



Mon cahier d'exercices

APPRENDRE À PRATIQUER LA RÉSOLUTION ÉMOTIONNELLE QUAND UN INCONFORT



Apprenons à laisser
notre résilience déraciner
nos inconfort
avec **la procédure Sésame**



Je ressens un inconfort, même presque rien.

Je pose une main sur un endroit tranquille de mon corps.
Je ferme les yeux si c'est mieux pour moi.
Je pose l'autre main à un autre endroit tranquille.
Je prends le temps de goûter ce que ça fait, dans les mains,
sous les mains, ailleurs, même presque rien.
Je fais Vvoouu... comme un bateau qui quitte le port.
Je laisse les mains se déplacer ici, puis là, puis ailleurs, et
goûter ce qui se présente.

Je reprends de l'air, juste ce qu'il faut .
Encore une fois : Vvoouu...
Je laisse les mains se poser et goûter ici, là, ce qui se présente.

J'ouvre les yeux.
Je repense à ce qui me gênait. Ça fait quoi maintenant ?
S'il reste une trace de malaise : Je reprends au début, là, tout
de suite.

Si j'ai oublié ou si je sens un changement radical vers un
mieux-être, je passe à la préparation de l'évaluation page 18.

L'évaluation après, dans ma vraie vie, est fondamentale pour
savoir si Sésame m'a permis de gagner en liberté.

Voyons le programme de ce cahier pratique

Dans ce cahier, nous allons apprendre comment nous libérer nous-mêmes, une fois pour toutes, de nos inconforts, quand ils sont présents.

Pour cela nous apprendrons d'abord à **repérer** :

- les moments et les contextes dans lesquels ils se produisent,
- leur manière de nous envahir puis de se dissiper,
- les moments où nous pouvons pratiquer Sésame efficacement.

Nous apprendrons ensuite à les déraciner :

- utiliser Sésame pour que notre résilience puisse prendre la main,
- la laisser faire son travail.
-
-

Nous apprendrons enfin l'importance de l'**évaluation** de ce travail de résolution émotionnelle :

- au plan technique sur le moment,
- dans la vraie vie sans se tromper de cible.



Avant de commencer...

Dans ces pages, il s'agit d'**apprendre à pratiquer la résolution émotionnelle Sésame sur nous-même, quand un inconfort nous prend.**

Nous pouvons aussi nous aider des initiations proposées en visio-conférences en groupe ou par les praticiennes-initiatrices et praticiens-initiateurs Sésame, ou du cahier d'exercices Je choisis la joie de vivre, déraciner mes émotions désagréables, cultiver ma cohérence émotionnelle, qui propose aussi des exercices très simples à mettre en

œuvre favorisant beaucoup notre mieux-être, notre liberté, notre créativité, notre intuition et notre joie.

Pour les inconforts qui sont là en permanence, il faudra faire appel à une praticienne ou un praticien.

Pour aider les autres quand un mal-être vient les gêner, il faudra lire et travailler l'ouvrage Accéder au pouvoir du corps, susciter la résilience émotionnelle ou participer à une formation.

Pour aider les autres sur un mal-être susceptible de revenir, ou quels que soient leurs inconforts, il faudra participer à une formation participer à une formation.

1.

Apprenons à repérer nos mal- êtres

Prenons conscience de nos mal- êtres qui se signalent par :

Des sentiments indésirables comme la timidité, la rancune, la culpabilité, la honte, etc.

Chez moi par exemple : une jalousie, une culpabilité

Votre liste la plus complète possible :

Des émotions inconfortables (avec ou sans raison valable) comme les peurs et les phobies, l'anxiété et les crises de panique, les agacements et la colère, le dégoût, la culpabilité et la honte, la tristesse ou les moments de dépression, etc.

