



Programme de Formation au Coaching Médical

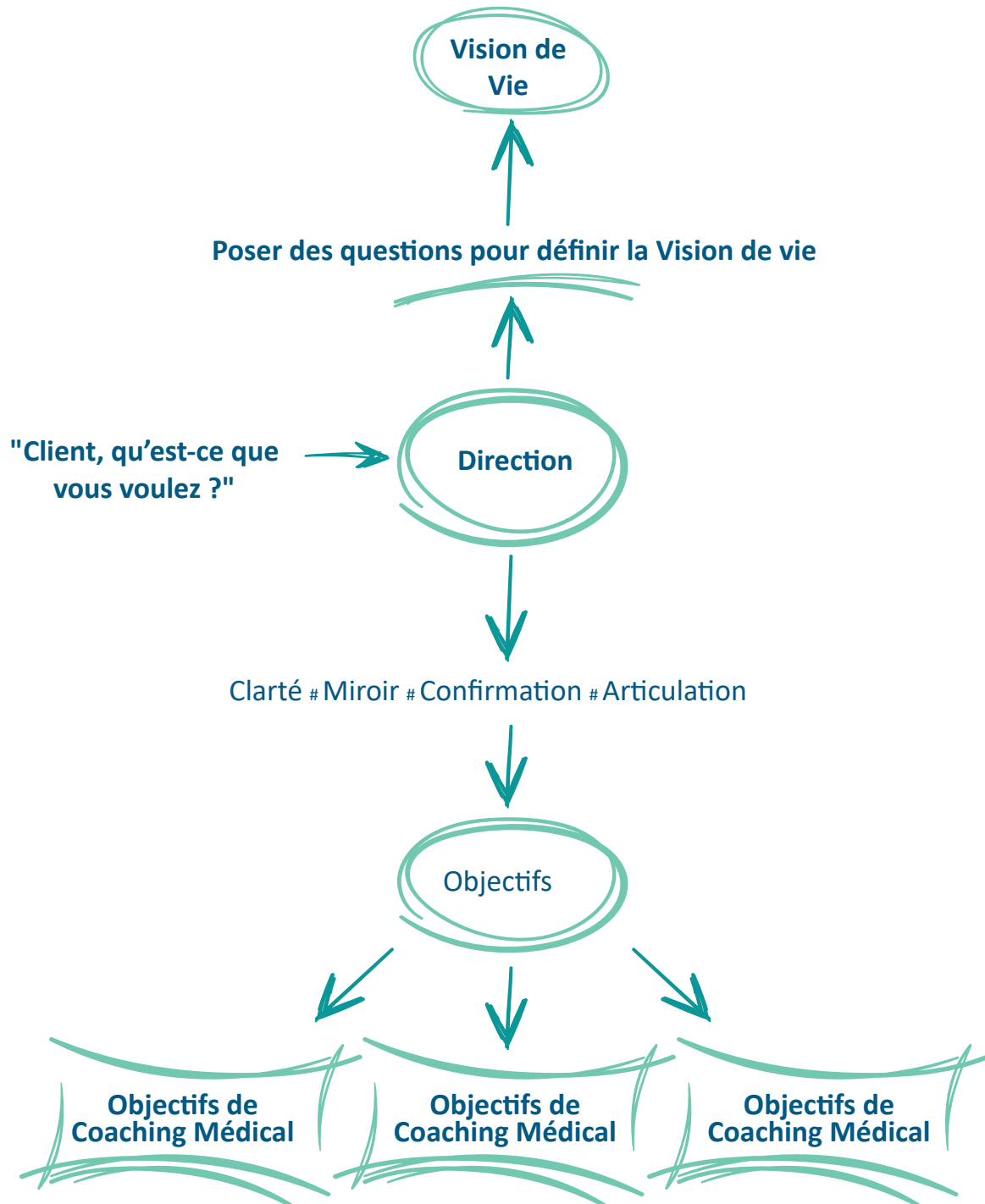
Livret des Techniques

INDEX

Les 4 étapes du Coaching Médical	3
Les 6 Niveaux Logiques du Changement	4
La Peur de la Récidive / de la Récurrence	4
Ancrer un objectif dans le futur du client	4
La Désactivation des Ancres	5
Le Cercle d'Excellence	5
Changer J'AIME en JE N'AIME PAS	6
Le Recadrage des Valeurs	6
Communiquer avec les Parties	6
L'Intégration des Parties	7
Passer d'une position perceptuelle à l'autre – Relation avec une autre personne /Corps /Organe ou Maladie	7
Le Bénéfice secondaire - Questions	7
Le Remplacement d'une Croyance	8
Être Présent dans le Corps	9
Le Scanner du Corps	9
'Le Corps murmure – Le Corps crie'	10
L'Intégration des Parties (Intégration de Parties Conflictuelles)	10
Technique EFT – Niveau Basique	11
Technique EFT- Niveau Avancé	12
EFT – Technique Spécifique pour la Douleur (par Nick Ortner)	13
EFT – Technique Spécifique face au traumatisme (Technique dite « sans larmes »)	14
La Matrice du Coaching Médical pour Prendre Soins de Soi	14
A.C.E. (Advanced Clearing Energetics)	15
Technique de Rotation dans l'Espace	15
Technique de Rupture de l'Espace	16
Le Modèle R.A.I.N.	16
Se Centrer A – B – C	16
La Respiration Consciente	17
La Technique de Respiration 4-4-4-4	17
La Technique de Respiration 4-7-8	17
Le Modèle NO F.E.A.R. pour les Coachs	17
Le Tableau des Techniques	18

Les 4 étapes du Coaching Médical :

1. La Boussole intérieure
2. L'Engagement
3. Le Voyage de Santé
4. Le Retour à la maison et l'intégration



Les Six Niveaux Logiques du Changement

1. **Environnement** : Où le changement va-t-il avoir lieu ?
2. **Comportements** : Quels seront mon/mes comportement(s) une fois ce changement réalisé ?
3. **Capacités et compétences** : Quelles capacités et compétences vais-je utiliser/posséder une fois ce changement réalisé ?
4. **Valeurs et croyances** : Quelles valeurs sont honorées par ce changement et qu'est-ce que je crois être vrai à propos de ces valeurs ?
5. **Identité** : Qui est-ce que je deviens dans ce monde quand je fais ce changement ?
6. **Spiritualité/Sens** : Au nom de quoi est-ce que je fais ce changement ?

La Peur de la Récidive / de la Récurrence

