

ANNE LOISELLE

avec la collaboration de Dali Sanschagrin

Préface de Mélanie Ghanimé

LE GRAND LIVRE  
de la  
**DÉTOX**  
ÉMOTIONNELLE



**L'indispensable au mieux-être**

Le jour



PREMIÈRE  
PARTIE





# LES OUTILS



J'aime les approches rapides, simples et efficaces. Certaines ont fait leurs preuves depuis des millénaires, d'autres sont plus contemporaines et quelques-unes sont le fruit de mes expérimentations. Considérez ce livre comme un ami, un guide qui vous accompagne dans votre démarche vers le mieux-être. La pratique des exercices et des outils nous permet de défaire des blocages de notre flux énergétique. La répétition et la constance sont garantes de votre réussite, tout comme pour l'exercice physique.

Chacune de ces approches pourrait, à elle seule, faire l'objet d'un livre. Mais mon but est simplement de vous offrir des outils puissants afin que vous retrouviez rapidement votre équilibre. Vous trouverez ici les explications qui vous permettront de mettre en application les outils proposés. N'hésitez pas à y revenir si vous désirez mieux en comprendre un en particulier.

Les techniques proposées apportent des bienfaits parfois immédiats, parfois à plus long terme, et nécessitent tout de même un peu de rigueur et d'investissement de soi. Elles sont parfois physiques, parfois énergétiques, parfois émotionnelles ou encore spirituelles, ou un mélange de tout cela, teintées à ma façon. À vous d'expérimenter et de découvrir ce qui vous convient.

De plus, puisque ces outils sont pour la plupart « vibratoires », ces vibrations effectueront leurs effets par résonance. Laissez-vous le temps de les vivre, de les intégrer et d'en ressentir les bienfaits dans votre vie. Rappelons-nous que ce n'est pas la destination qui compte, mais le voyage, le chemin pour nous y rendre.

## Les chakras

Tout est énergie ; nous sommes énergie. La médecine énergétique des chakras prend son origine en Inde, avec l'étude du yoga. Nos chakras sont des centres d'énergie, de petites roues (c'est d'ailleurs la définition de chakra, en sanskrit). Comme il a été mentionné précédemment, les chakras principaux sont au nombre de sept : sept spirales énergétiques qui nous composent. Je les nommerai parfois « petites roues », parfois « petits cônes ». Ils prennent leurs origines au centre du corps, tout au long de notre colonne vertébrale, et forment de petits cônes, ou spirales, à l'avant et à l'arrière de notre corps.

Chacun des chakras est relié à une émotion, et lorsque ceux-ci sont en équilibre, nous nous sentons alignés, tandis que leur déséquilibre nuit profondément à notre bien-être. Ainsi, se relier à eux, les connaître, les apprivoiser nous aidera grandement dans la quête de notre bonheur et de notre autonomie. Même si cet ouvrage ne porte pas essentiellement sur les chakras, je m'y référerai à chaque chapitre, puisque leur influence sur notre ressenti et notre stabilité émotionnelle est immense. En entretenant une saine et solide relation avec nos chakras, nous nous rapprochons de notre essence, et donc, de notre équilibre.

Les chakras sont intimement associés au système hormonal, plus particulièrement aux glandes endocrines. Un dysfonctionnement d'un chakra peut entraîner des difficultés de toutes sortes, touchant surtout nos précieux et fragiles systèmes glandulaires et immunitaires.

L'étude du yoga nous apprend que nous avons 72 000 nadis, soit des canaux permettant la circulation de la conscience, du prana ou de l'énergie dans notre corps. Notre but, en yoga, est de purifier et de nettoyer ces 72 000 nadis en passant par nos sept chakras principaux, ce qui est beaucoup plus rapide. En fait, on dit que lorsque 21 nadis se rencontrent, on obtient un des sept chakras principaux. Lorsque 14 nadis s'entrecroisent, il y aurait création d'un chakra secondaire pour un total de 21, et lorsque sept nadis se croisent, cela formerait un point d'acupuncture, dont 350 sont généralement étudiés en médecine traditionnelle chinoise. Au fil de ce livre, nous ferons référence à ces connaissances ancestrales afin de mieux nous comprendre. Il s'agit d'outils précieux qui nous aideront à y voir plus clair afin de mieux nous accompagner, sans nous juger.

