

**ERIC GASTINEL**

# **BOOSTER SA SÉANCE**

Maitriser les codes d'une  
communication efficace



**Collection ASTM**

Eric Gastinel

Booster sa séance

*Maîtriser les codes d'une communication efficace*

© Eric Gastinel, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6364-7

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# **AVERTISSEMENTS**

Ce livre est illustré de cas réels révélés au cours de consultations.

Par respect pour les personnes et pour en garantir l'intimité, les prénoms des protagonistes ont été modifiés et certaines histoires ont été simplifiées à des fins didactiques sans que cela n'altère en aucune manière la teneur au fond.

Photos prises par Kim Gastinel

Modèle : Milena Rackauskaite

# Introduction

« Nos soi-disant défauts d'aujourd'hui ne sont que les blessures de notre enfance. »

Dominique BERNASCON

La vie est un processus énergétique. L'énergie active et maintient toutes les formes de vie animée ou inanimée. L'énergie soutenant notre système humain dérive d'abord de notre environnement à travers la respiration et la nutrition. Alors qu'elle pénètre chaque cellule et chaque tissu de notre corps, cette énergie est reliée par des vaisseaux internes appelés « méridiens ». Il existe aussi sur la peau des points-clés qui, lorsqu'ils sont stimulés, permettent de débloquer le flux d'énergie et de restaurer l'équilibre naturel du système (points d'acupuncture).

Le corps est conducteur de l'énergie. Vous en doutez ? Faites l'acquisition d'une *energy ball*. C'est une petite boule en pastique de la taille d'une balle de ping-pong qui émet un son, vibre ou s'éclaire quand on pose ses doigts sur ses deux polarités positive et négative. Poussez l'expérience plus avant et faites une chaîne avec des amis ou des collègues en vous tenant par la main pour voir jusqu'à combien de personnes votre *energy ball* reste activée. Vous serez surpris.

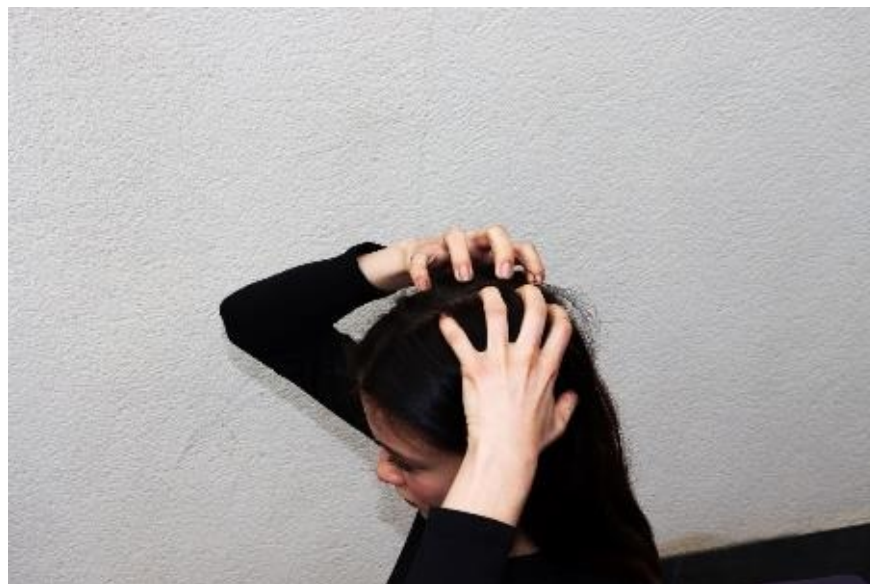
Un kinésologue vous expliquera qu'une bonne circulation de l'énergie se fait par l'équilibration des muscles. La roue des méridiens va représenter l'énergie de surface, tandis que le schéma des cinq éléments va représenter l'interaction plus profonde de l'énergie interne avec les fonctions organiques.

**Une autre expérience amusante peut être faite.** Asseyez-vous et mettez-vous dans une position d'exercice des abdominaux, celle où le haut du buste remonte en direction des jambes que vous relevez. Restez dans cette position et

demandez à une personne de votre entourage d'exercer avec ses deux bras une pression destinée à vous faire lâcher votre position. Vous verrez que soit vous vous retrouverez sur le dos en position allongée, soit vous devrez forcer pour résister à la pression exercée. C'est la première étape.



