

Conférence du 3 août 2018

ZEN avec vos ADOS

Parents Ados Epanouis

www.parentsadosepanouis.com

Vendredi 3 AOUT- 9 h30

Web Conférence-Débat



"L'ENERGIE ET MON ADO"

Des clés pour le comprendre, l'outil EFT pour l'accompagner



Inscription gratuite

Avec Anne SIRET et Carole de Blog ADO+
+ un CADEAU surprise



==> <http://www.parentsadosepanouis.com/inscription-conference-13>

Zen avec vos Ados

Le but des conférences PAE est d'aider les parents à rester ZEN lors de la traversée de cette période passionnante mais parfois tumultueuse
(et donc épuisante !!)

Voir même plus, de **relever le défi**, même si cela vous paraît totalement inconcevable, **de ne focaliser que sur les aspects POSITIFS** de l'ado.

Et pour cela, restez toujours l'esprit ouvert!!

Zen avec vos Ados

« Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé »

Albert EINSTEIN

Les conférences précédentes ont pu permettre d'apporter un nouvel éclairage sur l'adolescence ... **ce fameux passage** à l'âge adulte ... par lequel nous passons tous avec une meilleure compréhension des trois développements :

- pubertaire
- cognitif
- social

tous les trois accompagnés de grands changements physiques, hormonaux, biologiques et psychologiques.

Zen avec vos Ados

Que va t'on aborder dans cette nouvel conférence ??

- L'énergie
- Les émotions
- La gestion des émotions et notamment du stress et de l'anxiété aussi bien chez les parents que chez les ados ?

Zen avec vos Ados

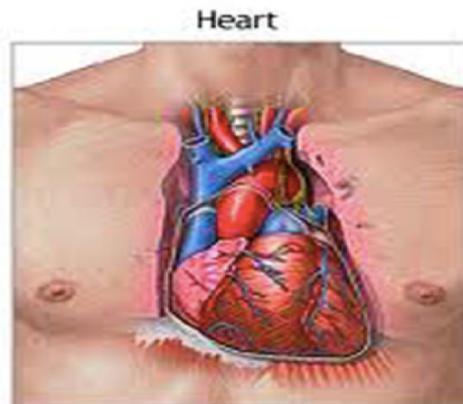
L'énergie

Les recherches par la physique quantique ont démontré que la matière telle que nous la concevons, n'existe pas ! Chaque particule n'est en fait qu'une gigantesque concentration d'énergies placées dans un volume insignifiant ! De plus, la théorie onde-corpuscule a établi qu'un corpuscule (matière) peut se transformer en ondes (énergies) et inversement ...

Ensuite, les corpuscules s'assemblent pour constituer des atomes, des molécules, des protéines, des cellules et des organes avant de devenir des organismes comme les corps humains. Ainsi **l'homme est énergétique**, avant même d'être chimique (atomes et molécules) ou biologique (protéines et cellules).

Le corps humain est formé d'énergie et chaque organe qui le compose, a sa vibration propre. Et ce sera la somme des vibrations de tous les organes et tissus du corps qui donnera la vibration globale d'un être humain.

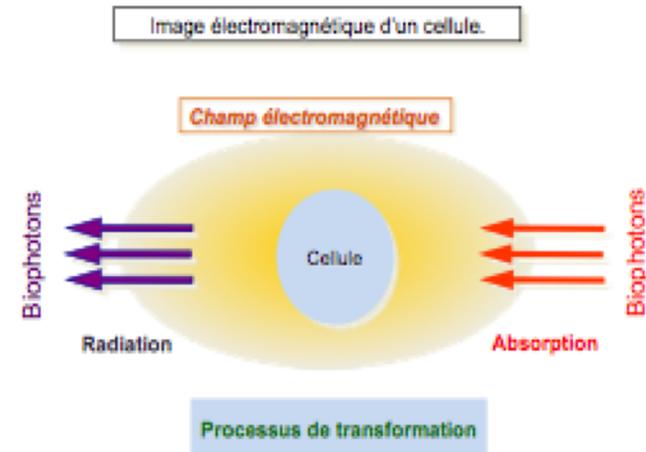
Zen avec vos Ados



Electrocardiogram



Zen avec vos Ados



Zen avec vos Ados

Les émotions

Chez l'homme, la pensée a une puissance extraordinaire et pourtant guère utilisée consciemment. La première preuve nous est donnée par l'effet placebo qui à lui seul, induit 30 à 35 % de l'effet thérapeutique.