Approche court terme :

1. Reconnaître la peur
2. Aider le client à s'ancrer
3. Rappeler au client qu'il est plus que la maladie
4. Rappeler au client où se trouve le véritable contrôle
5. Aider le client à nommer la vraie peur
6. Aider le client à exprimer ses croyances

Approche long terme :

1. Identifier les déclencheurs
2. Supprimer les déclencheurs
3. Ancrer les ressources
4. Mettre à jour la routine pour prendre soin de soi

Ancrer un objectif dans le futur du client

1. Définissez une ligne de temps sur le sol avec votre client.
2. Demandez au client de marcher sur la ligne de temps dans le PRÉSENT, face à l'AVENIR.
3. Demandez au client d'identifier le point, sur la ligne de temps, où l'objectif doit être atteint.
4. Demandez au client de sortir de la ligne de temps et de marcher dessus à nouveau au moment, dans le futur, où l'objectif est atteint.
5. Connectez le client à l'expérience de l'objectif atteint.
6. Demandez au client de se retourner, vers le présent, et de voir son « Moi présent ».
7. Demandez au client de donner à son « Moi présent » une perspective ou un conseil important de l'endroit où il se trouve (Méta Vue)
8. Demandez au client de sortir de la ligne de temps, de revenir au présent et de prendre du recul, face à l'avenir.
9. Demandez au client d'assimiler les idées ou les conseils reçus de son « futur moi ».
10. Soyez curieux de connaître l'expérience du client.
11. Demandez au client « quelle est la prochaine étape à franchir MAINTENANT, pour atteindre l'objectif ? »

La Désactivation des Ancres

1. Choisissez la ressource souhaitée.
2. Rappelez-vous une expérience passée marquante.
3. Créez une association intense à l'expérience.
4. Ancrez la ressource. Maintenez la position pendant 5 à 15 secondes et relâchez l'ancre.
5. État de rupture
6. Répétez les étapes 3 et 4 deux fois de plus
7. Testez l'ancre – 1. Vérifiez si le client fait l'expérience de la ressource.
8. État de rupture
9. Testez l'ancre – 2. Vérifiez si le client fait l'expérience de la ressource.
10. Testez l'ancre – 3. Une autre situation actuelle, similaire à l'originale
11. Testez l'ancre - 4. Une situation future, semblable à celle d'origine
12. Pont vers le futur

