

ETUDE DE CAS N°4

1. DISCUSSION AUTOUR DU THEME

La personne m'informe que la 3^{ème} séance du 19/11/19 lui a fait du bien, elle a retrouvé du dynamisme ; toutefois, elle sent que ce n'est pas tout à fait suffisant. Elle se rend compte qu'il faut approfondir le sujet car cet état un peu dépressif, sans trop d'énergie survient toujours à la même période, et ce depuis qu'elle est petite. Elle me dit détester Noël, détester l'hiver. Tous les hivers, elle tombe malade et se sent toujours dans ce même état négatif et dépressif (de décembre à janvier). Elle a l'impression que tout lui « tombe » dessus à cette période.

Elle me dit avoir besoin de soleil ! Elle ne se sent pas bien du fait de ce climat qui ne lui convient pas. Cependant, elle ne peut pas partir car ses parents sont âgés et malades, elle ne peut pas les laisser. Elle est en réflexion pour changer de profession afin de passer 6 mois en France et 6 mois au soleil. C'est la seule solution qu'elle ait pu trouver pour ne pas laisser ses parents seuls.

Elle ressent beaucoup de fatigue (elle a tout le temps envie de dormir), elle n'a plus de force, et se sent épuisée moralement. Cependant, cet état dépressif ne l'empêche pas d'être dans l'action puisqu'elle réfléchit à des solutions pour aller mieux, et ça la rassure de ne pas se sentir complètement abattue.

Je lui demande si elle fait un lien particulier avec un événement dans son enfance qui lui aurait donné une image négative de l'hiver et de Noël : elle se souvient que la période des fêtes de fin d'année était la période pendant laquelle sa mère était la plus malade (sa mère est diabétique). Elle n'aimait pas Noël déjà étant petite, elle avait peur que sa mère tombe malade, fasse des malaises et aille à l'hôpital.

Elle voudrait accepter que, pendant l'hiver, elle doit « se poser » car pour elle, faire des pauses signifie ne pas avancer, ne pas être dans l'action. Elle voudrait également prendre mieux soin d'elle.

RESSENTIS

Statique

A. Physique

- Epoules lourdes, tombent en avant : 6/10
- Fatigue, sans énergie, lassitude : 7/10
- Yeux piquent

B. Mental & Emotionnel

- Besoin de retrouver de la joie de vivre et de l'énergie à cette période 8/10

Dynamique

- Le fait d'aller vers son objectif, elle se sent plus légère et a l'impression de redresser ses épaules (moins de lourdeur).

Objectif : "Je me sens bien et positive pendant cette période d'hiver"

2. PRE-TESTS

- **Switching** : les points haut/bas lâchaient → **Métaphore** : **Avez-vous l'impression d'être trop ou pas assez dans votre bulle ?** : Je me sens trop dans ma bulle, je n'appelle plus personne, je me sens complètement renfermée car je n'ai pas envie de faire d'effort, de parler, de voir du monde, je suis négative. Je n'ai rien à dire aux gens → OK
- **Eau** : OK
- **VC** : OK

3. DEFINITION DE L'OBJECTIF

- **Qu'est-ce qui changerait si l'objectif était atteint ?**

Je vivrais mieux car ma vie serait pleine de joie de vivre et de positif.

4. TEST DE L'OBJECTIF

L'objectif déverrouille.

5. OBSERVATION ET CONSCIENCE POSTURALE

- Mal dans le bas du dos : 4/10
- Elle ressent à présent plus de légèreté dans le haut du corps (qui semblait très lourd en début de séance : maintenant 4/10 au lieu de 6/10) mais par contre plus de lourdeur dans les jambes : 5/10

6. EVALUATION SUBJECTIVE

A. Echelle de l'objectif : 5/10

B. Energie disponible : 5/10

C. Valeur attractive : 400/1000 → le test indique 710/1000 : elle a l'impression d'attirer le négatif mais me dit qu'à certains moments, elle arrive à percevoir qu'il y a du bon dans sa vie. Elle se dit qu'effectivement, c'est son état actuel qui l'attire vers une vision plus négative et sombre que sa vie n'est réellement.

D. Emotion testée : Sympathie

Elle me dit ne pas se sentir sympathique du tout en ce moment. Elle n'a pas envie d'être cool avec les gens, a l'impression que tout le monde l'embête et l'énerve. Ça lui demande beaucoup d'efforts d'être sympathique.