L'effet de la pensée sur la matière, dont l'eau qui nous constitue à plus de 70%, a été aussi mis en évidence par les travaux d'Emoto qui a montré que de simples mots écrits sur un papier ou de simples pensées comme « amour » ou « haine » produisaient des cristallisations différentes de l'eau.

Dans cet esprit, toutes les critiques, jugements, dévalorisations sont autant d'informations que vous donnez à l'eau de vos cellules.

Zen avec vos Ados

Les émotions

Les pensées et les ressentis se répandent comme par contamination aux autres membres de notre entourage. Donc, imaginez comment des émotions peu plaisantes si nous ne les gérons pas peuvent agir comme de véritables poisons dans notre vie au quotidien.

Elles peuvent même amplifier le problème initial au lieu de le résoudre surtout si elles sont contradictoires (ex : colère et amour pour un enfant).

Avant que cela ne tourne au drame, il est important de trouver des solutions pour réguler ces émotions dites « négatives ». Une des solutions se trouve dans la gestion de ses émotions voir de son propre stress.

A cet effet, il est préférable de mieux se connaître et de reprendre le contrôle de son vécu intérieur, en devenant conscient au maximum →
éducation en pleine conscience

Zen avec vos Ados

La gestion des émotions

Pour gérer vos émotions, autorisez-vous à les ressentir, puis prenez le temps de les identifier et de les nommer.

Puis, acceptez les émotions sans jugement, aussi bien les vôtres comme celle de vos enfants, pour retrouver un état d'esprit plus calme et relaxé qui va vous permettre de trouver des solutions adaptées aux situations stressantes.

Comment ? C'est ici qu'intervient l'utilisation de l'outil **EFT** (Emotional Freedom Techniques) ou TLE (**Techniques de Libération des Emotions**).

Zen avec vos Ados

Comment l'EFT peut modifier la réponse de stress ?

Tout d'abord quelques notions de base :