Le Cercle d'Excellence

1. Identifiez la ressource souhaitée.
2. Dessinez, avec le client, un cercle imaginaire sur le sol qui contient la ressource.
3. Demandez au client les sous-modalités de la ressource à l'intérieur du cercle.
4. Demandez au client d'entrer dans le cercle et de se connecter à la ressource, en utilisant les sous-modalités. Calibrez.
5. Demandez au client de sortir du cercle puis ETAT DE RUPTURE.
6. Demandez au client d'entrer dans le cercle pour la deuxième fois, associez-le à l'état de ressources. Calibrez.
7. Demandez au client de sortir du cercle puis ETAT DE RUPTURE.
8. Demandez au client d'entrer dans le cercle pour la troisième fois et remarquez à quelle vitesse il peut accéder à nouveau à l'état de ressources.
9. Demandez au client de sortir du cercle puis ETAT DE RUPTURE.
10. Demandez au client de se souvenir d'un moment où cette ressource était nécessaire.
11. Demandez au client d'entrer dans le cercle (en amenant ses souvenirs dans le cercle) et de se connecter à l'état de ressources.
12. Demandez au client de sortir du cercle puis ETAT DE RUPTURE
13. Demandez au client : « Qu'est-ce qui est différent maintenant ? Qu'est-ce qui devient possible ? Créez une ancre interne de la ressource avec le client.
14. Test
15. Demandez au client : « Qu'est-ce qui devient possible maintenant ? »
16. Demandez au client de sortir et de remettre le symbole dans le corps.
17. Pont vers le futur.

Changer J'AIME en JE N'AIME PAS

1. Identifiez le problème
2. Suscitez les sous-modalités à l'aide de la feuille de travail et écrivez-les dans la colonne #1
3. « Pensez à quelque chose qui est dans un contexte similaire, mais que vous n'aimez absolument pas »
4. Obtenez les sous-modalités à l'aide de la feuille de travail et écrivez-les dans la colonne #2
5. Recherchez les polarités. Changez les sous-modalités de #1 en sous-modalités de #2
6. « Verrouillez-le avec un cadenas »
7. Test

Le Recadrage des Valeurs

1. Identifiez, avec le client, une valeur qui, selon le client, l'empêche d'atteindre ses objectifs. Quels sont les comportements, les pensées et les émotions qui sont attachés à cette valeur ?
2. Utilisez le tableau ci-joint pour explorer davantage cette valeur (il est important d'écrire les réponses du client)

Comparaison de la Valeur à	Similitudes	Différences	Apprentissages positifs
Une autre personne avec une valeur similaire, aujourd'hui			
Une autre personne avec une valeur différente, aujourd'hui			
Moi-même, dans le passé, avec une valeur similaire			
Moi-même, dans le passé, avec une valeur différente			
Moi-même aujourd'hui avec une valeur similaire			
Moi-même, aujourd'hui, avec une valeur différente			
Moi-même, dans 10 ans, dans le même contexte			
Moi-même d'un point de vue méta (sur la lune), dans le même contexte			

3. Relisez tous les apprentissages au client et demandez-lui de donner à la valeur un nouveau nom plus approprié

Communiquer avec les Parties

1. Identifiez le comportement spécifique
2. Faciliter un état de relaxation.
3. Demandez au client la permission de parler avec le subconscient.
4. Demandez à l'esprit subconscient la permission de parler avec la partie qui est le comportement.
5. Remerciez la partie d'avoir accepté de vous parler.
6. Expliquez à la partie la signification d'une intention positive.
7. Suscitez l'intention positive de la partie.
8. Après avoir révélé l'intention positive, reflétez à la partie l'écart entre l'intention et le comportement réel.
9. Demandez aux parties l'autorisation de modifier le comportement et de créer un accord.
10. Remerciez la partie pour sa coopération.
11. Vérifiez l'écologie
12. Sortez votre client de la relaxation, débriefez-le sur le processus et présentez l'accord avec la partie.

