

Sébastien :
Séance n° 4
Date : 23/12/2019

Discussion suite à la dernière séance:

« Je m'autorise à me livrer aux gens que j'aime pour me sentir naturel »

- Sébastien n'a pas forcément pensé à son objectif mais me dit que les choses se sont passées dans ce sens-là. Cela lui a permis de créer un lien encore plus fort avec sa famille et il a envie de continuer ainsi.

Nouveau thème abordé :

- Sébastien aimerait arriver à se concentrer sur son projet professionnel, il manque de motivation, se sent dissipé, a du mal à passer à l'action.
- La 1^{ère} étape est le business plan et cela lui fait peur car il ne maîtrise pas, les chiffres, la gestion, l'organisation : le passage au concret / à la réalité
- Peur à 7/10
- Sébastien aurait besoin d'être rassuré, se sentir confiant
 - Cela passe par faire des immersions, des stages = maîtriser, prendre en possession = se consacrer, passer du temps

Objectif :

« Je me consacre à la création de mon projet, pour en assurer la viabilité en toute confiance »

- Je demande à Sébastien s'il est envisageable pour lui d'être plus précis, peut-être de quantifier le temps qu'il veut consacrer à son projet :

« Je me consacre 7h par jour à la création de mon projet, pour en assurer la viabilité en toute confiance.

- Je précise à Sébastien que l'objectif doit être positif, présent, précis, personnel mais aussi réalisable
- Sébastien me dit qu'il travaille actuellement 1h par jour, alors que le temps est compté, il me dit aussi qu'il travaillera 90h par semaine quand il débutera dans son épicerie de vente de produit en vrac et qu'il doit donc commencer à prendre un rythme.

« Je me consacre 7h par jour à la création de mon projet, pour en assurer la viabilité en toute confiance »

Je demande à Sébastien d'écrire son objectif sur le tableau :

- Nous remarquons que la 2^{ème} partie de l'objectif engendre un stress et cela se ressent dans son écriture.

Valeur attractive : : A combien sur 1000 estimes-tu ton objectif réalisable ?

- Mental : 850/1000
- MIC : 374/1000

Comment interprètes-tu cette différence de résultat entre ton corps et ton mental ?

- «Je me mens à moi-même »

J'explique à Sébastien que mentalement il se sent plutôt prêt et capable d'atteindre son objectif et que son corps, lui, a peut-être des blocages, des schémas qui le freinent dont il n'a pas conscience et que c'est à ce moment là qu'intervient la seconde partie de la séance qui consiste à rééquilibrer l'énergie en lien avec cet objectif afin de lui permettre d'atteindre son objectif.

Pré test :

Switching : Pour chaque switching qui DV, je partage les métaphores en lien, sont notées ci-dessous les métaphores qui ont interpellées Sébastien :

- H/B: DV: **As-tu besoin de prendre de la hauteur? Un besoin d'ancrage ?**
 - Sébastien me dit que cette connexion au réel à tendance à l'éloigner de son projet, il ressent un besoin d'ancrage
- G/D : DV : **Laisses-tu assez de place à la créativité ? Ou as-tu besoin de plus de discipline ?**
 - Sébastien ressent le besoin de libérer les 2
- AV/AR : DV : **As-tu besoin de soutien pour tenir dans le temps ?**
 - « c'est évident de trouver du soutien ! »

VC : V

Hydratation : DV : **As-tu assez d'énergie en ce moment ?**

- Il me répond qu'il va avoir besoin d'énergie pour se projet

Energie auriculaire : V

Inhibition visuelle : **Il y a-t-il des choses qui te créent du stress quand tu les vois ?**

- DV vers le bas : peur de tomber, peur de se faire mal
- DV à G : peur de ne pas recevoir assez d'encouragement

Corrections : ok

Test objectif + permission + émotion :

Objectif : DV

Permission : V

Emotion : terre – sympathie : Sébastien ne fait pas de lien avec la sympathie

- Je propose à Sébastien la métaphore associée à l'émotion de la terre : **avez-vous besoin de livrer vos sensations aux autres ?** Nous faisons aussi le lien avec la séance dernière, se livrer aux autres lui a permis de recevoir, de créer plus de lien
 - Sébastien y voit du sens : être soi, naturel, se livrer, donner pour recevoir du soutien

Lien avec la roue des 5 éléments : la peur (vue lors de la discussion) contrôle l'empathie.