- Le corps énergétique
- Le cerveau
- Le système nerveux automatique

Zen avec vos Ados

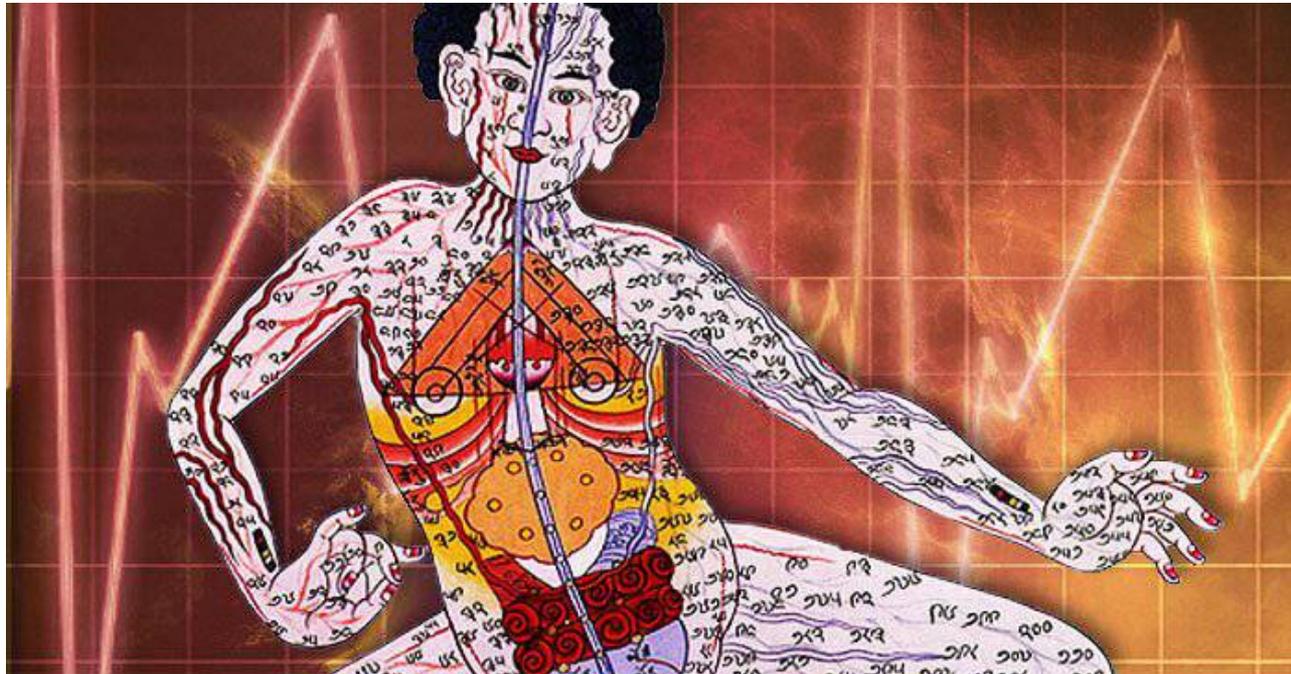
Le corps énergétique

Nous avons besoin de beaucoup d'énergie électrique pour vivre et survivre. Lorsque l'énergie arrête de couler en nous, il nous est difficile de vivre.

Avant l'avènement des machines modernes, les philosophes et les praticiens de la médecine Orientale avaient déjà découvert ces voies.

Les médecins Chinois ont développé un système de suivi des points d'énergie du corps et ont découvert comment notre énergie se déplace à travers le corps. Ces circuits électriques ou méridiens ont ensuite été utilisés pour traiter toutes sortes de maux.

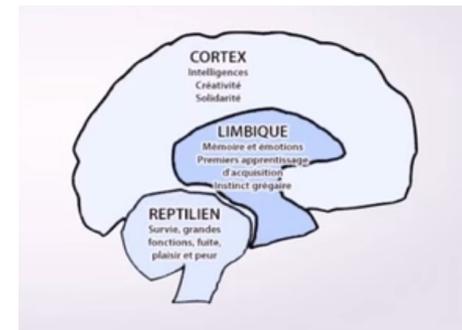
Zen avec vos Ados



Zen avec vos Ados

Les trois cerveaux

- Le **Reptilien** : cerveau de l'action que l'on retrouve chez les reptiles. Instinctuel, contributeur d'énergie selon la réaction au type d'alarme - *Fight, Flight, or Freeze*. Partie la plus ancienne du cerveau contrôlant le cœur, la respiration, les organes. Rigide et inflexible.
- Le **Limnique** : siège des émotions et de la mémoire. Apparition première chez les mammifères. Enregistre mémoires et comportements. On y trouvera **l'amygdala**, **l'hippocampus**, et **l'hypothalamus**. Aussi siège de nos croyances et jugements que nous portons, souvent de façon inconsciente, mais qui influencent tant nos actions et comportements.
- Le **Cortex** : entoure les deux autres cerveaux, le reptilien et le limbique. Siège des pensées consciente. Il nous diffère des animaux, car il nous permet la parole, la rationalisation, l'utilisation de la logique, ...