L'Intégration des Parties

1. Établissez le lexique du processus
2. Facilitez un état de relaxation pour le client
3. Demandez au client d'aller dans un endroit sûr et magnifique. Mettez la table et les chaises là.
4. Demandez au client d'inviter à la table 2 parties qu'il aime et de les asseoir à la table. Accueillez-les.
5. Demandez au client d'inviter à la table 2 parties pratiques et asseyez-les à la table. Accueillez-les et demandez-leur de se présenter au reste des invités.
6. Demandez au client d'inviter à la table 2 parties qu'il n'aime pas et asseyez-les à la table. Accueillez-les et demandez-leur de se présenter au reste des invités.
7. Demandez aux parties : « Qui d'entre vous se sent le moins compris ? »
8. Suscitez l'intention positive de chacune des parties et assurez-vous que ce soit acceptable pour les autres parties
9. Ancrer les intentions positives et permettez le temps d'intégration
10. Sortez le client de l'état de relaxation et créez un pont vers le futur

Passer d'une position perceptuelle à l'autre – Relation avec une autre personne / Corps / Organe ou Maladie

1. Identifiez avec le client une relation ou une interaction
2. Demandez au client d'aller en 1^{ère} position et de décrire la relation et la difficulté
3. État de rupture
4. Demandez au client d'aller en 2^{ème} position, en association, et de décrire l'interaction
5. État de rupture
6. Demandez au client d'aller en 3^{ème} position, en association, et de décrire l'interaction du point de vue de la relation
7. Demandez de quoi la relation a-t-elle besoin de la part des deux participants pour être équilibrée ?
8. Demandez au client d'extraire les apprentissages de la 3^{ème} position, de la 2^{ème} position et de revenir à la place de la 1^{ère} position. Donnez au client le temps d'intégrer les nouveaux apprentissages
9. Demandez au client : Qu'est-ce qui est différent maintenant ? Qu'est-ce qui devient possible ?

Le Bénéfice secondaire - Questions

A.

- Quel est l'avantage d'avoir ce problème ?
- Quel est l'inconvénient de ne plus avoir ce problème ?

B.

- Qu'est-ce que vous FAITES, qu'une fois que vous avez lâché prise, vous ARRÊTEZ de faire ?
- Qu'est-ce que vous NE FAITES PAS, qu'une fois que vous avez lâché prise, vous COMMENCEZ à faire ?

Le Remplacement d'une Croyance

Etape 1 - Libérer l'ancienne croyance limitante

- Où est-elle située dans mon corps ?
- Comment cela affecte-t-il ma vie et ma santé aujourd'hui ?
- Quelle est la source (l'histoire) de cette croyance ?
- Quelle est la raison pour laquelle j'ai cette croyance ?
- Comment puis-je savoir que c'est vrai ?
- Que dit cette croyance de moi ?
- Est-ce que je connais des gens qui ont une croyance différente sur le même problème ? Quelle la croyance ?
- Qu'est-ce que je fais maintenant, qu'une fois que je change cette croyance, j'ARRETE de faire ?
- Qu'est-ce que je NE fais PAS maintenant, qu'une fois que je change cette croyance, je COMMENCE à faire ?

Etape 2 – Trouver une nouvelle croyance émancipatrice (réaliste et alignée avec les valeurs)

- Où est-ce que je veux la localiser dans mon corps ?
- Quel impact cela aura-t-il sur ma vie et ma santé une fois que je commencerai à y croire ? (comme si cela se produisait maintenant)
- Au nom de quoi est-ce que je veux croire à cette nouvelle croyance émancipatrice ?
- Quelles actions vais-je faire quand je crois à cette nouvelle croyance ?
- Quelle valeur vais-je honorer quand je crois à cette nouvelle croyance ?
- Comment serai-je quand j'aurai cette nouvelle croyance ?

Etape 3 – Ancrer la nouvelle croyance émancipatrice

Ancrez la nouvelle croyance en utilisant l'une des trois techniques d'ancrage que vous avez apprises.

Etre Présent dans le Corps

« Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Détendez vos muscles.

Portez votre attention sur votre tête et commencez à détendre vos muscles faciaux. Remarquez la tension dans votre front, votre menton et votre mâchoire et détendez ces muscles. Si vous n'êtes pas sûr qu'ils soient détendus, contractez-les, puis détendez-les.

Ensuite, faites attention à vos épaules et à votre cou. Relevez les épaules vers vos oreilles, puis laissez-les retomber. Alignez votre tête afin qu'elle repose confortablement sur votre cou. Détendez

les muscles et laissez-les se reposer sur le système squelettique.

Ensuite, portez votre attention sur vos bras et vos mains. Laissez les bras se reposer et mettez vos mains à côté de vous ou sur vos genoux. Détendez vos muscles et laissez les coudes et les articulations devenir mous.