Elle me confirme qu'elle a toujours cette attitude en plein hiver.

7. EQUILIBRATION DES 14 MERIDIENS

Je procède à une équilibration des 42 muscles en un point.

Faiblesses :

- **VC** : G et D → **PNL** + **métaphore** : la personne ne réussit pas à imaginer cette période d'hiver comme étant agréable. Elle anticipe en se disant qu'elle ne va pas être bien. Quand elle part au soleil, elle se sent mieux.

Quand vous partez au soleil, qu'est-ce que vous réussissez à faire de différent qui vous apporte du bien-être ?

J'ai l'impression de ne pas être dans ma vie ici, de ne pas être à ma place. Le fait de partir au soleil m'apporte de la chaleur humaine et on me renvoie du positif, plus qu'en France. Je me sens prisonnière en France, obligée d'être là.

Depuis toute petite, j'ai été habituée à voyager avec mes parents et à vivre ailleurs. En France, la

mentalité des gens ne me plaît pas et je me sens seule. L'hiver, en France, les gens vivent confinés. On peut ne voir personne à cette saison. Je me dis que c'est à moi de faire l'effort aussi d'aller vers les autres pour aller mieux.

→ OK. La personne se sent plus légère et les choses se sont éclaircies : elle s'est rendue compte qu'il faut qu'elle change son comportement (qu'elle soit moins dans sa bulle et plus sympa) pour faire évoluer ses relations avec les autres.

- **Faiblesses - :** Estomac : Angulaire de l'omoplate (D et G)
Rate : Grand Dorsal (D et G) + Trapèze Inférieur (G)
IG : Quadriceps (D) + Abdos obliques 2 (D et G)
Rein : Psoas (D) + iliaque (G)
MC : Moyen Fessier (D) + Grand Fessier (D et G)
TR : Couturier (G) + Droit interne (D et G)
Foie : Rhomboïdes (G)
GI : TFL (D)
- **Excès + :** Es / Rt / Re / GI

8. RAISONNEMENT

Sur la Roue des méridiens, le méridien à équilibrer semble être le MC car il y a un barrage : excès du Rein avec 2 vides (MC et TR).

Dans la loi des 5 éléments, le méridien à équilibrer est celui du Foie car c'est le premier Yin en vide après l'excès du Rein.

Je lui demande si la notion de « barrage » lui parle (avec un excès dans le méridien du Rein qui est lié aux peurs) : elle me dit être pleine de peurs en ce moment : peur de l'obscurité (liée à l'hiver) et peur de la maladie (elle fait le lien avec la maladie de sa mère qui était plus accrue en cette période d'hiver).

Je décide d'équilibrer le **méridien du MC** (confirmé via le test).

8. TECHNIQUE D'EQUILIBRATION

L'équilibration choisie par le test est la stimulation des **PNL** du méridien du **MC**.

En même temps que je stimule les PNL du MC, j'évoque avec la personne la **métaphore** associée à ce méridien :

Avez-vous l'impression de trébucher sur des petits détails qui vous créent des barrières ?

Tous les petits tracés professionnels me rongent, alors que je m'aperçois qu'ils se règlent finalement facilement.

Je prends tout mal, tout à cœur, tout pour moi. Je devrais prendre du recul sur tout ça.

Est-ce que le mouvement du muscle évoque qch pour vous ?

J'ai envie de dire « poussez-vous » et de balayer tous les petits tracés.

Le **grand fessier** teste encore un peu faible :

Métaphore : « **Vous reposez-vous trop sur votre force brute alors que la subtilité conviendrait mieux ?** »

Je suis toujours à fond, toujours dans la puissance pour faire les choses mais en ce moment je n'ai pas assez d'énergie et il faut que je m'écoute d'avantage et que j'économise mes forces. Et surtout ne pas utiliser mon énergie et mon temps pour des petites choses insignifiantes.

→ le grand fessier teste fort.

Le **quadriceps** droit teste encore un peu faible :

Métaphore : « **J'assimile mes expériences de vie** », est-ce que ça vous parle ?

Il faut que j'essaie d'effacer le passé négatif des hivers de mon enfance. Assimiler qu'il n'y avait pas que des hivers négatifs.

