

Agir instantanément sur son mieux-être
grâce à la psychologie positive et la méthode  **CLEEN**

Édition
2020
enrichie

Libérer ses *potentiels*

Préface de Philippe Gabilliet,
professeur de psychologie

Par **Catherine** et **Pascal Lefeuve**



Osmose
Consultants

Préface

La révolution de la psychologie positive, initiée dans les années 60 avec les grands de la psychologie humaniste (Carl Rogers, Abraham Maslow), s'est finalement déployée à partir de la fin des années 90 sous l'influence du Pr. Martin Seligman, qui en fut à la fois le fondateur théorique, le promoteur et l'un des contributeurs majeurs.

L'idée, si simple en apparence, fut de considérer en priorité le sens, le bonheur et le développement personnel comme des champs privilégiés de recherche scientifique ; ce choix a bouleversé notre point de vue sur le sujet en devenir, donnant ainsi naissance à une multitude de contributeurs de par le monde qui en furent et en demeurent autant de relais.

Pascal Lefevre est l'un d'eux. Loin des discours théoriques, il nous rappelle dans un style clair et concis que la libération par chacun de son potentiel est avant tout une affaire d'action ou plutôt de « passage à l'action ». Non que la réflexion n'ait pas sa place dans ce processus mais elle ne peut s'appliquer qu'à une action préalable. Libérer son potentiel, c'est d'abord et avant tout réapprendre à communiquer plus positivement avec soi-même. C'est se donner le droit de poser ses rêves et ses désirs noir sur blanc et de les nourrir au quotidien par des pensées alignées.

Car telle est l'idée essentielle mise en avant par Pascal dans les pages qui suivent : mettre en alignement permanent ses attentes, ses pensées et ses actes quotidiens afin de créer, entre soi et le monde, un incroyable lien d'énergie positive au service d'un changement réellement désiré.

”

« Libérer son potentiel, c'est d'abord et avant tout réapprendre à communiquer plus positivement avec soi-même. »

Philippe Gabilliet



*Philippe Gabilliet Ph.D.,
Professeur de psychologie à ESCP Europe (Paris)
Auteur de « Eloge de la chance ou l'art de prendre sa
vie en mains » Chez Saint-Simon - 2012*



SOMMAIRE

1 | Quel est ton **rêve** ?

2 | Faire grandir son **désir**

3 | Fabriquer ses **pensées positives**

4 | Être convaincu de ses **affirmations**

5 | Fuir les vibrations **néglatives**

6 | Echouer **malgré tout**

BONUS |

Découvrez une méthode pour **se libérer de son stress, se débarrasser de ses blocages, de ses phobies**, avec la méthode CLEEN 🏆 **CLEEN**

Préambule

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous remercions d'avoir téléchargé ces quelques pages. Nous avons écrit ce manuel, simplement, pour partager ce que nous avons vécu, compris, expérimenté à travers notre vie privée, sportive, et celle du monde des affaires, et qui nous a permis de **rebondir, repartir, se relancer, en allant chercher en soi ses potentiels.**

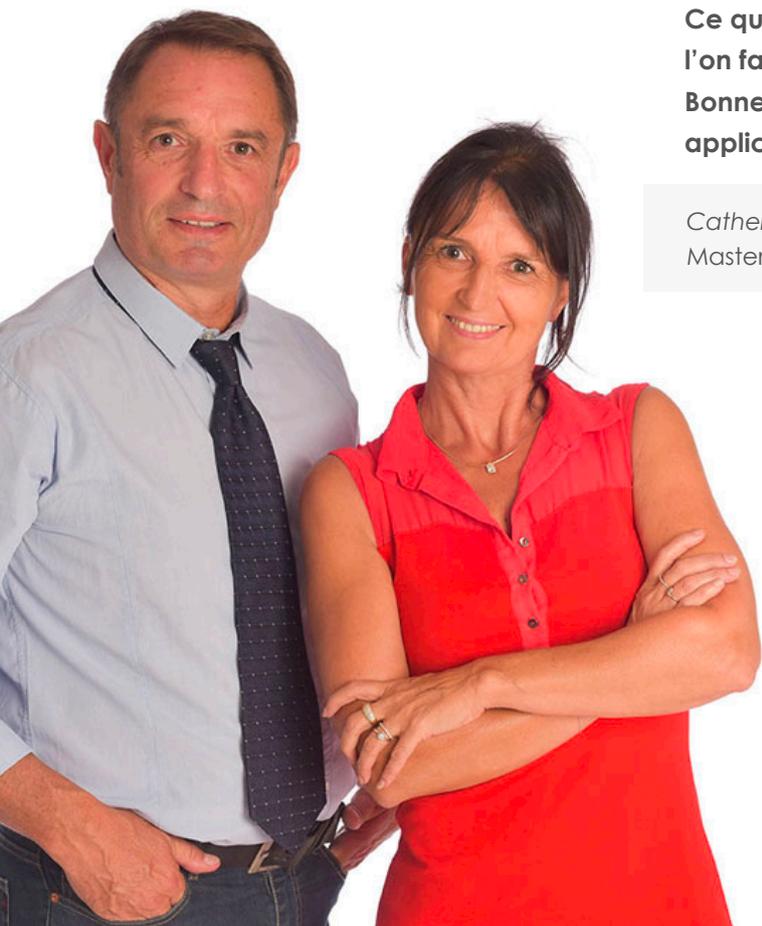
Pour nous, la solution a été la **psychologie positive**, une science qui fut le terreau de notre renaissance, de notre épanouissement. La première partie de ce manuel traite des **bénéfices impensables liés à l'utilisation de celle-ci.**

