



# STRESS

défis et opportunités

\*\*\*

2 actions simples pour  
sortir de la peur



Natascha Wittekind \* Résilience & Santé Holistique

contact@nataschawittekind.com 0033(0) 6 16 06 62 63 www.nataschawittekind.com

# Table des matières



## Introduction



## Contexte Covid-19

1

## Prendre conscience

2

## Identifier les opportunités

3

## Choisir sa stratégie

4

## Résoudre

5

## Gérer



## Se faire aider

## INTRODUCTION

### Contexte de l'écriture : COVID-19 - 2020

Du matin au soir les nouvelles stressantes tournent en boucle, à la télé, sur les réseaux sociaux, dans nos conversations et dans nos têtes....

Les mesures mises en place durant cette période ont déjà modifié en profondeur les relations entre humains, que ce soit en famille, en entreprise ou au niveau de nos relations sociales.

Bien sûr, nos peurs et émotions ne sont pas nées avec la Covid, mais cette période de confinements et de mesures appuie sur beaucoup de nos peurs et stress.

### Et vous ? Comment vivez-vous cette situation ?

Si vous vous sentez perturbé.e, plus que vous ne le souhaitez, ce petit guide vous donnera des pistes pour agir.

Ce sont souvent nos peurs qui sont à la base de nos émotions envahissantes.

Quand nous lâchons nos peurs, nous trouvons une paix intérieure, nous gagnons en lucidité.

Cela ne change pas la situation bien sûr, mais cela nous permet d'être plus proches de nous-mêmes, plus autonomes et de retrouver l'énergie d'agir selon notre propre conscience et selon nos convictions intimes.

Le fait d'adopter des stratégies pour sortir de nos peurs est valorisant et déterminant pour notre santé psychique, pour notre moral, notre immunité et notre santé globale.

Je vous souhaite une bonne lecture et un merveilleux chemin de résilience !

Natascha Wittekind



*Quand nous savons comment nous libérer de nos peurs, nous n'avons plus besoin de les craindre.*

**David R. Hawkins**



# **CONTEXTE covid-19**

Pas de fumée sans feu

## CONTEXTE COVID-19

### «Pas de fumée sans feu»

Le but de ce chapitre est de montrer que quel que soit le discours choisi ou subi, le stress est présent à tous les étages et les peurs abondent dans toutes les couches de la population. Je me base sur des sujets de l'actualité que je décline en deux versions, l'une que je nomme « officielle » et l'autre que je nomme « alternative », pour mettre en lumière de quelle façon nous sommes tous plus ou moins soumis au stress dans cette situation de pandémie, quelles que soient nos opinions ou nos craintes.

Remarque : Les chiffres et déclarations changent en permanence et ne sont ici que des prétextes pour mettre en lumière leur caractère anxiogène. Je vous demande donc de prendre ces exemples pour ce qu'ils sont: « des exemples de ce que l'on peut entendre autour de nous » et non des vérités absolues.

### L'avancée de la Covid-19

**Version officielle** : Les statistiques quotidiennes des nombres de «cas positifs» sont en augmentation dramatique. Ces statistiques nous amènent à penser que nous sommes en danger permanent. Toutes les mesures mises en place sont là pour nous le rappeler sans arrêt.

Tous les pays sont confrontés à la « pandémie » et les «cas» le prouvent. Le confinement est une mesure nécessaire quitte à sacrifier notre économie pour la santé de tous. Nous ne pouvons plus nous réunir avec nos amis et notre famille, nous sortons de nos relations sociales. Nous craignons pour notre emploi, nos familles, l'avenir de nos enfants...

#### Résultat : STRESS

**Version alternative** : Etre testé positif ne veut pas dire qu'on est malade de la Covid-19 et les statistiques globales de nombre de morts ne varient pas beaucoup par rapport aux années précédentes. Tous les tests ne sont pas faits de la même manière, le nombre de morts ne sont pas comptabilisés de la même façon non plus, selon les jours, selon les pays. Le lien social est nécessaire à la vie et indispensable à l'éducation de nos enfants. Notre travail nous valorise et nous avons besoin d'exercer notre métier et sommes empêchés de l'exercer librement. On nous ment de façon délibérée. Nous sommes dans l'interrogation permanente...

