# Liste d’origines émotionnelles possibles.

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 aider une personne à s’harmoniser 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, j’ai l’habitude d’être malade... **Ou essayer avec une phrase qui commence par « je me sens... »** : incapable, sali, surveillé, emprisonné, abandonné, dégoûté, ulcéré, dominé, fatigué, désespéré, révolté, impuissant, rejeté, débordé, gêné, 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...

# Formulation de l’origine

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.
3. **Le « je » permet également de mettre votre consultant au centre de la séance**. C’est sur lui qu’il vient travailler. Pas sur les autres. *On ne va donc pas l’harmoniser à « Maman m’a rejeté » mais à « je me suis senti rejeté par maman ». On ne travaille pas sur sa mère. On ne peut pas changer ce qui s’est passé, ni changer sa mère. On peut l’aider en revanche à mieux vivre les événements, à faire évoluer son ressenti, à libérer son blocage*. Et, tout cela, vous pouvez le dire à votre consultant justement.

# Trouver une origine simple, pas une liste longue comme le bras

**Quand plein d’origines émotionnelles tombent** **(vous en trouvez plein qui font chuter le bras)** : 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 « **j’ai eu trop d’émotions** » ou « **je suis épuisé émotionnellement** » ou ce que vous avez trouvé dans ce style.

Si ça ne baisse pas à « trop d’émotions » alors qu’il y a toute une ribambelle d’émotions qui tombent au TRM, 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. Et que cela vous aidera. Par exemple, le bras baissera à « milieu professionnel » et votre consultant vous dira « ah oui, ça me fait penser à la dispute que j’ai eu avec ma collègue de la comptabilité, elle m’a beaucoup énervé »…Vous testerez alors pour voir si l’origine est bien « la dispute avec ma collègue X ». Si c’est le cas, bingo ! Vous venez de trouver votre origine. Et faire répéter « **la dispute avec ma collègue X**, ma dispute avec ma collègue X, la dispute avec la collègue X … » est bien plus simple que de se farcir des listes de dizaines d’émotions comme « Colère, incompréhension, rejet, honte, humiliation, frustration, impuissance… ».

Si la recherche du milieu n’a pas suffi, testez également l’âge d’origine. 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 « tout ce que je ressens par rapport à 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 !

**Sinon, autre possibilité que de rechercher l’âge et/ou le milieu : quand plein d’émotions et de sentiments baissent à votre TRM, soyez attentif pour voir si un mot baisse PLUS que les autres**.

Par exemple : tristesse, colère, et honte baissent un peu. Mais sentiment d’impuissance baisse plus. Vous pouvez alors faire répéter « sentiment d’impuissance ». Et après, toutes les autres émotions devraient tenir.

|  |
| --- |
| **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.  **Et même quand vous travaillez le physique ou le spirituel, vous pouvez vous aider de la recherche de l’âge ou du milieu**. Par exemple si ça baisse à « physique » puis « traumatisme » mais que le client ne voit pas de quel trauma il pourrait s’agir, etc. |

# Quand rien ne baisse…

**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…

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

**C’est mieux**, mais ce n’est pas vraiment obligatoire. Disons que cibler un évènement précis, une période précise, aide le consultant/client à *conscientiser* les choses, à *comprendre*. Un soin HG peut n’agir qu’au niveau inconscient. Quand, par exemple, vous trouvez dans la catégorie « physique » puis « traumatisme » un trauma vécu pendant la vie intra-utérine à l’âge de 3 mois mais que vous n’arrivez pas à être plus précis, vous faites alors répéter une phrase du style « Trauma à l’âge de 3 mois pendant la vie intra-utérine » ou « Trauma à l’âge de 3 mois quand j’étais dans le ventre de maman ». Vous n’avez pas le choix, vous n’avez rien trouvé de plus précis. Le client n’en saura pas plus, consciemment, sur ce qu’il a vécu.

Mais quand on peut être plus précis, pointer du doigt l’humiliation devant la classe à l’âge de 7 ans, ou le divorce, ou le décès de papy, peut vraiment aider encore plus le client que si l’on s’en était arrêté à « je me suis senti humilié » sans savoir de quoi on parle exactement. Le client comprend alors sa vie, la tournure qu’elle a prise, il réalise à quel point cet événement l’a impacté. Il est obligé de reconnaitre que ce n’a pas été un événement anodin dans son existence, etc. Certaines personnes ont vraiment besoin de comprendre.

Cela dit, quand vous en arrivez après quelques minutes de recherche à vous rendre compte que le consultant s’est senti humilié à l’âge de 7 ans devant la classe, vous n’êtes pas obligé pour autant de faire répéter une phrase très longue telle que « Je me suis senti humilié à l’âge de 7 ans devant la classe à 10h46 entre le cours de maths et celui de français » (NB : ceci est de l’humour, on ne vous demande pas d’être aussi précis que cela dans la recherche de la période exacte). Par pitié, faites simple ! Vous pouvez faire répéter simplement « Je me suis senti humilié », c’est bon, le consultant et vous *savez* maintenant de quelle humiliation il s’agit, celle à l’âge de 7 ans devant la classe, l’harmo va pouvoir agir.

Et puis, chez certaines personnes, une phrase précise telle que « je me suis senti incompris par mamie » est plus efficace (fait plus baisser le bras). Alors que chez d’autres c’est « je me suis senti incompris » tout court qui est plus efficace (qui provoque une plus grosse chute au TRM). Allez savoir pourquoi ! Prenez ce qui baisse le plus chez votre consultant.