Pour aller plus loin, nous souhaitons également te présenter la **méthode CLEEN** (Coaching de Libération des Empreintes Émotionnelles Négatives). Cette méthode, encore très peu connue, présente des **résultats durables et très convaincants sur des problématiques de libération du stress, de blocages divers et de phobies.**

Nous utilisons le tutoiement dans ce mini guide car nous sommes à l'aise avec ça. Nous souhaitons que ce tutoiement apporte plus d'«intimité » que de simples écrits, plus de confiance dans nos échanges, ce niveau de lien le plus élevé, le plus efficace dans une relation, selon Eric Berne, père fondateur de l'Analyse Transactionnelle. Nous croyons que c'est un postulat puissant afin que tu puisses profiter au maximum des explications qui suivent.

**Ce qui compte n'est pas ce que l'on sait, mais, ce que l'on fait de ce que l'on sait... alors, tout est dit.
Bonne lecture et surtout, excellente mise en application !**

Catherine et Pascal Lefeuvre
Master Coachs Professionnels



1 | Quel est ton rêve ?

La pensée positive - ou psychologie positive - est une discipline récente qui s'intéresse scientifiquement à l'épanouissement et au bien-être des humains et des organisations. Alors oui, c'est une technique et surtout, un état d'esprit.

QUE VEUX-TU VRAIMENT ?

Si tu en es d'accord, sur une feuille de papier avec des crayons de couleurs, **dessine tes rêves, clarifie tes idées et fais émerger tes désirs !** C'est très important de se poser et de dessiner, pour visualiser les choses sous un autre angle. Cela permet, en les matérialisant, de sortir puissamment de ses pensées mentales. Cette étape est très importante : la réalisation de tes désirs dépendra de leur clarté dans ton esprit.

Généralement, pour nos problématiques personnelles ou professionnelles, nous savons à peu près ce que nous voulons. Les réponses peuvent être du type :

- *Je veux ne plus avoir de galères financières.*
- *Je ne veux plus faire ce travail qui me déplaît.*
- *Je veux arrêter de fumer.*
- *Je veux perdre du poids.*
- *Je veux que mon collègue arrête d'être agressif avec moi.*
- *Je veux être moins stressée.*
- *J'en ai marre d'être seul.*
- *Je ne veux plus rougir lors de mes prises de parole en public.*
- *Etc.*



Dans les processus d'apprentissage, **60 à 90% des apports sensoriels nécessaires sont d'origine visuelle.**





TON CERVEAU N'ENTEND PAS LA NÉGATION !

Le « ... ne ... pas ... » est une construction culturelle. Ton cerveau ne l'entend pas. Faisons l'expérience ensemble :

- Je te demande de ne pas voir un dragon rose avec des points bleus ! -

Et voilà ! Un dragon rose avec des points bleus vient habiter ton imagination ! Ton cerveau comprend le contraire de ce que je te demande, et de ce que tu veux.

Pour ce dont tu souhaites te débarrasser, c'est pareil. Donc, ton mental fait ce qu'il faut pour garder ce dont tu ne veux plus. Et c'est normal et classique.

Ceci étant, je te donne maintenant cette **première étape du travail. Au lieu de te concentrer sur ce que tu ne veux plus, je te propose de te concentrer sur ce que tu veux.** Plus précisément, sur ce que tu décides d'accepter de recevoir.

Cela pourrait donner :

Je veux ne plus avoir de galères financières.

Donne

J'ai décidé d'inventorier mes besoins.

Je veux perdre du poids.

Deviens

J'ai décidé de mettre ce pantalon taille 38.

Je ne veux plus rougir lors de mes prises de parole en public.

Donne

J'ai décidé d'accepter mon malaise lors de mes prises de parole en public.

Je veux arrêter de fumer.

Deviens

J'ai enfin décidé de respirer pleinement.