*Chez moi par exemple : une tristesse, une irritation,
une peur de rester seule, de ne pas être à la hauteur,
de vomir, une phobie des araignées*

Votre liste la plus complète possible :



- **Des comportements que nous jugeons nous-mêmes inadaptés** comme des paroles ou des actes violents, méprisants, des incivilités, le bazar chez soi, des comportements compulsifs ou addictifs, le besoin de prendre le pouvoir sur les autres, tous les comportements de discrimination, de désestime de soi, de déprime, d'angoisse, de stress, de manque d'énergie, les idées noires, les blocages, les pertes de moyens, etc.

Chez moi par exemple : j'évite de sortir quand mes voisins sont là, une addiction à mes mails, une nécessité à être en avance

Votre liste la plus complète possible :

- **Des symptômes physiques ou physiologiques** comme des nausées, des vertiges, chaleur, douleur, tremblement, crise de tétanie, de tachycardie, d'épilepsie, d'eczéma, etc.

Chez moi par exemple : un mal au dos connu, des migraines, une rougeur, des bâillements, un besoin d'aller aux toilettes alors que j'en viens, le syndrome de Ménière

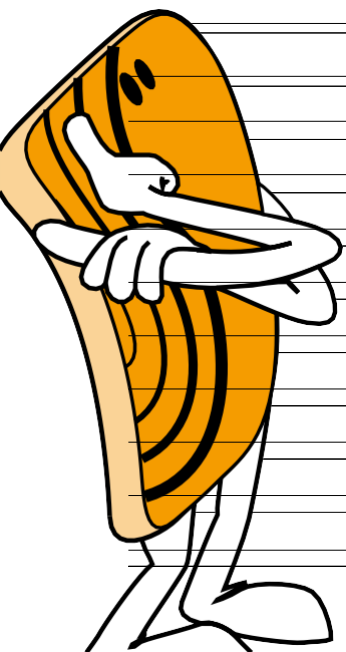
Votre liste la plus complète possible :

Élaborons notre catalogue de mal-être personnel

- **Choisissons quelques inconforts** dont nous avons conscience parmi les moins graves.

Par exemple : je sais qu'il m'arrive d'être agacée à cause des problèmes de stationnement, de me jeter sur du fromage sans faim ou encore d'avoir comme une nausée après certains entretiens.

Votre liste :



- **Trouvons à présent les contextes particuliers et précis** dans lesquels ces mal-être se sont récemment produits.

Par exemple :

- agacée : ce matin, le scooter du voisin est à nouveau si près de ma voiture que j'ai du mal à reculer tranquillement
- fromage sans faim : je suis seule et un peu oisive aujourd'hui, vers 10 heures j'ouvre le frigo
- nausée après entretien : hier, mon associé me propose à nouveau un truc pour faire passer des factures hors charges

Vos contextes récents pour chaque mal-être repéré récemment :

Astuce

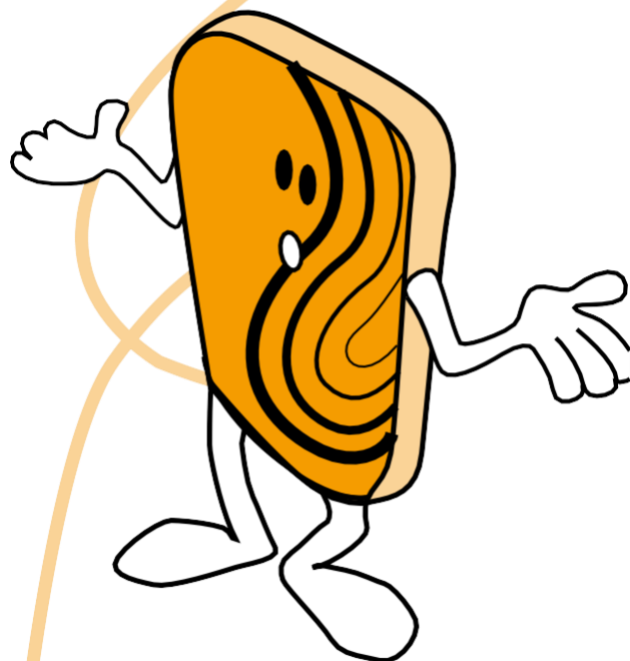
Prenons l'habitude de noter régulièrement les inconforts que nous repérons dans notre quotidien.

