

ÉMOTrANCE

Comment
transformer
vos émotions
et votre vie

Gisèle Bourgoin
Caroline Beauchamp



ÉmoTrance : comment transformer vos émotions et votre vie ©

Nouvelle conscience. Tous droits réservés. ISBN 978-2-924341-02-5 (PDF)

Merci de respecter le droit d'auteur et de ne pas reproduire.

Le contenu de ce livre numérique et ses éléments, y compris mais sans y être limité, les textes, images, graphiques, vidéos, photographies et marques de commerce, sont protégés par les lois nationales et internationales de protection de propriété intellectuelle et sont la propriété exclusive des Éditions Nouvelle conscience.

Vous avez acquis une licence individuelle limitée, non exclusive et non transférable, pour le téléchargement et la visualisation du livre à des fins personnelles, privées et non commerciales. Son téléchargement et sa visualisation ne confèrent aucun droit de propriété sur son contenu, en tout ou en partie. La modification, l'édition, la publication, la revente, la location, la distribution ou le transfert à une autre partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, sont strictement interdites sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

En aucun cas l'éditeur ne pourra être tenu responsable des dommages ou préjudices qui découlent directement ou indirectement de l'utilisation du livre ou de l'incapacité de l'utiliser. L'éditeur se réserve tout droit non mentionné expressément ci-dessus.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Bourgoin, Gisèle

ÉmoTrance: comment transformer vos émotions et votre vie

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-924341-00-1 ISBN 978-2-924341-02-5 (PDF)

1. Technique de libération émotionnelle. 2. Psychologie énergétique.

I. Beauchamp, Caroline. II. Titre.

RC489.E45B68 2013

616.89'14

C2013-941853-9

Auteures:

Gisèle Bourgoin

Caroline Beauchamp

Couverture et mise en page: Interscript

Révision linguistique: Cendrine Audet

Correction d'épreuves: Maryse Froment-Lebeau

© Nouvelle conscience. Tous droits réservés.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2013

Bibliothèque et Archives Canada 2013

Nouvelle conscience

1119, rue des Carougeois

Québec (Québec) G1Y 2T4

Courriel: info@nouvelleconscience.ca

Site Web: www.nouvelleconscience.ca

Les éditions Nouvelle conscience publient des écrits qui ont le pouvoir d'éveiller la conscience humaine. Elles soutiennent aussi des personnes, des organismes ou des associations qui œuvrent au mieux-être spirituel, physique et émotionnel de l'humanité. Dans le cadre de cette mission, Nouvelle conscience fournira gratuitement des exemplaires de ce livre à la communauté de Lac-Mégantic, afin d'aider les personnes touchées par la tragédie ferroviaire survenue le 6 juillet 2013.

ÉmoTrance : comment transformer vos émotions et votre vie

© Nouvelle conscience. Tous droits réservés. ISBN 978-2-924341-02-5 (PDF)

Merci de respecter le droit d'auteur et de ne pas reproduire.

Avertissements

- Les cas mentionnés dans ce livre sont tous inspirés d'expériences authentiques dont les auteures ont été les témoins. Afin de respecter l'anonymat des personnes qui les ont vécues, leur nom a été changé et certains détails, modifiés.
- ÉmoTrance n'est pas une technique de guérison pour les malaises et les maladies physiques, mentales ou autres troubles psychologiques. ÉmoTrance ne remplace pas l'avis d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé, et les conseils fournis dans ce livre n'ont pas pour but de s'y substituer.
- La rédaction épïcène est utilisée afin de donner une visibilité équivalente aux femmes et aux hommes dans le texte.

À Marcel, qui a toujours cru en moi et en mes «folies».

Gisèle

*À toutes les personnes qui vont redécouvrir,
avec ÉmoTrance, une joie de vivre qu'elles croyaient perdue.*

Avec tout mon amour,

Caroline

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.