Je veux être moins stressée.

Donne

J'ai décidé d'être plus calme et détendu.

”

« Pour la plupart d'entre nous, le plus grand danger n'est pas d'avoir un but trop élevé et de ne pas l'atteindre, mais au contraire, d'en avoir un trop peu ambitieux et de l'atteindre. »

Michel-Ange

2 | Faire grandir son désir

D'abord, l'idéal est que tes ressentis soient alignés sur tes pensées.

Si intellectuellement tu n'y crois pas - Et pourquoi pas ! Tu en es aussi là dans ta vie sans avoir utilisé plus que ça l'objet de ce manuel - tu vas naturellement émettre une vibration négative, tu vas donc ressentir un **déphasage entre ta pensée et tes actes** puis, finir par **douter**.

”

« Surveille tes pensées, elles deviennent des mots. Surveille tes mots, ils deviennent des actions. Surveille tes actions, elles deviennent des habitudes. Surveille tes habitudes, elles deviennent ton caractère. Surveille ton caractère, il devient ton destin. »

Auteur inconnu



PARLE-TOI À VOIX HAUTE ET TROMPE TON CERVEAU

Pour tromper ton cerveau, le mieux est que tu te parles à voix haute, en prononçant une phrase du style :

- J'accepte qu'il me soit donné ce dont j'ai envie. -

C'est-à-dire que là, tu te trouves mentalement dans l'état psychologique de **décider plutôt que de subir**. Prononcer à voix haute la phrase « j'ai décidé de... », ça change la vie, d'un seul coup, à 180 degrés.

Je me permets de te rappeler que **la motivation vient du plaisir**. Que **le plaisir vient du désir**. Que **le désir vient d'un manque**. Qu'est ce qui te manque ? De quoi as-tu besoin ? A ce stade, tu as compris que c'est une attitude aidante que de **visualiser ton rêve**. Si tu y ajoutes une odeur, des ressentis physiques, des bruits, c'est encore mieux, bravo !

3 | Fabriquer ses pensées positives

Maintenant, en deux temps, la technique consiste à ce que tu **élimines tes doutes**, ce qu'on appelle des « **croyances limitantes** » dans notre métier de l'accompagnement du changement. Ces phrases qui commencent par « **Parce que...** ». Elles servent à justifier ce que l'on vient de dire.

L'ABSENCE DE DOUTE CONTRIBUE À LA RÉALISATION DE SES DÉSIRES.

Quand il n'y a plus de doutes, la certitude apparaît.

Dans un premier temps, je te propose que tu te poses des questions recadrantes. Elles vont te permettre de **voir le monde, les choses, sous un autre angle**.

Dans un second temps, je te suggère de **rédiges tes réponses par écrit**, mais, **à la troisième personne**.



1

PREMIER TEMPS

Premier temps, **pose-toi des questions recadrantes** :

- *Existe-t-il quelqu'un sur la planète qui fait actuellement ce que je veux faire ?*
- *Y a-t-il quelqu'un qui possède ce que je souhaite posséder ?*
- *Y a-t-il quelqu'un sur la terre qui a réussi à se prendre en main pour booster ses pratiques managériales ? Si tel est le cas, alors :*
- *Combien de personnes le font aujourd'hui ?*
- *Combien de personnes l'ont fait hier ?*
- *Combien de personnes l'ont fait la semaine dernière ? Le mois dernier ? L'année dernière ?*

Premier temps, pose-toi des questions recadrantes :

Il est probable que cette façon de penser mette à mal tes croyances limitantes... Au lieu d'avoir à l'esprit les exemples de personnes qui n'ont pas réussi à faire ce que tu veux faire, c'est aidant de **garder à l'esprit les exemples des milliers de personnes dans ton cas qui ont réussi à le faire**.



Second temps, **rédige tes réponses** en écrivant à la troisième personne.

Tu passes ainsi de « je » à « il », à l'autre en fait ! Ceci va t'aider à lever tes doutes potentiels, la référence à ta personne pourrait créer des blocages en stimulant ton esprit critique.

En même temps, à ce stade, vérifie que tu es profondément en accord avec ce que tu rédiges et que cela crée une énergie positive en toi. **Si tu écoutes bien ton corps, tu dois physiquement ressentir des sensations...**

Si tu pensais que, pour telle ou telle raison, tu ne pourrais rencontrer le partenaire idéal, en appliquant les propositions ci-avant, tu pourrais te dire puis rédiger cela :

- *Des centaines de personnes ont rencontré leur partenaire idéal le mois dernier, des milliers l'an dernier.*
- *Des milliers de personnes ont leur premier rendez-vous aujourd'hui avec une personne qui deviendra peut-être leur partenaire idéal.*
- *Des millions de couples vivent aujourd'hui une relation idéale.*
- *Des milliers de personnes rencontrent chaque jour, au moment où elles ne s'y attendent pas, une personne qui peut s'avérer être la personne qu'elles recherchent.*

Cette déclaration, que je te conseille de mettre par écrit et de relire plusieurs fois par jour, apprend à ton cerveau à **se centrer sur ce qui va dans le sens de la réalisation de tes désirs**, et non dans le sens inverse.