#### Résultat : STRESS

## Obligation du port du masque

**Version officielle :** Il faut porter le masque pour protéger tout le monde et éviter la contamination et de nouveaux «cas». Nous multiplions les tests PCR et forcément les positifs par la même occasion. Résultat des courses : même les enfants de 6 ans doivent porter un masque et le gouvernement incite ouvertement les enfants à le porter quand ils sont en famille.

Nous avons peur de désobéir, d'attraper le virus, peur de contaminer nos proches, de tuer nos aînés, peur de toucher, peur d'embrasser, peur de se sociabiliser et même d'aimer...

**Résultat : STRESS**

**Version alternative :** Les masques sont non seulement inutiles pour la plupart d'entre nous mais même dangereux parce qu'ils nous privent de l'oxygène dont notre organisme et surtout notre cerveau ont besoin. Seules les personnes à risque ont besoin de masques.

Que faire ? Décider de porter le masque contre ma volonté en ayant peur de m'empoisonner, en respirant en circuit fermé mon propre nid bactériologique et affectant ma capacité cognitive à long terme, pour ne pas payer une amende, pour ne pas faire peur aux autres ? Décider de résister, d'utiliser une attestation pour ne plus porter le masque, entrer dans les discussions et négociations avec mon employeur, la direction de l'école de mes enfants etc ?

**Résultat : STRESS**

## La vaccination "obligatoire"?

**Version officielle :** le vaccin sera sûr à 90% et tout le monde devra avoir accès au vaccin. Pour enrayer et prévenir l'augmentation des «cas tests PCR positifs» le vaccin sera notre meilleur allié et c'est la course après le temps. Le vaccin ne dispensera pas du port du masque.

**Résultat : STRESS**

**Version alternative :** Les vaccins sont pas éprouvés, il n'y a que des communiqués de presse attestant de leur efficacité. Il n'existe pas d'étude scientifique fiable. Il existe de nombreuses vidéos qui montrent que la Covid-19 a été fabriquée en laboratoire et que le vaccin ne serait qu'une sorte de cheval de Troie qui permettra de nous injecter en même temps des nanoparticules de traçage et de modifier pour toujours le patrimoine génétique de la race humaine... Il risque de devenir obligatoire, nos libertés sont de plus en plus remises en question.

**Résultat : STRESS**

Ce que je souhaite mettre en lumière ici, c'est que cette pandémie occasionne du stress. Le stress nous empêche d'aller de l'avant et nous bloque bien plus que nous ne le voudrions, autant dans notre réflexion que dans les actes de notre vie quotidienne.

La peur est omniprésente.

Nous pouvons apprendre à agir contre le stress au lieu de le subir.

## Quand la peur devient inefficace pour nous alerter

Prenons par exemple le contexte actuel.

### **Je regarde la télé et je vois une information qui m'inquiète :**

Si cela est unique, il y a de fortes chances pour que cela ne m'affecte pas beaucoup, j'aurai vite oublié et tout reprendra son cours ordinaire très rapidement

### **L'information est répétée et amplifiée chaque jour durant des mois :**

Que j'écoute les médias officiels ou alternatifs, je suis dans l'abondance d'informations inquiétantes et déroutantes voire contradictoires. La peur s'installe et devient permanente, elle devient un état et n'est plus une fonction qui a pour but de m'alerter. C'est un peu comme l'alerte incendie qui s'enclencherait même s'il y a le feu chez mon voisin, elle resterait bloquée et je ne peux pas la désactiver à moins d'avoir des outils qui me permettent de me ré-aligner.

Je vis dans une perturbation permanente handicapante au plus haut point et nocive à tout point de vue.

### **La peur est contagieuse :**

Même si j'essaie de positiver, je suis confrontée aux peurs des autres, à la peur d'avoir peur ou même de faire peur... Un cercle vicieux, une spirale dans laquelle je me laisse prendre...

### **La peur me protège-t-elle ? :**

Oui, à l'origine c'est une alerte, comme mon alarme incendie qui m'avertit d'un danger.

Mais si elle reste bloquée sur la sirène en permanence elle n'a plus d'utilité pour me protéger et va simplement me perturber.

