



# Gérer son stress et ses émotions

Protocoles pour utiliser l'EFT en auto-  
traitement ainsi que d'autres  
techniques complémentaires

**COACHING-HARMONIQUE**

Marie-Pierre GLENISSON  
[www.coaching-harmonique.fr](http://www.coaching-harmonique.fr)

# Gérer son stress et ses émotions

## COMMENT TRAVAILLER SEUL SUR SON PROPRE BIEN-ETRE

### Sommaire

INTRODUCTION .....	1
LE STRESS.....	2
LES EMOTIONS .....	3
LES EMOTIONS DE BASE .....	5
LA COLERE.....	6
LA PEUR ET LES REACTIONS ARCHAÏQUES .....	8
LA PEUR AUJOURD’HUI ET SES CONSEQUENCES ? .....	10
LA PEUR DU CHANGEMENT .....	12
NOS REACTIONS ACTUELLES FACE A LA PEUR .....	13
LA TRISTESSE.....	15
LA HONTE ET LA CULPABILITE .....	15
QUELLE DIFFERENCE FAITES-VOUS ENTRE ERREUR ET FAUTE ? .....	16
LA HONTE .....	17
LA CULPABILITE.....	17
QUE PEUT APPORTER LE COACHING EN CAS DE STRESS .....	19
LES TECHNIQUES POUR GERER SES EMOTIONS ET SON STRESS.....	20
SYNCHRONISATION DE VOS ONDES CEREBRALES .....	20
L’EXERCICE DU HOCHEMENT DE LA TETE .....	20
DIMINUER SON ETAT DE STRESS EN UTILISANT LA RESPIRATION DE COHERENCE CARDIAQUE .....	22
MODE D’ ACTION DE LA RESPIRATION COHERENCE CARDIAQUE : .....	22
PRATIQUE DE LA RESPIRATION DE COHERENCE CARDIAQUE .....	22
LES PROTOCOLES EFT.....	25
LES PROTOCOLES TOUT FAITS EN EFT.....	25
LE TAPOTEMENT SANS MOT : POUR TRAITER UNE DOULEUR, UNE EMOTION OU UN RESSENTI CORPOREL DIFFICILE .....	25
LA VERSION SANS TAPOTEMENT : RESPIRATION ET ACCEPTATION.....	26
LA PROCEDURE « PETIT VELO ».....	27
LA PROCEDURE DE PAIX PERSONNELLE .....	28
LA DEMARCHE .....	28

### Introduction