Dans le tableau des origines tel que présenté actuellement (version du 09/06/2020), dans la catégorie « émotionnelle », on vous présente deux branches :

* **Lié à une émotion** : Peur, tristesse, colère, joie, dégoût, surprise, honte…
* **Lié à un sentiment** : d’injustice, de trahison, d’humiliation, d’abandon, de rejet, d’insécurité, de culpabilité, d’incompréhension, d’impuissance, de frustration, de rumination…

Que vous sachiez distinguer émotion et sentiment importe peu. Ce qui importe, c’est surtout de comprendre que **la liste ci-avant est LOIN d’être exhaustive**.

Je vous propose donc ici **quelques idées pour la compléter** mais, là aussi, ça sera loin d’être exhaustif ! Besoin de reconnaissance, angoisse, terreur, révolte, déprime, ennui, regret, mal-être (ou « bien-être » ; eh oui, une fois j’ai dû harmoniser une personne au bien-être pour qu’elle prenne enfin soin d’elle !!), jalousie, rancœur, solitude, manque d'amour, manque de liberté, exigence, perfectionnisme, échec, hyperémotivité, dévalorisation, j’ai envie de guérir, je crois que je peux guérir... **Ou essayer avec une phrase qui commence par « je me sens... »** : incapable, sali, surveillé, abandonné, dégoûté, ulcéré, dominé, fatigué, désespéré, révolté, impuissant, rejeté, déconsidéré, mal aimé, en manque de..., non entendu, sans espoir, exclu, humilié, trahi, pas écouté, non reconnu, angoissé, stressé, démotivé, nul, en insécurité, non respecté, méprisé, grugé, manipulé...

**Important :**

1. **Reprendre les mots de la personne est plus efficace** ! Exemple : si votre consultant vous dit « je n’ai pas compris le comportement de ma fille » et qu’effectivement, au test musculaire, vous trouvez que c’est bien là l’origine que vous cherchiez, il sera plus efficace de faire répéter « je n’ai compris le comportement de ma fille » plutôt que juste « incompréhension ».
2. De plus, **le « je » implique**. C’est-à-dire qu’une phrase avec « je » dedans implique plus la personne qui va la répéter (et est donc plus efficace) qu’une formulation sans « je » du style « sentiment d’incompréhension ». En règle générale en tout cas.

**Astuces :**

* **Quand plein d’origines émotionnelles tombent** : quand vous commencez à creuser l’origine émotionnelle et que le bras de votre client/consultant baisse à tout ou presque, testez si l’origine n’est pas « **trop d’émotions** », ou « épuisement émotionnel » par exemple. Si c’est le cas, faites répéter « trop d’émotions » ou « épuisement émotionnel » ou ce que vous avez trouvé dans ce style.

Si ça ne baisse pas à « trop d’émotions », c’est là que **vous pouvez vous aider de la recherche de l’âge ou du milieu**. Testez par exemple « dû au milieu familial », « dû au milieu scolaire », « dû au milieu professionnel », associatif, amical, médical, voisinage, etc. Peut-être qu’en voyant ce qui baisse, votre consultant aura alors une idée de quel événement est l’origine que vous cherchez.

Pour l’âge, testez par exemple « origine avant ma naissance (= pendant la vie intra-utérine) », « origine de ma naissance à 10 ans », « origines de mes 10 à 20 ans », etc. Si ça baisse dans la tranche « de ma naissance à 10 ans », creusez plus précisément : « origine entre ma naissance et mes 1 an », « origine entre mes 1 et 2 ans », etc. Idem : quand vous aurez mis le doigt sur l’âge de l’origine du problème et/ou sur le milieu, peut-être que votre consultant aura un éclair de lucidité et se dira « oh, ça me revient, à 7 ans et à l’école, c’est peut-être la fois où la maîtresse m’a humilié devant la classe ». Le but de tout cela n’est pas de rechercher l’âge et/ou le milieu systématiquement, à chaque fois que quelque chose baisse à « émotionnel » ! Le but de la recherche de l’âge et du milieu est de vous aider à trouver quand vous ne trouvez rien.