Comme les chakras sont des centres d'énergie, un peu à l'image de petites portes qui s'ouvrent sur notre environnement intérieur et extérieur, ils représentent des sortes d'émetteurs et de récepteurs d'énergie. Leur harmonisation permet à notre énergie de circuler librement, de façon fluide, et lorsqu'ils sont équilibrés, nous retrouvons alors notre pleine vitalité et notre créativité, notre capacité à créer, et nous pouvons cesser la répétition de nos patterns.

Chacun des sept chakras est lié à un centre nerveux et à une glande endocrine qui sécrète des hormones, lesquelles agissent sur nos organes et nos cellules. C'est un système très sensible au

stress et facile à dérégler. Les dérèglements qui s'installent sont surtout causés par le cumul de nos émotions, de nos besoins non comblés et de notre stress, autrement dit par la colère, la culpabilité, la honte, la frustration, les peurs ou encore la jalousie. Ces états émotionnels se répercuteront ainsi sur nos différents systèmes, soit digestif, cardiovasculaire ou encore reproducteur.

Au fil des chapitres, nous nous pencherons donc sur les sept principaux chakras en explorant chacun d'eux et les états qui peuvent les affecter.



Dans chacun des chapitres, vous trouverez une description détaillée de chacun des chakras, suivie d'un questionnaire qui vous aidera à évaluer un possible dérèglement. Des affirmations positives vous permettront également d'atténuer les problématiques liées au chakra en question, ainsi qu'une visualisation du chakra, laquelle fera en sorte de vous connecter à vous-même, d'écouter vos besoins et de soigner vos émotions.

Vous pouvez choisir de consulter le chapitre qui vous interpelle le plus, selon vos besoins, mais je vous conseille de lire le guide au complet en commençant par le début. Le premier chakra est notre base, notre fondation, et plus cette dernière est solide, plus nous pouvons construire par la suite avec les autres chakras, un à la suite de l'autre. Par exemple, il est plutôt difficile d'avoir un troisième œil équilibré si nos cinq chakras précédents ne sont pas en équilibre. Nous cherchons à avoir une assise solide et stable et une énergie qui circule bien, tant de bas en haut que l'inverse.

## La méditation et la visualisation selon les chakras

**T**out au long de ce livre, je vous proposerai la méditation et la visualisation, selon le chakra qui est concerné. En voici la base.

La méditation se fera en position assise, en visualisant le chakra approprié. Visualisez et ressentez votre chakra, sa magnifique couleur, sa forme parfaite : vous pouvez peut-être même le sentir tourner ou vibrer. Imaginez-le en pleine santé. Si vous voyez ou ressentez de l'ombre, des trous, des bosses, des déchirures, des



fissures, une direction, ou quoi que ce soit qui ne vous convient pas, vous devrez régler ces imperfections. Chaque trou, fissure ou zone d'ombre doit être réparé : on doit en arriver à visualiser sa forme parfaite. Cela peut parfois se faire rapidement, parfois prendre un peu plus de temps, voire des jours, des semaines, des mois, peu importe. Prenez le temps de le visualiser chaque jour s'il le faut, jusqu'à ce que la forme représente exactement ce qui vous convient et ressemble à ce beau cône (la forme d'un chakra évoque celle d'un cône). Ensuite, vous pourrez visualiser vos sept chakras, en débutant par le chakra racine et en poursuivant ainsi jusqu'au chakra couronne.

Plus vous pratiquerez, plus vous aurez de la facilité à visualiser et à ressentir votre chakra. Et si ce n'est pas le cas, ça ne change rien, le travail s'effectue tout de même.