Mieux vaut ne pas faire cet exercice le soir, pour éviter que ces moments désagréables nous accompagnent dans notre sommeil.

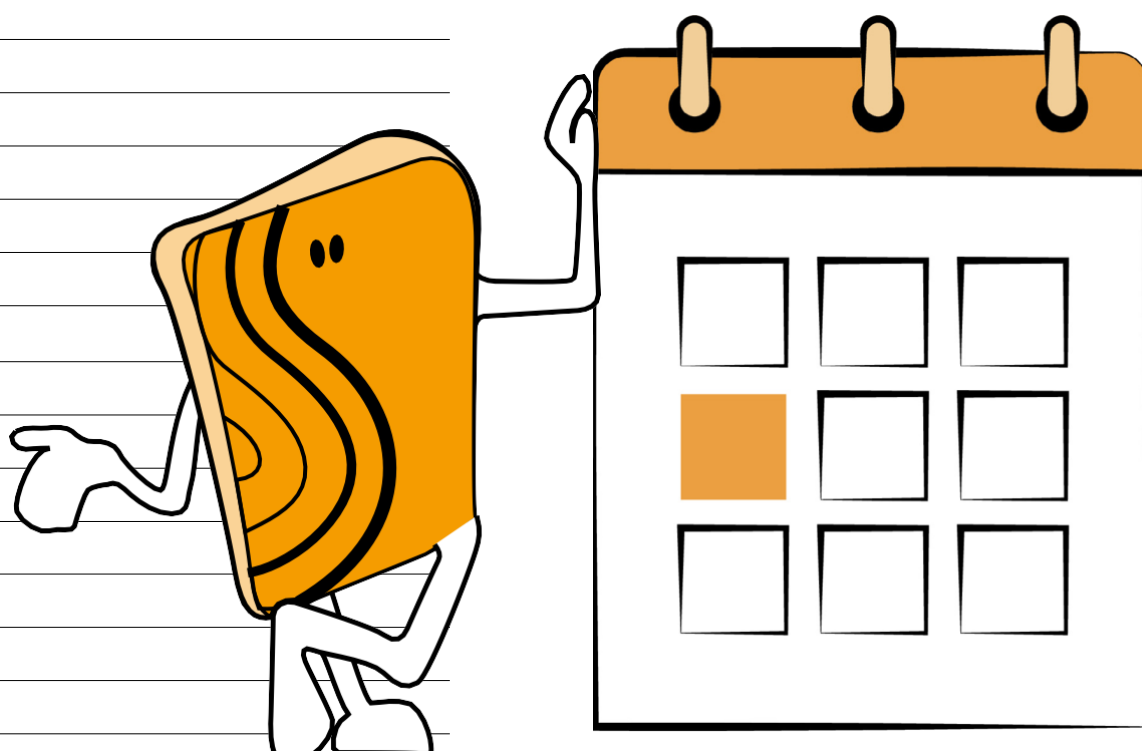
Par exemple :

- agacée : j'ai branché ma musique relaxante
- fromage sans faim : je suis mise à faire énergiquement du ménage
- nausée après entretien : je suis sortie chanter à tue-tête un moment

Votre liste de contextes et vos stratégies de gestion correspondantes :

[illegible]

Votre rendez-vous avec Sésame
systématique aussi précis que possible :

[illegible]

Examinons le cycle de vie de nos mal-être

- Notons comment nos émotions se comportent et combien de temps elles durent, en commençant pas les plus simples.