Ensuite, portez votre attention sur l'abdomen. Le système est conçu pour que la respiration se produise réellement dans l'abdomen et non dans la poitrine. Mettez votre main sur votre abdomen,

sous votre nombril, et respirez profondément. Au fur et à mesure que vous inspirez, votre abdomen

se dilate et lorsque vous expirez, il se dégonfle (lorsque nous respirons naturellement, ce mouvement est plus doux).

Ensuite, portez votre attention sur la région pelvienne. Détendez les muscles génitaux et anaux du sphincter. Si vous n'êtes pas sûr qu'ils soient détendus, contractez-les simplement et relâchez-les.

Ensuite, portez votre attention sur vos jambes. Sentez vos pieds fermement sur le sol. Détendez les muscles et laissez les genoux devenir mous.

Ramenez votre attention sur votre respiration et permettez-vous d'être dans cet endroit et de vous familiariser avec lui ».

En tant que coach, vous voulez calibrer et remarquer des changements tels que serrer la mâchoire, contracter les épaules, changer les expressions faciales, varier les habitudes respiratoires, bouger, etc. Cela fait partie de la façon dont le corps parle et en tant que coach, vous utiliserez des questions

à effet « miroir » lorsque vous commencerez à prendre conscience de ce langage.

Le Scanner du Corps

La technique consiste à porter méthodiquement attention à chaque partie de votre corps. Vous pouvez choisir d'aller de haut en bas ou de bas en haut.

Une fois que vous rencontrez un inconfort, vous faites une pause et y prêtez attention.

Selon le but de la pratique, vous choisissez l'approche pertinente pour supprimer le problème.

'Le Corps murmure – Le Corps crie'

'Le corps murmure – Le corps crie' est une approche qui aborde l'intensité physique de la douleur et des symptômes.

La faible intensité est un « murmure ». La haute intensité est un « cri ».

L'objectif est d'être capable de reconnaître la douleur à son stade de « chuchotement » par la façon dont le corps l'incarne puis de créer une stratégie pour résoudre le problème ou la demande sous-jacente afin que le passage au « cri » puisse être évité.

L'Intégration des Parties (Intégration des Parties conflictuelles)

1. Identifier les parties en conflit
2. Susciter un état de relaxation pour le client
3. Commencer par la partie X - et demander au client « Où (nom de la partie) est-elle située dans votre corps ? », « Laissez cette partie se déplacer jusqu'à l'une de vos épaules, le long du bras et dans la paume de votre main », « Créez une représentation qui symbolise cette partie »
4. S'adresser à la partie Y - demander au client « Où (nom de la partie) est-elle située dans votre corps ? », « Laissez cette partie se déplacer vers l'autre épaule, le long du bras et dans la paume de votre main », « Créez une représentation qui symbolise cette partie »
5. Susciter l'intention positive de la partie X
6. Susciter l'intention positive de la partie Y
7. Engager les parties à comprendre et à accepter l'intention positive de l'autre
8. Demander au client de tourner les mains l'une vers l'autre et de les rapprocher lentement. Intégration et création d'une nouvelle ressource. Calibrer
9. Demander au client : Quelle est la nouvelle ressource ? Quel est son symbole ?
10. Ancrer la nouvelle ressource dans le cœur, tête, ventre, organe/endroit de « l'ancienne question »
11. Sortir votre client de l'état de relaxation
12. Demander à votre client de réfléchir à « cette vieille question » à la lumière du nouvel apprentissage et soyez curieux : « Qu'est-ce qui devient possible ? »

Technique EFT – Niveau Basique

1. ETRE A L'ECOUTE ET ÉVALUER

- Définissez le sujet/ problème.
- Obtenez l'intensité du problème
- Obtenez l'intensité des émotions associées

2. LA MISE EN PLACE

« Même si j'ai/je _____, je m'aime et m'accepte profondément et complètement »

Faites cette déclaration 3 fois, tout en tapotant continuellement sur la tranche de la main.

3. ACUPRESSION

- Sourcil
- Côté de l'œil
- Sous l'oeil
- Sous le nez
- Menton
- Clavicule
- Thymus (base du cou, sous le sternum)
- Sous le bras
- Poignet

C'est un premier cycle. Répétez au moins deux fois de plus.

4. RESPIRATION PROFONDE

Respirez profondément.

5. REEVALUER L'INTENSITE

Soyez à l'écoute et réévaluez le niveau d'intensité du sujet ou du problème de 0 à 10.