2

SECOND TEMPS



Cette **technique de la troisième personne**, dite du retournement, est puissante car elle permet d'**éviter des blocages liés à sa propre personne**.

”

*« Ce qui te manque,
cherche-le dans ce que tu as . »*

Koan Zen

4 | Être convaincu de ses affirmations

Par exemple, si on utilise l'**auto-hypnose**, une première « astuce » consiste à ce que tu te parles en commençant tes phrases par :

- Je suis en train de ... -

Cette tournure de phrase est la vérité, tu es réellement « en train de... », c'est irréfutable ; donc, **ton mental accepte cette réalité !**

Autres exemples :

- *Je suis en train d'apprécier de plus en plus mon corps.*
- *Je suis en train d'attirer ma partenaire idéale.*
- *Je suis en train de commencer à trouver la solution à mon problème d'organisation.*



Une autre approche consiste à ce que tu te dises des phrases du style :

- *J'aime l'idée que j'aime l'argent.*
- *J'aime l'idée que la personne que je cherche habite dans la même ville que moi.*
- *J'aime savoir que tous les jours, de nouvelles opportunités de trouver mon travail idéal sont possibles.*
- *J'aime ce que je ressens lorsque je m'imagine dans une belle voiture neuve.*
- *J'aime l'idée que l'on me propose un nouveau poste.*
- *J'aime beaucoup l'idée de me voir progresser dans ma posture managériale.*

Avec ces affirmations, tu parles de tes désirs, de ce que tu aimes ressentir ou savoir.

”

*« Les gens qui vivent dans la crainte
de la maladie sont ceux qui tombent
malades. »*

Jim Allen



5 | Fuir les vibrations **négatives**

Si tu te dis des choses comme :

- *J'aime mon corps.*
- *Je vais maigrir.*
- *Je vais devenir riche.*
- *Je suis un bon patron.*



Une partie de toi va douter et traduire :

- *Ce n'est pas vrai, tu n'aimes pas ton corps.*
- *Ce n'est pas vrai, tu ne vas pas maigrir.*
- *Ce n'est pas vrai, tu ne vas pas devenir riche.*
- *Ce n'est pas vrai, tu n'es pas un bon patron.*

Ici, mentalement, ton **esprit critique** entre en jeu, le doute s'installe. Tu peux en arriver à te demander si, finalement, tu crois à ce que tu penses.

La condition pour te faire des affirmations irrécusables, grâce par exemple à l'auto-hypnose, c'est l'absolue nécessité qu'elles soient **vraies pour toi afin que tu te sentes bien avec.**

”

« Ce que vous bénissez, vous le multipliez. Ce que vous condamnez, vous le perdez . »

Joseph Murphy

6 | Echouer malgré tout

COMMENT FONT CERTAINES PERSONNES POUR ÉCHOUER ?

Maintenant, tu as en main tous les éléments pour globalement attirer à toi tout ce que tu désires. Tu as appris à **clarifier tes rêves**. Tu sais comment **faire grandir tes désirs**. Tu fabriques facilement des **pensées positives** pour **amplifier** tout cela.

Attention, tu sais aussi **supprimer tes doutes** en restant convaincu de tes affirmations. Tu as même ressenti l'importance de **fuir tes vibrations négatives**.

Mais alors, comment font certaines personnes pour échouer ?

C'est très simple ! Ces personnes ne savent pas vraiment ce qu'elles veulent ... (dans cette phrase, c'est le mot « vraiment » qui est important !).



Les **6 grandes erreurs**
que font ces personnes

- Elles restent trop longtemps dans l'énergie de ce qu'elles ne veulent pas.
- Elles n'amplifient pas leur désir.
- Elles donnent la possibilité à leur mental de douter.
- Elles n'ont pas intégré la différence entre penser et ressentir.
- Elles restent dans le monde de l'intellect et de ce qu'elles croient possible.
- Pire, elles oublient tout le temps de remercier pour ce qui leur arrive.

Si tu es d'accord avec cela s'il te plaît, **remercie toujours pour ce qui t'arrive**.

Epilogue

Cela nous a fait plaisir d'écrire « Libérer ses potentiels ». Nous espérons que tu y as trouvé tes clés. Ce simple manuel s'appuie, toutes proportions gardées, sur des pratiques scientifiques **relatives à la psychologie positive**, renforcées ici par l'auto-hypnose .