Zen avec vos Ados

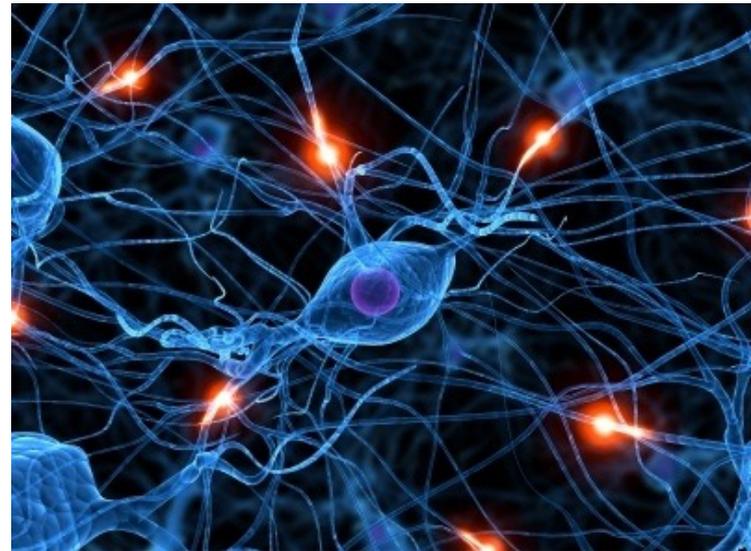
Rappel sur le fonctionnement du cerveau d'un ado?

Profond remodelage du cortex avec des réarrangements dans les connexions cérébrales, en particulier des lobes frontaux ...

Un rapport eau/lipides (*soit corps cellulaires des neurones, riches en eau par rapport à la substance blanche ou nerfs, riches en myéline*) qui diminue de l'enfance à l'âge adulte et ce par vagues, progressant du lobe occipital vers le lobe frontal (*processus est plus rapide chez les filles que chez les garçons*)

... Et sachez que **cet amincissement progressif de la matière grise est un signe d'intelligence!**

Zen avec vos Ados



Zen avec vos Ados

- Ce remodelage, correspondant à l'élimination de synapses « inutiles » pour un renforcement d'autres, permet par exemple une prise de décision plus rapide, les informations parasites étant éliminées ou traitées plus efficacement
- ... ainsi que d'autres impliquées dans l'intégration des afférences sensorielles, des émotions, de l'état du corps dans un contexte donné.
- Pour traiter des informations, il ne faut pas seulement un « super-ordinateur », mais plutôt une « connexion rapide ».

Zen avec vos Ados

Le Système Nerveux Autonome (SNA) ou neurovégétatif

La réponse de stress de l'organisme peut être modifiée ou atténuée par la réponse de relaxation.

Alors que la réaction de fuite ou de combat, ou de stress, est modulée par le **système nerveux sympathique**, la réaction de relaxation est modulée par le **système nerveux parasympathique**. Elle a des effets opposés à la réaction de stress : ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, réduction de la tension artérielle et musculaire, baisse importante de la consommation d'oxygène.

La réponse de relaxation peut être induite, à divers degrés, l'EFT, les techniques de relaxation, la méditation, le yoga, l'activité physique, les thérapies vertes, l'écoute de la musique et le rire notamment.

Zen avec vos Ados

- Au **stade initial**, l'organisme reconnaît l'agression et se prépare à agir: 3 F. *Cette réaction implique les systèmes nerveux et endocrinien. Les glandes endocrines libèrent des hormones (cortisol et adrénaline) qui accélèrent les rythmes cardiaque et respiratoire, élèvent la glycémie, augmentent la sudation, dilatent les pupilles et ralentissent la digestion.*
- Au **stade de résistance**, l'organisme s'adapte à un stress persistant.
- Le **stade de l'épuisement** est atteint lorsque, en présence d'une agression ou d'une demande persistantes, l'organisme ne parvient plus à compenser la réaction d'alerte chronique. *Une réaction de stress prolongée (chronique) affaiblit les réserves énergétiques de l'organisme et a des impacts négatifs sur les systèmes cardio-vasculaire (tension artérielle élevée par exemple) et immunitaire. Le stress peut ainsi conduire à diverses maladies et accélère certains aspects du vieillissement.*

Executive Center

"The Thinking Brain"

Developmental shifts around ages 5-6, 11 & 15.
Handles logic, empathy compassion, creativity,
self-regulation, self-awareness, predicting,
planning, problem-solving, attention.