Remarquez si de nouveaux souvenirs, idées ou émotions sont apparus et, si nécessaire, commencez une nouvelle configuration et redémarrez l'acupression sur ce nouveau sujet.

Technique EFT- Niveau Avancé

1. ETRE A L'ECOUTE ET EVALUER

- Identifiez le sujet/problème
- Soyez à l'écoute et notez les émotions associées, leur niveau d'intensité de 0 à 10
- Explorer les sous-modalités pertinentes

2. LA MISE EN PLACE

« Même si j'ai/je _____, je m'aime et m'accepte profondément et complètement »

Faites cette déclaration 3 fois, tout en tapotant continuellement sur la tranche de la main.

3. ACUPRESSION

- Sourcil
- Côté de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Menton
- Clavicule
- Thymus (base du cou, sous le sternum)
- Sous le bras
- Poignet

C'est un premier cycle. Répétez au moins deux fois de plus.

Utilisez toutes les informations (émotions et sous-modalités) que vous avez explorées avec le client.

Encouragez le client à évacuer tout ce qui se présente pendant que vous tapotez tous les deux ensemble.

4. RESPIRATION PROFONDE ET REEVALUATION

Prenez une profonde respiration et évaluez à nouveau toutes les informations sur la liste.

Observez si de nouvelles émotions et sous-modalités sont présentes et ajoutez-les à la liste.

5. NOUVELLE CONFIGURATION

Commencez une nouvelle configuration et continuez à taper jusqu'à ce que vous ayez ramené toutes les intensités au point le plus bas pour le client à ce moment-là.

EFT – Technique Spécifique pour la Douleur (par Nick Ortner)

Identifiez la douleur et obtenez les sous-modalités de **forme**, de **couleur**, de **texture** et **d'émotion**

La mise en place :

- Même si j'ai cette **forme**, je m'aime et je m'accepte
- Même si j'ai cette **forme** et cette **couleur**, je m'aime et je m'accepte
- Même si j'ai cette **émotion**, je m'aime, je m'accepte et je me pardonne

Acupression :

Sourcil : cette **forme**

Côté de l'œil : cette **forme** et cette **couleur**

Sous l'œil : cette **forme**, cette **couleur** et cette **texture**

Sous le nez : cette **forme** et cette **texture**

Menton : cette **forme** et cette **couleur**

Clavicule : Ce trop plein m'envahit

Thymus : **Émotion**

Sous le bras : cette **forme**, cette **couleur** et cette **texture**

Poignet : Je suis en sécurité, calme et en train de me soigner

Respirer profondément et boire de l'eau

Réévaluer les sous-modalités de : **forme**, **couleur**, **émotion** et **texture**

Commencer une nouvelle configuration avec les nouvelles sous-modalités et commencer à taper.

EFT – Technique Spécifique face au Traumatisme (Technique dite « sans larmes »)

- Identifiez un événement ou un souvenir spécifique qui déclenche encore des émotions intenses et douloureuses.
- Assurez-vous que l'événement est dans le passé du client et qu'il est terminé !
- Évaluez les émotions et l'intensité et écrivez-les.
- Donnez un nom de code à l'événement/souvenir
- Notez toutes les émotions et pensées que l'événement déclenche
- Suscitez les sous-modalités des émotions et des pensées - et évaluez l'intensité
- Tapotez sur l'événement en utilisant UNIQUEMENT le nom de code et la sous-modalité des émotions et des pensées
- Faites 3-4 tours
- Réévaluez l'intensité et suscitez de nouvelles sous-modalités
- Continuez à tapoter jusqu'à ce que vous ayez ramené l'intensité à moins de 2
- Demandez au client d'ESSAYER de se souvenir de « ce vieil événement » et de remarquer ce qui a changé
- Demandez au client « ce qui devient possible maintenant »

La Matrice du Coaching Médical pour prendre soin de soi

<u>Niveau 3</u>	Objectif	Spiritualité	Développement personnel	Connexions corps-esprit	Valeurs
<u>Niveau 2</u>	Relations familiales	Relations professionnelles	Relations avec l'équipe médicale/aidants familiaux	Soutien social	Compétences en Communication
<u>Niveau 1</u>	Nutrition	Mouvement et exercice	Repos	Environnement	Gestion du temps et des ressources

A.C.E. (Advanced Clearing Energetics)

