

Devenez
Zen

Libérez-vous des blessures de votre enfance avec l'EFT et les Fleurs de Bach

Être acteur de sa vie



Patrick Lelu

EquilibreSante

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret représente l'aide que l'utilisation des Fleurs de Bach peut apporter dans de nombreux cas, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise. Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.



<http://formation-equilibresante.fr>

Avant-propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. Exerçant sur la région de Montélimar, je me suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner ses patients.

Après des études en nutrition, en phyto aromathérapie, et en différentes

techniques manuelles, Bowen et ayurvédique, j'ai étudié les Fleurs de Bach et la Méthode EFT pour soulager les souffrances émotionnelles.

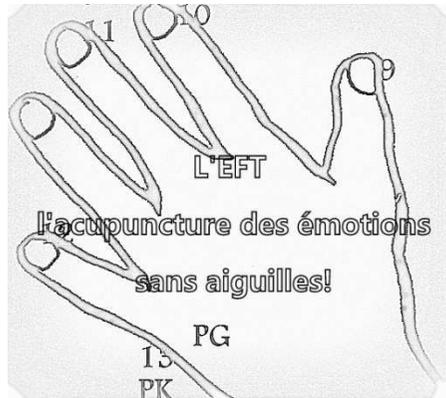
Les différents troubles émotionnels mais également physiques qu'engendre le stress peuvent être traités au moyen de la Méthode EFT avec des résultats souvent rapides.

Les Fleurs de Bach complètent idéalement le travail pour rétablir un parfait équilibre émotionnel.

J'anime des stages et des formations en présentiel et en distanciel pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.



<http://formation-equilibresante.fr>



Des enseignements EFT et Fleurs de Bach sont régulièrement dispensés auprès des praticiens de santé désireux d'apporter des réponses rapides et efficaces à leurs patients.

Une formation Fleurs de Bach est également proposée pour tout public en e-learning.



<http://formation-equilibresante.fr>

Sommaire

Avant-propos	3
Les 5 blessures de l'enfance	6
Libérez-vous des blessures de votre enfance avec l'EFT	15
Libérez-vous des blessures de votre enfance avec les Fleurs de Bach	18
La synergie des Fleurs de Bach concernant les 5 blessures.....	18
Epilogue	22
Notes personnelles	24



Les 5 blessures de l'enfance

Les 5 blessures de l'enfance, ou de l'âme ont été définies par le psychiatre Américain John Pierrakos.

Lise Bourbeau propose un recueil sur le sujet très intéressant. Vous retrouverez son tableau concernant les blessures de l'enfance dans ce livret.

Chacun de nous souffre d'au moins 3 blessures de l'enfance !

Certains peuvent avoir intégrées les 5 blessures !

Il y a une blessure principale qui nous a marqué le plus !

N'étant pas conscient de ces blessures, nous nous cachons derrière un masque !

Ce masque détermine nos comportements ...

...Et que permet la pratique de l'EFT ?... TRAVAILLER SUR SON COMPORTEMENT !



<http://formation-equilibresante.fr>

L'EFT permet donc d'éliminer les causes des blessures passées, dès à présent, pour aller mieux demain et ne plus les transmettre aux futures générations !

7

Ces blessures apparaissent chronologiquement dans le temps de cette manière :

- Rejet, de la conception à l'âge d'un an, cette personnalité est fuyante, s'isole, ne se montre pas, ne se met pas en avant, est perfectionniste, peine à prendre la parole en public...
- Abandon, entre 1 et 3 ans, c'est la personnalité de dépendance, demande l'avis des autres, se sent victime, pleure facilement, s'angoisse à l'idée de se retrouver seule...
- Humiliation entre 1 et 3 ans également, c'est le masque du masochiste, s'occupant d'abord du bien des autres avant ses propres besoins, s'épuise, ne se respecte pas et s'interdit les plaisirs, cette personnalité traîne la honte en elle...
- Trahison, entre 2 et 4 ans, cette personnalité est contrôlante, impatiente, elle ne délègue pas, manipule en mentant facilement...
- Injustice, entre 4 et 6 ans, cette personnalité développe la rigidité, à pu être trahie, elle est froide, raide, colérique, perfectionniste, envieuse, peine à demander de l'aide...



<http://formation-equilibresante.fr>

Nous constatons tout ce qui peut se jouer entre la conception et l'âge de 7 ans, en relation avec nos souffrances actuelles quelque soit notre âge !

Ces blessures sont vécues tôt dans l'enfance et parfois in utérin !