Voltaire

REMERCIEMENTS

Ce livre voit le jour grâce à l'aimable collaboration de la docteure Silvia Hartmann et de son éditeur, DragonRising Publishing (www.DragonRising.com), lesquels nous ont donné la permission de traduire librement en français et d'adapter certains passages des ouvrages de madame Hartmann, créatrice d'ÉmoTrance.

Gisèle désire adresser un remerciement spécial à madame Sandra Hillawi pour ses enseignements précieux, sa grande disponibilité et son accompagnement toujours empreint de douceur et d'amour.

Elle remercie aussi sa clientèle et toutes les personnes qui ont participé à ses ateliers pour leur confiance et pour avoir accepté de plonger avec elle dans l'aventure ÉmoTrance.

Caroline souhaite remercier les personnes de son entourage qui ont osé l'expérience ÉmoTrance, malgré leur scepticisme initial, et qui savent maintenant que cette technique fonctionne réellement.

SOMMAIRE

Introduction	1
Chapitre 1 Les émotions	5
Chapitre 2 L'énergie	13
Chapitre 3 Le processus ÉmoTrance	19
Chapitre 4 Au cœur de notre conscience énergétique ...	27
Chapitre 5 Quelques exercices	37
Chapitre 6 Les applications pratiques d'ÉmoTrance	45
Conclusion	67
Aller plus loin avec ÉmoTrance	69
Bibliographie	71
Table des matières	73

INTRODUCTION

Simple, puissante et efficace. Voilà comment on peut décrire ÉmoTrance, la technique qui permet de transformer les émotions. ÉmoTrance est un nouvel outil de la psychologie énergétique qui offre la possibilité de nous libérer des sentiments qui nous empêchent d'aller de l'avant, comme la peine, la colère, l'angoisse ou la peur. ÉmoTrance favorise le développement de notre autonomie et nous fait accéder à des états de paix et de joie.

Trop beau pour être vrai? La plupart du temps, les choses les plus simples sont les plus efficaces. ÉmoTrance fonctionne: des milliers de personnes à travers le monde peuvent en témoigner, à commencer par les auteures de ce livre.

Gisèle Bourgoin a exercé la profession de psychologue en cabinet privé pendant 27 ans. En 2008, elle entend parler d'ÉmoTrance pour la première fois, et son intuition lui dit «oui!». Elle se rend à New York pour y apprendre cette technique auprès de Sandra Hillawi, une formatrice certifiée ÉmoTrance et EFT (Emotional Freedom Technique) par l'Association for Meridian & Energy Therapies (AMT). Elle devient la première formatrice licenciée ÉmoTrance au Québec et au Canada. Dès son retour au Québec, elle est émerveillée par les résultats probants et durables qu'elle observe chez sa clientèle lorsqu'elle utilise cette méthode.

Gisèle poursuit son apprentissage en 2009 au Royaume-Uni auprès de la créatrice d'ÉmoTrance, Silvia Hartmann, ainsi que d'autres formatrices et formateurs d'expérience. L'année suivante, elle assiste à un séminaire intensif en Égypte animé par Sandra Hillawi.

Déjà animatrice d'ateliers portant sur la communication, la gestion du stress, la fixation d'objectifs, l'intuition et l'analyse des rêves, Gisèle décide alors d'offrir des ateliers ÉmoTrance

visant notamment la perte de poids, et de former des spécialistes à cette approche. Elle est la première à proposer des ateliers ÉmoTrance en français.