### **Alors, si je perds ma peur, serai-je complètement inconscient.e par rapport au danger ?**

Non, c'est une idée reçue, car si je traverse la rue je n'ai pas besoin d'avoir peur de me faire écraser par une voiture pour traverser en sécurité. Il suffit que je sois vigilant.e et conscient.e du danger pour cela. Je prendrai les précautions qui s'imposent, mais je ne serai pas débordé.e par une peur envahissante et contre-productive, qui peut même m'empêcher de traverser la rue au bon moment.

C'est justement lorsque je suis envahi.e ou quand je me laisse embarquer par mes peurs que je peux faire des choses irréflechies et souvent contre-productives.

La peur est utile lorsqu'elle est une simple alerte.

Par contre la peur débordante peut me bloquer ou altérer mon jugement.

Vous subissez des peurs débordantes ? Emprisonnantes ? Des émotions qui vous perturbent ? Découvrez les pistes d'actions proposées dans les pages suivantes.

1

## **PRENDRE CONSCIENCE**

Pas de fumée sans feu

## PRENDRE CONSCIENCE

### Pas de fumée sans feu»

Comparons à une alarme incendie ce qui se passe en nous lorsque nous sommes alerté.es par nos peurs ou par toutes autres émotions.

Cela a l'air tout bête, mais si mon alarme incendie se déclenche dans ma maison, une conduite adaptée serait de tout de suite regarder s'il y a quelque chose à faire, de me poser la question sur l'origine de cette alerte et agir en fonction... Pourtant ce n'est pas toujours ce qui se passe.

Par exemple :

Si je n'écoute pas cette alarme, parce que j'ai pris l'habitude de l'entendre tout le temps comme un bruit de fond que je ne remarque même plus ?

Si je perds le moyen d'agir, parce que je pense que tout est normal ?

C'est ce qui se passe pour nous-mêmes, lorsque nous sommes tellement habitué.e.s à vivre dans le stress que nous pensons que tout va bien. C'est sans doute même la première raison qui fait que nous n'agissons pas, que nous ne nous faisons pas aider non plus, puisque nous ne sommes pas conscients d'en avoir besoin...

### Et vous ?

- Vous vous sentez aligné.es, à l'aise avec vos émotions ? Dans ce cas, vous trouverez sans doute dans ce document, des choses que vous faites déjà naturellement ou en conscience.
- Vous savez déjà que vous entendez votre alarme incendie ? Vous trouverez ici des pistes d'action simples.
- Vous avez un doute ? Vous ne savez pas ?  
Je vous invite à suivre les indications ci-après :

Une façon très simple de savoir comment je vais, c'est de me poser réellement la question et d'y répondre avec sincérité. Oui, il se peut que j'ai pris l'habitude de répondre «ça va» par automatisme, mais qu'en réalité il y a un «non, ça ne va pas» au fond de moi, que je n'ai pas pris le temps de percevoir.

Pour savoir si je suis stressé.e ou si je prends pour normal un état qui ne l'est en réalité pas pour moi, je peux par exemple :

- prendre le temps de m'asseoir 5 minutes pour voir si je ressens du stress ou des peurs auxquels je ne fais pas attention habituellement ?
- m'observer moi-même sur 24h par exemple et regarder si je me sens bien avec mes actes, mes paroles, mes relations ou si je me sens nerveux.se, anxieux.se ou mal à l'aise ?
- Prendre un moment avant de m'endormir pour revoir ma journée et voir si j'y repère des réactions de blocage ou des débordements émotionnels.
- Je peux aussi demander à mes proches comment ils me perçoivent ...

Dans tous les cas, si je prends conscience qu'il y a une alarme, de la fumée ou du feu, je peux commencer à agir ! 😊

2

**IDENTIFIER**

ECOUTER  
L'ALARME INCENDIE

# IDENTIFIER LES OPPORTUNITÉS

## «Écouter l'alarme incendie»

Lorsque j'écoute mon alarme émotionnelle, au début je peux me demander à quel moment je suis vraiment perturbé ou non. Quand on n'a pas l'habitude de s'observer, cela peut paraître comme un mélange inextricable. Nous allons voir à travers les situations vécues par Andrea et Murielle\*, comment repérer les moments où nous pouvons agir.