Jacques Salomé, rajoute une 6 ème blessure, celle de l'impuissance. Il nomme ces blessures, "blessures archaïques"...



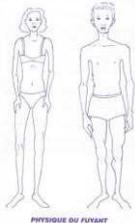
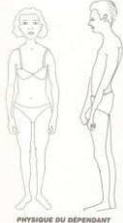
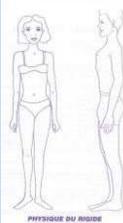
EFT et les blessures de l'enfance

« Eliminer aujourd'hui les blessures du passé, c'est aller mieux demain et ne plus les transmettre aux futures générations. » P. Lelu

<http://eft.equilibresante.fr> <http://devenir-zen.fr>



<http://formation-equilibresante.fr>

	Blessure de REJET	Blessure d'ABANDON	Blessure d'HUMILIATION	Blessure de TRAHISON	Blessure d'INJUSTICE
MASQUES ET PHYSIQUES					
Eveil de la blessure :	De la conception à un an. Ne pas sentir le droit d'exister. <i>(Avec le parent du même sexe.)</i>	Entre un et trois ans. <i>(Avec le parent du sexe opposé.)</i> Manque de nourriture affective ou du genre de nourriture désirée.	Entre un et trois ans. <i>(Avec le parent qui s'est occupé de son développement physique.)</i> C'est en général la mère. Manque de liberté. Se sentir humilié par le contrôle de ce parent.	Entre deux et quatre ans. <i>(Avec le parent du sexe opposé.)</i> Bris de confiance ou attentes non attendues non répondues dans la connexion amour/sexuel Manipulation.	Entre quatre et six ans. <i>(Avec le parent du même sexe.)</i> C'est en général la mère. Devoir performer et être parfait. Blocage de l'individualité.
Masque :	Fuyant	Dépendant	Masochiste	Contrôlant.	Rigide
Corps :	Contracté, étroit, mince ou fragmenté.	Long, mince, manque de tonus, affaissement, jambes faibles, dos courbé, bras semblent trop longs et pendent le long du corps, parties du corps tombantes ou flasques.	Gros, rondet, taille courte, cou gros et bombé, tension au cou, à la gorge, aux mâchoires et au pelvis. Visage rond, ouvert.	Exhibe force et pouvoir. Chez l'homme, épaules plus larges que les hanches. Chez la femme, les hanches plus larges et plus fortes que les épaules. Poitrine bombée. Ventre bombé.	Rigide et le plus parfait possible. Bien proportionné. Fesses rondes. Petite taille serrée par vêtement ou ceinture. Mouvements rigides. Peau claire. Mâchoire insérée. Cou raide. Droit de fierté.
Yeux :	Petits, avec de la peur ou impression de masque autour des yeux.	Grands, tristes, regard qui tire.	Grands, ronds, ouverts et innocents d'un enfant.	Regard intense et séducteur. Yeux qui voient tout rapidement.	Regard brillant et vivant. Yeux clairs.
Vocabulaire :	« Nul », « Rien », « Inexistant », « Disparaître ».	« Absent », « Seul », « Je ne supporte pas », « Je me fais bouffer », « On ne me lâche pas ».	« Etre digne », « Etre indigne », « Petit », « Gros ».	« Dissocié », « As-tu compris ? », « Je suis capable », « Laisse-moi faire seul », « Je le savais », « Fais-moi confiance », « Je ne lui fais pas confiance ».	« Pas de problème », « Toujours/Jamais », « Très Bon/Très Bien », « Très spécial », « Justement », « Exactement », « Sûrement », « D'accord ? ».