Vous souvenez-vous d'hivers positifs ?

C'est difficile, je ne me souviens que d'hivers négatifs...

Je repense au premier hiver que j'ai passé à l'étranger (j'avais 8 ans) : c'était en Afrique et il faisait très chaud, pour moi on n'était pas en hiver, on n'avait pas de sapin pour Noël et j'ai pleuré en disant à ma mère que ce n'était pas un vrai Noël. Sur le moment, ça a été très dur, alors que maintenant, pour moi, Noël se passe mieux quand je suis au soleil. Mes souvenirs positifs sont des Noëls au soleil.

Je propose une LSE avec visualisation des Noël négatifs car je sens une émotion particulière chez la personne en évoquant ces Noël négatifs.

Que vous évoquent ces hivers négatifs ?

J'ai peur d'être malade, que ma mère soit malade, j'ai froid.

Mes images positives : mes frères sont là et on est tous réuni devant le feu de cheminée.

Je sens au fond de moi que j'ai quand même besoin de cette période mais que c'est ce manque d'énergie qui me pèse. Il faut que j'accepte de garder mon énergie pour des choses importantes.

Quand vous pensez au Noël que vous allez passer dans quelques jours, qu'est-ce que vous ressentez ?

Ça me paraît triste, mes parents sont malades, mes frères ne sont pas là... (la personne fait une pause).

En fait, j'ai envie que ce soit positif. J'ai envie de préparer un bon repas avec ma mère. Il faut que j'en parle avec elle cet après-midi.

J'ai envie de transformer ce moment-là avec de la joie.

Je me sens mieux rien que de penser à ça !

→ Le quadriceps teste fort.

Tous les muscles sont renforcés, les points d'alarme sont OK.

10. POULS CHINOIS

Tous les pouls chinois testent forts.

11. ANCRAGE DE L'OBJECTIF

L'objectif verrouille.

L'émotion Sympathie verrouille.

12. POSTURE ET EVALULATION SUBJECTIVE

A. Echelle de l'objectif : 5/10 -> **7/10**

B. Energie disponible : 5/10 -> **7/10** **Le fait d'avoir des envies positives lui redonne de l'énergie.**

C. Ressentis

- Yeux piquent → **plus du tout**
- Mal dans le bas du dos : 4/10 → **0/10**
- Lourdeur haut du corps : 4/10 → **0/10**
- Lourdeur dans les jambes : 5/10 → **0/10**
- Epaules lourdes, tombent en avant : 6/10 → **les épaules sont droites, elle se sent bien ancrée, bien alignée.**
- Fatigue, sans énergie, lassitude : 7/10 → **se sent plus légère 3/10**

B. Mental & Emotionnel

- Besoin de retrouver de la joie de vivre et de l'énergie à cette période 8/10 → **se sent beaucoup plus positive et a envie d'aller de l'avant**

C. Valeur attractive : 400/1000 → **600/1000** : **elle me dit ressortir avec des envies plus positives et des choses à mettre en place.**

13. CLÔTURE DE SEANCE

La personne repart avec:

- L'envie de mettre en place des actions pour voir ses amis (afin de ne plus s'enfermer dans sa bulle)
- L'envie de préparer Noël : elle me dit réaliser qu'elle était dans la fuite, elle n'a rien organisé du tout, elle avait même envie de partir au soleil. A présent, elle est contente de préparer Noël. Elle va faire ses cadeaux cet après-midi et organiser les préparatifs avec sa famille. Que du positif !
- Une prise de conscience : ce n'est pas la période qui lui donne du négatif, c'est elle qui anticipe que ça va être négatif. Si elle reste dans cette bulle-là, elle verra les choses négativement. Si elle s'ouvre un peu plus, si elle met son énergie à bon escient et non dans des choses polluantes, elle

verra les choses différemment et positivement.

14. BILAN

J'appréhendais un peu cette séance car cela faisait longtemps que je n'avais pas pratiqué les 42 muscles. Finalement, tout s'est bien passé. Je vois que les séances font du bien à Catherine, et qu'elle a pu, encore une fois, prendre conscience de ce qui l'empêchait de vivre plus positivement cette période de l'année.

Une séance réalisée en 1h10 pour un 42, je suis contente de moi !