### **Première exemple : Andrea**

Andrea est asthmatique et a un certificat médical de dispense de port du masque. Elle veut sortir pour faire des courses, elle a une appréhension au moment de partir. Elle vérifie bien qu'elle a tous les papiers nécessaires, mais elle se sent nerveuse. Arrivée au magasin elle va voir le responsable avec son attestation et son certificat. Son cœur bat très vite et elle explique qu'elle n'est pas obligée de lui montrer son certificat médicale, mais qu'elle choisit de le faire pour qu'il comprenne sa bonne foi et qu'elle a besoin de faire des courses alimentaires. Il lui dit que malheureusement, il ne peut pas l'accepter sans masque et là elle est de plus en plus angoissée. Elle finit par sortir du magasin, elle se sent perdue, à bout de nerfs et ne sait plus vers qui se tourner et respire avec difficulté.

### **Deuxième exemple : Murielle**

Murielle a très peur d'attraper la Covid-19. Elle a toujours été fragile des bronches. Le soir quand elle regarde la télé et voit toutes ces statistiques qui parlent des nouveaux cas, elle se sent prise d'une envie de vomir. Elle se sent anxieuse et n'arrive plus à dormir normalement. La semaine passée, son fils Paul a été testé positif. Paul n'habite plus avec elle, mais quand il lui parle de son état au téléphone, Monique se sent vite débordée et dans l'incapacité d'agir. Elle a peur d'être contaminée, mais elle a aussi envie de voir son fils et de pouvoir l'aider, elle est déchirée et se sent perdue. Quand elle doit sortir pour faire les courses, elle emmène plusieurs masques et tubes de gel, parce qu'elle craint d'en manquer.

## IDENTIFIER

Prenez le temps d'identifier à quel moment agir sur les peurs ou toute autre émotion dérangeante qui se manifestent. Ces moments sont associés à des sensations physiques, que nous percevons quand nous y prêtons attention.

- Prenez un moment pour lire attentivement les exemples ci-dessus
- Repérez les moments, où vous pensez qu'Andrea et Monique sont déstabilisées

**Mener cette réflexion permet de prendre conscience à quel moment une action de résolution ou de gestion est possible. Faire ce travail nous aide à être mieux préparés et à penser plus facilement aux techniques choisies le moment venu.**

*\*Andrea et Monique : ces prénoms sont fictifs, mais tous les faits cités sont réels et issus de sessions d'accompagnement que j'ai menées sur les problèmes liés au contexte de la COVID.*

## EXEMPLE D'IDENTIFICATION

### Première exemple : Andrea

Andrea est asthmatique et a un certificat médical de dispense de port du masque.

Elle veut sortir pour faire des courses, **elle a une appréhension** au moment de partir.

Elle vérifie bien qu'elle a tous les papiers nécessaires, mais **elle se sent nerveuse**.

Arrivée au magasin elle va voir le responsable avec son attestation et son certificat. **Son cœur bat très vite** et elle explique qu'elle n'est pas obligée de lui montrer son certificat médicale, mais qu'elle choisit de le faire pour qu'il comprenne sa bonne foi et qu'elle a besoin de faire des courses alimentaires.

Il lui dit que malheureusement il ne peut pas l'accepter sans masque **et là elle est de plus en plus angoissée**. Elle finit par sortir du magasin, **elle se sent perdue, à bout de nerfs et ne sait plus vers qui se tourner et respire avec difficulté**.

### Deuxième exemple : Murielle

Murielle a très peur d'attraper la Covid-19. Elle a toujours été fragile des bronches.

Le soir quand elle regarde la télé et voit toutes ces statistiques qui parlent des nouveaux cas, **elle se sent prise d'une envie de vomir. Elle se sent anxieuse** et n'arrive plus à dormir normalement.

La semaine passée, son fils Paul a été testé positif. Paul n'habite plus avec elle, mais quand il lui parle de son état au téléphone, Monique **se sent vite débordée et dans l'incapacité d'agir**.

**Elle a peur d'être contaminée**, mais elle a aussi envie de voir son fils et de pouvoir l'aider, elle est **déchirée et se sent perdue**. Quand elle doit sortir pour faire les courses, elle emmène plusieurs masques et tubes de gel, parce **qu'elle craint d'en manquer**.