Par exemple : agacée par le scooter du voisin : ça commence quand je m'approche de la fenêtre pour ouvrir les volets (va-t-il encore être trop près de ma voiture ?), ça augmente pendant que je pousse le volet de gauche, ça augmente encore quand je vois le scooter à sa place habituelle, trop près de ma voiture, ça reste au même niveau ou certains jours ça monte encore et puis quand j'arrive dans la cuisine, croise du regard le tableau que j'aime au mur, et sens l'odeur des fruits, ça s'estompe, je me dis que je devrais laisser tomber, qu'il n'y a pas tant de place que ça sur ce parking = 3 minutes

Votre description du cycle de vie de plusieurs des inconforts de type émotion pris dans vos exemples précédents :

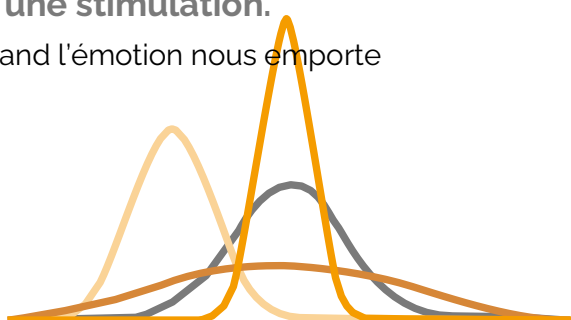


A cartoon illustration of a yellow egg with a smiling face, positioned at the bottom left corner of the page. The egg has a simple, friendly expression with two small eyes and a curved line for a mouth. It is partially cut off by the bottom edge of the page.

[illegible]

Quand l'émotion nous emporte

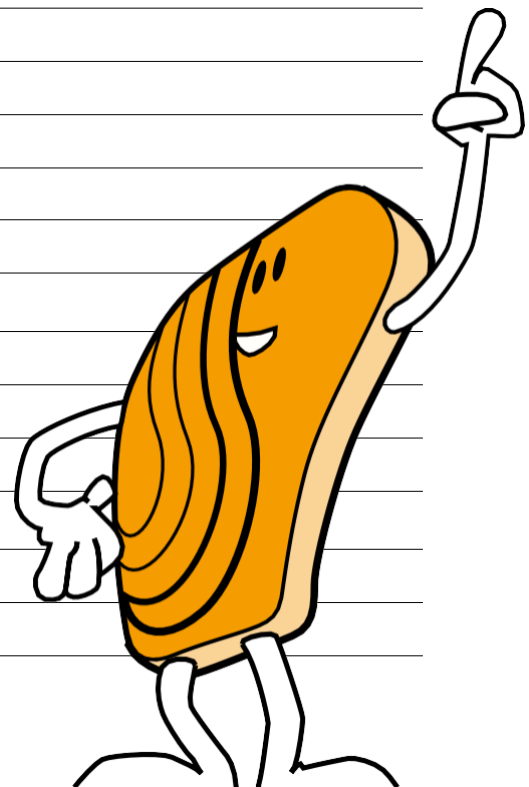
Apprenons à repérer le moment où elle arrive ou celui où elle commence à repartir : nous pouvons alors penser à Sésame et pratiquer.



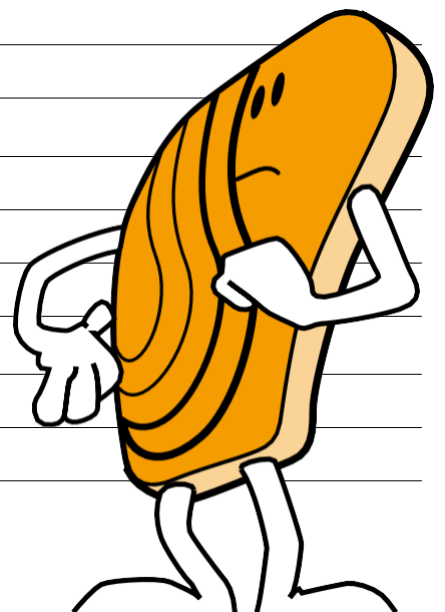
Faisons une liste de douleurs, blessures, chocs, « traumatismes » que nous savons avoir eus et qui ne nous ont pas laissé de trace.