Dans sa vie professionnelle, Gisèle a toujours eu comme objectif d'amener sa clientèle vers plus d'autonomie et de mieux-être et de lui enseigner des techniques utiles et pratiques à employer dans le quotidien. ÉmoTrance est la plus simple et efficace qu'elle ait découverte jusqu'à maintenant. Elle est tellement enchantée qu'au printemps 2013, elle prend sa retraite comme psychologue et se consacre entièrement à la diffusion de cette méthode. « Les gens adorent l'approche ÉmoTrance avec laquelle il n'est nul besoin de nommer, de comprendre et d'analyser le problème traité. Cela peut, comme vous le devinez sûrement, faire éviter des mois sinon des années de thérapie. Oui, c'est vraiment une psychologue retraitée qui vous affirme cela ! »

Caroline Beauchamp est parmi les premières praticiennes à être formées par Gisèle Bourgoïn. D'abord attirée par l'énorme potentiel de transformation dont la technique ÉmoTrance est porteuse, elle réalise rapidement sa puissance et son efficacité lorsqu'elle l'expérimente. Elle l'utilise comme outil d'évolution personnelle et offre de l'accompagnement individuel aux gens qui souhaitent avancer dans la vie avec plus de légèreté et de conscience. « ÉmoTrance permet de court-circuiter le mental, d'agir directement à la source de la difficulté que nous souhaitons surmonter. En très peu de temps, on passe des larmes au rire. Pour moi, ÉmoTrance, c'est comme de la magie ! »

Avec ce livre, Gisèle et Caroline veulent rendre accessible pour la première fois en français cette formidable technique de guérison et de gestion des émotions. Jusqu'à maintenant, tous les travaux de recherche, l'enseignement et les livres sur ÉmoTrance ont été diffusés en anglais principalement. Certains documents ont été traduits dans d'autres langues, mais aucune publication n'existe encore en français.

C'est la docteure Silvia Hartmann qui a créé cette technique au Royaume-Uni au début des années 2000. ÉmoTrance signifie littéralement « transformer les émotions ». Comme ÉmoTrance contient

un certain nombre de concepts uniques, qui se reflètent dans les mots qui sont utilisés, Gisèle et Caroline ont estimé important de rester fidèles aux enseignements de la D^{re} Hartmann, tout en les enrichissant de leurs expériences personnelles.

ÉmoTrance n'est pas une technique de méditation ou une démarche spirituelle abstraite. Il s'agit d'un processus concret qui se vit au quotidien, en faisant face aux problèmes que nous rencontrons dans notre vie de tous les jours : gérer les relations avec nos collègues de travail, administrer nos finances, surmonter les défis présents dans nos relations familiales et amoureuses, atteindre des objectifs professionnels, etc.

ÉmoTrance est accessible à toute personne et n'est en contradiction avec aucune croyance religieuse, spirituelle ou autres allégeances.

ÉmoTrance déjoue le cerveau et traite directement avec le ressenti du corps. Une énergie bloquée rend quiconque inconfortable. Il suffit de la faire circuler pour que la douleur disparaisse. ÉmoTrance travaille avec le corps énergétique et ses manifestations physiques. La technique ne sollicite pas le mental, ni les pensées, ni les associations ou d'autres raisonnements logiques. Pour cela, la méthode ÉmoTrance est souvent décrite comme représentant un saut quantique dans le traitement des problèmes ayant leur origine dans les troubles émotionnels.

ÉmoTrance est complètement sécuritaire, et il n'y a aucune contre-indication à l'utiliser. Elle n'entraîne aucun effet désagréable, aucune régression ou aucun retour à des comportements passés. L'expérience auprès de milliers de personnes dans le monde atteste tout cela.

Voilà un cadeau pour nous aider à redécouvrir qui nous sommes au plus profond de notre être : des personnes lumineuses, brillantes et radieuses. En effet, cette technique procure une joie absolue lorsque nous l'employons ; elle élève la conscience et illumine l'esprit.

Utiliser ÉmoTrance ne demande que l'apprentissage de quelques notions de base. Il n'est pas nécessaire de connaître et de comprendre en détail les raisons pour lesquelles ÉmoTrance

fonctionne. L'important, c'est que la méthode fonctionne pour VOUS, comme elle fonctionne pour nous et pour ces milliers de personnes dans le monde qui l'ont déjà expérimentée.

