

# LA MÉTHODE LÉO

Ces fiches sont conçues pour accompagner quelqu'un dans le processus de la libération d'émotion.

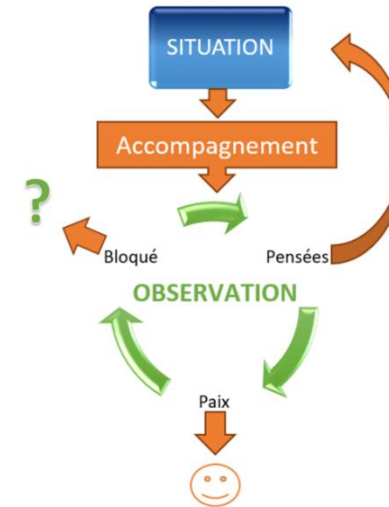
Si vous souhaitez le faire pour vous-même, vous pouvez vous auto-accompagner en imaginant que ce qui est écrit en **ORANGE** soit votre SOI, votre esprit libéré d'émotions et ce qui est en **BLEU** soit votre EGO, votre esprit imprégné de l'émotion !

Il est conseillé d'avoir suivi la formation ou d'avoir fait une séance individuelle avant de pouvoir utiliser ces fiches afin d'intégrer le processus. Vous pouvez imprimer et découper les fiches.

Bonne observation !

*Marianna Briquet*

## L'accompagnement avec La méthode LÉO



Se Recentrer ©



SITUATION

1

Quelle est la situation qui te préoccupe ?

- La personne vous partage en quelques mots la situation.
- La personne souhaite garder pour elle la situation.
- La personne n'arrive pas à mettre un mot sur la situation.

Se Recentrer ©



Accompagnement

2

Lâcher prise implique d'être conscient d'une émotion.  
Cela signifie de **laisser l'émotion être là.**  
**D'ACCEPTER** qu'elle est là.

Durant la séance tu seras guidé à observer les émotions une à une en ayant les yeux fermés.

Se Recentrer ©



3

Il y a trois manières dont l'émotion se présente :

- Tu peux la **ressentir** par une sensation physique.
- Tu peux l'**entendre** s'exprimer.
- Tu peux la **voir**. On y va ?

Ferme les yeux...

En pensant à la situation quelle émotion se manifeste ?

Qu'est-ce que tu ressens ?

Se Recentrer ©



4



-La personne exprime le nom de l'émotion ou sensation physique.

Maintenant, observe-la et dis à haute voix quand elle évolue à une autre émotion ou sensation physique.

Répéter jusqu'à ce que le calme, la paix soit présent, puis fiche 7

Se Recentrer ©



5



-La personne se sent bloquée sur la même émotion qui n'évolue pas.

- Dans la vie quand tu te sens bloqué ça te fait te sentir comment ?

OU

- Le fait que cela ne bouge pas, qu'est-ce que tu ressens comme émotion ?

Observe cette émotion à la place et dis à haute voix quand elle évolue.

Se Recentrer ©



6



-La personne vous parle de ses pensées.

Accueillir et rediriger :

En repensant à la situation de départ, qu'est-ce que tu ressens ?

Cela te fait te sentir comment ce que tu viens de dire ?

Puis aller à la fiche 4

Se Recentrer ©





7

-La personne vous dit que c'est calme, serein, vide, la paix, l'amour.

En repensant à la situation de départ, qu'est-ce que tu ressens ?

-La personne ressent une autre émotion. Aller à la fiche 4

-La personne ressent toujours le calme, la paix. Aller à la fiche 8

Se Recentrer ©



BRAVO !

8

Tu peux ouvrir les yeux.

Féliciter la personne et l'inviter de repenser à la situation à un autre moment (le lendemain, semaine, mois...)

Qu'elle vérifie si c'est toujours calme. Sinon, refaire le processus d'observation.

Se Recentrer ©



Accompagnement

9

Durant la séance, vous pouvez aider la personne en la regardant avec **COMPASSION** et **AMOUR (#romantique)**.

Qu'est-ce que vous aimez chez la personne ?

Votre intention de l'aimer tel qu'elle est, est la meilleur aide que vous puissiez lui apporter. Pour le reste faites confiance au processus.

Se Recentrer ©