**PREFRONTAL
CORTEX**

**LIMBIC
SYSTEM**

Emotional Center

"The Emotional Brain"

Developmental focus is during
ages 0-5. Processes emotions,
memory, response to stress,
nurturing, caring, separation
anxiety, fear, rage, social
bonding and hormone control.

**REPTILIAN
BRAIN**

Survival Center

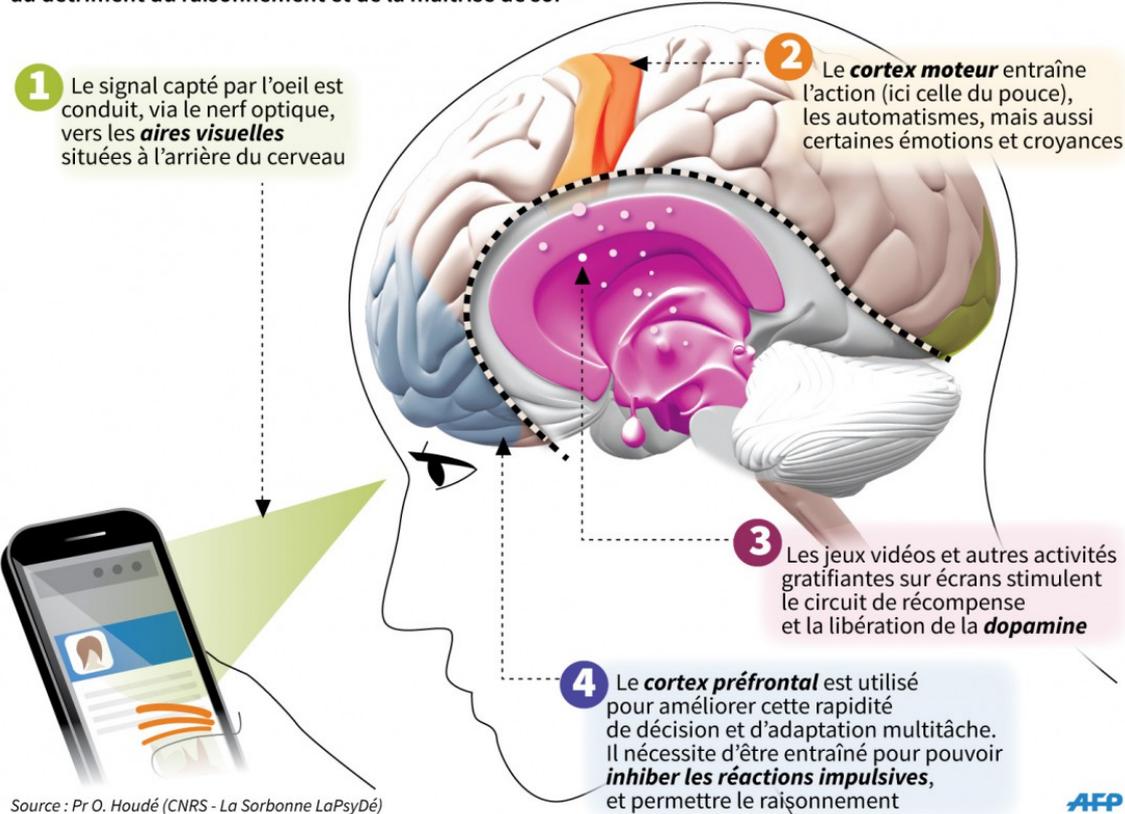
"Fight, Flight or Freeze"

Developed at birth. Regulates autonomic
functions: breathing, digestion, heart rate,
sleep, hunger, instinctual behaviors &
behaviors that sustain life.