## L'EFT

**L**’*Emotional Freedom Technique*, technique de libération émotionnelle créée par Gary Craig, est l'une des plus puissantes que je connaisse, lorsqu'elle est bien utilisée, pour défaire les peurs, les émotions qui nous nuisent ou encore les douleurs physiques. C'est une approche que j'affectionne particulièrement et que j'enseigne périodiquement lors d'ateliers d'une journée : j'y offre une base très solide des 14 points et de ses nombreuses variantes. J'aborde également la façon de l'appliquer aux enfants, dans quelles circonstances et comment utiliser cette technique, également connue sous le nom de *tapping*.

Sur Internet, on trouve plusieurs vidéos d'EFT. Quoique certaines puissent être intéressantes, selon moi, l'EFT est

beaucoup moins efficace si elle est présentée en formule « toute faite ». Elle perd alors de sa force et de sa puissance. C'est lorsqu'elle est enseignée en personne et en interaction par des gens compétents et d'expérience que l'on découvre toute la richesse de l'outil et que l'on peut en retirer tous les bienfaits. En voici un aperçu :

- 1.** La première étape est de reconnaître l'émotion ou la douleur (peur de mourir, d'être rejeté, tristesse, culpabilité, honte, colère, etc.) qui vous perturbe et d'évaluer sa force et son intensité en lui attribuant une note de 1 à 10. Ne cherchez pas à savoir si votre évaluation est juste : oui, elle l'est. Une fois cette émotion décelée, nommez-la tout en tapotant rapidement les points d'acupuncture (voir page suivante) de 7 à 12 fois par point tout en répétant en continu l'émotion dont vous souhaitez vous libérer. De grâce, ne comptez pas le nombre de tapotements !
- 2.** La deuxième étape consiste à refaire un passage sur les huit points, mais cette fois-ci, en nommant l'émotion positive que vous souhaitez installer, par exemple la paix ou la confiance.
- 3.** À la troisième étape, vous refaites un dernier passage, en faisant alterner l'émotion négative et l'émotion positive, par exemple : peur/confiance.

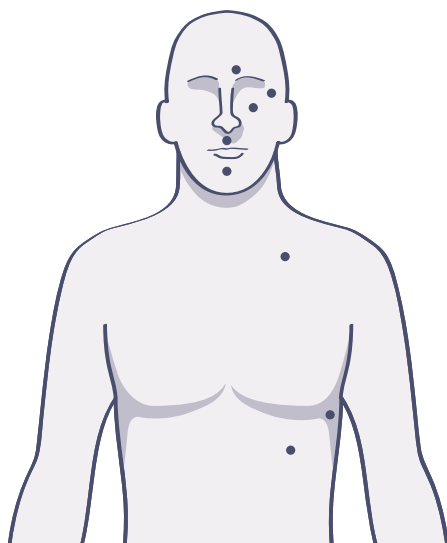
Cette approche se pratique seul, histoire de ne pas avoir l'air trop étrange (dans une salle de bain, dans la voiture, dans un bureau fermé).

L'EFT est tout aussi puissante pour soulager les douleurs : maux de tête, de ventre, d'épaule, etc.

Vous poursuivez ainsi jusqu'à ce que votre émotion du début, qui était présente à 8/10, par exemple, diminue à 2, à 1 ou à 0. En général, selon mon expérience, une série de trois rondes d'EFT apporte rapidement des bénéfices marquants. Mais n'hésitez pas à poursuivre jusqu'à ce que vous en ressentiez les bienfaits. Ce que vous voulez, c'est aller mieux et retrouver le bien-être.

Vous pouvez utiliser l'EFT pour un enfant, en tapotant vous-même les points pour lui et en nommant, ou non, ses peurs ou ses maux physiques. Une peluche dédiée uniquement à l'EFT peut être une avenue très intéressante. Vous pourrez baptiser ce toutou ou cet ourson Tapotin, ou tout autre nom amusant, et pratiquer sur lui les points d'EFT.

Pour certaines personnes ayant des difficultés à reconnaître ou à décrire ce qu'elles vivent, enfants ou adultes, il est parfois plus facile de nommer des couleurs en lien avec la sensation ressentie.