Ce livre présente d'abord le monde des émotions et la place qu'elles occupent dans notre vie. Les émotions sont une énergie qui peut être traitée facilement par toute personne. Nous expliquons de quelle façon les émotions s'expriment dans notre corps physique et comment nous interagissons constamment avec les différentes formes d'énergie présentes sur la Terre.

Puis, nous décrivons le déroulement d'un processus ÉmoTrance. Tout un chacun, nous sommes capables de transformer nos émotions grâce à notre intention, à notre pensée, et nous voyons de quelle manière ÉmoTrance permet cela.

Également, nous faisons état de la fermeture involontaire que beaucoup de personnes expriment vis-à-vis de certaines énergies – dont celle de l'amour – et de l'inconscience énergétique des humains, qui est quasi généralisée. En prenant conscience des énergies dans lesquelles nous baignons, nous pouvons apprendre à nous en nourrir et à vivre une vie épanouissante, créative et joyeuse.

Des exercices pratiques sont ensuite proposés afin que vous puissiez commencer à expérimenter ÉmoTrance par vous-même.

Finalement, le dernier chapitre du livre présente des exemples où cette méthode a été utilisée afin d'aider des personnes à se libérer d'émotions ou de situations douloureuses et à aller de l'avant. Puisqu'il s'agit d'un processus qui peut être appliqué à pratiquement tous les aspects de la vie quotidienne, les expériences qui sont relatées constituent un aperçu de ce qu'ÉmoTrance peut faire. Nous espérons qu'elles sauront vous inspirer et vous donner l'élan de l'intégrer à votre vie.

Chapitre 1

LES ÉMOTIONS

Vous êtes-vous déjà demandé à quoi servent les émotions ? La peur qui paralyse, pleurer à fendre l'âme, la peur au ventre, avoir le cœur en morceaux, être rouge de colère, voir bleu, noir, rouge... Personne ne peut voir ou toucher les émotions, mais tout le monde les ressent.

Ressentir.

Prenons un instant pour nous interroger sur la place que nous accordons à nos ressentis. Portons-nous attention à comment nous nous sentons ? Dans notre société, ce qui se passe à l'intérieur est souvent nié au profit des apparences (ce qui est visible), du faire, de l'avoir. Au terme d'une journée bien remplie – au bureau, vous avez abattu plus de travail que ce qu'on attendait de vous –, que ressentez-vous ? De la fatigue, de la satisfaction, du vide, de l'énergie positive ? Donnons-nous toute la place à la façon dont nous nous sentons ou bien au résultat de nos actions de la journée ?

Les émotions jouent un rôle déterminant dans notre vie. En prenons-nous suffisamment conscience ?

Les émotions et la science

S'il est un domaine que la science a sciemment peu investi encore, c'est certainement celui des émotions. Invisibles, intangibles, insaisissables... Les scientifiques ont bien du mal à étudier les émotions avec leurs instruments de mesure traditionnels. Cantonnée au domaine du matériel, du visible, la science a donc généralement laissé en friche ce monde mystérieux, malgré des indices éloquentes de ses effets, par exemple l'effet placebo.

Dans le domaine des émotions, presque tout reste à faire. Néanmoins, de plus en plus on commence à s'y aventurer ou, à

tout le moins, à reconnaître leur rôle dans certains aspects de la santé. Le médecin et psychiatre David Servan-Schreiber, par exemple, en se basant sur son expérience de soignant et de chercheur, a publié entre autres *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*¹. Dans cet ouvrage, le D^r Servan-Schreiber présente sept méthodes efficaces, dont l'acupuncture et l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), pour soigner ces maux de la modernité. Qualifié de « médecin des émotions », le scientifique est même allé jusqu'à parler d'une « médecine énergétique ». Dans une entrevue qu'il accordait en 2003, il apportait ces précisions :

« Je sais que le terme [médecine énergétique] évoque différentes choses, dont certaines pseudo-médecines où l'« énergie » est un concept flou qui joue un rôle douteux. Moi, je fais référence à la notion chinoise de *Qi* – la force, l'énergie à la base de toute vie. Élaborée il y a quelques milliers d'années, cette notion explique quand même ce que la médecine occidentale vient tout juste d'admettre : que la santé consiste en un équilibre entre les multiples fonctions de l'organisme qui interagissent les unes avec les autres.