Zen avec vos Ados

Le cerveau des natifs du numérique

Face aux écrans, la génération Z a gagné des aptitudes cérébrales de vitesse et d'automatismes, au détriment du raisonnement et de la maîtrise de soi



Zen avec vos Ados

Qu'est-ce que l'EFT ?

- EFT signifie *Emotional Freedom Techniques*. Il s'agit d'un ensemble de techniques de liberté émotionnelle qui intègre l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale.
- Basée sur une découverte fondamentale faite par le Dr. Roger Callahan, l'EFT a été mise au point dans les années 90 par Gary Craig, un ingénieur américain de l'université de Stanford au USA. Cette technique, utilisant le corps et l'esprit, nous permet de nous libérer rapidement des émotions qui se sont ancrées en nous à la suite d'évènements perturbant de notre existence.

Zen avec vos Ados

A quoi s'applique l'EFT ?

- A toute pensée enracinée dans notre vision du monde, des autres et de nous-même.
- A toute émotion liée à des événements vécus, réels ou imaginaires.
- A toute sensation corporelle liée à l'expression d'une émotion ou d'une mémoire de sensation physique.
- A tout comportement ou inhibition ayant pour origine des facteurs psychologiques (pensées, émotions).
- Quelque soit la nature des pensées, des émotions et sensations abordées, la recette de base de l'EFT s'applique de la même façon. Il est cependant nécessaire d'être conscient de leur nature pour s'en libérer.

Zen avec vos Ados

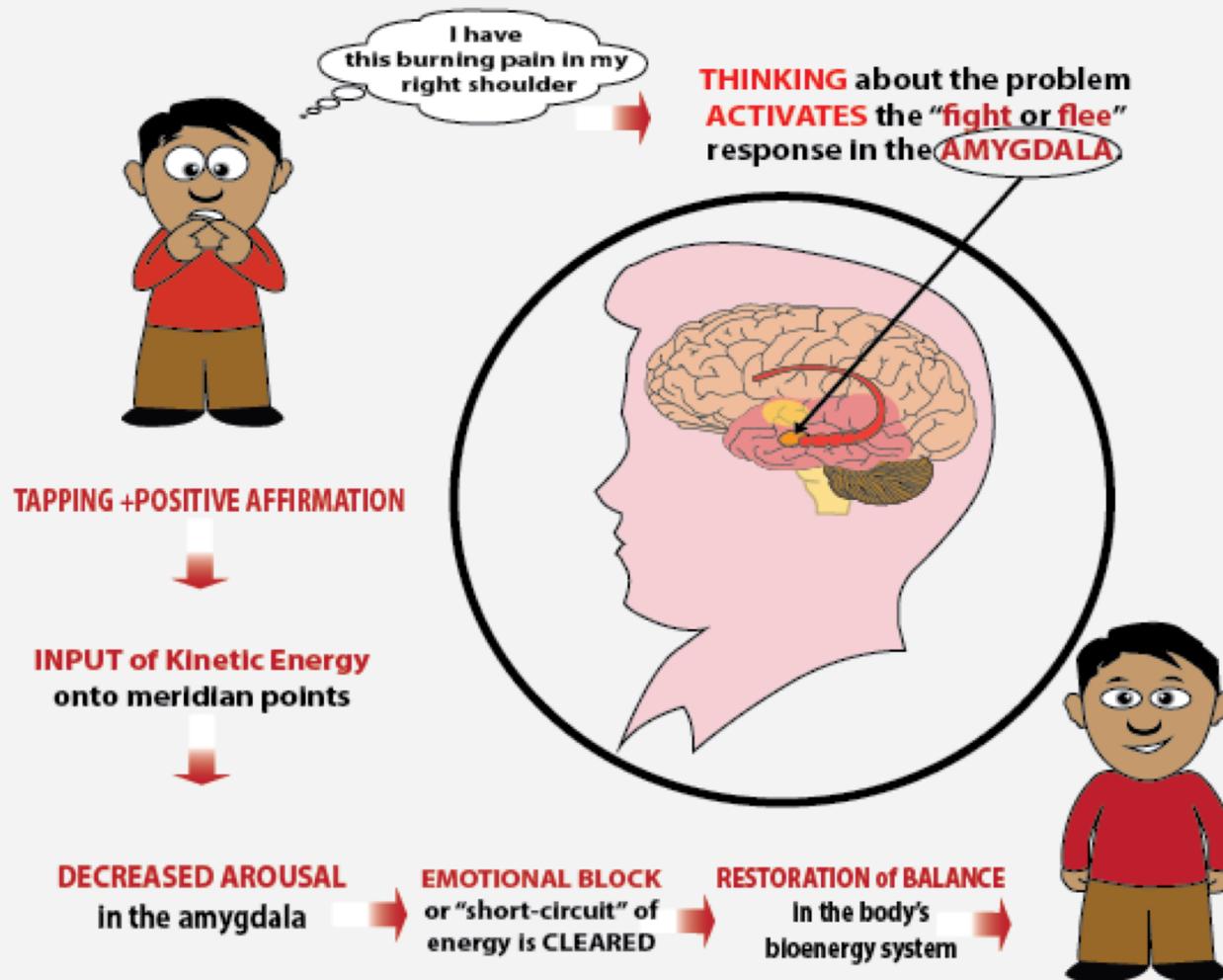
Idée et principe de base l'EFT ?