« Y'A PLUS QU'À ! »

C'est là que le plus difficile commence : **passer à l'action !** Comme ce qui compte n'est pas ce que l'on sait, mais, ce que l'on fait de ce que l'on sait, nous partageons, pour finir, ce petit texte avec toi :

Il était une fois, Bronnie Ware, une infirmière australienne spécialisée en soins palliatifs. Émue et transformée par toutes ses rencontres professionnelles, elle écrit un livre : « Les 5 plus grands regrets des personnes en fin de vie ». Elle y raconte les regrets les plus courants des patients mourants dont elle s'est occupée.

En synthèse, les voici :

- *J'aurais aimé avoir le courage de vivre comme je voulais, et pas de vivre la vie qu'on attendait de moi.*
- *Je regrette d'avoir travaillé si dur.*
- *J'aurais voulu avoir le courage d'exprimer mes sentiments.*
- *Je regrette de n'être pas resté en contact avec mes amis.*
- *J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux.*

Fort de cela, je te donne pour finir un **exercice puissant** sur un de tes objectifs avec lequel « tu tournes en rond » depuis trop longtemps maintenant...

Si tu es d'accord, installe-toi dans un coin tranquille avec une feuille de papier et un stylo. Rédige, en haut de ta feuille, l'objectif après lequel tu cours. Ensuite, écris la liste des 12 merveilleuses techniques que tu vas mettre en oeuvre pour faire échouer l'atteinte de ton objectif... Tu as bien lu, échouer !

Bien amicalement,

Catherine et Pascal Lefeuvre



Bibliographie

« Cerveau, psyché et développement »

Par Colette Chiland et Jean Philippe Raynaud chez Odile Jacob

—

« 50 exercices pour pratiquer la loi de l'attraction »

Par Virgile Stanislas Martin chez EYROLLES

—

« Pensée positive 2.0 - La loi de l'attraction enfin expliquée »

—

Par Yves Alexandre Thalmann chez La Source Vive Editions « Le Secret »

Par Rhonda Byrne chez TREDANIEL

BONUS |

Comment
**se libérer de son stress,
se débarrasser de ses blocages
et de ses phobies**

avec la méthode
 **CLEEN**



LE PROBLÈME.



La vie, c'est du mouvement ! Actuellement avec le confinement, nous en sommes plus ou moins privés. À cela se rajoute une grande part d'inconnu, nous ne savons pas ce qui va se passer demain, dans 6 mois. Est-ce la fin ou le début d'un autre monde ? Cette incertitude crée la peur. On peut avoir peur de vivre ça vie, ça peut être difficile pour certains d'entre nous.

La peur, la colère, l'agressivité, la douleur ou la souffrance constante, sont des états qui ne sont pas adaptés car le stress déséquilibre le corps et le cerveau.

Pour faire face à ces situations nous puisons dans nos ressources vitales corporelles et du coup il ne nous reste vraiment plus beaucoup d'énergie pour grandir, se régénérer, se soigner.

TROIS CERVEAUX EN CONSTANTE INTERACTION



Pour faire simple, nous avons trois cerveaux connectés les uns aux autres,

- le cerveau reptilien régit l'instinct et les fonctions vitales du corps,
- le cerveau limbique lui, est responsable des émotions,
- le néo cortex, il se charge lui de la réflexion.

Il est fréquent qu'après une épreuve ou un traumatisme, une empreinte inconsciente puisse s'imprimer dans le corps. Elle est ensuite stockée par le cerveau reptilien. Ce dernier gère les instincts, l'auto-protection. Cette empreinte archaïque va donc entraîner un blocage psychologique et psychosomatique qui inhibe l'épanouissement et la réussite.



DES MANIFESTATIONS POLYMORPHES

Dans notre quotidien ces ancrages peuvent se manifester sous différentes formes comme l'angoisse, l'anxiété, les phobies ou d'autres automatismes et blocages enfouis qui nous empêchent d'aller de l'avant.

La phobie n'est pas la réalité.

C'est une peur irrationnelle qui provoque un état de panique et des réactions disproportionnées par rapport à une situation réelle toujours beaucoup plus faible. Lorsque l'on est pris d'une phobie, le mécanisme qui déclenche la peur est **amplifié par notre cerveau reptilien** qui est le siège de nos instincts. Il réagit comme si nous étions en situation d'urgence ou en danger de mort. Cette peur devient alors incontrôlable et disproportionnée, nous ne sommes plus en mesure de la tempérer ou de la contrôler.

Les émotions sont aussi des signaux d'alerte qui nous livrent des informations précieuses sur notre état interne et nous renseignent sur nos besoins et nos insatisfactions. Il est donc important de les connaître pour les évaluer

puis les accepter, quelles que soient leurs natures, positives ou négatives.