	REJET	ABANDON	HUMILIATION	TRAHISON	INJUSTICE
Caractère :	<p>Détaché du matériel. Perfectionniste. Intellectuel. Passe par des phases de grand amour à des phrases de haine profonde. Ne croit pas à son droit d'exister. Difficultés sexuelles. Se croit nul, sans valeur. Recherche la solitude. Effacé. Capacité de se rendre invisible. Trouve différents moyens pour fuir. Part en astral facilement. Se croit incompris. Difficulté à laisser vivre son enfant intérieur.</p>	<p>Victime. Fusionnel. Besoin de présence, d'attention, support et surtout de soutien. Difficulté à faire ou à décider quelque chose tout seul. Demande conseils et ne les suit pas nécessairement. Voix d'enfant. Difficulté à se faire dire non (à accepter un refus). Tristesse. Pleure facilement. Attire la pitié. Un jour joyeux, un jour triste. S'accroche physiquement aux autres. Psychique. Vedette. Recherche l'indépendance Aime le sexe</p>	<p>Fréquemment honte de lui-même et des autres ou peur de faire honte. N'aime pas aller vite. Connaît ses besoins mais ne les écoute pas. En prend beaucoup sur son dos. Contrôlant pour éviter la honte. Se croit malpropre, cochon ou moindre que les autres. Fusionnel. S'arrange pour ne pas être libre, car «être libre» signifie «illimité». S'il est sans limite, il a peur de déborder. Joue à la mère sensible. Hypersensible. Se punit en croyant punir l'autre. Vit du dégoût. Honte au niveau sexuel mais sensuel et n'écoute pas ses besoins sexuels. Compense et se récompense par la nourriture.</p>	<p>Se croit responsable et fort. Cherche à être spécial et important. Ne tient pas ses engagements et ses promesses ou se force pour les tenir ; Ment facilement. Manipulateur. Séducteur. A beaucoup d'attentes. D'humeur inégale. Convaincu d'avoir raison et essaie de convaincre l'autre. Intolérant. Comprend et agit rapidement. Performant pour être remarqué. Comédien. Se confie difficilement. Ne montre pas sa vulnérabilité. Sceptique. Peur du désengagement.</p>	<p>Perfectionniste. Envieux. Se coupe de son ressenti. Se croisent souvent les bras. Performant pour être parfait. Trop optimiste. Vivant, dynamique. Se justifie beaucoup. Difficulté à demander de l'aide. Peut rire pour rien pour cacher sa sensibilité. Ton de la voix sec et raide. N'admet pas qu'il vit des problèmes. Doute de ses choix. Se compare à mieux et à pire. Difficulté à recevoir en général. Trouve injuste d'en recevoir moins ou encore plus injuste d'en recevoir plus que les autres. Difficulté à se faire plaisir sans se sentir coupable. Ne respecte pas ses limites, s'en demande beaucoup. Se contrôle. Aime l'ordre. Rarement malade, dur pour son corps. Colérique. Froid et difficulté à montrer son affection. Aime avoir une apparence sexy.</p>

	REJET	ABANDON	HUMILIATION	TRAHISON	INJUSTICE
Plus grande peur :	La panique	La solitude	La liberté	La dissociation ; la séparation ; le reniement	La froideur
Conséquences de la peur :	<p>La plus grande peur du fuyant est la panique. Il ne s'en rend pas compte car il s'éclipse juste avant de paniquer, et c'est très souvent, au cas où il paniquerait. Par contre les autres à ses côtés se rendent compte de sa panique car ses yeux le trahissent la plupart du temps.</p>	<p>La plus grande peur du dépendant est la solitude. Il ne la voit pas car il s'arrange pour être rarement seul. Lorsqu'il l'est il peut faire croire qu'il est bien seul, sans toutefois réaliser qu'il cherche fébrilement des occupations pour passer son temps. En l'absence de personne physique, la télévision et le téléphone lui tiendront compagnie. Pour ses proches, il est plus facile de voir et surtout de sentir cette grande peur de solitude en lui, même s'il est entouré de personnes. Ses yeux tristes le trahissent aussi.</p>	<p>La plus grande peur du masochiste est la liberté. Il ne se croit pas et ne se sent pas libre à cause des nombreuses contraintes et obligations qu'il se crée. Par contre, ceux qui l'entourent le considèrent comme étant très libre, car il trouve en général le moyen et le temps de faire ce qu'il avait décidé de faire. Il n'attend pas après les autres pour décider. Même si ce qu'il décide l'empêche d'être libre, aux yeux des autres il a toute la liberté de décider autrement s'il voulait. Ses grands yeux ouverts sur le monde nous montrent son grand intérêt pour tout et son désir de vivre plusieurs expériences.</p>	<p>La plus grande peur du contrôlant est la dissociation et le reniement. Il ne voit pas à quel point il crée des situations de conflits ou des problèmes pour ne plus parler à quelqu'un. Bien qu'il s'attire des séparations ou des situations où il renie quelqu'un, il ne voit pas qu'il en a peur. Au contraire, il se fait croire que ses opérations ou ses reniements sont mieux pour lui. Il pense qu'ainsi il ne se fera plus avoir. Le fait qu'il soit très sociable et qu'il aille facilement vers de nouvelles connaissances l'empêche de voir le nombre de personnes qu'il a mis de côté dans sa vie. Ceux qui l'entourent s'en rendent compte plus facilement. Ses yeux aussi le trahissent. Ils deviennent durs et peuvent même faire peur au point d'éloigner les autres lorsqu'il est en colère.</p>	<p>La plus grande peur du rigide est la froidueur. Il a de la difficulté à reconnaître cette froideur car il se considère comme une personne chaleureuse qui fait son gros possible pour que tout soit juste et harmonieux autour de lui. Il est aussi fidèle à ses amis en général. Par contre son entourage voit fréquemment cette froideur chez lui, non seulement dans ses yeux, mais aussi dans son attitude sèche et raide, surtout lorsqu'il se sent accusé injustement.</p>
Alimentation	<p>Appétit coupé par les émotions ou par la peur. Petites portions. Pour fuir : sucre, alcool ou drogue. Prédisposition à l'anorexie.</p>	<p>Bon appétit. Boulimique. Aime les aliments mous. Mange lentement.</p>	<p>Aime aliments riches et gras, (chocolat). Boulimique ou plusieurs petites portions. Honte de s'acheter ou manger des «gâteries».</p>	<p>Bon appétit. Mange rapidement. Ajoute sel et épices. Peut se contrôler lorsqu'il est occupé et perd le contrôle par la suite.</p>	<p>Préfère les aliments salés aux sucrés. Aime tout ce qui est croustillant. Se contrôle pour ne pas grossir. Se justifie et a honte lorsqu'il perd le contrôle.</p>

