

Pour moi l'écriture émotionnelle est un cadeau que je me fais pour pouvoir faire TIPI dès que l'émotion se manifeste.

Je vous invite à lui écrire (sans forcément lui donner la lettre) dès que vous pouvez avoir une 10aine de minutes en coupant ton téléphone.

1ère étape : je décris la scène telle que je l'ai vécue.

"Quand tu dis, fais etc...."

2ème étape : je nomme l'émotion, comment je vis cette situation

"je suis agacée, triste, en colère, je me sens impuissante, déçue, incomprise, agressée....."

Généralement c'est en prenant ma feuille ou avec ces 2 premières étapes que l'émotion se manifeste. À ce moment là, j'arrête d'écrire et +/- je pose le stylo, pour accueillir l'émotion en observant comment elle se manifeste physiquement en moi (méthode TIPI). Puis

3ème étape : j'écris :

"je t'écris pour me libérer des émotions désagréables (de l'agacement, de la tristesse, de la colère...) que l'événement (ton attitude, tes paroles....) réveille ou dépose en moi (je rajoute souvent la formule : de façon volontaire ou involontaire, consciente ou inconsciente)"

4ème étape : je termine par écrire

"je te remercie de me permettre de travailler sur moi" et par la pensée, j'envoie un bouquet de fleurs. Cette étape est cruciale pour 2 raisons. Tout d'abord je rappelle la loi naturelle : Nous récoltons ce que nous semons. Ensuite si je n'arrive pas à visualiser un bouquet de fleurs mais l'envie d'envoyer des chardons, cela signifie pour moi que j'ai gardé des émotions désagréables et donc je reprends mon travail d'écriture.

Depuis que j'ai assisté à la conférence du Dr Luc Bodin au congrès du GNOMA (octobre 2015), je complète régulièrement l'écriture émotionnelle avec les formulations de la méthode ho'opononoo :

Désolé, je ne savais pas que j'avais ces mémoires erronées en moi (+/- en relation à ....).

Pardon à la Vie, à moi même.

Merci de m'avoir indiqué que j'avais ces mémoires erronées en moi que je portais sans le savoir.

Je vous aime tous : la Vie, mon environnement, les personnes autour de moi, mes mémoires erronées, sans oublier. ... moi - même.

Souvent je termine en faisant le dessin des bonhommes allumettes de Jacques Martel.