Ou encore, je parle facilement dans les réunions malgré des remarques désobligeantes et répétées d'un collègue et d'une cheffe selon lesquelles j'étais incompréhensible. Je n'ai plus de trace de la varicelle alors que je grattais jusqu'au sang. Mon grand amour de 17 ans est aujourd'hui un joli souvenir alors que sur le moment de la séparation, la douleur semblait indélébile.

Votre liste bien longue et concernant différents « traumatismes » physiques, émotionnels, sentimentaux, etc. qui ne vous ont pas laissé de trace :

A cartoon illustration of a slice of toast with a face, arms, and legs, standing on the bottom right corner of the page. The toast is orange-brown with a smiling face, and it has white arms and legs. It is positioned at the bottom right of the page, with its body angled towards the left.

Votre liste bien longue et concernant différents « traumatismes » physiques, émotionnels, sentimentaux, etc. qui vous ont laissé de trace :

A cartoon illustration of a slice of toast with a face, arms, and legs. The toast is orange-brown with darker brown lines representing烤痕. It has a simple face with two dots for eyes and a curved line for a smile. Its arms and legs are white with black outlines. The toast is standing on the bottom right corner of the page, with its arms slightly out to the sides and its legs visible at the bottom. The background is a white sheet of paper with horizontal blue lines.

Si je pense que cela peut m'aider, **je note ce qui me paraît important.** Au crayon les choses s'impriment dans mon cerveau, bien mieux que si je tape le texte sur des touches :

[illegible][illegible]

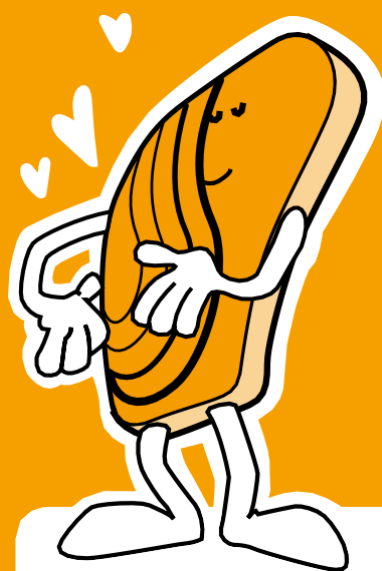
Note

Le site propose des hypothèses fondées sur les avancées des sciences et en particulier des neurosciences pour expliquer comment tout ça fonctionne, se développe, s'automatise, se chronicise.

14

Interlude de première importance

La bienveillance est la condition absolue de la résolution émotionnelle.



La **bienveillance** est l'attitude du Petit Prince pour sa rose,

La **bienveillance** est un pays sans objectif, sans évaluation, sans jugement, sans volonté ni maîtrise.

La **bienveillance** est un pays de délicatesse et de respect, c'est un pays d'exigence.

La **bienveillance** est le pays de l'inverse de la démagogie, l'envers de l'indulgence, le pays de la confiance.

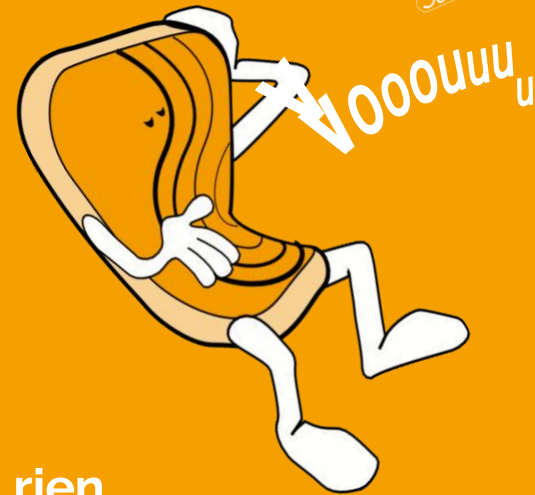
La **bienveillance** est le monde du présent, du corps et de l'être, de l'incarnation.