	REJET	ABANDON	HUMILIATION	TRAHISON	INJUSTICE
Conséquences possibles :	Peau, diarrhée, arythmie, cancer, problèmes respiratoires, allergies, vomissement, évanouissement, coma, hypoglycémie, diabète, dépression suicidaire, psychose.	Dos, asthme, bronchites, migraines, hypoglycémie, agoraphobie, diabète, glandes surrénales, myopie, hystérie, dépression, maladies rares qui atteignent davantage l'attention, maladies incurables.	Dos, épaules, gorge, angines, laryngite, problèmes respiratoires, jambes, pieds, varices, entorses, fractures, foie, glande thyroïde, démangeaisons de la peau, hypoglycémie, diabète, cœur.	Maladies de contrôle et de perte de contrôle, agoraphobie, spasmophilie, système digestif, inflammations, herpès buccale.	Burn-out (épuisement professionnel), anorgasmie (femme), éjaculation précoce ou impuissance (homme). Inflammations, tels que tendinite, bursite, arthrite, etc. Torticolis, constipation, hémorroïdes, crampes, circulation du sang, froids, varices, problème de peau, nervosité, insomnie, mauvaise vision.
Guérison des blessures : Comment savoir si vous venez de mettre un masque pour vous protéger	Lorsque votre blessure de REJET est activée, vous mettez le masque du fuyant . Celui-ci vous porte à vouloir fuir la situation ou la personne que vous croyez être la cause de rejet, par peur de paniquer et de vous sentir impuissant. Ce masque peut aussi vous convaincre de devenir le plus invisible possible en vous retirant à l'intérieur de vous-même, en vous disant ou en ne faisant rien qui puisse vous faire rejeter davantage par l'autre. Ce masque vous fait croire que vous n'êtes pas assez important pour prendre votre place, et que vous n'avez pas le droit d'exister au même titre que les autres.	Lorsque votre blessure de ABANDON est activée, vous mettez le masque de dépendant . Celui-ci vous fait devenir comme un petit enfant qui a besoin et cherche l'attention en pleurant, en vous plaignant ou en étant soumis à ce qui se passe car vous croyez que vous ne pouvez pas y arriver seul. Ce masque vous fait faire des pirouettes pour éviter qu'on vous laisse ou pour avoir plus d'attention. Il peut même vous convaincre d'aller jusqu'à vous rendre malade ou être victime de différents problèmes pour obtenir le support ou le soutien que vous recherchez.	Lorsque c'est votre blessure de HUMILIATION qui est activée, que celui-ci vous fait oublier vos besoins pour ne penser qu'à ceux des autres en devenant une bonne personne, généreuse, toujours prête à rendre service même au-delà de vos limites. Vous vous arrangez aussi pour prendre sur votre dos les responsabilités et les engagements de ceux qui semblent avoir de la difficulté à respecter ce qu'ils doivent faire et cela, avant même qu'ils vous le demandent. Vous faites tout pour vous rendre utile, toujours pour ne pas vous sentir humilié, rabaissé. Vous vous arrangez ainsi pour ne pas être libre, ce qui est si important pour vous. Chaque fois que vos actions ou agissements sont motivés par la peur d'avoir honte de vous ou de vous sentir humilié, c'est signe que vous portez votre masque de masochiste .	Lorsque vous vivez votre blessure de TRAHISON , vous mettez le masque de contrôlant qui vous amène à devenir méfiant, sceptique, sur vos gardes, autoritaire et intolérant à cause de vos attentes. Vous faites tout pour montrer que vous êtes une personne forte et que vous ne vous laissez pas faire ou avoir facilement, en particulier décider pour les autres. Ce masque vous fait faire des pirouettes pour éviter de perdre votre réputation au point même de mentir. Vous oubliez vos besoins et faites ce qu'il faut pour que les autres pensent que vous êtes une personne fiable et qu'on peut avoir confiance. Ce masque vous fait également projeter une façade de personne sûre d'elle, même si vous n'avez pas confiance en vous et que vous remettez en question vos décisions ou vos actions.	Lorsque votre blessure de INJUSTICE est activée, vous mettez le masque de rigide qui fait de vous une personne froide, brusque et sèche au niveau du ton et des mouvements. Tout comme votre attitude, votre corps devient rigide lui aussi. Ce masque vous fait devenir aussi très perfectionniste et vous fait vivre beaucoup de colère, d'impatience, de la critique et de l'intolérance face à vous-même. Vous êtes très exigeant et vous ne respectez pas vos limites. Chaque fois que vous vous contrôlez, que vous vous retenez et que vous êtes dur face à vous-même, c'est aussi signe que vous avez mis votre masque de rigide.

