête et également tous les organes des sens ;

2eme système : le cou, les épaules, le dessus de nos bras, le dessus de nos mains jusqu'au bout de nos ongles, il y a aussi la thyroïde ;

3eme système : la pulpe de nos doigts, la paume des mains, le dessous de nos bras, notre thorax, le haut de notre dos. Dans ce système, il y a le cœur, les poumons et le thymus ;

4 eme système : le ventre, la ceinture abdominale, le bas du dos. Tout l'appareil digestif et les reins ;

5 eme système : le bas de notre corps, notre bassin, nos fessiers et nos jambes. Également, notre appareil reproducteur et notre vessie.

Voyez le panel d'interventions que nous avons en sophrologie. Cette découpe est d'autant plus intéressante qu'elle peut gérer des problèmes au niveau des glandes ou au niveau des

organes ou un ensemble et que nous pouvons cibler un exercice sur un système ou sur l'ensemble du corps.

La sophrologie intervient sur le côté physique, physiologique et psychologique, quand nous touchons une structure, automatiquement les autres sont impactées, de ce fait nous pouvons travailler sur les trois structures en même temps. Passionnant !

Chapitre 2 : Les différentes techniques de la sophrologie

La sophrologie connaît deux grandes techniques :

- Les techniques spécifiques ;
- Les relaxations dynamiques.

Les techniques spécifiques

Les techniques spécifiques se pratiquent au niveau sophroliminal. Ce sont différents exercices que nous faisons pour nous détendre, mobiliser nos capacités, nous relaxer, respirer, nous dynamiser.

Avec les techniques spécifiques, nous pouvons travailler sur le passé avec une sophro-mnésie, sur le présent et sur le futur avec une sophro-projection-futur. Ces différentes

techniques sont fantastiques pour débloquer des situations du passé ou pour effectuer une action dans le futur qui nous ferait peur (par exemple un examen médical). Nous pouvons préparer les personnes à vivre différentes étapes de la vie en enlevant le stress comme nous pouvons régler des troubles du passé qui bloquent la vie du présent.

Pourquoi ça marche ? Parce que le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel. Tout ce que vous pensez, vous le vivez. Pour le cerveau, c'est une expérience ; bluffant, non ? C'est magique, ce qui permet une action réelle sur les troubles du passé et sur les projets de l'avenir qui nous feraient peur ou nous angoisseraient et bloqueraient au passage le présent. Et en sophrologie, notre but est de vivre au présent sans blocage en profitant de chaque minute. Les techniques spécifiques nous aident à mettre en pratique tout cela.

Nous travaillons également sur d'autres angles avec des techniques spécifiques, comme la Sophro-Activation-Vitale, qui va nous redonner de l'énergie, de la vitalité. Quand nous sommes à plat, que nos batteries sont déchargées, la Sophro-Activation-Vitale va nous rebooster, nous redonner l'énergie qui nous manque.

Le sophro-déplacement du négatif nous enlève les tensions inutiles du corps, nous enlève toutes les tensions créées par le stress extérieur – le mauvais stress bien sûr, celui qui nous perturbe, pas celui qui nous aide à nous mettre en mouvement.

Enlever les tensions inutiles du corps nous aide à faire un profond nettoyage du corps

jusqu'aux cellules afin de repartir, nettoyer, décontracter et être prêts à affronter le monde extérieur pour encore une fois nous adapter et vivre notre journée tranquillement et paisiblement.

D'autres techniques spécifiques existent comme :

- la sophro-manence et rétro-manence pour laisser apparaître et prendre conscience de certains phénomènes comme nos capacités ou nos valeurs ;

- la sophro-tridimension interne ou externe pour développer une conscience tridimensionnelle des phénomènes de l'existence (permet de se relier à des aspects de la réalité qui parfois n'apparaissent pas) ;

- la sophro-harmonisation des émotions qui travaille sur le corps en mouvement en respiration pour une harmonisation des émotions ;

- la sophro-correction sérielle qui va nous déconditionner afin de ne plus être perturbés par des peurs liées à des expériences passées ;

- Le geste signal qui va nous aider à mettre en place un geste avec notre corps associé à une émotion de confiance ou de détente par exemple, et qui lorsque nous le ferons déclenchera

l'émotion associée ;

- La sophro-substitution sensorielle pour remplacer ou diminuer une sensation négative ou désagréable par une autre sensation agréable ;
- La sophro-stimulation imaginative qui va stimuler notre imaginaire pour créer une expérience mobilisant la conscience ;
- La sophro-présence du positif pour accueillir les émotions agréables et somatiser le positif ;
- La sophro-présence pour développer l'intégration d'un phénomène.

Comme vous pouvez le constater, il y a un panel de techniques spécifiques qui nous permettent de traiter une multitude de problématiques, qui apportent du positif, aident au développement personnel et à la transformation positive de l'être.

Les relaxations dynamiques

Les relaxations dynamiques, comme le nom l'indique, sont des exercices où le sophronisant sera actif. Tout d'abord, la sophronisation de base se fait debout. Au début cela est déstabilisant, mais avec de la pratique, elle est très agréable et plus profonde, elle fait

acquérir un équilibre du corps que nous constatons ensuite dans la vie de tous les jours. Pour exemple, avant je ne restais jamais debout quand je devais attendre quelque part, j'avais mal au dos ou aux jambes, désormais je suis capable d'attendre de longs moments debout sans que mon corps ne s'en plaigne, bien au contraire d'ailleurs, il retrouve sa position humaine. Eh oui, ne l'oublions pas, l'être humain est un animal vertébré qui a une tenue debout, en verticalité. Notre société nous incite à l'oublier et pourtant à la base nous nous sommes relevés après avoir été des singes, nous avons des jambes et notre position naturelle est verticale.

Il existe douze relaxations dynamiques, mais les sophrologues travaillent essentiellement avec les quatre premières relaxations dynamiques.

- La RD1 : c'est la vivance du corps, la concentration, rentrer dans la réalité de notre corps.

C'est la concentration ;

- RD2 : la vivance du mental, le regard de soi-même, notre propre contemplation, nous travaillons sur le lâcher-prise. C'est la contemplation ;

- RD3 : La rencontre entre notre corps et notre esprit, nous travaillons la confiance en soi. C'est la corporalité ;
- RD4 : à l'écoute de nos propres valeurs, nos capacités, nos compétences, c'est notre constitution, pourquoi je me lève le matin, qu'est-ce que je vais faire aujourd'hui ;
- RD5 RD6 : travaillent sur la conscience et la spiritualité, sur les sons, les énergies et les vibrations ;
- RD7 RD8 : travaillent sur deux autres grandes structures, la biologie et la psyché. Nous plongeons également dans la phylogenèse (histoire évolutive des espèces) et l'ontogenèse (développement de l'individu depuis la fécondation à l'âge adulte) ;
- RD 9 : ou la liberté existentielle
- RD10 et RD11 : développent notre capacité de vivre notre intuition du temps au travers de la tridimensionnalité des objets et des êtres ;
- RD12 : la dignité renforcée de notre être, assumer tout ce changement, saisir en permanence dans chaque chose et chaque être cet itinéraire qui nous accompagne donne sens

et liens, paradoxe de la permanence dans l'impermanence.

Les sophrologues utilisent les quatre premières relaxations dynamiques, car nous travaillons les axes principaux d'un développement personnel avec ces quatre degrés. Cela ouvre un grand champ de compétences et de capacités.

Vous pouvez constater avec toutes ces techniques que la sophrologie aborde toutes les problématiques que nous pouvons rencontrer ; elle aide dans notre évolution positive vers un monde sans jugement comme si nous vivions les journées pour la première fois, comme si nous vivions nos expériences pour la première fois sans jugement, sans prévoir, juste en vivant ancrés dans notre vie et dans notre temps, avancer avec nos propres valeurs et nos propres choix, détachés de nos conditionnements affectifs.

Chapitre 3 : Votre parcours PMA

Que vous soyez un couple homosexuel ou hétérosexuel, la PMA reste un parcours identique, à la base un désir d'enfant que vous ne pouvez pas accomplir et dont vous avez besoin d'aide. C'est là où intervient la PMA.

Il est important de bien comprendre que les parcours sont identiques et les problématiques également. Les traitements et étapes sont pareils et connaissent les mêmes épreuves.

Je précise, car nous pourrions croire que les techniques de sophrologie et d'EFT puissent ne pas vous convenir selon les problématiques et ce n'est pas le cas, car nous sommes tous sur un pied d'égalité quand nous rencontrons le problème d'enfanter : les mêmes émotions, les mêmes tensions, les mêmes surprises, les différents traitements à subir, les plannings à gérer pour avoir la chance enfin d'aimer un nouveau petit être humain.