L'explication chinoise du *Qi* est complexe et si étrangère à notre mode de pensée que les scientifiques préfèrent l'ignorer ou même en rire. Pourtant, à mon avis, il y a quelque chose de profondément scientifique dans cette notion et il nous faudrait la comprendre. Parce qu'en Occident, notre tendance au réductionnisme fait que nous focalisons sur un organe à la fois plutôt que sur le tout. Cela se passe encore comme ça aujourd'hui, mais ça ne peut pas continuer. Je suis convaincu que le concept d'énergie fait partie de l'avenir de la médecine. »²

1. David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Éditions Robert Laffont, 2003.

2. Lucie Dumoulin, « L'homme par qui arrive la médecine des émotions », *PasseportSanté.net*, 3 novembre 2003. [http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=servan_schreiber_d_20031103].

ÉmoTrance : comment transformer vos émotions et votre vie

© Nouvelle conscience. Tous droits réservés. ISBN 978-2-924341-02-5 (PDF)

Merci de respecter le droit d'auteur et de ne pas reproduire.

Dans cette foulée, le Dr Christian Boukaram a publié en 2011 *Le pouvoir anticancer des émotions*³. Au fil de sa pratique comme oncologue à Montréal, le Dr Boukaram a constaté que les émotions exercent une action déterminante sur l'apparition, la croissance et la guérison du cancer. Dans son ouvrage, il répertorie une cinquantaine d'études qui démontrent l'influence de la dimension psychologique et des émotions sur le développement ou la gravité du cancer. Il n'hésite pas à écrire ceci, dans l'introduction de son livre :

« Nous sommes à l'aube d'une révolution de la conscience. La révolution scientifique, elle, a déjà commencé. Bien que nous ayons grandement démystifié la partie matérielle de notre corps, nous venons tout juste de percevoir le vaste champ magique et intangible dont il fait partie. Des sciences comme l'épigénétique et la physique quantique ébranlent les fondements de la vie telle que nous pensions la connaître. Elles mettent en doute beaucoup de vérités considérées comme absolues, troublant certaines croyances, mais permettant aussi d'éclaircir des mystères débattus depuis des années. Cette révolution ouvre ainsi la porte à l'évolution. »

Les émotions mènent notre vie

Chaque personne ressent des émotions. Si nous en éprouvons, il faut reconnaître que parfois, il est difficile d'en prendre conscience ou de nommer ce que nous ressentons. « Je me sens mal », « j'éprouve un malaise », ou encore « je me sens en pleine forme », « j'éprouve un sentiment de légèreté », « je sens mon corps tout détendu ».

En outre, pour beaucoup d'entre nous, les émotions semblent incontrôlables en ce sens qu'elles échappent à notre volonté. Plusieurs personnes sont effrayées par ce qui leur apparaît comme un gouffre dans lequel elles peuvent être plongées sans préavis et sans moyen de s'en tirer.

3. Christian Boukaram, *Le pouvoir anticancer des émotions*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

Par exemple, un acteur pourra éprouver un trac intense qui le rendra physiquement malade avant d'entrer en scène. Il ne choisit sûrement pas consciemment de ressentir cette peur de faire bonne figure devant un public. Si on lui demande s'il perçoit cette émotion intentionnellement, s'il choisit d'avoir le trac, il répondra certainement qu'il s'en passerait volontiers, mais qu'il n'y peut rien.