Observation et conscience posturale / PEPSE :

Position statique : « épaules basses, les mains dans les poches, impression de tomber en avant »

Position dynamique : « marche lente, un peu lourde »

Emotions : « c'est compliqué »

Pensée : RAS

Sensations : « un peu fatigué »

Energie : 4/10

Équilibrage des 14 méridiens :

Selon le MIC : 42 muscles en 1 point.

Je propose à Sébastien cette équilibrage qui valide.

VC : DV des 2 côtés: correction selon LC : RS puis Méridien après contrôle + [métaphore de la réussite, motivation](#)

VG : DV à G : correction PNV selon LC, contrôle ok + [métaphore du soutien + côté gauche : celui qui reçoit](#)

Les déséquilibres d'énergie :

Test allongé des 42 muscles :

Tous les muscles DV bilatéralement sauf les muscles suivant qui tenaient bilatéralement :

- Les muscles de Vessie
- Couturier
- Poplité
- GPS
- Brachio radial
- Triceps

Les excès :

- VB / IG / TR / MC / C / E / V

Raisonnement et techniques de correction :

Les lois des deux roues ?

- Roue 5 éléments :
 - Un « barrage » en Feu : les 4 méridiens en excès
 - 3 couples : terre / eau / bois
- Roue horaire :
 - Deux barrages :
 - MC / TR / VB en + et Foie en –
 - C / IG / V en + et Rn en –
 - Deux rayons :
 - RP - / TR+
 - F - / IG +
 - Un triangle : GI et Rn en - / VB en +

Quelle roue choisie ?

- Selon MIC : 5 éléments
- Sébastien valide après présentation des deux roues et différentes lois

Quelle loi choisie ? Quel méridien prioritaire :

- Notre intérêt se porte sur le couple en Terre RP / E : RP en vide = potentiel méridien prioritaire, pourquoi ?

- Car le couple est prioritaire
- Car RP est le 1er yin en couple qui suit l'élément Feu en excès
- Vérification RP comme méridien prioritaire :
- Recherche par LC de la correction qui équilibrera le muscle principal : PNL
- Vérification : je teste les autres méridiens potentiellement prioritaires : P / Rn / F avec les PNL : tous verrouillent

(en retranscrivant, je doute concernant la vérification avec les PNL, pour un couple la correction prioritaire est les LUO, peut-être aurai-je dû directement faire la vérification avec les LUO, cependant il est difficile de faire une correction avec les LUO...)

Equilibration en 1 point : avec le point LUO qui est prioritaire pour corriger un couple

- + je présente la signification de RP en TFH :
 - Les aspects de RP quand il est en déséquilibre font sens pour Sébastien : « inquiétude » « perfectionnisme » « prendre soin des autres jusqu'à s'oublier »
- + métaphores de la loi du couple : mets-tu trop d'énergie dans le fait de donner et qui t'empêcherait de recevoir et de prendre soin de toi ?
 - Sébastien continue de prendre conscience que pour donner à son projet il va devoir recevoir. Il reçoit de sa petite amie et compte continuer de recevoir pour mieux donner, donner pour recevoir...

Equilibration faite :

- Vérification de tous les méridiens et muscles en déséquilibre d'énergie : tous sont renforcés
- Vérification PA : ok

Pouls chinois :

Je propose à Sébastien de tester avec le MIC si besoin de faire les pouls chinois : DV

Ancrage objectif et émotion :

Vérification objectif D et G : V

Test mental en pensant à l'objectif : V

Test en marchant : V

Vérification émotion : V

Evaluation subjective et posture :

Posture statique : « mieux »

Posture dyn. : « moins lente mais toujours lourde »

Emotion : RAS

Pensée : dans la projection, aimerait être un peu plus « focus »

Sensation : RAS

Energie : 6/10

Technique supplémentaire :

MIC : DV

Selon Sébastien : pas besoin de plus

Clôture de la séance :

- Sébastien repart avec : un objectif, envie de continuer de se livrer.
- Les prises de conscience : qu'il intellectualise tout et contrôle ses ressentis.
- Ce que Sébastien va mettre en place : livrer ses peurs et ses doutes à sa famille pour recevoir les encouragements et le soutien dont il a besoin.

Bilan personnel :

- Les séances avec Sébastien me font toujours sortir de ma zone de confort, il va falloir que je continue de travailler ma technique pour élargir ma zone de confort plutôt que d'en sortir !
- Quand dans une séance, l'aspect physique prend plus de place comme dans une séance de 42, j'ai l'impression d'avoir oublié des liens, des métaphores, d'avoir manqué de précision.
- Cela m'amène donc à constater que plus l'aspect physique et technique sont présents plus je doute de mes capacités et plus je suis exigeante.

Valéri Brusset Duban.