Nous sommes tous des êtres humains, que nous ayons différentes orientations sexuelles ou types de peau (sans faire de politique ou autre), nous sommes tous constitués de la même façon, avec les mêmes hormones, les mêmes organes et les mêmes émotions à gérer. Dans ce

cas-là, le problème nous importe peu, à part bien sûr si cela vient d'une pathologie, et encore je pense que ça serait un sujet qui pourrait faire débat, car il faut travailler sur l'acceptation autant que pour une personne qui ne peut pas avoir d'enfant, car elle aime une femme au lieu d'un homme, il y a un travail d'acceptation également. Je tenais à faire ces petites précisions, car le but de ce petit guide est de vous accompagner tout le long de votre parcours à travers

les deux techniques que j'affectionne beaucoup et avec lesquelles j'ai des résultats. Dans votre parcours, il va falloir travailler sur le lâcher-prise, car nous ne maîtrisons rien. Que l'on soit bien d'accord, nous donnons notre corps à la science ! Nous travaillerons sur l'acceptation, l'acceptation de subir tous ces examens pour la bonne cause, l'acceptation de résultats qui ne nous conviennent pas, la gestion d'émotions entre les ascenseurs émotionnels que l'on vit à travers la médecine et les émotions multipliées par les hormones que nous

vivons, la relaxation pour se reposer, accepter, relativiser, mais aussi vivre à nouveau avec son corps et ses valeurs de vie, nous couper des conditions affectives qui nous embêtent déjà la vie en temps « normal », mais là nous nous en détachons pour vivre ces moments comme

nous en avons envie même si cela ne convient pas à papa et maman ou à notre chère société.

Je ne généralise pas la PMA dans ce chapitre, mais j'essaye d'expliquer que l'être humain est un animal constitué de son corps, qui a un cerveau, des organes, toute une circulation sanguine et qui est constitué de son mental avec toutes les émotions et tout ce qui va nous faire vibrer. Avec tout cela, la PMA influe sur nous comme un processus, digne d'un des meilleurs protocoles, et il va en découler des émotions, des étapes que tout le monde qui connaît la PMA va vivre. La différence c'est que nous ne vivons pas au même moment et de la même façon les émotions. Nous acceptons telle étape et d'autres sont difficiles, chacun est différent, mais les ressentis sont les mêmes puisque la façon de faire et les protocoles médicaux sont identiques, seules changent les doses.

Vous allez pouvoir adapter selon votre besoin le petit guide afin de gérer au mieux votre parcours, ce que je souhaite et que j'essaye de vous transmettre.

Chapitre 4 : Comment la sophrologie peut vous accompagner dans la PMA

Tout simplement en vous apportant les clés qui vont vous faire redécouvrir votre corps et vous-même. Vous reconnecter à vos valeurs. À travers différents exercices, vous allez pouvoir vous adapter au parcours. L'idéal est d'adapter votre séance à votre besoin.

Je ne vais pas vous expliquer à nouveau tout ce que la sophrologie nous apporte, vous pouvez vous reporter au chapitre 1.

Je vous propose avec ce livre des séances de sophrologie que j'ai choisies en fonction de ce que l'on vit dans la PMA.

Tout d'abord, nous vivons des examens très fatigants et éprouvants. Avec la sophro projection future, nous allons vivre un examen au niveau sophroliminal, ce qui va apporter à votre cerveau une expérience. Et si le cerveau vit déjà l'expérience, le jour J, il va la reconnaître et de ce fait vous allez vivre beaucoup plus sereinement celle-ci. Pourquoi ça marche ? Parce que le cerveau ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le réel, ce qui fait que tout ce que vous pensez, pour le cerveau, vous le vivez. Donc tout ce que nous allons

vivre au niveau sophroliminal dans une séance de sophrologie, le cerveau va le comprendre et le vivre comme si c'était réel. Tout cela enlève le phénomène de peur, le phénomène d'appréhension, nous avons confiance en ce que nous allons faire et vivre. Je vous propose donc une sophro projection future dans un examen médical. Je vous propose dans la séance un parallèle entre un examen en cabinet gynécologique, comme, par exemple, une hystérogaphie, et un examen à l'hôpital comme un prélèvement d'ovocytes. Je fais le parallèle des deux pour vous permettre de vivre les deux expériences, et si une seule vous correspond, ne vous inquiétez pas, cela sera une expérience quand même et votre cerveau l'aura vécue. N'hésitez pas à refaire et refaire la séance afin que votre cerveau et votre corps s'imprègnent de l'évènement de l'expérience et que le jour J ne soit pas une contrainte pour vous.

Je vous propose aussi un SDN : sophro-déplacement du négatif. Pas forcément que pour la PMA, vous pouvez l'utiliser tout au long de votre vie. En effet, évacuer les tensions inutiles de votre corps n'est que bénéfique pour vous. Quand nous évacuons les tensions inutiles, nous proposons à notre corps d'être bien avec lui-même, de ne pas avoir de parasites, de

tensions qui le bloquent, d'être léger. Et c'est très important. Quand vous aurez l'habitude de pratiquer la sophrologie, vous allez souffler pour évacuer les tensions inutiles sans être au niveau sophroliminal, votre corps vous le demandera souvent et de plus en plus, car il aura vite compris les bienfaits. D'ailleurs, naturellement notre corps le fait, parfois nous avons le besoin de souffler plus fort que d'habitude comme une grosse expiration, comme si nous soufflions sur une bougie, ou un soupir, c'est ça relâcher les tensions inutiles, notre corps est déjà naturellement programmé pour le faire. Cependant, la société a décidé que c'était malpoli, alors, dès l'enfance, on vous dit : ne souffle pas, ce n'est pas poli, arrête de souffler, ça ne se fait pas. Mais si ça se fait ! Et vous qui êtes futurs parents, je vous le souhaite, merci de ne jamais dire cela à vos enfants, laissez-les souffler, laissez-les évacuer les tensions de la journée et tout ce qu'ils portent de négatif. Et s'ils soufflent quand vous leur parlez, essayez de comprendre pourquoi, qu'est-ce qui les embête à tel point que leur corps leur demande d'évacuer ? Maintenant que vous connaissez la cause de vos soupirs, par pitié, ne les retenez plus ! Ce sont des tensions que vous accumulez et qui vont se transformer en problèmes et des maux qui vont rester plus longtemps.

Pour revenir à notre séance de sophrologie SDN, nous allons donc évacuer et faire un profond nettoyage de tout notre corps, autant en profiter. J'ai choisi de vous faire nettoyer tout le corps et pas qu'un seul système afin que toutes les tensions ne s'accumulent pas, et en PMA vous en subissez des tensions ! Je me suis dit : quitte à évacuer, autant en profiter. Vous pourrez ensuite vous approprier la séance, et ne faire qu'un système quand vous en aurez besoin. Mais vous verrez que le corps est fantastique, après avoir refait plusieurs fois la séance, vous éprouverez le besoin dans des moments de la journée de faire un SDN, pas au niveau sophroliminal bien sûr. Parfois, nous n'avons pas le temps selon où nous sommes, mais par exemple en voiture, après notre journée de travail, nous pouvons très bien faire un SDN sur le chemin du retour, cela n'entrave pas votre concentration à la conduite et cela va vous permettre d'arriver à la maison, sans les tensions de la journée de travail, prêts et prêtes à vivre votre deuxième journée.

Vous comprenez également qu'en allant faire un transfert d'embryons par exemple, un examen ou autre relatif à la PMA et qui nous met sous pression, nous pouvons également faire un SDN avant de partir, afin de lâcher les tensions inutiles qui nous bloquent et nous

stressent et arriver serein et sereine à notre rendez-vous afin de profiter pleinement de ce moment.

Dans les audios que je vous propose, il y a la sophro-activation vitale. Nous allons vous activer ! Enfin, votre corps, vos cellules, vos muscles. Nous allons vous redonner de l'énergie et de la vitalité pendant cet exercice qui va rester bien sûr. Enfin, pour que ça reste très longtemps, il faut vraiment refaire les séances ; plus vous les referez, plus les bénéfiques seront longs. La première fois que vous allez faire l'animation, vous allez avoir un effet positif pendant 4 jours, mais si vous pratiquez régulièrement la sophrologie, le délai du bénéfice va augmenter après chaque séance. C'est comme le sport, vous évoluez au même rythme que le sport, nous pouvons vraiment comparer les deux activités : le sport et la sophrologie.

La sophro-activation vitale va vous apporter de l'énergie et de la vitalité profondément.

Nous allons redonner de la force à votre corps jusqu'à vos cellules. Nous allons tout régénérer afin de vous redonner la force, la confiance en vous et le courage de continuer votre parcours. Pendant que le trop-plein d'hormones sera là à vous affaiblir, nous

réactiverons l'énergie et cette vitalité qui manque à ce moment souvent pendant les grosses hormonothérapies que nous prenons, surtout lors de F.I.V.