Comment chaque blessure se laisse avoir par son ego	Le fuyant se fait croire qu'il s'occupe bien de lui-même et des autres pour ne pas sentir les différents rejets reçus.	Le dépendant aime faire l'indépendant et dire, à qui veut bien l'entendre, à quel point il se sent bien seul et qu'il n'a besoin de personne.	Le masochiste se convainc que tout ce qu'il fait pour les autres lui fait énormément plaisir et qu'il écoute vraiment ses besoins en le faisant.	Le contrôlant est convaincu qu'il ne ment jamais, qu'il garde toujours sa parole et que personne ne lui fait peur.	Le rigide aime bien dire à tout un chacun combien il est juste, que sa vie et sans problème et il aime croire qu'il a beaucoup d'amis qui l'aiment comme il est.
--	---	--	---	---	---

	REJET	ABANDON	HUMILIATION	TRAHISON	INJUSTICE
Comment peut-on se faire mal à soi-même	Celui qui souffre de rejet alimente sa blessure chaque fois qu'il se trait de nul, de bon à rien, de ne faire aucune différence dans la vie des autres et chaque fois qu'il fuit une situation.	Celui qui souffre d' abandon alimente sa blessure chaque fois qu'il abandonne un projet qui lui tenait à cœur, qu'il se laisse tomber, qu'il ne s'occupe pas assez de lui-même et qu'il ne se donne pas l'attention dont il a besoin. Il fait peur aux autres en s'accrochant trop à eux et s'arrange ainsi pour les perdre et se retrouver à nouveau seul. Il fait beaucoup souffrir son corps, se créant des maladies pour attirer l'attention.	Celui qui souffre d' humiliation alimente sa blessure chaque fois qu'il se rabaisse, qu'il se compare aux autres en se diminuant et qu'il s'accuse d'être gros, pas bon, sans volonté, profiteur, etc. Il s'humilie en portant des vêtements qui le désavantagent et en les salissant. Il fait souffrir son corps en lui donnant trop de nourriture à digérer et à assimiler. Il se fait souffrir en prenant sur lui les responsabilités des autres, ce qui le prive de sa liberté et de temps pour lui-même.	Celui qui souffre de trahison alimente sa blessure en se mentant, en se faisant croire des choses fausses et en ne tenant pas ses engagements en vers lui-même. Il se punit en faisant tout lui-même par ce qu'il ne fait pas confiance aux autres et qu'il ne délègue pas. Ou lorsqu'il délègue, il est tellement occupé à vérifier ce que les autres font qu'il se prive de bons temps pour lui-même.	Celui qui souffre d' injustice alimente sa blessure en étant beaucoup trop exigeant envers lui-même. Il ne respecte pas ses limites et se fait vivre beaucoup de stress. Il est injuste envers lui-même car il se critique et a de la difficulté à voir ses qualités et ce qu'il fait de bien. Il souffre quand il voit que ce qui n'est pas fait ou seulement l'erreur qui a été commise. Il se fait souffrir en ayant de la difficulté à se faire plaisir.