Maintenant, mettez les bouts des doigts de vos deux mains sur le sommet de votre crâne, au niveau de la fontanelle, et exercez deux ou trois tractions de ces doigts vers l'extérieur de la tête comme si vous vouliez ouvrir votre tête en deux parties.



Une fois cela fait, remettez-vous dans la première position assise et refaites l'exercice de résistance. Notez comme vous résistez sans avoir à fournir d'effort particulier. Vous n'avez pas plus d'abdominaux que deux minutes plus tôt. C'est simplement que vous avez réactivé le circuit énergétique de votre muscle.



Mais encore faut-il avoir conscience que pour pouvoir aller mieux, il faut pouvoir accepter le changement en soi.

Ce changement sera plus facile à obtenir, plus efficace à instaurer et plus pérenne si vous maîtrisez les codes d'une bonne séance.

C'est l'objectif de cet ouvrage.



## L'état d'esprit pour réaliser une bonne séance

Ces préceptes s'appliquent à tout type de séance thérapeutique ou de mieux-être et peuvent être étendus à toute forme d'interaction personnelle.

L'état d'esprit est la base de tout.

**Il faut être en accord**, c'est-à-dire en harmonie avec la personne testée, avoir confiance, la toucher et l'appeler, avec son autorisation, par son prénom. Tout cela désarme la défense de la personne testée. Le tutoiement n'est pas nécessaire. Il faut être en accord avec la personne venue vous voir, être dans l'acceptation totale de ce qu'elle est, sans la juger. C'est de cette façon qu'elle s'ouvrira à vous. Il faut qu'elle comprenne qu'elle peut s'ouvrir à vous, que vous ne laisserez rien passer et que vous assurerez un suivi derrière.

**Il faut se faire confiance**, dans sa capacité à tester, être clair sur ce que l'on veut tester. Quand un doute s'immisce, les prétests peuvent lâcher. Il faut aussi penser à boire, même en cours de séance.

**Il faut être intéressé**, c'est-à-dire être centré sur la personne, être synchro avec elle, selon la philosophie de congruence et d'empathie avec le client prônée par Carl Rogers<sup>1</sup>, être à l'écoute de la réponse du musculaire de la personne, y mettre de l'intention... Il faut être présent avec la personne, centré sur elle. On ne doit pas avoir la tête ailleurs. On s'intéresse à la réponse du corps que l'on reçoit. On est là pour elle et avec elle.

*Étienne : Est-ce aussi le cas pour le consultant ?*

— Absolument. Il en va de même pour la personne que vous recevez. Elle doit être là, présente avec vous, intéressée par sa séance pour que cela fonctionne. Si vous sentez qu'elle a la tête ailleurs, demandez-lui de se recentrer sur ce qui se passe ici et maintenant. Si tel n'est pas le cas les résultats, et notamment ceux des tests musculaires vont s'en ressentir.

**Il faut être assuré** que l'on aura une réponse du corps de la personne, faire confiance à ce process pour obtenir la solution au problème. Il faut avoir une position basse et en tri sur l'autre en comprenant bien que c'est la personne testée qui va chercher en nous la bonne solution à son problème, parmi tous les

outils dont on dispose. Pour être assuré, il faut avoir confiance en soi, avoir de l'estime pour soi et être dans l'affirmation de soi.

*Laurent : Comment fait-on pour acquérir ces qualités ?*

— Pour gagner en confiance, il est indispensable de passer à l'action. Pour gagner en estime de soi, il faut conscientiser ses qualités de la personne. Quand une personne se dévalorise, elle peut gommer cette pensée dévalorisante pour la remplacer par une pensée positive comme : « Je suis une belle personne. » Enfin, l'affirmation de soi passe par le fait d'oser, par exemple en osant prendre la parole.

En revanche, **il faut s'abstenir d'entrer en sympathie** au sens étymologique du terme ; *sympathie* signifiant « souffrir avec ». Le praticien n'a pas à souffrir ou à entrer dans la souffrance de la personne venue le consulter, ni à faire siens ses problèmes. Cela n'apportera rien de bon, ni pour l'un ni pour l'autre. Si la souffrance ou les problèmes du consultant résonnent chez vous, cela signifie que vous faites face aux mêmes problèmes que votre client et que vous ne les avez pas encore résolus. Une règle éthique, et plus encore d'écologie, sera alors d'arrêter la session car vous ne disposerez pas du recul nécessaire pour faire un bon et sain travail avec votre client.