Dans ce livre, j'ai opté pour la présentation de formules allégées de l'EFT, telles que la technique des huit points ou encore le point Estomac 1. Cette technique est l'une des adaptations de l'EFT. Il s'agit d'une version abrégée, en quelque sorte, facile et efficace qui devrait, à mon avis, être enseignée aux enfants dès leur plus jeune âge. Dans tous les cas, l'EFT vous sera d'un grand secours.

## La médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise se compose de cinq principales branches, soit le Qi Gong, l'acupuncture, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise et les massages. Ces approches sont pratiquées tant pour prévenir que pour guérir.

Bien que toutes les branches soient d'une extrême richesse et pleines de puissantes ressources, je me consacrerai dans ce livre aux enseignements simples et accessibles à tous : les postures de Qi Gong, certains points d'acupression et une méditation issue du Qi Gong médical.

Le Qi Gong réunit différentes techniques corporelles, respiratoires et méditatives, lesquelles sont pratiquées depuis des millénaires pour leurs multiples bienfaits. Il s'agit d'une technique complète et structurée, accessible à tous, à tout âge. Elle nous permet d'être en contact avec notre corps sous toutes ses formes.

Voici quelques-uns de ses bienfaits.

- Conserver ou acquérir une santé globale.
- Relâcher les tensions mentales et physiques.

- Renforcer et assouplir les muscles et les tendons (on dit que lorsque nos tendons s'allongent, nous gagnons considérablement en longévité).
- Régulariser et allonger le souffle.
- Développer l'équilibre.

Le Qi Gong est un ensemble de mouvements effectués lentement qui nous permet de plonger profondément à l'intérieur de nous-mêmes par nos mouvements ou par des exercices particuliers de concentration, de méditation ou de visualisation.

Encore une fois, selon les chapitres, je vous proposerai des exercices de Qi Gong en fonction des émotions ou des besoins.

## Le yoga

**L**e yoga est une discipline du corps et de l'esprit, originaire de l'Inde, dont la traduction du sanskrit veut dire « unir », « relier ». On cherche donc à unir le corps et l'esprit.

L'Ashtanga yoga est aussi appelé yoga à huit branches, lesquelles sont les suivantes :

- Yama, discipline relationnelle ;
- Niyama, discipline personnelle ;
- Asana, posture de yoga ;
- Pranayama, technique de respiration ;
- Pratyahara, retrait des sens ;
- Dharana, concentration ;
- Dhyana, méditation ;
- Samadhi, union avec notre divinité, illumination.

Voici les aspects que nous utiliserons.

### *Les postures (asanas)*

Une asana est une posture de yoga. Un corps fort, solide et en santé amène également un esprit stable. Dans certains chapitres, je vous proposerai parfois quelques postures en thérapeutique, associées au chakra, donc à l'émotion ou au besoin qui y est relié. Ainsi, on passe par le corps pour déjouer l'esprit. La posture proposée viendra soutenir les glandes ou même les émotions qui sont associées au chakra. Elle procurera également des bienfaits selon les différentes problématiques.

Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour pratiquer les postures de yoga. Il est impératif de respecter son rythme et sa forme physique, sans se juger. Il ne s'agit pas de performance, ce n'est d'ailleurs jamais le cas en yoga. En plus d'agir sur le mental, cette discipline permet de défaire des blocages circulatoires et énergétiques. En oxygénant notre système, elle nous apportera des bienfaits sur tous les plans. C'est l'alignement du corps et de l'esprit.

Des illustrations et des indications pour l'exécution de chacune des postures vous seront proposées tout au long du livre.

### *Les respirations (pranayamas)*

Les pranayamas sont des techniques de respiration, une façon de contrôler l'énergie, le prana. Par le contrôle de la respiration, les yogis dominent ainsi leurs émotions, leurs pensées et également leurs cinq sens. C'est une façon puissante de tourner le regard à l'intérieur de soi et de venir dénouer des blocages.