Vos blessures sont en bonne voie de guérison	Votre blessure de REJET est en voie de guérison lorsque vous prenez de plus en plus votre place, que vous osez vous affirmer. En plus si quelqu'un semble oublier que vous existez, vous pouvez être quand même bien dans votre peau. Il arrive beaucoup moins de situations où vous avez peur de vivre de la panique.	Votre blessure d' ABANDON est en voie de guérison lorsque vous sentez bien avec vous-même si vous êtes seul et que vous cherchez moins d'attention. La vie est moins dramatique. Vous avez de plus en plus envie d'entreprendre des projets et même si les autres ne vous appuient pas, vous pouvez continuer.	Votre blessure d' HUMILIATION est en voie de guérison lorsque vous prenez le temps de vérifier vos besoins avant de dire OUI aux autres. Vous en prenez beaucoup moins sur vos épaules et vous sentez plus libre. Vous arrêtez de vous créer des limites pour vous. Vous êtes capable également de faire des demandes sans vous croiser dérangeant, voire emmerdant.	Votre blessure de TRAHISON est en voie de guérison lorsque vous vivez plus autant d'émotions au moment où quelqu'un ou quelque chose vient déranger vos plans. Vous lâchez prise plus facilement. Je précise que lâcher prise signifie arrêter d'être attaché aux résultats, arrêter de vouloir que tout se passe selon votre planification. Vous ne cherchez plus à être le centre d'attraction. Lorsque vous êtes fier de vous suite à un exploit, vous pouvez être bien même si les autres ne vous reconnaissent pas.	Votre blessure d' INJUSTICE est en voie de guérison lorsque vous ne permettez d'être moins perfectionniste, de faire des erreurs sans vivre de la colère ou de critique. Vous vous permettez de montrer votre sensibilité, de pleurer devant les autres, sans perdre le contrôle et sans peur du jugement des autres.
---	---	---	---	---	--

	REJET	ABANDON	HUMILIATION	TRAHISON	INJUSTICE
<p>Une fois les blessures guéries (nous-même, sans peur), voici les aspects positifs, les forces en nous</p>	<p>Derrière le FUYANT, (blessure de rejet) se cache une personne capable d'en prendre beaucoup, dotée d'une bonne endurance au travail...</p> <p>Débrouillarde, douée d'une bonne capacité de créer, d'inventer, d'imaginer ;</p> <p>Aptitude particulière à travailler seule;</p> <p>Efficace et pense à d'innombrables détails ;</p> <p>Apte à réagir ; en mesure de faire ce qu'il faut en cas d'urgence ;</p> <p>Pas besoin des autres à tout prix.</p> <p>Peut très bien se retirer et être heureuse seule.</p>	<p>Derrière le DEPENDANT, (blessure d'abandon) se cache une personne habile, qui sait très bien faire des demandes...</p> <p>Sait ce qu'elle veut. Tenace, persévérante dans ses demandes ;</p> <p>Ne lâche pas quand elle est déterminée à obtenir quelque chose;</p> <p>Don de comédien. Sait capter l'attention des autres ;</p> <p>D'un naturel gaie, enjouée, et sociable, elle reflète la joie de vivre;</p> <p>Capacité d'aider les autres, car s'intéresse à eux et sait comment ils se sentent;</p> <p>Aptitude à utiliser les dons psychiques à bon escient quand les peurs sont maîtrisées;</p> <p>Possède souvent des talents artistiques;</p> <p>Bien que sociable, a besoin de moments de solitude pour se retrouver.</p>	<p>Derrière le MASOCHISTE, (blessure d'humiliation) se cache une personne audacieuse, aventurière, possédant de grandes capacités dans beaucoup de domaines, entre autres...</p> <p>De connaître ses besoins et de les respecter;</p> <p>Sensible aux besoins des autres, est capable aussi de respecter la liberté de chacun;</p> <p>Bon médiateur, conciliateur.</p> <p>Susceptible de dédramatiser ;</p> <p>Joviale, aime le plaisir et rend les autres à l'aise;</p> <p>Est de nature généreuse, serviable, altruiste ;</p> <p>Talent d'organisateur.</p> <p>Sait reconnaître ses talents ;</p> <p>Sensuel, sait se faire plaisir en amour;</p> <p>D'une grande dignité, manifeste de la fierté.</p>	<p>Derrière le CONTROLANT, (blessure de trahison) se cache une personne possédant des qualités de chef...</p> <p>Par sa force, est habile à se faire rassurant et protecteur;</p> <p>Très talentueux, sociable et bon comédien;</p> <p>Possède le talent de parler en public;</p> <p>Aptitude capter et à faire valoir les talents de chacun en les aidant à acquérir plus de confiance en eux même;</p> <p>Capacité à déléguer, ce qui aide les autres à se valoriser;</p> <p>Sait rapidement comment les autres se sentent et dédramatise en les faisant rire;</p> <p>Capable de passer d'un élément à l'autre et de gérer plusieurs choses en même temps;</p> <p>Prend des décisions rapidement.</p> <p>Trouve ce qui lui est nécessaire et s'entoure de gens dont il a besoin pour passer à l'action;</p> <p>Capable de grandes performances à plusieurs niveaux ;</p> <p>Fait confiance à l'Univers et à sa force intérieure.</p> <p>Capacité de lâcher prise complètement.</p>	<p>Derrière le RIGIDE, (blessure d'injustice) se cache une personne créative, qui a beaucoup d'énergie, dotée d'une grande capacité de travail...</p> <p>Ordonnée et excellente pour produire un travail qui exige de la précision;</p> <p>Soucieuse, très douée pour s'occuper et veiller aux détails;</p> <p>Capacité de simplifier, d'expliquer clairement pour enseigner;</p> <p>Très sensible, sait ce qu'elle doit avoir au moment opportun;</p> <p>Trouve la personne juste pour accomplir une tâche spécifique, et la chose exacte et précise à dire;</p> <p>Enthousiaste, vivante et dynamique;</p> <p>N'a pas besoin des autres pour se sentir bien;</p> <p>Tout comme le fuyant, en cas d'urgence, elle sait quoi faire et le fait elle-même;</p> <p>Parvient à faire face aux situations difficiles.</p>