1. Définissez le problème de douleur avec le client.
2. Obtenez l'information de l'énergie cœur, cerveau, ventre, son problème (douleur ou organe)
3. Remarquez le modèle sous-jacent. Obtenez un nom de code auditif pour cela.
4. Éliminez l'énergie piégée du problème central qui se trouve dans le cœur, le cerveau, le ventre et l'organe.
5. Utilisez les questions magiques : Cette énergie est-elle la vôtre ? D'où vient-elle ? Jusqu'où remonte-t-elle ?
6. Demandez au client de « revenir en arrière avant que l'événement principal ne se produise ». Au-dessus de la chronologie.
7. Suscitez les apprentissages positifs.
8. Posez les questions sur le gain secondaire :
 - *Que faites-vous maintenant, qu'une fois que vous aurez laissé tomber cela, vous arrêterez de faire ?
 - *Qu'est-ce que vous ne faites PAS maintenant, qu'une fois que vous aurez laissé aller cela, vous commencerez à faire ?
9. Vérifiez que l'événement sur la chronologie est effacé et que toute l'énergie a disparu.
10. Ramenez le client au présent sur la chronologie. Relisez les apprentissages positifs et demandez au client de les mettre dans la chronologie.
11. Création d'une nouvelle ressource. Dans le présent, demandez au client de créer un symbole de la nouvelle énergie qui inclut tous les apprentissages positifs.
12. Intégrez la nouvelle énergie dans le cœur, le ventre, le cerveau, le problème (douleur ou organe). Dans cet ordre.
13. Invitez votre client à ouvrir les yeux. Demandez au client ce qui devient possible maintenant.

Technique de Rotation dans l'Espace

1. Identifiez l'image difficile (une image fixe - pas une image en mouvement)
2. Demandez au client : Quelle est l'image ? Quelles sont les pensées qui arrivent ? Qu'est-ce qu'il se passe dans votre corps ?
3. Demandez au client de transformer l'image en image noir et blanc ET de mettre un cadre autour
4. Demandez au client de tendre la main et de toucher le cadre du bout du doigt
5. Demandez au client de fermer les yeux et de faire glisser l'image lorsqu'il tourne lui-même de 3,5 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (rappelez sans cesse au client de faire glisser l'image du bout du doigt)
6. Demandez au client d'ouvrir les yeux ET de libérer l'ancienne image.
7. État de rupture
8. Demandez au client d'essayer de faire apparaître l'ancienne image et de remarquer ce qui a changé
9. Demandez au client ce qui devient possible maintenant

Technique de Rupture de l'Espace

Identifier l'image difficile (une image fixe et non une image en mouvement)

1. Demander au client : Où est l'image ? Quelles sont les pensées qui arrivent ? Qu'est-ce qu'il se passe dans le corps ?
2. Demander au client de transformer l'image en image noir et blanc ET de mettre un cadre autour
3. Demander au client de tendre la main et de toucher le cadre du bout du doigt
4. Demander au client de fermer les yeux et de faire glisser la photo pendant qu'il tourne lui-même de 90° vers la gauche
5. Demander au client d'estimer ce qui suit :
 - La distance entre le bout du doigt et le plafond
 - La distance entre le bout du doigt et le sol
 - La distance entre le bout du doigt et le mur en face
 - La distance entre le bout du doigt et le mur derrière
 - La distance entre le bout du doigt et le mur de droite
 - La distance entre le bout du doigt et le mur de gauche
6. Faire votre client se retourner et lui rappeler de faire glisser l'image du bout du doigt
7. Demander au client d'ouvrir les yeux ET de libérer l'ancienne image.
8. État de rupture
9. Demander au client d'essayer de faire apparaître l'ancienne image et de remarquer ce qui a changé
10. Demander au client ce qui devient possible maintenant

Le Modèle R.A.I.N.

R - Reconnaître. Reconnaissez ce qui se passe dans l'espace, nommez les émotions et parlez du récit intérieur.

A - Autoriser. Permettez-vous d'être avec ce qui est présent en ce moment sans jugement.

I - Investiguer. Étudiez avec vous-même ce dont vous avez besoin en ce moment pour vous centrer et vous équilibrer.

N - Non-identification (non-attachement). Vous n'êtes pas vos émotions ET vous êtes plus que vos circonstances.

Se Centrer A – B – C

L'approche a trois principes, appelés **A – B – C de centrage** :

A (Awareness) - Conscience du corps et de la respiration.

B (Balance) - Équilibrez-vous en vous sentant connecté à l'endroit où vous êtes en ce moment.

C (Center) - Centrez-vous en localisant votre centre de gravité physique.