C'est bien connu, la sphère émotionnelle est intimement liée à la respiration ; ainsi, en modifiant notre respiration, nous

# TABLE DES MATIÈRES



<b>PRÉFACE</b> .....	<b>7</b>
<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>11</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>15</b>
Les patterns .....	17
Le corps connaît la réponse .....	19
Chakras, système glandulaire et système nerveux .....	21
Comment utiliser ce livre .....	25
<b>SEPT PROBLÉMATIQUES ET LES CHAKRAS QUI Y SONT ASSOCIÉS</b> ...	<b>27</b>

## PREMIÈRE PARTIE

<b>LES OUTILS</b> .....	<b>31</b>
Les chakras .....	32
La méditation et la visualisation selon les chakras .....	35
L'EFT .....	36
La médecine traditionnelle chinoise .....	39
Le yoga .....	40
Les techniques méditatives .....	43
Les mantras et les Bijas mantras .....	46
Les mudras .....	47
La naturopathie .....	48
Les huiles essentielles .....	50
Les fleurs de Bach .....	54
Les pierres et les cristaux .....	55
Le journal de bord .....	57
Les questions de coaching .....	57
D'autres outils .....	58

TROIS EXERCICES INDISPENSABLES .....	59
L'inversion psychologique.....	59
Poser une intention quotidienne .....	61
La lettre à soi.....	62

## DEUXIÈME PARTIE

### 1<sup>ER</sup> CHAKRA – SURMONTER SES PEURS ..... 67

ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA RACINE .....	79
OUTILS GÉNÉRAUX .....	80
Méditation et visualisation du chakra racine.....	80
Les affirmations .....	81
Le journal de bord: le <i>mood board</i> .....	81
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- <i>DE LA PETITE FILLE À LA FEMME</i> .....	83
Pratiquer la méditation de l'ancrage .....	85
Identifier les grugeurs d'énergie au quotidien .....	86
Identifier ses peurs .....	87
Surmonter ses peurs irrationnelles .....	87
L'acupression: pour se donner du courage .....	90
Cuisiner des boules d'énergie aux plantes médicinales.....	92
Une pierre: le quartz fumé .....	93
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- <i>NICOLE, OU LE CERCLE VICIEUX DE L'INSÉCURITÉ</i> .....	94
Identifier les grugeurs d'énergie au travail .....	95
Les huit points de l'EFT .....	96
L'huile essentielle d'épinette noire	
pour retrouver sa vitalité.....	99
Une fleur de Bach: le Rescue Remedy.....	100
Une pierre: l'hématite .....	100
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- <i>VANESSA, OU LES BLESSURES D'ABANDON-REJET</i> .....	101
Identifier les grugeurs d'énergie en amour .....	102
Le point Estomac 1.....	103
Le Tse Mudra .....	104
La respiration carrée .....	105
Une huile essentielle: la lavande officinale .....	106



L'acupression : pour se libérer du stress . . . . .	107
Une pierre : l'agate de feu . . . . .	108
LES QUESTIONS DE COACHING . . . . .	108
<b>2<sup>E</sup> CHAKRA - SE CONNAÎTRE ET S'ÉCOUTER . . . . .</b>	<b>111</b>
ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA SACRÉ . . . . .	119
OUTILS GÉNÉRAUX . . . . .	120
Méditation et visualisation du chakra sacré . . . . .	120
Les affirmations . . . . .	121
Le journal de bord : les trois besoins . . . . .	121
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- <i>SIMON, OU LA LOI DU SILENCE</i> . . . . .	122
La méditation du So Ham . . . . .	124
Le mudra de l'initiation . . . . .	124
Le Qi Gong : la posture de l'arbre . . . . .	125
Une pierre : le quartz rutilé . . . . .	127
Un élixir pour l'équilibre au féminin . . . . .	127
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- <i>JACQUES ET L'AFFIRMATION DE SOI</i> . . . . .	128
Le balayage corporel . . . . .	129
Dynamiser l'eau . . . . .	131
Une huile essentielle : le bois de santal . . . . .	133
La conscience par la sonnerie d'une alarme . . . . .	133
Accomplir un acte magique . . . . .	134
Une pierre : la cornaline . . . . .	135
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- <i>JACINTHE, OU LE BLOCAGE ÉMOTIONNEL</i> . . . . .	136
Une huile essentielle : l'ylang-ylang . . . . .	137
Le bain . . . . .	138
La douche méditative . . . . .	138
Boire de l'eau . . . . .	139
Eau de chia . . . . .	139
Aligner son visage avec ses émotions . . . . .	139
Une pierre : la pierre de lune . . . . .	140
LES QUESTIONS DE COACHING . . . . .	140