Lorsque nous refoulons nos émotions, celles-ci peuvent nous envahir, et, à la manière d'une bombe à retardement, peuvent s'exprimer un jour de façon disproportionnée, entraînant de la souffrance et des blocages émotionnels.

Vous avez probablement déjà ressenti une boule à l'estomac ou dans la gorge, ou une sensation d'oppression lorsque vous refoulez votre colère ou votre peur. Votre cœur s'accélère, vous avez la tête qui tourne, votre corps se met à trembler. Le cerveau et le corps sont étroitement liés et « **tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime** » !

Ainsi, à la moindre occasion, par un stimulus externe, toutes les émotions refoulées s'impriment dans le corps, et vont se réactiver.

Ces mécaniques peuvent entraîner des blocages émotionnels tels que des maux de tête intenses, des problèmes de dos ou encore sous forme de maladies psychosomatiques.

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE CLEEN ?



CLEEN

Coaching de Libération des
Empreintes Émotionnelles Négatives

CLEEN, c'est 30 ans d'expériences de coaching professionnel orienté Programmation Neuro Linguistique (PNL). CLEEN, c'est plus de 12 000 séances réalisées. Avec près de 40 thèmes traités, CLEEN vous accompagne pour lever vos blocages efficacement :

le taux de réussite est de 97%

C'est une méthode rapide et naturelle, qui permet de se débarrasser facilement et définitivement de tous les blocages et freins à la réussite.

Cette séance de coaching bref permet un changement rapide grâce à un accès direct à vos ressentis, eux-mêmes générés par vos émotions négatives.

La méthode CLEEN est basée sur l'intelligence émotionnelle, qui est la capacité à être conscient de nos émotions et de savoir comment en tenir compte dans nos façons de penser et d'agir. Elle vous donne la clé et lève les empreintes émotionnelles négatives, en vous aidant à faire un travail d'introspection et de résilience.



Ils se sont libérés de phobies et de stress ;
découvrez leurs témoignages vidéo

Contrairement à d'autres approches thérapeutiques qui se concentrent sur le mental, cette méthode permet de se recentrer sur le corps pour y ressentir les sensations physiques en lien avec les émotions.

Le mental n'émettant plus les bons messages, « écouter son corps » est salvateur. C'est LA clé de cette approche CLEEN.

En effet, le lien entre le cerveau reptilien (qui est l'instinct) et le néo cortex (qui est la raison) est rompu. La pratique de CLEEN répare ce lien en libérant l'empreinte émotionnelle responsable de la rupture.

QUELS BÉNÉFICES TIRÉS DE L'APPROCHE CLEEN ?

La spirale du succès face aux challenges que l'on se fixe permet de sécréter des endorphines, comme la sérotonine, l'hormone du bonheur. Cela nous permet aussi d'être plus confiant et d'avoir une meilleure estime de soi. Ce qui nous pousse forcément à aller de l'avant, à performer, et donc atteindre nos objectifs; que cela soit dans notre travail, au niveau sportif, artistique, ou plus généralement à titre personnel.

Vous allez accéder à vos ressources internes, pour stimuler toutes vos capacités et libérer votre potentiel.