Quand vous êtes faible, ou que vous sentez une baisse de moral, cela peut être une faiblesse du corps, n'hésitez pas à pratiquer une sophro-activation vitale. Nous ne prenons pas assez en compte les signes de notre corps, mais en général quand nous nous sentons défaillir, c'est que le corps vous demande de vous calmer, de vous reposer, et comme vous n'avez pas dû l'écouter avant, il va jouer sur le moral afin qu'enfin vous puissiez l'entendre. N'attendez pas

que votre corps vous donne des signaux d'alarme pour agir, écoutez-le, prenez soin de lui et vous allez voir tout le pouvoir que nous avons en nous et pour nous, tous les bienfaits que nous pouvons nous apporter, vous allez être très surpris. Mais pour cela, il faut commencer dès maintenant, à l'écouter, à l'entendre et vous allez vivre comme c'est merveilleux de dialoguer avec son corps.

En faisant régulièrement de la sophrologie, vous allez avoir le bénéfice de comprendre votre corps en l'écoutant tout simplement. C'est le but. Et dans votre PMA, cela va vous aider

d'une part à supporter plus facilement les traitements, car votre corps vous dira quand ce traitement est trop ou pas assez, à pouvoir dire stop, j'ai besoin d'une pause. Parfois, nous n'osons pas face à notre conjoint ou conjointe ou face à des médecins qui, toujours confiants, nous poussent jusqu'au bout, pourtant parfois, nous devons faire une pause dans la PMA pour mieux repartir, et malheureusement, nous arrivons parfois à saturation et nous faisons une dépression, pour arriver à dire non. Ce que nous rencontrons au travail, le « burn-out », nous le rencontrons également dans la vie personnelle, c'est alors une dépression. Et une dépression, c'est positif, évidemment pas quand on la vit, mais pour le corps, ça devient un besoin vital. Quand nous avons une dépression, nous dépressurisons ! Eh oui ! Le corps s'arrête parce que nous ne l'avons pas entendu avant, il nous a envoyé des signaux, beaucoup de signaux, mais portés par notre envie d'enfanter par exemple, nous continuons, et finalement la dépression est plus longue que si nous avons pris la décision d'arrêter pendant un moment, de faire une pause de traitement, de pression, de gestion de planning. Alors si j'ai un conseil à vous donner, écoutez-vous, n'écoutez pas les autres quand il s'agit de votre corps.

Donc, nous n'allons pas en arriver là puisque vous avez acheté ce merveilleux petit guide et

que vous allez faire les séances méticuleusement. Quand vous êtes fatigué, déprimé, un mal-être que vous ne savez pas décrire, faites cette animation de sophro-activation vitale.

Chapitre 5 : La détente et la relaxation

Très important pendant la PMA, savoir se détendre et se relaxer. Tout d'abord, pouvons-nous faire la différence entre la détente et la relaxation ? Oui, la détente est une profonde relaxation, elle va détendre votre corps, de votre tête à vos pieds, la détente est souvent assimilée à une détente profonde du corps qui peut d'ailleurs amener au sommeil.

La relaxation peut être définie comme une légère détente, mais qui va surtout relâcher le mental et les tensions inutiles, nous sommes relaxés en méditant, en étant dans des phases de calmes pensées ou de zéro pensée. Le corps est toujours bien présent dans une relaxation et parfois en action, dans des relaxations par la respiration par exemple.

Pour notre programme, vous aurez la possibilité d'être relaxé et d'être détendu. Vous aurez les deux versions, parfois nous avons besoin que notre mental s'apaise seulement et parfois nous avons besoin que notre corps se repose complètement et se relâche. Grâce aux différentes animations de la sophrologie, vous allez connaître les deux versions. Il est important dans ce parcours de pouvoir différencier notre besoin soit de relaxation soit de

détente. Il ne faut pas faire des exercices de détente dès que nous avons l'impression d'être un peu stressés ou énervés, il ne faut pas aller dans l'exagération. Si nous avons passé une journée intense, remplie de moments difficiles ou forte en émotions, nous avons peut-être besoin de nous relaxer, de prendre un moment à soi avant de continuer cette journée, afin de nous coucher dans les meilleures conditions. Il est important de s'habituer, dans ce parcours de PMA, à comprendre nos besoins, de nous retrouver avec nous-mêmes, la relaxation est un moment où nous nous retrouvons face à nous-mêmes, en accord avec nos idéologies. Nous sommes beaucoup sollicités pendant la PMA : rendez-vous, traitements, horaires à respecter... prenons le temps de dire stop, prenons le temps de dire bonjour à notre corps, à notre esprit, de lui laisser la place, de laisser la place à notre moi intérieur. La relaxation va vous procurer ce bien-être.

La détente va être présente quand le corps est sous tension importante, elle va aider le corps à relâcher la pression, à l'aider à s'endormir peut-être, elle va procurer l'état de détente profonde. Elle intervient quand nous avons besoin de décontracter l'état physique de notre corps, du relâchement de nos muscles, de nos organes de tout notre corps. Nous devons

l'écouter, il nous dit quand nous devons relâcher la machine, quand physiquement nous avons le besoin fondamental de nous détendre et là notre moment présent sera pour régénérer nos organes et tout notre corps. Dans les séances de Shultz, vous connaîtrez la détente profonde, avec la détente de Vittoz, vous connaîtrez la détente et les bienfaits de prendre un moment de pause, de donner un moment de répit à votre machine.

Chapitre 6 : Le lâcher-prise et l'acceptation

Quand nous lâchons prise sur un sujet, l'étape suivante est l'acceptation. Lorsque nous parlons de lâcher prise, nous parlons sur un sujet qui nous bloque. N'oublions pas que le corps en tension est une situation normale qui va nous permettre de vivre et de bouger. Le stress est un état de bien-être, le jour où le corps n'est plus en stress, c'est le jour de notre mort ! Nous détournons le terme « stress », mais à la base, nous avons tous besoin d'être stressés, d'avoir une juste tension. Là où nous devons lâcher prise, c'est lorsqu'une situation nous crée un « mauvais » stress, nous bloque ; nous n'avancions plus, nous nous focalisons sur la situation. Il faut alors travailler sur le lâcher-prise afin de débloquer les situations malfaisantes, et accepter parfois ce qui n'est pas acceptable. Il y a un dicton qui dit que seul ce que nous pouvons endurer nous arrive. Pourquoi pas, si nous partons de ce principe, tout ce qui nous arrive dans la vie, même le fait de ne pas arriver à créer la vie, c'est que nous pouvons l'endurer, le gérer. Peut-être, ce qui est sûr, c'est que je peux reprendre une citation qui est : « le bonheur n'est pas le but, mais le chemin », et nous pouvons avoir du bonheur dans notre PMA, rien que par la fierté que nous pouvons éprouver en vivant toute cette barbarie médicale (sans offenser les médecins).

Au départ, quand nous entamons un parcours PMA, nous ne nous attendons pas à une telle expérience, à un si long chemin. À la base, on nous annonce notre diagnostic, notre parcours, nos traitements, à peu près les chances que nous avons de devenir parents, et nous commençons, car nous sommes dans la dynamique de cette envie de devenir parents. Cependant, au fur et à mesure du temps qui passe, au fur et à mesure des traitements et des effets secondaires, nous commençons à perdre patience, des questionnements arrivent, et c'est à ce moment-là que des blocages apparaissent. Différents, bien sûr, selon les personnes, et leur histoire de vie qu'il ne faut pas oublier de prendre en compte. Et c'est à ce moment-là qu'il faut travailler le lâcher-prise et l'acceptation. Car nous pensons que le premier diagnostic qui tombe en nous disant que naturellement nous ne serons pas parents pour telle ou telle raison est le plus difficile à accepter, mais ce n'est pas souvent le cas. La longueur du traitement est en général plus compliquée à gérer, les prises de sang négatives à la fin des cycles sont plus violentes finalement que le jour où le staff médical nous annonce que nous rentrons dans un parcours PMA.

Le lâcher-prise et l'acceptation sont les deux notions à développer finalement assez rapidement. Car nous développons un espoir inconditionnel sur la relation entre je rentre en parcours PMA et je vais être parent, comme si l'un était lié automatiquement à l'autre. C'est une propriété de l'être humain, l'espoir, mais parfois l'espoir ne nous rend pas réalistes. En fait, ce n'est pas parce que nous rentrons dans un parcours de PMA que forcément celui-ci va se solder par un bébé en cadeau à la clef ! Ce n'est pas pour cela que ça ne sera pas un bilan positif, tout ce que vous allez acquérir tout le long de ce parcours va vous développer des capacités et compétences que d'autres n'auront pas, et pour voir cela il faut lâcher prise sur les mauvais moments et accepter effectivement que peut-être nous ne serons pas parents. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas tenter, bien au contraire, il faut oser, se motiver, commencer les traitements et rendez-vous, si vous le désirez il n'y a aucune hésitation à avoir, mais il faut commencer dès le début à accepter l'inacceptable, lâcher prise sur les remarques des gens autour, des médecins, des résultats pas toujours bons, et accepter que notre prise de sang ne soit pas pour le moment un +++.

Finalement, en commençant notre parcours PMA en ayant moins de pression, en vivant le

moment présent, en ne nous projetant pas, en n'attendant rien, nous allons décupler les besoins de notre corps à l'instant présent, à l'instant T, nous allons répondre à ce dont il a besoin et de ce fait augmenter nos chances de réussite.