C'est le pays de l'accueil.

Si je suis comme je suis, avec mes inconforts,
je peux m'en féliciter, je dois m'en féliciter !
Car ce qui me gêne aujourd'hui m'a
probablement d'abord sauvé la vie, puis semble
s'être automatisé et rigidifié, mais ça ne m'est
plus utile aujourd'hui.
Et je n'ai pas eu l'occasion de m'en
débarrasser.
Je dois donc être bienveillant envers moi qui
suis encore en vie.

Sésame est la clé pour m'en débarrasser maintenant !

Apprenons à laisser **notre résilience** déraciner nos inconfort avec **la procédure Sésame**



Je ressens un inconfort, même presque rien.

Je pose une main sur un endroit tranquille de mon corps.
Je ferme les yeux si c'est mieux pour moi.
Je pose l'autre main à un autre endroit tranquille.
Je prends le temps de goûter ce que ça fait, dans les mains,
sous les mains, ailleurs, même presque rien.
Je fais Vvoouu... comme un bateau qui quitte le port.
Je laisse les mains se déplacer ici, puis là, puis ailleurs, et
goûter ce qui se présente.

Je reprends de l'air, juste ce qu'il faut .
Encore une fois : Vvoouu...
Je laisse les mains se poser et goûter ici, là, ce qui se présente.

J'ouvre les yeux.
Je repense à ce qui me gênait. Ça fait quoi maintenant ?
S'il reste une trace de malaise : Je reprends au début, là, tout
de suite.

Si j'ai oublié ou si je sens un changement radical vers un
mieux-être, je passe à la préparation de l'évaluation page 18.

L'évaluation après, dans ma vraie vie, est fondamentale pour
savoir si Sésame m'a permis de gagner en liberté.

0. Je ressens un mal-être

■ Je reprends mon catalogue de mal-être et mon peigne à poux pour me remettre en tête des situations qui me gênent de manière à les remarquer quand elles se présentent.

En réalité, **je n'ai pas besoin de savoir ce qui ne va pas**, encore moins de savoir pourquoi ça ne va pas : je fais Sésame dès que je sens que quelque chose cloche ou que quelque chose a changé et que « ça va » moins bien, que quelque chose ne tourne pas rond, ne va pas aussi bien que d'habitude, ou pas aussi bien que je voudrais. Une ombre vient d'apparaître devant mon soleil.

Il me suffit de décider de mobiliser ma résilience naturelle, en pratiquant Sésame dès que possible.

Voici quelque chose de nouveau dans ma vie, un truc auquel franchement je ne peux pas vraiment croire. A priori, c'est assez intéressant mais ça paraît trop magique, irrationnel.

Reste à penser à Sésame au moment opportun. Il faut donc trouver des pense-bêtes.

Astuces

- Je mets un post-it du logo Sésame sur le frigo (je l'aurai fait pour penser à Sésame, et je le verrai tout le temps, je n'y ferai plus attention avec mon mental, mais mes yeux le verront).
- Je place une gomme dans ma poche (le bonhomme du logo me fait penser à une gomme).
- Je fais un petit point de vernis à ongle sur ma clé.
- Je décide d'un code avec une personne proche qui me fait signe quand elle a l'impression que je suis dans l'inconfort.

Mes trucs :



Pour préparer l'évaluation

C'est tant mieux si je me sens mieux maintenant. Mais ce n'est pas ce qui m'intéresse vraiment. Une respiration, une relaxation ou une méditation peuvent aussi me faire du bien sur le moment.