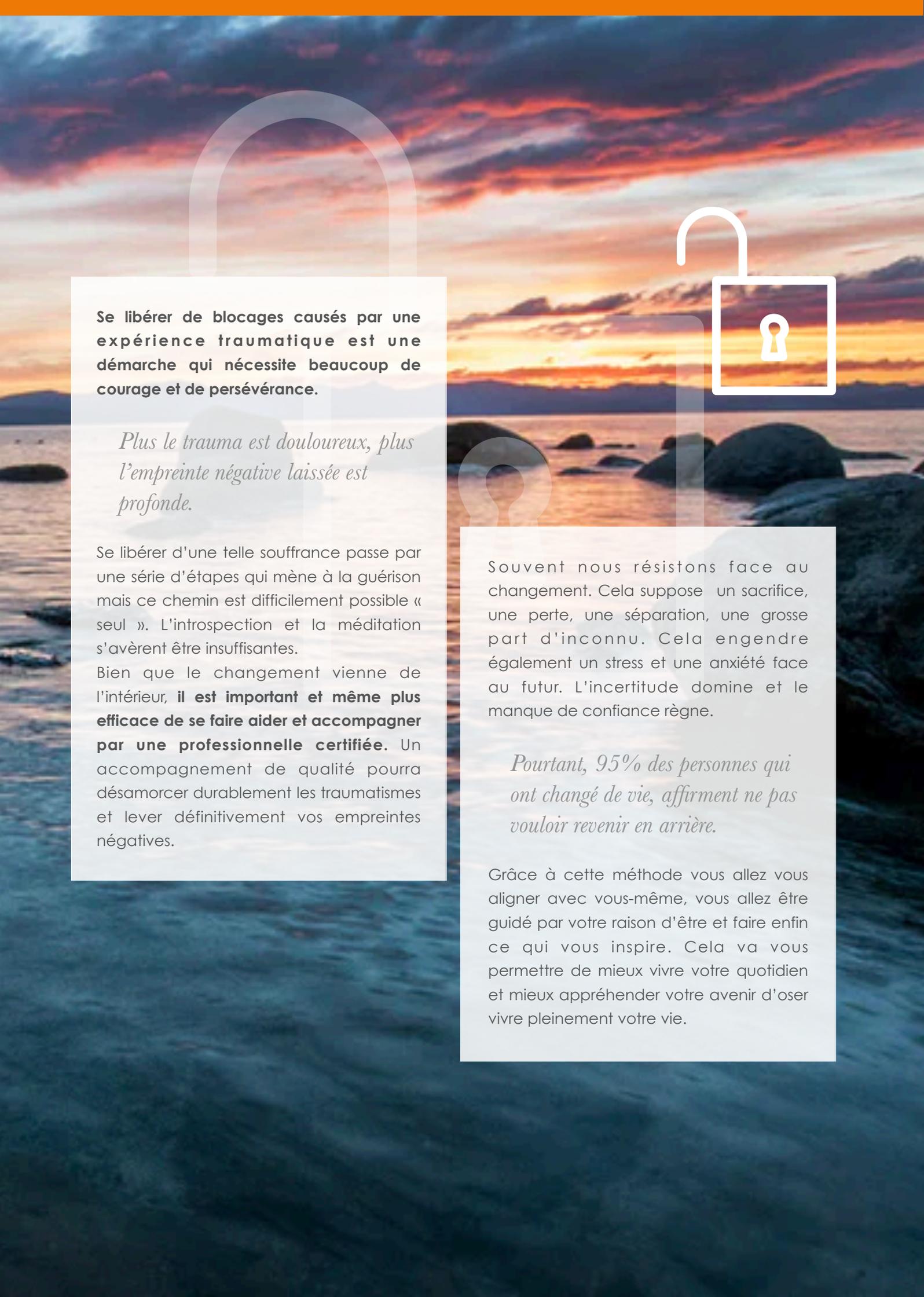
C'est une méthode révolutionnaire, qui, contrairement à d'autres thérapies, se déroule en **pleine conscience**. Elle permet ainsi de **traiter le problème en profondeur** grâce à un traitement sans contact physique.

Cette technique vous libère de vos empreintes émotionnelles négatives et permet de désamorcer définitivement les blocages émotionnels ancrés.



Vous vous sentez plus serein, vos capacités à prendre les bonnes décisions, et à lever vos doutes, sont maintenant pleinement accessibles. **Cette méthode vous permet ainsi d'y voir plus clair et d'ajuster vos comportements et votre communication en fonction des situations qui se présentent à vous.** Vous allez mieux comprendre et accepter vos émotions pour améliorer vos relations avec les autres, que cela soit avec votre famille ou votre environnement professionnel.

Vous allez prendre du recul pour mieux reconnaître et comprendre la source de vos difficultés, les accepter, les relativiser, et aller de l'avant plus sereinement. Vous allez reprendre ainsi confiance en vous, vous allez apprendre à lâcher prise et à vivre pleinement le moment présent !



Se libérer de blocages causés par une expérience traumatique est une démarche qui nécessite beaucoup de courage et de persévérance.

Plus le trauma est douloureux, plus l'empreinte négative laissée est profonde.

Se libérer d'une telle souffrance passe par une série d'étapes qui mène à la guérison mais ce chemin est difficilement possible « seul ». L'introspection et la méditation s'avèrent être insuffisantes.

Bien que le changement vienne de l'intérieur, **il est important et même plus efficace de se faire aider et accompagner par une professionnelle certifiée.** Un accompagnement de qualité pourra désamorcer durablement les traumatismes et lever définitivement vos empreintes négatives.

Souvent nous résistons face au changement. Cela suppose un sacrifice, une perte, une séparation, une grosse part d'inconnu. Cela engendre également un stress et une anxiété face au futur. L'incertitude domine et le manque de confiance règne.

Pourtant, 95% des personnes qui ont changé de vie, affirment ne pas vouloir revenir en arrière.

Grâce à cette méthode vous allez vous aligner avec vous-même, vous allez être guidé par votre raison d'être et faire enfin ce qui vous inspire. Cela va vous permettre de mieux vivre votre quotidien et mieux appréhender votre avenir d'oser vivre pleinement votre vie.

CE QUE LA MÉTHODE CLEEN PEUT TRAITER.