Cette impression de ne pouvoir contrôler ses émotions entraîne une suite de décisions qui sont prises, cette fois consciemment, de manière à éviter que les émotions dites « négatives » ne se reproduisent. L'acteur – qui voudrait ne pas avoir à subir ce trac – pourrait ainsi espacer ses premières au théâtre, voire abandonner ce métier. Ou encore, opter pour gommer l'émotion elle-même, en absorbant une pilule magique qui fera disparaître ses effets physiques. Une autre personne qui a peur de prendre l'avion s'abstiendra de visiter sa fille qui habite outre-mer. Tout le monde a pris des décisions dans le passé qui ont été guidées par le désir de ne plus voir se répéter des émotions qu'ils jugeaient non désirables. Et nous effectuons tous encore de tels choix quotidiennement.

Une partie de notre vie est donc grandement conditionnée par nos émotions.

Demandons-nous, alors, si nous sommes à la merci de nos émotions, sommes-nous vraiment libres ? La liberté n'a-t-elle pas pour objet le pouvoir de choisir de vivre en accord avec nos aspirations ?

Les émotions communiquent un message

Une émotion, comme toute chose en ce monde, est énergie. C'est un mouvement d'énergie qui est ressenti physiquement. Dans le mot *é-motion*, « motion » renvoie à la notion de mouvement (en anglais : *in-motion*).

Nous baignons dans un océan d'énergie. Les émotions sont le résultat de nos pensées, qui elles aussi sont énergie. Par exemple, le trac de l'acteur peut être la matérialisation de la pensée qu'il entretient, consciemment ou inconsciemment,

indiquant qu'il n'a pas le droit à l'erreur et qu'il doit être parfait pour être digne de l'amour de son public. Avant la première, la tension vécue par cet acteur est portée à son paroxysme parce que son esprit cultive la pensée qu'il ne doit pas oublier de répliques, qu'il ne doit pas bafouiller, que la pièce doit être un succès, que les critiques doivent être dithyrambiques, etc. Si quoi que ce soit tournait mal, l'acteur pourrait imaginer que sa carrière serait finie et qu'il ne serait plus digne de cette passion, par exemple. Or, l'esprit sait qu'il est possible que toutes ces éventualités surviennent.

Le stress est donc induit par la pensée, qui déclenche l'émotion – le trac –, laquelle se matérialise physiquement avec son lot de manifestations invalidantes. Le but de toute cette chaîne de réactions : freiner l'action de l'artiste. C'est un phénomène tout à fait normal et parfaitement cohérent, les symptômes physiques étant en quelque sorte une solution de survie pour l'acteur. C'est aussi un moyen de l'aviser que quelque chose ne va pas, que quelque chose doit être changé pour accéder à un mieux-être.

Esprit : pensée → Émotion : trac → Symptômes physiques : nausées

Dans cette situation, quelles solutions s'offrent à l'acteur ? Comment peut-il continuer d'exprimer son choix de jouer au théâtre ?

D'abord, il peut tenter de modifier sa pensée, ce qui freinera tout le processus. Ce genre de travail peut se faire à l'aide de plusieurs techniques, dont la psychothérapie, l'hypnose, l'Ingénierie des croyances de base (ICB)⁴, l'Emotional Freedom

4. Elly Roselle, *Changing the Mind, Healing the Body: Eight Case Studies in Transformational Belief-Change Therapy*, Ugly Duckling Editions, 2005. L'ICB a été diffusée au Québec par Richard Thibodeau : Richard Thibodeau, *Votre vie... reflet de vos croyances*, Outremont, Éditions Québecor, 4^e édition, 2007 [<http://www.corebelief.ca>]

Technique (EFT)⁵ ou encore la méthode développée par Byron Katie, le Travail⁶, pour ne nommer que celles-là.

L'acteur peut aussi intervenir à l'étape de l'émotion en utilisant ÉmoTrance. Dans ce cas, ce qui est extraordinaire avec cette technique rapide et simple, c'est que la transformation de l'émotion entraînera la modification de la pensée. Les deux formes d'énergie, la pensée et l'émotion, œuvrent en synergie.