Libérez-vous des blessures de votre enfance avec l'EFT

Tout d'abord, repérer ses propres blessures. Ce n'est pas évident, pour cela je vous invite à vous auto-tester à partir du lien auto-test, que je vous offre à partir de mon [blog Devenez Zen](#). Vous pouvez également demander comment vous perçoit votre entourage !

Ensuite vous faites des rondes EFT en fonction des blessures à traiter en restant connecté aux ressentis émotionnels et physiques en lien avec chaque émotion.

Vous faites autant de rondes que de ressentis sur chaque blessure.

Chacun possède ses propres ressentis, les mêmes blessures étant vécues différemment !

Si vous avez défini les intensités des différentes blessures avec [l'auto-test](#), vous pouvez commencer à traiter les plus fortes.

Il faut noter que plus vous traiterez les blessures les plus intenses à partir du plus jeune âge et plus vous gagnerez du temps. Par exemple, si vous possédez actuellement les 5 blessures, vous commencez par celle étant la plus importante ou celle du Rejet, en remontant jusqu'à l'Injustice.



<http://formation-equilibresante.fr>

Si les blessures sont profondes, complexes, et dans ces cas elles le sont toujours, vous pouvez commencer par la moins intense ou l'Injustice...

Comment procéder ?

1. Concentrez-vous sur la blessure à traiter en fermant les yeux, (exemple l'Abandon)
2. Définissez l'émotion qui apparaît, (exemple la tristesse)
3. Mesurez l'intensité émotionnelle, voir physique, (exemple 10/10)
4. Faites votre phrase d'accroche, (IP), que vous répétez 3 fois en tapotant sur le point karaté, (exemple « *Même si actuellement j'ai une profonde tristesse depuis... à cause de..., je m'aime et m'accepte totalement* »
« *Même si j'ai été victime de... et que j'en ressens une profonde tristesse actuellement, je m'aime et m'accepte complètement* »
« *Même si j'ai conservé cette profonde tristesse depuis..., à cause de..., je m'aime et m'accepte totalement* »)
5. Puis répétez votre phrase de rappel en tapotant sur chaque point, (exemple, « *cette tristesse* », « *j'ai été victime de...* », « *à cause de...* », « *j'en ai gardé de la tristesse* », « *depuis l'âge de...* », « *cette profonde tristesse en moi* », « *je l'ai conservé depuis...* », « *cette tristesse* »)



Puis vous pouvez continuer ainsi sur les points des doigts, faire également la gamme des 9 actions avant de remesurer l'intensité émotionnelle et de poursuivre...



Vous retrouverez ma vidéo concernant les points EFT, leurs correspondances avec les organes et les émotions, à partir de ma [chaîne YouTube](#) !