### **3<sup>E</sup> CHAKRA - REPRENDRE SON PLEIN POUVOIR. . . . . 143**

ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE . . . . .	153
OUTILS GÉNÉRAUX. . . . .	154
Méditation et visualisation du chakra du plexus solaire. . . . .	154
Les affirmations . . . . .	155
Le journal de bord : identifier ses valeurs . . . . .	155
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- <i>ÉRIC : LE BOURREAU, LA VICTIME, LE SAUVEUR.</i> . . . .	157
Le Rudra Mudra . . . . .	158
Une huile essentielle : le basilic. . . . .	159
Une huile essentielle : la bergamote . . . . .	159
L'acupression : le 36 Estomac . . . . .	160
La méditation de la Cour Jaune . . . . .	161
Un tonique pour le système digestif . . . . .	164
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- <i>MARIE, SE SENTIR INDISPENSABLE POUR SE SÉCURISER</i> . . . . .	165
Identifier les jugements . . . . .	167
Yoga : la chandelle. . . . .	168
La respiration Kapalabhati . . . . .	169
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- <i>LE CERCLE VICIEUX DE JULIEN</i> . . . . .	171
Des huiles essentielles : le citron et l'oliban . . . . .	172
L'acupression : le point 8 Cœur. . . . .	174
La puissance du vrai pardon. . . . .	174
La bouillotte d'eau chaude. . . . .	175
LES QUESTIONS DE COACHING. . . . .	176

### **4<sup>E</sup> CHAKRA - S'AIMER, AIMER ET ÊTRE AIMÉ . . . . . 179**

ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA DU CŒUR. . . . .	188
OUTILS GÉNÉRAUX. . . . .	189
Méditation et visualisation du chakra du cœur . . . . .	189
Les affirmations . . . . .	190
Le journal de bord : voir sa beauté . . . . .	190

DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- ROSALIE, LE REJET QUI BLESSE . . . . .	191
Le Ho'oponono . . . . .	193
Les cinq sens . . . . .	194
La respiration alternée Nadi Shodhana . . . . .	195
Une pierre: le péridot . . . . .	196
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- NOÉMIE, OU LE CHEMIN LE MOINS FRÉQUENTÉ . . . . .	197
La cohérence cardiaque . . . . .	199
La marche méditative . . . . .	200
Une huile essentielle: la pruche . . . . .	201
Une pierre: le quartz rose . . . . .	202
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- ALINE, LE BÂTON DE VIEILLESSE . . . . .	202
Des fleurs de Bach: la chicorée sauvage et la violette d'eau . . . . .	204
Devant le miroir . . . . .	204
Une huile essentielle: le bois de rose . . . . .	205
Une pierre: la rhodonite . . . . .	205
Une technique de libération relationnelle . . . . .	205
LES QUESTIONS DE COACHING . . . . .	206
<b>5<sup>E</sup> CHAKRA - S'EXPRIMER DE FAÇON HARMONIEUSE . . . . .</b>	<b>209</b>
ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA DE LA GORGE . . . . .	220
OUTILS GÉNÉRAUX . . . . .	221
Méditation et visualisation du chakra de la gorge . . . . .	221
Les affirmations . . . . .	221
Le journal de bord: écrire ce qui n'a pas été dit . . . . .	222
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- HÉLÈNE, UNE SORCIÈRE EN HERBE . . . . .	223
L'acupression: 6 Maître Cœur . . . . .	224
Une huile essentielle: le ravintsara . . . . .	226
Recette d'huiles essentielles pour harmoniser vos communications . . . . .	226
Une fleur de Bach: la petite centaurée . . . . .	227
L'acupression et une huile essentielle pour calmer la toux . . . . .	227
Une pierre: la célestite . . . . .	228

DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- <i>MARCO ET LA PENSÉE MAGIQUE</i> . . . . .	229
Une fleur de Bach : le plumbago/cerato . . . . .	230
Une pierre : la célestite . . . . .	231
Une huile essentielle : le laurier noble . . . . .	231
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- <i>L'HISTOIRE D'AMÉLIE</i> . . . . .	232
Deux pierres : le lapis-lazuli et la turquoise . . . . .	234
Une huile essentielle : la coriandre . . . . .	235
Une fleur de Bach : l'aigremoine . . . . .	235
Guérir les 5 blessures de l'âme . . . . .	235
LES QUESTIONS DE COACHING . . . . .	240
<b>6<sup>E</sup> CHAKRA - SE RELIER À SON ESSENCE . . . . .</b>	<b>243</b>
ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL . . . . .	252
OUTILS GÉNÉRAUX . . . . .	253
Méditation et visualisation du chakra du troisième œil . . . . .	253
Les affirmations . . . . .	254
Le journal de bord : les trois pages du matin . . . . .	254
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- « <i>SAINTE</i> » <i>MARIE</i> . . . . .	256
L'harmonisation méditative . . . . .	258
L'écriture inspirée . . . . .	258
Augmenter son taux vibratoire . . . . .	260
Yoga : la posture de l'enfant, ou Balasana . . . . .	260
Une pierre : la calcite . . . . .	261
Une fleur de Bach : le pommier sauvage . . . . .	262
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- <i>SOPHIE ET LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR</i> . . . . .	263
L'enfant intérieur et la mission de vie . . . . .	264
Une fleur de Bach : le noyer . . . . .	265
Le troisième œil et l'intestin . . . . .	265
Une pierre : la fluorite mauve . . . . .	267
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- <i>MARTIN ET LA PEUR DE PERDRE</i> . . . . .	268
La pause cellulaire . . . . .	269
Le Shambhavi mudra . . . . .	270

Une fleur de Bach : le houx .....	271
Une pierre : l'améthyste .....	271
LES QUESTIONS DE COACHING .....	272
<b>7<sup>E</sup> CHAKRA - SE RECONNECTER À L'UNIVERS .....</b>	<b>275</b>
ÉVALUEZ VOTRE CHAKRA COURONNE .....	284
OUTILS GÉNÉRAUX .....	285
Méditation et visualisation du chakra couronne .....	285
Les affirmations .....	286
Un tableau de visualisation .....	286
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU QUOTIDIEN	
- <i>LOUISE, OU LA PUISSANCE DES MOTS</i> .....	288
Une fleur de Bach : la folle avoine .....	289
Exercice : visualiser sa journée parfaite .....	289
Une pierre : l'opale .....	290
DÉTOX ÉMOTIONNELLE AU BOULOT	
- <i>SANDRA ET LA PENSÉE MAGIQUE</i> .....	291
Une fleur de Bach : la verveine .....	293
Le trataka .....	293
Une pierre : le diamant Herkimer .....	295
DÉTOX ÉMOTIONNELLE EN AMOUR	
- <i>MÉLANIE, OU SE LIBÉRER DE LA DÉPENDANCE</i> .....	296
Exercice : la visualisation créative .....	297
Une pierre : le quartz clair .....	297
Un mantra pour ne plus se laisser « vampiriser » .....	298
Élever son taux vibratoire .....	298
Prendre soin de ses neurotransmetteurs .....	299
LES QUESTIONS DE COACHING .....	304
CONCLUSION .....	305
REMERCIEMENTS .....	311