### Identifier les **OPPORTUNITES**

Toutes les parties en bleu dans ces récits correspondent à une peur ou à une instabilité émotionnelle dans les récits d'Andrea et de Monique. Ce sont les instants que moi, Natascha, je perçois comme potentiellement perturbants ou déstabilisants.

Vous n'aurez peut-être pas la même perception que moi ! Ce qui compte c'est de repérer pour vous-même ce que vous trouvez potentiellement déstabilisant.

Puisque nous sommes dans une démarche pour nous libérer de nos peurs, toutes ces zones d'instabilité deviennent autant d'opportunités pour résoudre ou gérer nos difficultés.

Des opportunités pour laisser partir des peurs et vivre une vie plus légère !

**Invitation: Faites le même travail d'identification avec une situation qui vous perturbe. Prenez le temps de la mettre sur papier et repérez les instants opportuns pour agir pour vous-même.**

Remarque : il est toujours préférable d'agir dès que l'alarme incendie nous alerte et de ne pas attendre que la fumée soit trop importante pour aller éteindre le feu ou même d'aller ouvrir la fenêtre. Donc une perturbation est toujours plus facile à prendre à ses débuts.

**Cela peut demander de l'entraînement et de l'aide extérieure pour parvenir à repérer les bons moments pour agir et à nouveau : c'est très individuel, donc expérimentez pour vous connaître !**



## **CHOISIR SA STRATEGIE**

Eteindre le feu  
ou ouvrir la fenêtre ?

## CHOISIR SA STRATEGIE

«Eteindre le feu ou ouvrir la fenêtre ?»

Il y a plusieurs façons d'agir quand nous souhaitons ne plus subir simplement nos peurs. Ici je vous présente deux grandes catégories et je détaillerai chacune d'elle ensuite.

### RESOUDRE ou GERER

Je reprends l'exemple de l'alarme incendie pour illustrer la différence entre ces deux approches. Admettons que j'ai oublié une poêle sur le feu et mon alerte incendie se déclenche.

- RESOUDRE : J'éteins le feu sous la poêle de façon définitive. L'alerte s'arrête et ne se déclenche que si un nouvel incendie menace pour de bon.
- GERER: J'ouvre la fenêtre pour laisser la fumée sortir et j'éteins l'alarme. L'alerte cessera un certain temps, mais le feu n'est pas éteint

Ces deux approches sont très utiles et tout à fait complémentaires puisqu'elles n'ont pas du tout le même objectif. Là où certains préféreront éteindre d'abord le feu, d'autres ouvriront d'abord la fenêtre, d'autres encore appelleront les pompiers ou s'en iront en courant.

#### Remarque :

Si je choisis de gérer en premier lieu, il faudra probablement attendre que la difficulté revienne pour la résoudre. Quand j'ouvre la fenêtre en premier, je ne peux plus accéder au feu d'origine et je dois attendre la prochaine alerte. La comparaison avec l'incendie ici est un peu tirée par les cheveux j'avoue et je suis preneuse pour vos idées d'amélioration ! LOL ...

Sachez aussi, qu'il est possible de travailler sur d'anciennes difficultés, mais ici nous n'abordons que l'action au moment de la perturbation ! Plus d'infos auprès d'un pompier, voir le chapitre «se faire accompagner» plus loin.

## COMMENT CHOISIR ?

**Faites vos expériences et voyez ce qui vous convient le mieux pour vous !**

**En générale, je préconise d'écouter ce qui se passe dans le corps (résolution) chaque fois que cela est possible, puisque c'est une démarche qui adresse l'origine.**

**Parfois gérer dans un premier temps me permet de résoudre la fois suivante.**

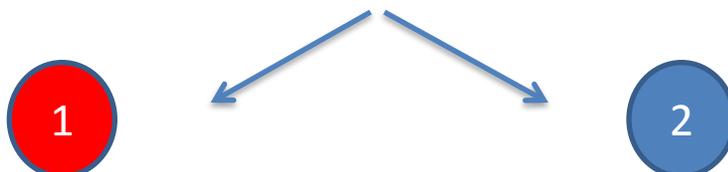
# CHOISIR SA STRATEGIE

Explication schématique :

## Perturbation = L'alarme incendie se déclenche



Je saisis l'opportunité pour choisir une action :



Résolution = Eteindre le feu

Gestion = Ouvrir la fenêtre

### La zone orange

Elle représente la zone émotionnelle, dont le rôle est de nous alerter. C'est là que nous pouvons identifier les opportunités pour agir.