<http://formation-equilibresante.fr>

Libérez-vous des blessures de votre enfance avec les Fleurs de Bach

La synergie des Fleurs de Bach concernant les 5 blessures

⇒ **Houx (*Holly*)**

Dans les cinq blessures la colère contre l'un d'un parent ou/et contre soi est quasi présente

⇒ **Etoile de Bethleem (*Star of Bethlehem*)**

Cette Fleur de Bach résonne parfaitement sur les gros traumatismes et aide à la libération des saboteurs individuels ou se que l'on appelle "inversions psychologiques" en psycho énergie (EFT)



La synergie des Fleurs de Bach concernant la blessure du REJET

⇒ **Violette d'eau (*Water violet*)**

Pour l'ouverture aux autres, (Masque du fuyant)



⇒ **Clématite (*Clematis*)**

Pour recentrer dans le présent



⇒ **Gnavelle (*Scleranthus*)**

Equilibre des polarités, amour/haine



Patrick ELU CONSULTANT

La synergie des Fleurs de Bach concernant la blessure d'ABANDON

⇒ **Plumbago (*Cerato*)**

Pour suivre son intuition



⇒ **Noyer (*Walnut*)**

Pour s'affirmer face aux autres



⇒ **Gnavelle (*Scleranthus*)**

Equilibre des polarités, joie/tristesse



⇒ **Saule (*Willow*)**

Pour sortir de la victimisation



La synergie des Fleurs de Bach concernant la blessure d'HUMILIATION

⇒ **Centaurée (*Centaury*)**

Pour arrêter de tout accepter



⇒ **Pommier sauvage (*Crab apple*)**

Aimer sa personne, son corps



⇒ **Prunier sauvage (*Cherry plum*)**

Pour limiter les envies de nourriture compensatives



La synergie des Fleurs de Bach concernant la blessure de TRAHISON

⇒ **Gnavelle (*Scleranthus*)**

Pour équilibrer l'humeur



⇒ **Impatiente (*Impatiens*)**

Pour se poser



⇒ **Hêtre (*Beech*)**

Pour dégager plus de tolérance



La synergie des Fleurs de Bach concernant la blessure d'INJUSTICE

⇒ **Eau de roche (*Rock water*)**

Pour moins de rigidité



⇒ **Aigremoine (*Agromony*)**

Pour montrer sa sensibilité



⇒ **Chêne (*Oak*)**

Pour diminuer la souffrance du corps



Patrick ELU CONSULTANT

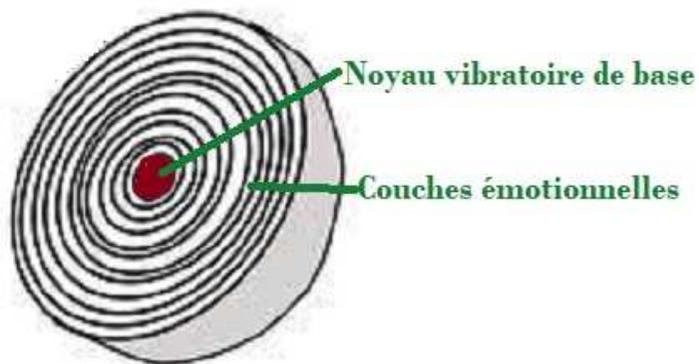
Comment procéder ?

Compter 4 gouttes de chaque Fleur retenue, mélanger dans un peu d'eau et boire en conscience 3 à 4 fois par jour.

Bien-sûr ceci n'est que ma propre réflexion. Il y a certainement des choix complémentaires, comme par exemple **Olive** pour diminuer les fatigues psychique et physique...



Réharmonisation par les Fleurs de Bach



<http://formation-equilibresante.fr>



<http://formation-equilibresante.fr>

Epilogue

Bravo ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis certain que vous avez pu trouver, à travers ces lignes, des réponses pour apporter plus de bien-être dans votre quotidien.

Pour toute personne désirant se libérer des émotions difficiles à maîtriser seules, je leur conseille de s'orienter vers un professionnel.

Des ateliers, des stages et formations sont proposés pour mieux connaître les techniques d'utilisation de l'EFT et la connaissance des Fleurs de Bach.



Ce livret vous a plu !

Alors découvrez le stage ou la formation qui vous convient !

Rendez-vous

Sur

<http://formation-equilibresante.fr>



<http://formation-equilibresante.fr>

Notes personnelles



<http://formation-equilibresante.fr>