La Respiration Consciente

1. Regardez autour de vous et remarquez où vous êtes en ce moment. Remarquez ce que vous voyez et entendez.
2. Respirez jusqu'au bas-ventre comme si vous gonfliez un ballon situé sous votre nombril.
3. Relâchez votre mâchoire.
4. Portez votre attention sur votre respiration.
5. Continuez jusqu'à ce que vous ressentiez un changement intérieur.

La Technique de Respiration 4-4-4-4

INSPIRER : 4 secondes

RETENIR SA RESPIRATION : 4 secondes

EXPIRER : 4 secondes

RETENIR SA RESPIRATION : 4 secondes

La Technique de Respiration 4-7-8

INSPIRER : 4 secondes

RETENIR SA RESPIRATION : 7 secondes

EXPIRER : 8 secondes

Le Modèle NO F.E.A.R. for pour les coachs

1. **Concentrez-vous** – créez un lien avec la personne que vous aidez en utilisant les principes du rapport. Cela concentrera l'attention de la personne sur la communication avec vous et l'aidera à réduire le sentiment de solitude.
2. **Encouragez** – utilisez des instructions d'action simples pour aider la personne à passer d'un état passif à un état plus actif.
Par exemple : demandez à la personne de vous dire son nom, son numéro de téléphone, les moyens de contacter ses proches
3. **Demandez** – commencez à poser des questions ouvertes simples pour augmenter le traitement cognitif et le choix.

* Évitez les questions sur les émotions, car un flot d'émotions augmente la détresse.
4. **Rendez compréhensible** – commencez à réduire la confusion et à accroître la compréhension en aidant la personne à faire une séquence d'événements.

Utilisez le principe de la chronologie pour décrire la séquence des événements qui se sont produits. Tenez-vous-en aux faits, évitez les métaphores et gardez votre langage clair et simple.

Le Tableau des Techniques

Problème	Technique
Motivation et Responsabilisation	6 Niveaux Logiques du Changement Ancrage d'un objectif dans le futur du client Cercle d'Excellence Intégration des Parties
Débloquer	6 Niveaux Logiques du Changement EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé
Objectifs	Ancrage d'un objectif dans le futur du client 6 Niveaux Logiques du Changement
Conflits	Intégration des Parties (Intégration de Parties Conflictuelles)
Relations	Positions Perceptuelles
Peur	EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé A.C.E. (Advanced Clearing Energetics) Technique de Rotation dans l'Espace Technique de Rupture de l'Espace
Enlever et Equilibrer les Emotions	Négociation avec avec les Parties EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé EFT – Technique face au trauma Le Corps murmure – Le Corps crie Se Centrer A – B – C Respiration Consciente Technique de Respiration 4-4-4-4 Technique de Respiration 4-7-8
Premiers Secours Emotionnels	Modèle R.A.I.N. Se Centrer A – B – C Respiration Consciente Technique de Respiration 4-4-4-4 Technique de Respiration 4-7-8 Modèle NO F.E.A.R. pour les Coachs
Connexion aux ressources	Désactivation des Ancres Cercle d'Excellence Changer J'AIME en JE N'AIME PAS Intégration des Parties Négociation avec les Parties EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé

Problème	Technique
Changer les comportements	Changer J'AIME en JE N'AIME PAS Négociation avec les Parties EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé
Valeurs	Recadrage des Valeurs
Croyances	Remplacer une Croyance Négociation avec les Parties EFT – Niveau Avancé
Reconnexion avec le Corps	Scanner du Corps Le Corps murmure – Le Corps crie EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé A.C.E. (Advanced Clearing Energetics) Se Centrer A – B – C Respiration Consciente Technique de Respiration 4-4-4-4 Technique de Respiration 4-7-8
Douleur physique	EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé EFT – Technique spécifique “douleur” (par Nick Ortner) A.C.E. (Advanced Clearing Energetics)
Effacer les facteurs de stress	EFT – Niveau Basique EFT – Niveau Avancé EFT – Technique spécifique face au Trauma A.C.E. (Advanced Clearing Energetics) Technique de Rotation dans l'Espace Technique de rupture de l'Espace
Prendre Soins de Soi	Matrice du Coaching Médical pour Prendre Soins de Soi Se Centrer A – B – C Respiration Consciente
Souvenirs Dououreux	EFT – Technique spécifique face au Trauma Technique de Rotation dans l'Espace Technique de rupture de l'Espace