

## **L'Écoute Profonde**

Le fondement du travail de guérison psychologique est le lien qui se construit entre le client et son thérapeute. C'est grâce à l'écoute profonde et à l'empathie que le client, qui se sent soutenu et accompagné, parvient peu à peu à ouvrir les protections de son psychisme et montre à sa conscience d'amour inconditionnel des parties de lui jusque là cachées dans son inconscient.

## **La Technique de Libération Émotionnelle (EFT)**

Il s'agit d'une pratique très efficace par laquelle le thérapeute guide le client qui tapote légèrement toute une série de points d'acupuncture de son corps en même temps qu'est exprimée verbalement la tension interne qu'il ressent à ce moment-là. Le « tapping » est une porte d'accès direct aux nœuds qui existent dans notre corps émotionnel et qui sont le résultat d'une « faible digestion émotionnelle ». Cette technique permet de guérir les traumatismes du corps psychosomatique et de se libérer des patrons résistants de conditionnement mental et comportemental.

## **La Méditation**

Shamatha / Vipasyana est une pratique de méditation non religieuse qui consiste à se centrer sur la respiration afin de découvrir la qualité de la présence authentique pour, finalement, s'ouvrir à la nature profonde de la réalité. Cette pratique peut également être utilisée pour se centrer, se concentrer sur nos états émotionnels en sortant du domaine de la pensée intellectuelle et en permettant aux sentiments et aux sensations de se transformer alchimiquement grâce à notre présence.