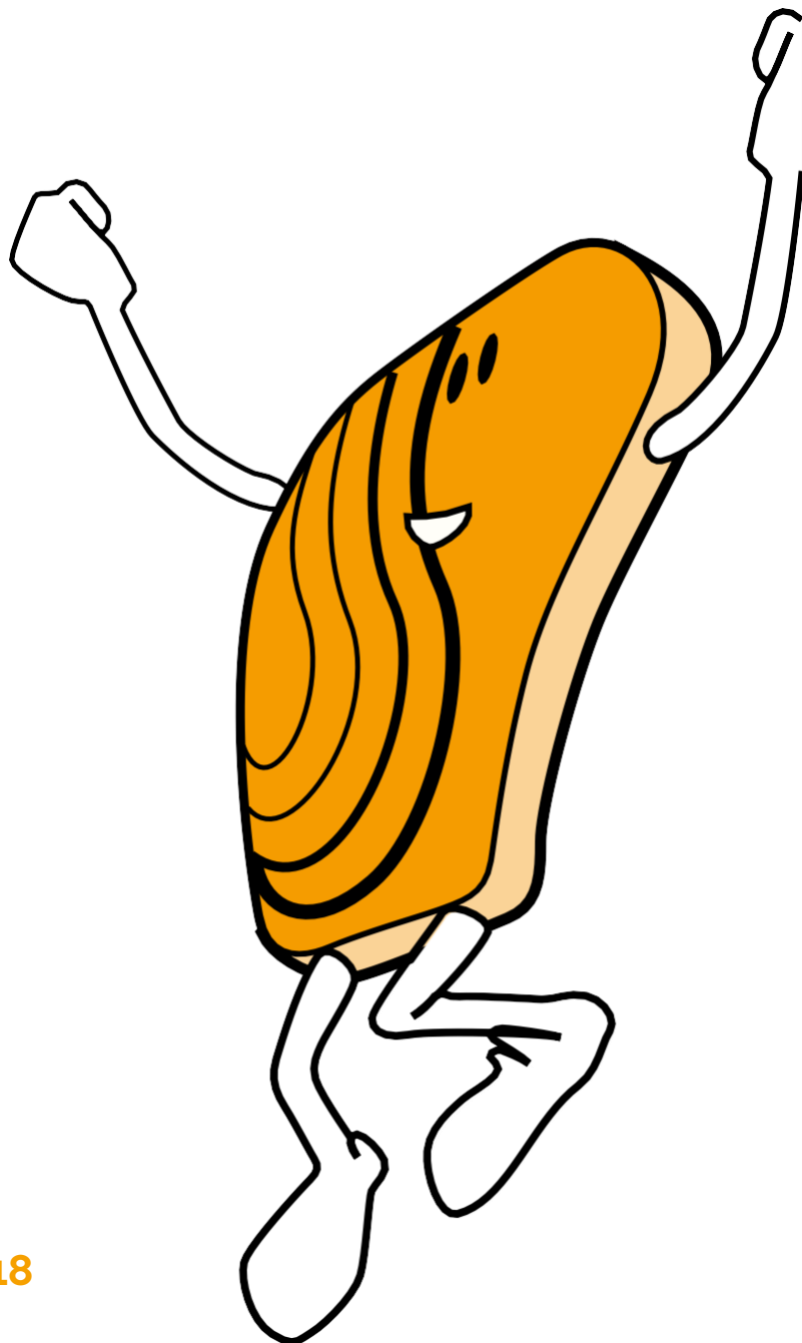
Ce qui m'intéresse, c'est ma vraie vie, celle qui vient : quand une situation comme celle-ci se présentera à nouveau, qu'est-ce qui se passera ? C'est alors seulement que je saurai si Sésame m'a réellement été utile.

Pour pouvoir comparer, je dois noter précisément la situation d'aujourd'hui. Parce que Sésame m'a libérée de quelque chose, je vais l'oublier comme j'ai oublié la plupart de mes inconforts du quotidien. Je le note donc sur un support que je ne perdrai pas, avec un rappel pour ne pas oublier de vérifier.