### La zone rouge

Elle représente le corps physique, là où nos sensations nous permettent d'aller à la racine de nos peurs et de nos émotions envahissantes.

### La zone bleue

Elle représente le mental qui nous aide à identifier ces moments de perturbation et à faire le choix de la méthode adaptée.\*



## 1) LA LIBERATION PAR LA RESOLUTION

Je me tourne vers l'intérieur et j'observe mes sensations physiques sans jugement ni attente particulière. Je ne fais rien d'autre qu'observer avec bienveillance jusqu'à ce que mes sensations s'apaisent d'elles-mêmes. Détails chapitre 4

## 2) LA GESTION TEMPORAIRE

Je choisis de me connecter à mon cœur ou toute autre méthode de gestion bienveillante. Détails chapitre 5

### Remarque :

Si vous n'avez jamais utilisé ces méthodes, le choix peut vous paraître très théorique. Je vous conseille de tester Résolution et Gestion par vous-même et de revenir lire le chapitre 3 ensuite. Une recette n'est qu'une recette ! Si vous voulez savoir si un plat vous plaît, goûtez-le ☺ !

*\*Je choisis ici, de façon arbitraire, de représenter la résolution par la couleur rouge, corporelle, parce que la solution se trouve ici dans l'écoute du corps. Même si bien sûr le mental est également présent dans cette approche, il y aura plus un rôle d'assistant qui permet au corps d'agir.*

4

## RÉSOUUDRE

Eteindre le feu  
sous la poêle

## RESOUDRE

### «Eteindre le feu sous la poêle»

Nous avons beaucoup plus souvent l'habitude de gérer nos émotions, que d'écouter ce qui se passe dans notre corps. C'est sans doute, parce que nos perturbations sont associées à des sensations physiques que nous (notre mental) interprétons comme désagréables.

Si j'ai peur et que mon cœur bat à tout rompre, je n'ai souvent qu'une seule envie : voir mon cœur se calmer car l'écouter battre à tout rompre sans l'en empêcher peut paraître difficile au début. C'est pourtant une solution incroyablement libératrice, que je vous invite à découvrir !

Dès que j'ai repéré une perturbation et que mon alarme émotionnelle se déclenche :

#### 1) Je me tourne vers l'intérieur

Pour la plupart des personnes le plus simple est de fermer les yeux au moment de la perception d'une perturbation pour mieux percevoir ce qui se passe à l'intérieur, mais c'est personnel.

#### 2) Je prends conscience de ce qui se passe à l'intérieur de mon corps

Je prends conscience des sensations physiques de mon corps, qui accompagnent ma peur, comme par exemple le cœur qui bat vite, une sensation de chaleur ou de froid, une sensation cotonneuse, des picotements, des tremblements.... Toutes les sensations physiologiques présentes sont prises en compte, qu'elles soient ténues ou fortes. Le corps compose avec ces éléments un genre de code sensoriel qui est variable d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre.

#### 3) J'accueille et j'observe

Lorsque nous avons identifié les sensations liées à la peur, nous observons ce code sensoriel (sans l'influencer d'aucune sorte). Notre corps va raconter son histoire à sa façon, puis un apaisement naturel interviendra. Cet apaisement naturel me signifie que le code est décrypté et que la peur a rejoint les mémoires constructives sous forme de souvenir non envahissant. C'est l'harmonisation.

#### 4) J'observe les changements

- Si ma peur ne me perturbe plus, c'est résolu, je passe à autre chose.
- Si j'observe une nouvelle perturbation (différente), je me tourne à nouveau vers l'intérieur et recommence le processus (Il peut y avoir plusieurs peurs ou émotions juxtaposées à résoudre).
- Si je ne vois pas de changement, j'opte pour une méthode de gestion (chapitre 5)

Remarque : la résolution est un processus simple et naturel, mais il n'est pas toujours facile de faire une résolution par soi-même sans avoir été formé et il s'agit d'un apprentissage et cela devient plus facile avec la pratique. Si après avoir essayé la méthode de résolution vous ne voyez pas de changement, mais que vous souhaitez l'utiliser, je vous invite à vous faire aider par un spécialiste qui saura vous guider pour y parvenir. Voir le chapitre «appeler les pompiers» plus bas.