L'idée à l'origine et le principe de base sous-tendant toute la pratique de l'EFT sont les suivants :

« La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation du système énergétique corporel »

« Pensez consciemment à votre problème tout en tapotant une série de points à la surface de votre corps »

How EFT Tapping Works



Zen avec vos Ados

L'effet de la recette de base l'EFT ?

- La recette de base est la marche à suivre pour traiter chaque aspect d'un problème, tout en mesurant la progression effectuée. Une fois que vous avez choisi le problème que vous désirez aborder, identifié ses composants internes (image, pensée, émotion et sensation), trouvé une courte phrase pour le décrire, appliquez-lui la recette de base.
- Au niveau de l'esprit, l'EFT a pour effet de *déconditionner* les émotions et pensées qui se sont associées à ce que nous avons perçu lors de nos expériences vécues. Au niveau du corps, son effet est de produire une profonde détente du fait de la libération de la tension émotionnelle sous-jacente.

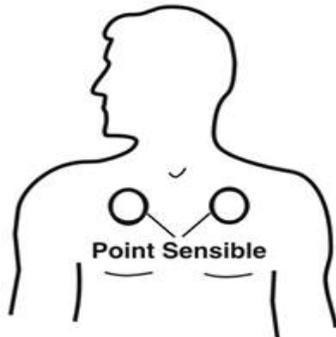
Zen avec vos Ados

TECHNIQUES DE LIBERATION EMOTIONNELLE Procédure de tapotements d'EFT™ (recette de base)

#1...La préparation

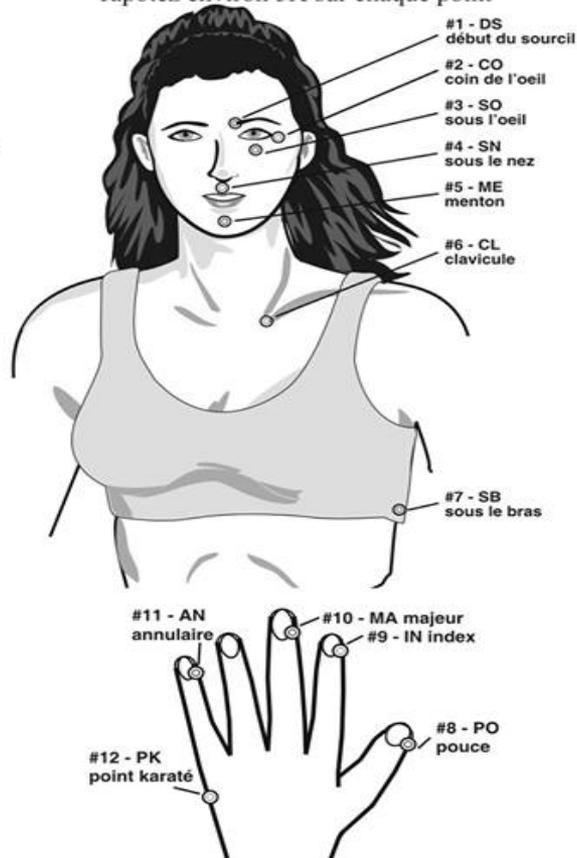
- 1) Répétez 3X: "Même si j'ai ce _____ (problème) _____, je m'accepte profondément et complètement."
- 2) Tout en massant de manière continue le "point sensible" ou en tapotant sur le "point karaté."