Je le note aussi parce que Sésame ne travaille pas sur « la peur des chiens » ou « l'agacement dans les bouchons ». Il travaille, comme mon corps, sur ce que je vis à un moment précis, dans une situation précise.

Il s'agit donc de repérer : la situation précise — quel jour ? à quel moment ? à quel endroit ? que se passait-il ? avec qui ? ; au moins trois émotions présentes à ce moment précis, même floues ou bizarres ; au moins trois sensations physiques présentes au même moment, même minimes ou pas gênantes ; une date précise à laquelle, selon mon expérience, je pense aujourd'hui que je devrais déjà avoir été confrontée à cette situation ou à une situation comparable.

Puis je laisse la vie faire.



ÉVALUER DANS LA VRAIE VIE - EXEMPLE

À ne remplir qu'à la toute fin de ma pratique

Je pratique d'abord Sésame au plus tôt, dès que je prends conscience d'un éventuel inconfort
Mieux vaut plus que moins - sans rien noter ni surtout chercher à préciser quoi que ce soit.

Au moment où je termine la procédure	Quand « ça va ! » : je note	Je prends rendez-vous avec le réel
<u>Je repense à ce qui me gênait.</u> <u>Ça fait quoi maintenant ?</u> S'il reste une trace de malaise : je reprends au début, là, tout de suite. Quand : « Ça va ! Ah oui, là, ça va ! », ma pratique est terminée.	<u>Situation et circonstances précises :</u> Le 29 avril, le soir, dans le garage, devant le bac à linge : je découvre du pipi d'un des chats du quartier tout autour. <u>Émotions :</u> exaspération - dégoût insupportable - vengeance <u>Sensations :</u> chaud dans la tête - tension dans le cou, la gorge et jusqu'au plexus - goût de métal dans le nez	<u>Date précise :</u> 7 mai <u>Alarme mise :</u> oui À cette date, selon mon expérience, je devrais avoir été à nouveau confronté.e à ce type de situation, d'émotions et de sensations.

LE JOUR VENU

Situation s'est-elle reproduite	Mes émotions sont-elles les mêmes ?	Mes sensations physiques sont-elles les mêmes ?	Ma conclusion
Oui : la situation s'est reproduite le lendemain et avant-hier.	Pas tout à fait : je ne suis plus exaspéré.e. Je suis encore assez dégoûté.e, mais surtout je suis lassé.e.	Respiration un peu courte - rictus beaucoup moins rigide - épaules lourdes et dos arrondi.	Eh bien, je vais refaire des Vvooou la prochaine fois pour voir si le dégoût et la lassitude peuvent passer comme est passée l'exaspération, et surtout je vais regarder dans le temps si mon inconfort reprend vigueur. Et puis je vais aussi me renseigner sur les répulsifs ou les tapettes anti-chats, aller voir si les voisins ont le même problème, ou peut-être parler avec ceux qui ont trois chats...

ÉVALUER DANS LA VRAIE VIE - MA FICHE

À ne remplir qu'à la toute fin de ma pratique

Je pratique d'abord Sésame au plus tôt, dès que je prends conscience d'un éventuel inconfort. Mieux vaut plus que moins - sans rien noter ni surtout chercher à préciser quoi que ce soit.

Au moment où je termine la procédure	Quand « ça va ! » : je note	Je prends rendez-vous avec le réel
Je repense à ce qui me gênait. Ça fait quoi maintenant ? S'il reste une trace de malaise : je reprends au début, là, tout de suite. Quand : « Ça va ! Ah oui, là, ça va ! », ma pratique est terminée.	Situation et circonstances précises : Au moins 3 émotions : Au moins 3 sensations physiques : 	Date précise d'évaluation : Alarme mise : ☐ oui À cette date, selon mon expérience, je devrais avoir été à nouveau confronté.e à ce type de situation, d'émotions et de sensations.

LE JOUR VENU

[illegible]