Émotion : trac → ÉmoTrance (transformation de l'émotion)
→ Nouvel état d'esprit, nouvelle pensée → Mieux-être physique = Liberté de choix

Les émotions existent et sont ressenties. Les sensations qu'elles provoquent sont authentiques et ne sont pas aléatoires. Il y a de bonnes raisons pour lesquelles, confrontés à la perte d'un être cher, nous éprouvons un serrement à la poitrine. Même si nous ne pouvons pas voir ce serrement, il existe, il est réel. Le malaise est une indication que notre système énergétique est en difficulté. De la même façon qu'une douleur physique – par exemple, des crampes au ventre – sert à nous indiquer un dysfonctionnement de notre corps physique – une appendicite –, les sensations inconfortables induites par les émotions nous indiquent une blessure dans notre corps énergétique.

Cela n'a rien d'ésotérique et n'a rien à voir avec une croyance ou un dogme, c'est un simple fait. Les blessures du corps d'énergie sont transférées directement par les émotions, par l'entremise des sensations. C'est simple et direct. L'endroit où l'inconfort est ressenti révèle l'endroit de la blessure du corps énergétique.

Sachant cela, il est possible maintenant d'aborder les émotions avec une plus grande ouverture et moins d'appréhensions :

5. Gary Craig, *Technique de libération émotionnelle. Un outil universel pour la guérison. L'entrée au nouveau gratte-ciel de la guérison : Le manuel*, traduction de la version 4 par Louise Gervais. [<http://www.wisdomofbeing.com/manuelfrancais.pdf>].

6. Byron Katie et Stephen Mitchell, *Aimer ce qui est – Vers la fin de la souffrance*, Ariane, 2008. [<http://www.thework.com/francais/>].

ÉmoTrance : comment transformer vos émotions et votre vie

© Nouvelle conscience. Tous droits réservés. ISBN 978-2-924341-02-5 (PDF)

Merci de respecter le droit d'auteur et de ne pas reproduire.

les émotions sont des mouvements d'énergie, des messages que notre corps d'énergie nous transmet.

ÉmoTrance ouvre la porte à la gestion des émotions. Une personne capable de gérer ses émotions est libre. Elle n'est plus guidée par la peur, l'angoisse, la colère, le désespoir, la peine, etc. Elle peut agir en ayant les idées claires et non plus comme « téléguidée » par ses émotions.

- Combien de gestes irréparables ont été perpétrés sous le coup de la colère ?
- Combien de fois avez-vous prononcé des paroles que vous avez regrettées par la suite, une fois l'émotion passée ?
- Avez-vous peur de vous lancer en affaires, de quitter votre conjoint ou de prendre toute autre décision parce que vous éprouvez un malaise, un sentiment de paralysie ?
- Avez-vous subi un évènement traumatisant dans le passé qui continue de vous empoisonner l'existence ?

Les émotions extrêmes que nous avons vécues créent des blessures énergétiques extrêmes, qui peuvent être guéries rapidement grâce à ÉmoTrance.

Si c'était vrai, cela se saurait, pensez-vous. C'est aussi ce que nous nous sommes dit. Il est grand temps que cela se sache ! Avec ce livre, nous voulons partager une façon différente d'aborder la vie, avec tous les défis qu'elle comporte. Ignorer les émotions ne les fait pas disparaître. Il est maintenant possible de les approcher simplement et facilement, sans crainte.

Nous n'avons pas été créés afin de souffrir. Les émotions sont des indicateurs que notre corps d'énergie est blessé, qu'il souffre, ou qu'il est bien, qu'il est joyeux. Avec ÉmoTrance, nous sommes désormais en mesure de le guérir et d'éprouver des sentiments de paix et de gaieté, conformément à notre état originel.