Certes la science a le monopole sur notre corps pendant ces périodes, cependant quand le mental décide, quand nous avons trop de pression, trop d'idées parasites, la science ne peut rien faire. Il faut faire alliance entre les deux. Donc je me répète, commencer une PMA, c'est d'abord lâcher prise sur tout ce qui entoure la PMA et accepter de ne pas avoir d'enfant à la fin. Par contre, c'est vivre l'instant présent, c'est profiter de la relation privilégiée que vous avez avec votre conjoint(e), profiter des moments à deux, profiter de la vie parsemée de tous les rendez-vous, et ne rien attendre de ce jour où nous allons faire la prise de sang. En réagissant comme cela, nous allons donner à notre corps la chance de porter un enfant, la chance d'être en conscience avec soi-même, sans tension, pour lui permettre de donner la vie en toute sérénité comme si tout cela se faisait naturellement. Il est là le but du lâcher-prise et d'accepter cette aventure, il est de permettre au corps de se rapprocher au plus près de la conception naturelle de faire un enfant. Car lorsque nous décidons de faire un enfant

naturellement, nous nous posons beaucoup moins de questions, le corps est beaucoup plus serein, beaucoup plus tranquille pour accepter une nouvelle vie dans son utérus, il n'a pas de pression puisque tout va se faire naturellement. Alors dès le commencement d'un léger blocage dans votre parcours, n'hésitez pas à travailler sur le lâcher-prise de la situation qui vous procure un blocage ou un stress et acceptez que la vie suive son cours et que vous fassiez partie intégrante de votre histoire malgré ces quelques difficultés que vous allez surmonter et vous allez pouvoir vous adapter à toutes les situations en lâchant prise et en acceptant les étapes que l'on vous impose.

Chapitre 7 : Les séances de sophrologie

Je vais vous décrire plus précisément les séances de sophrologie qui accompagnent ce petit guide

➤ Lieu idéal de bien-être, un classique, mais dans classique j'ai envie de dire indispensable !
Nous allons aller dans notre lieu idéal de bien-être et nous pourrons y aller quand nous en avons besoin, nous pourrons même y aller dans des moments à l'hôpital ou dans des salles d'attente, ça sera votre lieu où personne ne peut vous atteindre, où vous serez en sécurité, c'est votre lieu, celui qui vous correspond et qui s'adapte à votre situation du moment.

➤ Une sophro attention à la détente de Shultz qui va nous procurer une profonde détente et va nous aider à trouver le sommeil quand notre mental prend le dessus ou quand des insomnies sont présentes. Ainsi, une profonde détente peut être très constructive la veille d'un transfert par exemple ou de gros examens comme une hystérosalpingographie par exemple.

➤ Une sophro détente Jacobson, qui est une sophro pour la détente, va viser des situations qui nous contrarient ou qui nous apportent du mauvais stress. C'est une détente qui va nous aider à

retrouver notre calme, par exemple un résultat d'examen pas bon ou un médecin qui nous a fait une remarque pas très agréable et qui nous met en colère. Jacobson va nous aider à retrouver notre calme rapidement, je vous montrerai également des exercices que l'on peut faire quand les émotions sont présentes et que l'on vit l'évènement pas agréable.

➤ « Le vieil homme et son fils » : cette sophro va nous aider à relativiser, à apprendre à ne plus anticiper et de ce fait à moins appréhender des jours plus difficiles que d'autres.

➤ Sophro projection future : pour se préparer à un examen ou à un transfert (spécial pour les femmes qui vivent les examens). Avec cette sophro, je vais vous aider à visualiser un examen ou tout autre évènement, pour que vous le maîtrisiez. Le cerveau ne faisant pas la différence entre ce que l'on imagine et ce que l'on vit, le fait de le projeter en fait une expérience et nous avons beaucoup moins peur le jour de l'examen.

➤ Sophro déplacement du négatif sur tout le corps, pour évacuer toutes les tensions inutiles sur notre corps. Autant nous avons besoin d'être en tension pour nous mouvoir, autant il faut que

nous évacuons toutes les tensions inutiles de notre corps. Attention, les douleurs sont désagréables, mais pas inutiles ; c'est notre cerveau qui nous indique qu'il y a un problème. Si après des séances de SDN (sophro déplacement du négatif) les mêmes douleurs restent, consultez afin de voir un médecin et faire les examens appropriés. La douleur est un signal que le corps nous donne, nous allons apprendre avec la sophrologie à nous reconnecter à notre corps et savoir ce qui est bon pour nous et le bon chemin à prendre.

➤ Sophro présence au phénomène du lâcher-prise (spécial pour les femmes vivant les transferts), accepter ce que l'on ne peut pas changer. Cette animation, il est intéressant de la faire avant le résultat tant attendu dans les quinze derniers jours du cycle, là où l'attente devient terrible. Après le transfert ou l'insémination, il serait intéressant de faire « le vieil homme et son fils », et la sophro « le phénomène de lâcher-prise ». Cette séance est orientée vers les femmes qui font le transfert, car dans cette période nous n'attendons pas le résultat de la même manière. Tout simplement, pour commencer, par la prise de progestérone qui nous donne souvent beaucoup de symptômes identiques à une grossesse et qui nous fait monter notre espoir et qui

parfois se solde par un résultat de prise de sang négatif.

➤ Sophro activation vitale qui va nous redonner de l'énergie dans tout le corps. Dans le parcours PMA, nous avons des baisses de moral et des grosses fatigues qui sont liées aux traitements, de la fatigue psychologique et physique. La sophro activation vitale va vous redonner de l'énergie pour repartir en forme. Pratiquez régulièrement et plus intensément lors des périodes plus compliquées et plus fatigantes.

➤ Sophro attention à la détente de Vitoz, les 5 sens, Merlin l'enchanteur ; une détente pour prendre un moment pour nous. Cette animation peut intervenir dans les moments de doute, là où on ne sait plus, quand les hormones prennent le dessus, ou que nous nous sentons dépassés par les dates, les prises de sang à telle heure, à tel jour, les piqûres à telle heure et quelle piqûre je dois faire, ces moments où tout nous semble difficile, où tout nous dépasse. Arrêtons-nous et prenons un moment, un moment pour nous avec nous-mêmes.

➤ La bulle d'oxygène : dans ce programme, je n'ai pas fait d'animation sur la respiration, pourtant très importante, mais en PMA, tellement de séances seraient appropriées, j'ai

sélectionné celles qui me semblaient les plus utiles.
Voici avec cette vidéo un voyage dans notre
corps, pour nous faire prendre conscience de tout
ce qui s'y passe. Se connecter à notre
intérieur, notre respiration.

Chapitre 8 : Choisir ses séances selon ses besoins

Séance	Séance À quel moment la faire	Ce qu'elle va vous apporter
Lieu idéal de bien-être	Séance à faire en premier	Vous ressourcer
Sophro à la détente de Shultz	Insomnie, avant un examen	Une grande détente de tout le corps
Sophro Détente de Jacobson	Montée d'émotions	Gestion du système émotionnel
Le vieil homme et son fils	Après le transfert, en attendant le résultat dans les quatorze derniers jours du cycle	Relativiser, prise de conscience, lâcher-prise

Séance	À quel moment la faire	Ce qu'elle va vous apporter
Sophro Projection Futur	Avant un examen médical sous anesthésie ou pas	L'expérience de l'avoir vécu afin de ne pas appréhender et être serein
Sophro Déplacement du Négatif	Pendant tout le cycle quand vous sentez des tensions dans le corps	Libérer votre corps des tensions inutiles
Sophro activation vitale	Quand vous manquez d'énergie	Réactiver l'énergie vitale Fatigue physique
Sophro sur le lâcher- prise, sur ce	Dans la seconde partie du cycle une	Accepter et s'adapter au parcours

que l'on ne peut pas changer	fois le transfert fait	
Séance	A quel moment faire	Ce qu'elle va vous apporter
Sophro détente de Vittoz	Moment de relaxation à faire quand vous en avez besoin	La détente
La bulle d'oxygène	Grosses tensions	Besoin de se concentrer sur nous-mêmes Sur notre respiration

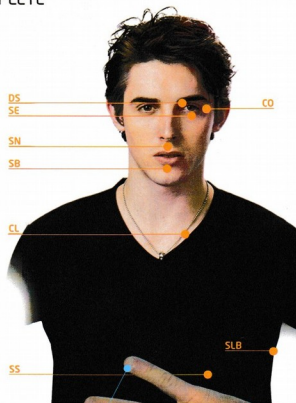
N'oubliez pas que la répétition est essentielle, la pratique sera votre alliée dans la sophrologie. Chaque séance se vivra différemment et vous mobilisera différemment.