PHOBIES

blouse blanche (tous ce qui a rapport avec le médical les examens), animaux (araignées, oiseaux, souris, rats), transports (voiture, avion...), peur du vide, peur du noir, claustrophobie (ascenseurs),...

BLOCAGES, STRESS

confiance en soi, prises de décision, prise de parole en public, changement professionnel, culpabilité, évitement (de faire de dire quelque chose qui bloque),...

PEURS, ANGOISSES

estime de soi, affirmation de soi, avenir incertain, solitude, peur de l'abandon, du conflit, tension relationnelle, peur vis à vis de ses enfants, vis à vis de ses parents vieillissants, peur de la mort, relation de couple, moins d'énergie, fatigue,...

TRAUMATISMES

décès d'un proche, violences physiques,...

PERFORMANCES

examen, compétition sportive,...

COLÈRES

problèmes familiaux, haine, injustice, trahison, pas reconnu, pas considéré,...

TRISTESSES

sentiment de non-respect, de réaction excessive,...

INSOMNIES ETC

QUELLES SONT LES GARANTIES MÉDICALES ?



IRMFA
Institut de Recherche en Médecine
Fonctionnelle Appliquée

Voici les propos de l'**IRMFA***, l'Institut de Recherche en Médecine Fonctionnelle Appliquée, sur la déprogrammation des stress émotionnels et structurels :

Nos croyances limitantes et nos tensions émotionnelles se cumulent et s'impriment au fur et à mesure du déroulement de notre vie pour générer des modifications énergétiques, nerveuses, puis physiologiques qui peuvent aboutir à des maladies (voir conférence sur l'épigénétique).

Ces blocages émotionnels sont la plupart du temps inconscients, constituant une programmation par défaut, subie de manière répétitive et échappant à notre volonté. Il s'agit de comportements limitants, d'automatismes, peurs, phobies, inhibitions, compulsions, addictions, colères, tristesses, dépression..

Le dialogue permet d'identifier la problématique de vie puis différentes méthodes peuvent être utilisées pour un traitement efficace, comme la Neuro Restructuration, la kinésiologie, mais aussi bien évidemment la méthode CLEEN (Coaching de Libération des Empreintes Emotionnelles Négatives) permet d'effacer directement l'empreinte corporelle d'un traumatisme, ou d'une expérience donnée et de libérer l'organisme de cette charge émotionnelle.

Les répercussions dans la vie des patients sont immédiates dans leurs relations interpersonnelles familiales et professionnelles, dans leur manière de gérer des situations difficiles et stressantes, ou pour débloquer une situation en vue d'atteindre un objectif

Les répercussions sur les symptômes d'une maladie varient selon les personnes : il s'ensuit des prises de conscience des liens entre la situation de vie et les symptômes présentés et souvent des améliorations des symptômes. Le patient découvre le sens des symptômes qu'il présente, en lien avec son parcours de vie. Il peut ainsi, autant que possible, transformer l'épreuve en source d'enrichissement personnel. Ses ressources pour faire face aux difficultés augmentent.

* L'I.R.M.F.A est un institut de formation et de recherche en médecines, qui contribuent au développement de l'humain et au traitement des pathologies sur les plans physique, énergétique, émotionnel et mental. La vocation de cet institut est d'apporter des solutions thérapeutiques à travers des formations issues tant de la médecine classique que des médecines naturelles. Les formations sont destinées aux particuliers, aux patients, aux thérapeutes et médecins. irmfa.com

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE CLEEN, AVEC UN PROFESSIONNEL ?

Pour faire simple, en **une rencontre**, strictement **confidentielle**, d'environ une heure, dans un espace professionnel et **sécurisé**, une séance C.L.E.E.N. peut donc vous aider à vous libérer de votre principale source de stress, à lever vos doutes, vos peurs. Notre approche traite les émotions négatives, sources de nos blocages, de nos freins. Elle permet aussi d'aider à accepter les changements, à dépasser les états d'âme, les colères, les moments d'irritabilité ... et donc les impacts négatifs de toutes ces attitudes sur les performances en entreprise.

POUR ALLER PLUS LOIN ET TESTER LA MÉTHODE CLEEN,
**DÉCOUVREZ LA FICHE
DE PRÉSENTATION**
(TARIFS...)

OU CONTACTEZ-NOUS :

CATHERINE LEFEUVRE
06 17 70 11 28
CATHERINE@OSMOSECONSULTANTS.FR





Osmose
Consultants

osmoseconsultants.fr

24 allée du Frégonnay
44120 Vertou

Catherine Lefevre

06 17 70 11 28 - catherine@osmoseconsultants.fr

Pascal Lefevre

06 19 94 37 22 - pascal@osmoseconsultants.fr