Le point sensible/
le point karaté

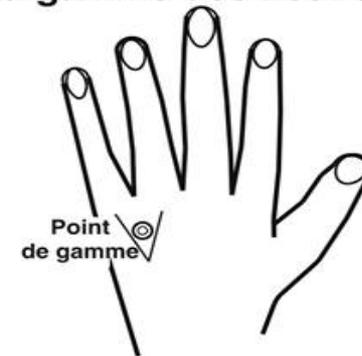


#2...La séquence

Tapotez environ 5X sur chaque point



#3...La gamme des neuf actions



Enchaînez 9 actions tout en tapotant continuellement le point de gamme:

- 1) Yeux fermés
- 2) Yeux ouverts
- 3) Regardez en bas à droite (sans bouger la tête)
- 4) Regardez en bas à gauche (sans bouger la tête)
- 5) Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- 6) Tournez les yeux dans le sens contraire
- 7) Fredonnez 5 secondes une chanson (Au clair de la lune)
- 8) Comptez de 1 à 5
- 9) Fredonnez 5 secondes la même chanson à nouveau.

#4...Répétez la séquence #2

Remarque: dans les rondes ultérieures de tapotements, changez la phrase de mise en place en "Même si j'ai encore un reste de ce problème..." Et utilisez "ce reste de problème" comme phrase de rappel.

Zen avec vos Ados

Il est temps de tester !!!!

Zen avec vos Ados

Conférence du 3 août 2018 :
Soyez ZEN avec vos Ados
en pratiquant l'EFT

Parents Adolescents Epanouis – Anne SIRET

Psychothérapeute, Coach de vie personnelle & parentale
Praticienne certifiée en EFT & Matrix Reimprinting
M: info@annesiret.com
W: www.annesiret.com

sur le site:

www.annesiret.com



Téléchargez votre
manuel **GRATUIT**
“*Explorer l'EFT*”

Zen avec vos Ados

Sur les sites :

www.parentsadosepanouis.com

et

www.eftenclasse

EFT en classe



**Mettez toutes
les chances
de votre côté :**
**REUSSISSEZ
VOTRE BAC**
**avec Préparation
Examens Zen**

PREPARATION EXAMENS ZEN

The advertisement features a young woman with blonde hair, wearing a white striped shirt and blue jeans, carrying a brown messenger bag with books. The background is a solid yellow color. A red arrow points from the text 'Examens Zen' to a red banner at the bottom that reads 'PREPARATION EXAMENS ZEN'.

Zen avec vos Ados

Conseils pour vivre ZEN avec des ados

Optez pour cette merveilleuse devise :

**"Nous allons traverser cette période ensemble,
et nous allons nous en sortir – ensemble!"**

Et oui ! Pour finalement, les voir devenir de jeunes adultes indépendants, heureux et responsables.

Zen avec vos Ados

Et ayez toujours en tête le fameux CREDO :

"Lâchez-moi mais ne me laissez pas tomber"



Zen avec vos Ados

Questions & Réponses

Zen avec vos Ados

Surprise !!!!