SÉQUENCE ABRÉGÉE ET SÉQUENCE COMPLÈTE

1- La préparation :

Répétez l'affirmation suivante trois fois :
 «Même si j'ai ce problème, je m'accepte totalement et complètement», tout en tapotant le point Karaté (PK)



2. La séquence :

Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques qui suivent, tout en répétant une seule fois votre phrase de rappel à chaque point :

Début du sourcil	DS	«ce problème»
Coin de l'œil	CO	«ce problème»
Sous l'œil	SO	«ce problème»
Sous le nez	SN	«ce problème»
Sous la bouche	SB	«ce problème»
Sous la clavicule	CL	«ce problème»
Sous le sein	SS	«ce problème»
Sous le bras	SLB	«ce problème»

Pour faire la séquence complète

Continuez en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit pour la main gauche) en disant votre phrase de rappel :

Coin de l'ongle du pouce	PO	«ce problème»
Coin de l'ongle de l'index	IN	«ce problème»
Coin de l'ongle du majeur	MA	«ce problème»
Coin de l'ongle de l'annulaire	AU	«ce problème»
Point Karaté	PK	«ce problème»



3. La gamme des neuf actions :

Tapotez continuellement sur le Point de Gamme (PG) en faisant ces neuf actions :

- (1) Fermez les yeux.
- (2) Ouvrez les yeux.
- (3) Regardez en bas à droite sans tourner la tête.
- (4) Regardez en bas à gauche sans tourner la tête.
- (5) Faites un cercle avec les yeux dans un sens.
- (6) Faites un cercle dans l'autre sens.
- (7) Fredonnez un petit air.
- (8) Comptez jusqu'à 5.
- (9) Fredonnez un petit air.



4. La séquence (encore) :

Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :

DS - CO - SO - SN - SB - CL - SS - SLB - PO - IN - MA - AU - PK

N.B. Dans les séquences suivantes l'affirmation de préparation et la phrase de rappel seront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le reste du problème.

Chapitre 9 : Un petit mot sur l'EFT

EFT comme Emotional Freedom Technique.

L'EFT est une méthode simple, efficace et rapide pour réduire l'intensité de souvenirs traumatiques, des émotions, des douleurs. Ce n'est pas une formule magique, quoique son résultat s'en approche ! La méthode est simple par une ronde de tapotements sur les principaux méridiens et une répétition de phrases, nous rassurons le cerveau sur une émotion, une douleur ou un souvenir traumatique.

Au fil des années, nous accumulons un arriéré de souvenirs traumatiques, renforcé par des expériences négatives vécues en tant que jeunes adultes. Le cerveau va toujours réagir de la même manière sur des situations similaires de près ou de loin. Pour lui, la première fois qu'il a réagi d'une telle façon, vous êtes resté vivant (n'oublions pas que c'est sa fonction première), donc il va réagir de même sur une situation similaire de près ou de loin. Cela explique pourquoi nous ne réagissons pas de la même manière sur une situation identique. Parce que votre cerveau a réagi la première fois d'une certaine manière, qui pour lui est la bonne, vu que vous êtes en vie, et il continuera de cette façon.

L'EFT va corriger cela en passant des situations ou des émotions qui sont en « alarme » du côté de l'amygdale du cerveau en les faisant passer du côté « gestion » à l'hypophyse du cerveau.

L'EFT a eu de très bons résultats dans les troubles de stress post-traumatiques ou TSPT. Beaucoup de militaires américains rentrant de la guerre ont été traités par l'EFT afin de gérer leurs traumatismes.

Beaucoup d'études se développent sur les résultats spectaculaires de l'EFT dans différents domaines. Cette technique aide également au développement des capacités physiques pour les sportifs, aide au soutien scolaire. L'EFT est une technique simple et efficace. Une fois que vous avez appris la ronde, vous pouvez vous-même vous tapoter quand cela est nécessaire, et là est toute sa simplicité et son bénéfice, pas besoin de prendre rendez-vous avec votre thérapeute dès que vous en avez besoin. Bien sûr, votre thérapeute pourra traiter des sujets plus en profondeur et vous guider pour être autonome avec l'EFT, mais ensuite vous allez pouvoir vous en servir très facilement.

L'EFT puise dans des principes développés par de nombreux géants de la psychologie du

siècle dernier. Le scientifique russe Pavlov a été le premier à démontrer « la réaction conditionnée » chez le chien qui en a découlé les clochettes de Pavlov. Je vous invite à sillonner la toile internet pour dénicher tous les articles très intéressants sur Pavlov, comme celui-ci par exemple :

<https://www.neuromedia.ca/le-chien-pavlov-et-le-conditionnement-pavlovien/>

L'autre source d'expériences dans laquelle l'EFT puise est la médecine orientale, sous forme de points d'acupuncture. L'acupuncture a fait preuve d'efficacité pour des TSPT et des problèmes psychologiques ainsi que physiques. Les études ont montré qu'une pression se révèle être aussi efficace qu'insérer des aiguilles sur des points acupuncture.

L'EFT fonctionne avec des pressions sur les méridiens et des phrases que nous répétons qui sont la base du problème, du blocage, de la douleur, de l'émotion.

Quand nous vivons des troubles émotionnels ou autres blocages, nous nous dévalorisons, nous utilisons des inversions psychologiques. Par exemple, l'inversion psychologique est la raison pour laquelle certaines maladies sont chroniques et ne réagissent que faiblement aux

traitements conventionnels.

L'inversion psychologique est causée par une pensée dévalorisante, négative, qui se produit souvent inconsciemment et sans que nous en ayons conscience. L'inversion psychologique ne crée aucun sentiment chez vous donc vous ne saurez pas si elle est présente. Même les personnes les plus positives y sont sujettes.

Avec l'EFT, nous faisons la correction afin que l'inversion psychologique ne soit pas présente.

Comment se déroule le processus de l'EFT ?

Par une ronde de tapotements sur les principaux méridiens et en répétant des phrases telles que :

Même si..., je m'aime et je m'accepte profondément et complètement ;

Même si..., je m'aime et je m'accepte tel que je suis ;

Même si..., je m'aime et je suis une belle personne.

Il faut remplir les pointillés après le « même si » avec votre problème. Mais avant de

commencer notre ronde, nous allons utiliser une échelle subjective entre 1 et 10 pour définir le niveau de notre douleur ou de notre trouble émotionnel sur une situation. Cette échelle est complètement subjective, elle va aider à visualiser mentalement la descente et l'apaisement de l'émotion ou la douleur.

Par exemple, voici le protocole d'un patient qui a une terrible douleur à la hanche à cause de l'arthrose :

Protocole de prise en charge de la douleur

pour une douleur de hanche gauche causée par de l'arthrose

Précautions d'usage avant de commencer une ronde :

- Ne pas être déshydraté ;
- Ne pas avoir de montre au poignet ;
- Ne pas croiser les jambes pendant la séance pour garder un équilibre énergétique.

Première ronde :

Définir le chiffre représentatif de la douleur sur une échelle de 1 à 10 (cette échelle est

subjective, elle est utile pour définir les phrases).

Une fois le chiffre défini, nous commençons la ronde, en nous tapotant sur le point Karaté (PK) :

1. Même si je ressens une douleur violente à la hanche gauche, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ;

2. Même si je ressens cette violente douleur, comme des coups de poignard, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ;

3. Même si je suis conscient de cette forte douleur à la hanche et que je sais d'où elle vient, je suis une belle personne.

Nous tapotons avec l'index et le majeur les points suivants en disant :

DS : Violentes douleurs à la hanche gauche ;

CO : Violentes douleurs à la hanche dues à l'arthrose ;

SO : Douleur à la hanche ;

SN : Douleur à 10 (si c'est moins, dire le premier chiffre) ;

SB : J'entends le message de la douleur.

Nous tapotons avec le plat de la main :

CL : J'accepte cette douleur ;

SS : Violentes douleurs ;

SLB : Douleur à la hanche gauche.

Nous tapotons avec l'index et le majeur :

PO : Violente douleur dans la hanche gauche ;

IN : Douleur comme des coups de poignard à la hanche gauche ;

MA : Coups de poignard dans mes articulations de la hanche ;

AU : Douleurs intenses à la hanche gauche ;

PK : Douleurs à la hanche gauche à cause de l'arthrose.

Nous inspirons et nous expirons.

La manière dont la douleur intervient m'a été décrite par le patient ; plus nous serons précis,

plus le résultat sera rapide.

Nous définissons à nouveau un chiffre sur notre échelle ; si la douleur ne bouge pas, nous recommençons la même ronde ; si la douleur est descendue de 2, alors nous pouvons commencer une autre ronde :

1. Même si je ressens un reste de douleur violente à la hanche gauche, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ;

2. Même si je ressens un reste de violentes douleurs, comme des coups de poignard, je m'aime et je m'accepte tel que je suis ;

3. Même si je suis conscient de ce reste de fortes douleurs à la hanche et que je sais d'où il vient, je suis une belle personne.

Nous tapotons avec l'index et le majeur les points de la ronde en disant :

DS : Reste de douleur violente à la hanche gauche ;

CO : Reste de douleur violente à la hanche dues à l'arthrose ;

SO : Et si je me libérais de ce reste de douleur ;

SN : Et si je faisais le choix de me libérer de ce reste de douleur ;

SB : J'entends le message de ce reste de douleur.