Ce document est une initiation simple qui ne tient pas compte des cas particuliers.

## RESOLUTION

### Explication schématique



#### Je prends conscience

J'entends mon alarme émotionnelle, qui me signale une perturbation.



#### Je me tourne vers l'intérieur

Je prends conscience de mes sensations physiques présentes en lien avec ma peur ou perturbation.



#### J'accueille

Je laisse les sensations physiques se développer librement pour permettre l'harmonisation.

En cliquant sur le lien ci-après vous pouvez visionner une présentation pour vous aider avant de revenir à la lecture du E-book :

[Comment nous libérer simplement de nos émotions envahissantes.](#)

Présentation disponible gratuitement sur la chaîne youtube «Natascha Wittekind»

Remarque :

L'objectif de la résolution est de ne pas retrouver cette perturbation.

Andréa prenait sur elle pour avancer, elle gérait avec sa volonté. Une fois qu'elle a mis en place la résolution en écoutant son corps, elle a retrouvé une attitude neutre par rapport à sa situation.

Aujourd'hui elle peut aller faire ses courses paisiblement. Parfois on la laisse entrer, parfois elle est refoulée. Elle trouve cela triste, mais n'en souffre plus à l'excès.

Monique, après avoir résolu sa perturbation, était en mesure de dire calmement qu'elle préfère ne pas voir son fils pour l'instant, sans culpabiliser. Elle a retrouvé sa paix intérieure et elle est alignée avec sa décision. Bien sûr elle n'aime pas la situation, mais elle n'en souffre plus à l'excès.

5

**GERER**

Ouvrir la fenêtre

## GERER

### «Ouvrir la fenêtre»

J'ai choisi de vous présenter une piste très simple et pragmatique de gestion avec la connexion au cœur, que j'affectionne tout particulièrement.

La gestion temporaire est parfois plus facile à mettre en place (de nouveau c'est personnel). Le travail de prise de conscience et d'identification que vous avez fait aux deux premiers chapitres, vous aidera à y avoir recours de façon plus consciente, lorsque vous l'avez décidé.

Peut-être que vous avez des façons efficaces pour gérer, mais que vous n'y pensez pas : Cela peut être aussi simple que faire la cuisine, appeler une amie, promener le chien, respirer calmement, marcher, chanter, boire un verre d'eau ...

Toutes ces solutions sont parfaites quand quelqu'un est trop débordé ou qu'il ne se sent pas capable d'observer ses sensations physiques.

### ME CONNECTER A L'AMOUR

Je pose une main sur mon cœur et j'accueille mes émotions avec Amour et bienveillance. Je respire calmement et je laisse ce calme m'habiter pleinement, puis je me demande ce que je peux faire dans l'immédiat en étant connecté.e à cet état bienveillant.

Ce simple exercice, lorsque nous le mettons en place régulièrement et avec conscience, transforme complètement notre façon de voir les situations perturbantes. Elle nous permet de basculer dans la bienveillance en quelques secondes, même si cela demande de la pratique.

### VARIANTE

Vous avez du mal à vous connecter directement à votre Amour ? Inspirez vous de ceci :

Au moment d'une perturbation émotionnelle, demandez vous comment vous vous sentiriez si vous n'étiez pas perturbé.e ? Prenez le temps de vous connecter en profondeur au ressenti agréable qui en découle. Une fois que vous vous sentez bien, demandez vous ce que vous pouvez faire pour sortir de cette situation en vous plaçant du point de vue de ce ressenti agréable (paix, amour, joie par exemple...). Choisissez alors une action positive et aimante.

Invitation : Essayez avec simplicité et sans vous juger. Ne tombez pas dans le piège de trouver ceci trop naïf ou simpliste. Je vous conseille de l'appliquer un peu comme une recette et de voir ensuite si c'est pour vous ou si vous préférez adopter d'autres solutions.