**Dans tous les cas, le but est d’arriver à cibler un événement précis** comme par exemple « je me suis senti humilié devant la classe » (ou « par la maîtresse », etc) ou « la fois où la maîtresse m’a grondé devant tout le monde », ou « toutes les violences que X m’a fait subir », ou « mon divorce », etc. **Et en faisant répéter cet évènement, cela devrait libérer toutes les émotions qui baissaient auparavant**. C’est bien plus court que de faire répéter une liste de 10 ou 20 émotions ! Même s’il est possible de les marquer aussi sur un papier pour gagner du temps, ce sera plus efficace si vous arrivez à cibler un événement, à décrire le traumatisme en quelque sorte, à le pointer du doigt.

* **Quand on ne trouve pas l’origine émotionnelle, que rien ne baisse**: eh bien **là aussi on s’aide de la recherche du milieu et/ou de l’âge**. Cela, toujours dans le but d’identifier une émotion/un sentiment ou un événement. Car il est clair que sinon, dire toutes les émotions possibles et imaginables prend un temps fou. Si l’émotion ou le sentiment que vous recherchez est le dernier de votre liste et que votre liste compte 40 mots, votre consultant aura les doigts ou le bras détruits avant que vous en arriviez à la moitié… hi hi hi…
* **Quand quelques origines émotionnelles tombent**: dans le cas où vous trouvez plusieurs origines émotionnelles mais pas des tonnes non plus (disons 5 ou 6 par exemple), **voyez s’il n’y en a pas une ou deux qui baissent plus que les autres**. Si par exemple on a : peur ↓ insécurité ↓ tristesse ↓ et angoisse ↓↓↓ faites répéter « angoisse », cela devrait suffire à faire tenir tout le reste une fois l’harmonisation finie.

|  |
| --- |
| **Retenez ceci car c’est valable dans toutes les catégories (physique, émo, spiritiuelle) : si vous trouvez plusieurs origines mais que l’une baisse plus que les autres, travaillez celle-ci**. Par exemple, dans le physique, si vous trouvez à la fois « estomac », « foie », « vésicule biliaire », « intestins » et « rate » mais que « foie » baisse beaucoup plus que les autres, faites déjà répéter « foie ». Si ça se trouve, le reste tiendra ensuite. |

**Faut-il toujours rechercher l’âge ou le milieu d’origine ?**

On me demande parfois s’il est obligatoire de rechercher l’âge ou le milieu d’origine du trouble quand ça tombe à émotionnel : **NON. Bien sûr que non. La recherche de l’âge et/ou du milieu sont des aides pour quand vous êtes perdus, c’est tout**.

On peut, si on veut, si ça aide, tester l’âge. On le fait en général quand on ne trouve pas l’émotion. Alors, tester l’âge OU le milieu d’origine (milieu familial, scolaire, professionnel, amical, associatif, les voisins, etc) peut aider à provoquer tout d’un coup un « eureka ! » Genre : « Mais oui, je me rappelle, à 7 ans j’ai été puni injustement à l’école ! » Et on teste « j’ai une sciatique origine j’ai été puni injustement à l’école » ↓ Ah ben oui, c’est ça, tu vas répéter « j’ai été puni injustement à l’école ». Voilà.

Ou alors ça peut servir aussi quand il y a PLEIN d’émotions qui tombent et là on se dit, « attends, ça pourrait peut-être tenir en une phrase, si on retrouve un événement précis qui englobe toutes ces émotions ; on va tester ». Et donc on cherche alors l’âge et/ou le milieu et c’est là qu’on en arrive au « eureka, mais oui, ça me revient, à cette période-là je me suis faite larguer par Jean-Pierre ». On teste « j’ai des migraines lié à Jean-Pierre m’a quittée » ↓

« Bon ben, au lieu de répéter des dizaines d’émotions du style « colère, tristesse, honte, incompréhension… » et j’en passe, ben tu vas juste répéter « Jean-Pierre m’a quittée » et ça devrait tout traiter d’un coup. »

**On peut utiliser le test de l’âge et/ou du milieu aussi dans d’autres catégories que l’émotionnel. Par exemple quand ça tombe à « physique » puis « traumatisme » mais qu’on n’arrive pas à trouver de traumas précis.**

|  |
| --- |
| ***Bref, la recherche de l’âge ou du milieu sont des outils que vous avez à votre disposition, sans obligation de les utiliser. Ce ne sont que des outils ;) des astuces.*** |