Nous tapotons avec le plat de la main

CL : J'accepte ce reste de douleur ;

SS : Si je lâchais ce reste de douleur ;

SLB : Reste de douleur à la hanche gauche.

Nous tapotons avec l'index et le majeur :

PO : Et si ces tapotements m'aidaient à faire descendre cette douleur ;

IN : La réalité, c'est que la douleur à la hanche gauche est de moins en moins intense ;

MA : La vérité, c'est que j'ai moins de coups de poignard dans mes articulations de la hanche ;

AU : Reste de douleur intense à la hanche gauche ;

PK : Reste de douleur à la hanche gauche à cause de l'arthrose.

Nous inspirons et nous expirons.

Nous définissons le nouveau chiffre qui définit la douleur, il faut que le chiffre descende entre 0 et 3 ; à part si la fatigue est trop importante, il faut continuer.

Comme vous pouvez le constater, nous faisons toujours au minimum deux rondes. Je dis au minimum, car certaines personnes qui pratiquent régulièrement l'EFT ont tendance à n'en faire qu'une, car leurs symptômes s'estompent très rapidement. En effet, l'EFT, c'est comme la sophrologie, quand vous l'utilisez régulièrement, le corps va s'en imprégner et les émotions ou douleurs vont plus vite redescendre. Cependant, notre inconscient est très fort et il faut toujours faire une seconde ronde avec un « reste de ».

Quand nous travaillons la douleur, je conseille toujours de tapoter sur les symptômes et le ressenti, car souvent nous tapotons par exemple sur un lumbago, car on a mal au bas du dos et en fait cela vient d'un pincement au niveau du haut du dos. Quand nous tapotons sur un symptôme, nous tapotons juste et clairement sur la douleur sans impliquer un diagnostic, car nous ne sommes pas médecins ! D'autre part, la douleur redescend plus vite en tapotant sur le ressenti et les symptômes que sur la maladie en général.

Avant de commencer une ronde, il faut quelques précautions d'usage, car nous travaillons sur les énergies, les méridiens :

- Ne pas être déshydraté ;
- Ne pas croiser les jambes ;
- Ne pas avoir de montre.

Une fois tout cela bien compris, vous pouvez commencer à vous tapoter pour voir les bienfaits très rapidement.

Chapitre 10 : L'EFT et la PMA

Je ne sais pas si vous l'avez compris, mais dans notre PMA, l'EFT est un très bon soutien dans la gestion des émotions et de la douleur avec tous les différents traitements.

Comme je l'expliquais lors du précédent chapitre, l'EFT va intervenir dans la gestion d'émotions, chose première que nous vivons dans la PMA, dans la douleur à travers les différents examens et traitements, dans les différents traumatismes qui peuvent être également des examens ou des paroles de certains médecins qui sans le vouloir peuvent nous faire très mal. C'est un bon complément à la sophrologie. Je n'hésite pas à me servir des deux méthodes afin d'obtenir de meilleurs résultats dans une thérapie ou de procurer du calme plus rapidement. L'EFT est une méthode qui est rapide et précise. La sophrologie va instaurer des bases et nous donner des outils. L'EFT va traiter des objectifs précis, des douleurs sur le moment. Ça change la vie de souffrir et de pouvoir estomper la douleur dans les cinq minutes qui suivent sans antidouleur ni anti-inflammatoire ou de ne pas rester bloqué sur un évènement qui vient d'arriver qui nous met en colère ou nous rend tristes et de pouvoir gérer notre émotion rapidement.

Concrètement, qu'est-ce que cela nous apporte ?

La douleur :

Nous sortons d'un examen de type salpingographie ou hystérogographie qui, nous le savons, est souvent douloureux et après l'examen nous laissons des douleurs comme des règles très fortes. Nous pouvons alors tapoter sur ces douleurs, tout d'abord définir le chiffre de l'échelle de douleur subjective, par exemple 7/10. Nous commençons notre ronde selon nos symptômes et nos ressentis. Une fois terminé, nous inspirons et expirons, puis nous redéfinissons le chiffre sur notre échelle subjective, par exemple 5, et nous refaisons notre ronde avec un « reste de ». Le but étant de descendre la douleur entre 0 et 3.

Les émotions :

Nous sortons d'un rendez-vous avec notre gynécologue, notre prise de sang a été négative, nous devons repartir sur un nouveau cycle, et jusqu'à maintenant nous faisons des inséminations artificielles, désormais le médecin nous explique qu'il faut faire des FIV avec

des traitements plus lourds, une intervention pour faire le prélèvement d'ovocytes. Nous sortons du rendez-vous tristes, apeurés par ce qu'il va nous arriver.

Nous vivons nos émotions et lorsque nous rentrons chez nous, nous nous installons pour gérer ces émotions avec l'EFT. Nous définissons en premier le chiffre du niveau de notre émotion de tristesse, par exemple à 9, puis nous tapotons sur notre émotion, une fois la ronde terminée nous inspirons et expirons, puis nous redéfinissons le chiffre sur notre échelle subjective, par exemple 7, nous recommençons notre ronde avec « le reste d'émotions », la tristesse par exemple, jusqu'à ce que notre émotion tombe entre 0 et 3 sur notre échelle subjective. Le but n'étant pas que nous n'ayons plus d'émotions, nous sommes des êtres humains, nous avons besoin d'émotions pour avancer, n'oublions pas que les émotions sont les chevaux qui tirent notre calèche qui est notre corps, mais nous faisons en sorte de vivre nos émotions sans qu'elles soient bloquantes pour nous, toujours la même façon de procéder.

Quand nous vivons plusieurs émotions handicapantes, nous devons tapoter sur une seule émotion, la plus présente, puis une fois l'émotion la plus importante descendue entre 0 et 3,

nous pouvons commencer une nouvelle ronde. Par exemple, dans le cas que j'ai décidé de prendre en exemple, nous avons tapoté la tristesse ; une fois celle-ci descendue entre 0 et 3, nous pouvons tapoter sur la peur d'affronter de nouveaux examens et interventions que nous éprouvons, toujours avec le même protocole. Il est possible de pratiquer plusieurs rondes de « reste de » ou plusieurs « premières rondes », n'arrêtez pas tant que vos émotions ne sont pas entre 0 et 3.

Chapitre 11 : Comment utiliser l'EFT

Nous allons maintenant apprendre par des phrases concrètes comment utiliser l'EFT dans la PMA. Je vous ai donné deux exemples dans le chapitre précédent, maintenant nous allons mettre en pratique l'EFT selon nos besoins.

Comme je vous l'expliquais dans les chapitres précédents, l'EFT est un mélange de phrases et de mots que nous répétons en tapotant les différents points de notre ronde, je vous invite à revoir ces points en page 47. Ne vous inquiétez pas, une fois la ronde faite deux ou trois fois, vous allez vous en souvenir très facilement. Vous pouvez constater qu'il y a deux sortes de rondes, la séquence abrégée et la séquence complète ; je vais vous parler dans ce petit guide de la séquence abrégée. Celle-là va vous procurer un grand bien-être, rapidement. La séquence complète est utilisée quand le chiffre de notre échelle subjective ne bouge pas, après l'utilisation de plusieurs premières rondes, cela reste rare. Et je pense que le souci rencontré doit alors être pris en charge par un professionnel qui fera certainement la ronde complète avec vous.

En tapotant avec nos quatre doigts le point karaté de notre autre main, nous allons dire les phrases suivantes :

Même si le problème que vous rencontrez, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis.

Toujours en tapotant le point karaté, nous continuons en répétant encore une fois :

Même si le problème que vous rencontrez, je m'aime et je m'accepte totalement et complètement.

Encore une fois, au total trois fois, nous disons ces phrases tout en continuant à tapoter le point karaté en continu ; nous sommes sur une légère pression, pas la peine de se faire mal.

Même si le problème que vous rencontrez, je m'aime et je suis une belle personne.

Ensuite, nous allons tapoter les différents points avec notre index et notre majeur pour les points suivants : DS, CO, SO, SN, ME, puis nous allons tapoter avec le plat de nos deux mains les points CL, SB, avec la tranche de notre main le point SP, puis avec l'index et le majeur les points sur les doigts. Tout cela, nous allons tapoter en disant des mots en rapport avec notre problème, par exemple, mal aux ovaires, mal comme des douleurs de règles, mal au bas du ventre, ovaires qui me tirent, ovaires qui me font mal, douleurs aux ovaires à 7 sur

l'échelle, etc.

À chaque point, un mot ou une phrase courte sur votre problème. Je vais maintenant vous donner différents protocoles, afin que vous lisiez concrètement comment procéder, afin que vous commenciez à mieux comprendre. Si à la suite des différents protocoles et de mes explications, vous avez du mal à vous imaginer comment se déroule une ronde, n'hésitez pas à visionner mes vidéos sur ma chaîne YouTube ou sur ma page Facebook. Vous trouverez également d'autres vidéos sur l'EFT sur YouTube qui pourront peut-être vous mettre à l'aise sur cette technique.