Remarque : Une action qui découle d'une émotion qui me perturbe est énergivore, alors que la même action qui découle d'une émotion bienveillante donne de l'énergie !

Si je fais la vaisselle en colère pour x y raison, parce que l'évier déborde ou que ce n'est pas mon tour, ce n'est certainement pas la même expérience que si je fais la même vaisselle par amour pour aider une personne que j'aime! Alors avec l'expérience, nous pouvons choisir de faire les choses à partir d'une énergie qui est bonne pour nous.



# **SE FAIRE ACCOMPAGNER**

Appeler les pompiers

## SE FAIRE ACCOMPAGNER

### «Appeler les pompiers»

Le but de cet E-book est de vous mettre sur des pistes pour sortir du stress et de la peur au moment où vous les vivez. Il n'a pas d'autre prétention que de vous aider à essayer et à voir que c'est possible, ou même à voir que vous pouvez vous faire aider par un tiers.

Si vous en ressentez l'envie ou le besoin, vous pouvez passer par un praticien avec des séances en cabinet ou par internet et même simplement par téléphone. Il y a beaucoup de praticiens en résolution émotionnelle qui peuvent vous aider à apprendre à être autonomes ou qui peuvent simplement vous guider à travers vos difficultés les plus urgentes, mais aussi pour travailler sur des peurs anciennes, chroniques ou récurrentes pour que vous puissiez retrouver un état émotionnel constructif et satisfaisant.

Lorsque je fais des formations publiques pour enseigner la résolution émotionnelle, il y a toujours une partie des personnes qui arrivent à suivre les indications comme de simples recettes et parviennent à des résultats fabuleux en très peu de temps. D'autres abandonnent directement en disant que ce n'est pas leur truc et qu'ils n'y croient pas. D'autres encore se font guider ou même se forment pour guider les autres à leur tour. Une constante cependant : Ceux qui n'ont pas essayé, n'ont pas réussi !

**Allez-y ! Profitez de l'opportunité pour «Sortir de la peur» ! 😊**

#### Invitation :

Que cet E-book vous ait plu ou non, faites-moi un retour s'il vous plaît.

S'il y a des questions ou des points qui vous paraissent obscurs ou mal expliqués, ou s'il y a des fautes n'hésitez pas à m'en faire part. Ainsi je pourrai apporter des améliorations à la prochaine version. Et si vous avez obtenu des résultats positifs, partagez vos expériences pour encourager les autres.

Le plus simple est de me contacter par mail : [contact@nataschawittekind.com](mailto:contact@nataschawittekind.com) cela me fera plaisir d'avoir vos retours.

#### Copyright:

Si vous souhaitez vous servir de tout ou partie de ce document, j'en serai ravie. Je vous prie simplement de citer la source.

Natascha Wittekind

## SE FAIRE ACCOMPAGNER

«Appeler les pompiers»

Pour vous faire accompagner par moi :

Je suis formée à plusieurs techniques en Santé Holistique.  
Etant passionnée par les émotions et leurs implications dans notre santé psychique et physique, j'ai mis au point une approche pour travailler sur les douleurs et affections chroniques, appelée « La Voie des Sens ».

J'accompagne en individuel ou en groupe et j'anime des formations.  
Par internet, par téléphone ou en présentiel.

Natascha Wittekind

Téléphone : +33 (0)6.16.06.62.63

Mail : [naturo.nw@gmail.com](mailto:naturo.nw@gmail.com)

Site web : [www.nataschawittekind.com](http://www.nataschawittekind.com)

Facebook : La voie des sens [@pourmetrouver](https://www.facebook.com/pourmetrouver)

Youtube : [Natascha Wittekind](https://www.youtube.com/NataschaWittekind)

D'autres pistes :

- Livres, sous la rubrique « Ressources » [sur mon site](http://www.nataschawittekind.com) [nataschawittekind.com](http://www.nataschawittekind.com)
- La chaîne YouTube « RE » de Baptiste Noyé « Résolution émotionnelle »
- Vidéos et conseils sur la résolution sur la page Facebook des « drôles de dames de la régul' » [@emotionsolutions](https://www.facebook.com/emotionsolutions)
- Association des praticiens en santé émotionnelle : [www.apese.pro](http://www.apese.pro)