Voici différents protocoles, en rapport avec ce que nous pouvons vivre à travers la PMA.

Commençons par la douleur :

Protocole de prise en charge de la douleur

pour une douleur aux ovaires causée par une salpingographie

Précautions d'usage avant de commencer une ronde :

- Ne pas être déshydraté ;

- Ne pas avoir de montre au poignet ;
- Ne pas croiser les jambes pendant la séance pour garder un équilibre énergétique.

Première ronde :

Définir le chiffre représentatif de la douleur sur une échelle de 1 à 10 (cette échelle est subjective, elle est utile pour définir les phrases).

Une fois le chiffre défini, nous commençons la ronde en nous tapotant sur le point Karaté (PK) :

1. Même si je ressens une douleur violente au niveau de mes ovaires, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ;
2. Même si je ressens mes ovaires qui me tirent, une douleur diffuse, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ;
3. Même si je suis consciente de cette douleur aux ovaires et dans mon bas du ventre, je suis une belle personne

Nous tapotons avec l'index et le majeur les points suivants en disant :

DS : Douleur en continu au niveau des ovaires ;

CO : Mal au bas du ventre ;

SO : Ovaires qui me tirent ;

SN : Douleur à 8 (si c'est moins, dire le premier chiffre) ;

SB : J'entends le message de la douleur.

Nous tapotons avec le plat de la main :

CL : J'accepte cette douleur ;

SS : Grosses douleurs aux ovaires ;

SLB : Mal aux ovaires.

Nous tapotons avec l'index et le majeur :

PO : Douleur continue aux ovaires ;

IN : Douleurs comme de grosses règles ;

MA : Douleurs lancinantes aux ovaires ;

AU : Douleurs intenses aux ovaires ;

PK : Mal au bas du ventre, aux ovaires.

Nous inspirons et nous expirons :

Nous définissons à nouveau un chiffre sur notre échelle ; si la douleur ne bouge pas, nous recommençons la même ronde ; si la douleur est descendue de 2, alors nous pouvons commencer une autre ronde :

1. Même si je ressens un reste de douleur lancinante au niveau du bas du ventre, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ;

2. Même si je ressens un reste de mal aux ovaires comme des règles, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ;

3. Même si je suis consciente de ce reste de douleur au bas du ventre et aux ovaires et que je sais d'où elle provient, je suis une belle personne.

Nous tapotons avec l'index et le majeur les points de la ronde en disant :

DS : Reste de douleur aux ovaires ;

CO : Reste de douleur en bas du ventre ;

SO : Et si je me libérais de ce reste de douleur ;

SN : Et si je faisais le choix de me libérer de ce reste de douleur sur mes ovaires ;

SB : J'entends le message de ce reste de douleur.

Nous tapotons avec le plat de la main :

CL : J'accepte ce reste de douleur ;

SS : Si je lâchais ce reste de douleur au bas du ventre ;

SLB : Reste de douleur aux ovaires.

Nous tapotons avec l'index et le majeur :

PO : Et si ces tapotements m'aidaient à faire descendre cette douleur ;

IN : La réalité, c'est que la douleur au bas de mon ventre est de moins en moins intense ;

MA : La vérité, c'est que ma douleur commence à s'estomper ;

AU : Reste de douleur au ventre ;

PK : Reste de douleur aux ovaires suite à mon examen médical.

Nous inspirons et nous expirons.

Nous définissons le nouveau chiffre qui définit la douleur, il faut que le chiffre descende entre 0 et 3 ; à part si la fatigue est trop importante, il faut continuer.

Bien sûr, je vous laisse personnaliser votre ronde des tapotements, ceci est un exemple. Vous n'avez plus qu'à remplacer les mots par le type de douleur que vous ressentez, le lieu de la douleur, éventuellement les organes touchés, mais ce n'est pas forcément nécessaire, le but étant de tapoter sur les ressentis et les symptômes afin d'obtenir de meilleurs résultats. La précision sur les douleurs, sur le mal, sera une réussite et un meilleur objectif de résultats sur une baisse de la douleur. Buvez bien de l'eau après votre séance, et ne vous inquiétez pas, vous risquez d'être un peu fatigué, surtout lors des premières séances. Parfois, la douleur descend peu de temps après la ronde, je le constate sur certaines personnes.

Je vais maintenant vous proposer un protocole sur la gestion d'émotions. Comme précédemment, vous n'aurez plus qu'à remplacer mes mots par les vôtres afin d'obtenir une ronde et des phrases correspondant à votre situation.

Protocole de prise en charge de l'émotion de la tristesse suite à un rendez-vous médical et un diagnostic d'infertilité

Précautions d'usage avant de commencer une ronde :

- Ne pas être déshydraté ;
- Ne pas avoir de montre au poignet ;
- Ne pas croiser les jambes pendant la séance pour garder un équilibre énergétique.

Première ronde :

Définir le chiffre représentatif de la hauteur de l'émotion sur une échelle de 1 à 10 (cette échelle est subjective, elle est utile pour définir les phrases).

Une fois le chiffre défini, nous commençons la ronde, en nous tapotant sur le point Karaté (PK) :

1. Même si je ressens une forte tristesse, car j'ai des problèmes pour donner la vie, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis ;
2. Même si je suis infertile, que je ne peux pas concevoir d'enfant naturellement, je m'aime et

je m'accepte tel(le) que je suis ;

3. Même si je suis triste suite à l'annonce du diagnostic du médecin, je suis une belle personne.

Nous tapotons avec l'index et le majeur les points suivants en disant :

DS : Forte tristesse ;

CO : Parce que j'ai des problèmes pour avoir un enfant ;

SO : Tristesse suite au diagnostic ;

SN : Grosse tristesse ;

SB : Tristesse, car je n'aurai pas d'enfant naturellement.

Nous tapotons avec le plat de la main :

CL : Tristesse suite au diagnostic ;

SS : Énorme tristesse, car j'espérais un autre diagnostic ;

SLB : Tristesse, car je suis déçu(e).

Nous tapotons avec l'index et le majeur :

PO : Tristesse

IN : Grande tristesse, car le médecin m'a dit que j'étais infertile ;

MA : Tristesse ;

AU : Je suis triste de ne pas donner la vie comme tout le monde ;

PK : Ce diagnostic me rend triste.

Nous inspirons et nous expirons.

Nous définissons à nouveau un chiffre sur notre échelle ; si l'émotion ne descend pas, nous recommençons la même ronde ; si l'émotion est descendue de 2, alors nous pouvons commencer une autre ronde :

1. Même si je ressens un reste de tristesse, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis ;
2. Même si je ressens un reste de tristesse suite au diagnostic sur mon infertilité, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis ;
3. Même si je suis triste de ne pas donner la vie naturellement, je suis une belle personne.

Nous tapotons avec l'index et le majeur les points de la ronde en disant :

DS : Reste de tristesse ;

CO : Reste de tristesse, car je ne peux pas avoir d'enfant naturellement ;

SO : Et si je me libérais de ce reste de tristesse ;

SN : Et si je faisais le choix de me libérer de ce reste de tristesse ;

SB : Reste de tristesse.

Nous tapotons avec le plat de la main :

CL : La réalité, c'est que je suis capable de gérer cette nouvelle et ce diagnostic ;

SS : Si je lâchais ce reste de tristesse ;

SLB : Reste de tristesse suite au diagnostic du médecin.

Nous tapotons avec l'index et le majeur :

PO : Et si ces tapotements m'aidaient à faire descendre cette tristesse ;

IN : La réalité, c'est que je peux quand même avoir un enfant grâce à la PMA ;

MA : La vérité, c'est que j'ai les capacités et la volonté d'avoir un enfant même non naturellement ;

AU : Reste de tristesse ;

PK : Reste de tristesse suite au diagnostic d'aujourd'hui.

Nous inspirons et nous expirons.

Nous définissons le nouveau chiffre qui définit la douleur, il faut que le chiffre descende entre 0 et 3 ; à part si la fatigue est trop importante, il faut continuer.

Comme vous pouvez le lire, à la seconde ronde, j'alterne les messages et mes termes sont différents. Quand nous sommes descendus de deux après la première ronde ou s'il le faut, lors de la seconde ronde, nous pouvons utiliser des phrases comme :

- si je lâchais ce reste de ;

- si je me libérais de ce reste de ;

- si la réalité, c'était que (et là, n'hésitez pas à vous encourager, n'hésitez pas, comme je l'ai fait pour le second exemple, de vous dire que vous êtes capable de..., car vous l'êtes).

Ces messages vont directement à l'inconscient, ce qui va agir très rapidement. Vous allez voir que l'intensité de votre émotion va baisser et vous allez pouvoir entamer la continuité de votre PMA ou autre plus rapidement, vous n'allez plus être bloqué par cette émotion.

Bien sûr, je vous parle de PMA puisque c'est le sujet de ce petit guide, mais vous pouvez transférer tout cela sur d'autres moments de votre vie, d'autres douleurs telles que la migraine par exemple. L'EFT ne va pas vous réparer une jambe cassée, nous sommes bien d'accord ; au niveau de la douleur, je la compare souvent à un gros antidouleur, et sur l'émotion j'ai l'impression que c'est un nuage qui vient envelopper notre émotion pour l'apaiser. Nous ne l'oublions pas, cela fait partie de notre vie, de notre histoire, c'est une page du livre de notre vie, mais que nous tournons rapidement pour avancer vers de meilleures aventures, en tout cas que nous gérons plus facilement, plus légèrement. Essayez et vous verrez, c'est magique !

Chapitre 12 : Adapter les méthodes selon nos cycles et nos émotions

Je vous propose deux méthodes clés qui sont la sophrologie et l'EFT qui se complètent afin de pouvoir parcourir la PMA en sérénité, au mieux pour vous, chacune a ses spécificités.

L'EFT ne remplace pas la sophrologie et inversement. Nous pouvons utiliser les deux pour une même thématique, mais une ne remplace pas l'autre.

En effet, la sophrologie va vous aider à travailler sur le « long terme », vous apporter les clés pour votre vie, pas seulement pendant la PMA, elle va vous aider tout le long de votre vie, car la sophrologie n'a pas de but proprement dit, mais elle a un objectif de moyens. Son objectif est de vous mettre en mouvement, vous faire vivre selon vos propres valeurs, vous détacher des conditionnements affectifs de l'enfance, vous apprendre et vous faire réfléchir à comment vivre avec soi-même en toute autonomie, être heureux avec soi-même, prendre les bonnes décisions et faire les bons choix pour son corps. Les séances de sophrologie, même si vous commencez la sophrologie par ce programme, et qu'il est forcément adapté et dédié à la

PMA, il va vous apporter des moyens de réfléchir sur votre vie, d'autre part, vous n'êtes pas

obligé non plus d'en rester là ! N'hésitez pas à pratiquer la sophrologie et à faire et refaire les séances ; plus vous pratiquez, plus vous comprenez, plus vous maîtrisez.

L'EFT est une technique qui va directement résoudre un problème : traumatisme, douleur, émotion, situation... Nous allons utiliser cette technique lors d'un moment précis avec un souci qui bloque une situation. Elle va faire partie de votre routine ; au lieu d'aller dans la pharmacie chercher un antidouleur, vous allez vous tapoter. Au lieu de pleurer sur une situation qui vous a rendu triste pendant une journée, vous allez vivre votre tristesse puis la gérer au plus vite afin de ne pas rester longtemps dans cette émotion, si vous avez un événement traumatique qui vous empêche de vivre votre vie à cent pour cent, vous allez tapoter sur la situation. Nous pouvons également parler des phobies, des peurs, etc.

Vous le comprenez, l'EFT sera rapide et efficace sur un sujet bien précis et la sophrologie va vous apporter les outils et les clés pour vivre selon vos valeurs et prendre les bonnes décisions pour vous-même et pas forcément en faisant plaisir à un ami, un membre de la famille ou même la société. Vous êtes prêt à vivre votre plus belle vie ! Comme nous disons :

le premier jour du reste de votre vie, et cela commence en vivant la PMA pleinement et avec toutes vos capacités, en sérénité, sans se soucier de la suite de votre avenir. En vivant le présent, vous allez forcément vivre des expériences sans passer à côté. Les évènements de la

PMA qui sont douloureux seront transformés en aventures. Les résultats attendus ne sont pas au rendez-vous ? Cela sera une raison de plus de continuer, de vous motiver, car vous le savez, si vous choisissez de continuer, c'est que vous en êtes capable et si à un moment ou un autre, vous décidez d'arrêter la PMA, c'est que le temps de vivre toutes ces aventures est fini, pour aller vers de nouvelles, peut-être pas comme vous l'aviez imaginé petit(e), enfant, mais la vie est pleine de rebondissements et c'est ce qui fait sa beauté. Alors, cher lecteur, cher lectrice, vivez votre vie entièrement et sereinement, sans jugement, sans faire attention à ce que l'on vous dit, juste en vous écoutant, vous êtes votre meilleur conseil. Et si vous n'arrivez pas à votre objectif, n'oubliez pas ce que Nelson Mandela disait : « Je ne connais pas l'échec, soit je gagne, soit j'apprends. »

Si vous faites vos choix selon votre volonté, selon votre sensibilité et votre feeling intérieur, rien ne sera un échec, vous aurez acquis de l'expérience. Nelson Mandela a dit la plus belle

phrase. Alors, ayez confiance en vous, le bonheur n'est pas le but, mais le chemin.

Conclusion :

Comment conclure ce petit guide sans vous parler du bonheur que j'ai de l'avoir écrit ? En effet, ayant vécu une PMA, en ayant subi tant de déceptions pendant six ans, en ayant découvert la sophrologie et l'EFT et les bienfaits que cela m'a apportés, le soutien que j'y ai trouvé, je me suis dit : « ce n'est pas possible, il faut que tu le partages ».

J'ai commencé par créer les packs sophro PMA qui sont disponibles sur mon site, et il fallait que je témoigne et que j'explique également ces techniques, ces méthodes. De plus, je suis une personne qui a eu des conditionnements affectifs de l'enfance très forts, donc ça a été un grand travail en profondeur que j'ai dû entamer.

Je tenais également à vous préciser qu'avant de rencontrer la sophrologie puis l'EFT, je me suis fait aider par différentes techniques, comme le neuro-training, la réflexologie, l'hypnose, les ventouses pour le corps douloureux, et je remercie ma thérapeute, que je nommerai « S », et amie maintenant qui a été un très grand soutien pendant ces six ans et qui l'est toujours. Je vous précise cela, car je pense réellement que chaque être humain a sa médecine douce qui

lui convient. Pour ma part, j'ai fait un mix de toutes celles que je viens de vous citer, mais d'autres personnes vont préférer l'acupuncture ou la kinésiologie par exemple. Si vous commencez à découvrir des médecines parallèles et que vous sentez que celles que vous découvrez ne vous conviennent pas, continuez à chercher, nous sommes tous différents avec des ressentis et des histoires de vie différents, nous ne venons pas du même moule, donc pour vous, ne vous arrêtez pas sur une médecine douce si elle ne vous convient pas, car surtout en PMA, je pense que c'est indispensable d'allier médecine généraliste et médecine douce afin que vous viviez votre parcours avec un peu plus de légèreté et surtout pour aider votre corps à vivre sereinement ce chemin de vie.

Je tenais également à remercier mon mari, pour sa patience, sa compréhension. Lorsque nous commençons une PMA, nous sommes deux, et ce que l'on vit pendant ce chemin, les

traitements, les hormones, les douleurs, n'est pas facile et atteint vite le moral et l'humeur.

Pour ma part, les hormones ont toujours joué un rôle sur les deux et, de ce fait, je changeais mon caractère et ma façon de vivre avant de connaître la sophrologie. Mon mari a toujours été à mes côtés, j'ai toujours senti son amour, j'ai toujours été une déesse à ses yeux, je me

sens une déesse ! Je tiens à le remercier pour cette aventure même si pour nous, elle n'a pas été conclue par un enfant, elle a été une expérience qui m'a apporté de nouvelles capacités et qui m'a aidée à devenir thérapeute. Je n'aurais jamais imaginé pouvoir le faire, entamer une reconversion professionnelle, et pourtant me voilà à vous conter mon expérience, et toujours avec mon mari à mes côtés que je remercie d'accepter tous ces changements.

Pour finir, j'ai écrit ce livre également pour vous crier : vous n'êtes pas seul(e), vous n'êtes pas seul(e) à vivre tout cela, à vivre des sautes d'humeur, à prendre du poids, à vivre des baisses de moral, car j'ai beau vous écrire que c'est génial, la sophrologie, la vie est belle et vous êtes fort(e), vous avez également le droit d'avoir des « jours sans », mais toujours pour mieux rebondir le lendemain. Je vous souhaite à tous et à toutes évidemment un beau +++ et je vous souhaite encore plus de vous aimer, de découvrir vos valeurs et de faire vos choix en conscience et en accord avec votre corps afin d'être heureux et heureuses.

Les séances :

Pour accéder aux séances de sophrologie, vous pouvez scanner ce QR code qui vous conduira directement aux audios des séances. Vous pourrez les écouter en ligne ou les télécharger selon votre choix ou aller directement à l'adresse :

<https://www.magalisophrologie.com/audios>



Note de l'auteur :

Je tiens à vous remercier pour votre lecture qui j'espère vous accompagnera au mieux dans ce chemin de vie.

Si vous avez apprécié ce petit guide, n'hésitez pas à commenter sa page sur Amazon .

N'hésitez pas à me contacter ou à suivre mes actualités sur les réseaux sociaux :



Magali Valosio-Sophrologue, EFT



magalivalosio_sophrologue_eft

Vous pouvez visiter également mon site internet :

www.magalisophrologie.com

Encore merci et à très vite

Magali Valosio