

Guide pratique de Kinésio Coaching

Une nouvelle alliance entre
le **corps** et l'**esprit**



Joseph Mendy

Joseph Mendy

Guide pratique de
Kinésio Coaching : Une
nouvelle alliance entre
le corps et l'esprit

Changez vos habitudes et transformez votre vie en profondeur

© Joseph Mendy, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0716-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dédicaces

C'est avec affection et un profond respect que je dédie ce livre à mes nombreux mentors, enseignants, formateurs, guides, coachs, kinésiologues, éveilleurs de conscience et tout spécialement à mes 3 enfants, Nicolas, Emeric et Laurène.

Remerciements de l'auteur

Je tiens à manifester ma reconnaissance à :

Karine Hohenadel, Audrey Geta, Renée Mendy, Sophie Cherruau et Suzanne Ndiaye pour la relecture et les corrections apportées à ce livre.

Dominique Bodin pour l'aide dans la préparation des outils de la kinésiologie.

Jean-Claude et Rabia Guyard de l'EKMA (Ecole de Kinésiologie et méthodes associées) qui m'ont formé à la Kinésiologie depuis 2004 en transmettant leurs solides expériences en tant que praticiens et formateurs.

David Lefrançois de l'INA (Institut des Neurosciences Appliquées) qui m'a beaucoup appris quant à la posture de coach et dans l'accompagnement du changement.

Un dernier remerciement à tous mes consultants et stagiaires qui ont su donner vie à tous ces outils en se les appropriant dans leur quotidien.

Préface

Cet ouvrage va intéresser les kinésiologues qui y trouveront de précieux principes pour appliquer leurs techniques dans le cadre des entreprises et les coachs qui acquerront des bases d'énergétique simples et efficaces pour déstresser et accompagner jusqu'à l'excellence leurs clients.

Il s'agit donc de l'apport réciproque de deux approches parfaitement complémentaires.

Dans un contexte où les certitudes se raréfient, cet apport permet d'aborder en profondeur la notion de « réussite » dont les paramètres changent actuellement.

Afin d'avoir un aperçu vous pouvez faire un test en répondant intérieurement aux questions suivantes :

- Que vous souhaitez-vous ? Une réussite visible aux yeux de tous sur le plan financier, familial, amoureux, etc, ... ou la conscience de réaliser le plus souvent possible un travail tendant à la perfection ? Aimeriez-vous connaître alors un sentiment de paix intérieure, dont l'objectif premier n'est pas systématiquement de garantir un compte bancaire confortable ?

Dans les éléments qui façonnent votre vie, quelle est l'influence du conditionnement du milieu de votre enfance ?

Vous avez choisi votre activité professionnelle parce qu'elle vous attirait ou parce qu'elle devait vous permettre de « vivre bien » ou selon les modes ?

Vous sentez-vous attiré par la compétition, par une sorte de besoin de gagner ?

Pensez-vous que « celui qui se bat peut perdre, celui qui ne se bat pas a perdu » ?

Que vous évoque la phrase : « ceux qui sont dans le vent ont l'avenir des feuilles mortes ? »

Disposez-vous dans votre quotidien d'un espace de créativité, d'innovation ?

Un des mérites de la kinésiologie est de nettoyer énergétiquement les stress qui voilent notre discernement et notre créativité. Nous sommes tous potentiellement créatifs et nous pouvons tous tendre vers l'excellence.

Négliger de « gratter » en-dessous de nos apparences est comparable au refus de se laver.

Et si vous estimez que vous n'êtes pas concerné, pensez-vous que « ce sont les gens sales qui se lavent » ?

Autant de questions auxquelles vos réponses spontanées vous guideront pour un bon usage de ce livre.

« Ce qui te semble une montagne

N'est en vérité qu'un vallon.

Le chemin qui te semble un baignoire

Sera parcouru en un bond. »

Jean-Claude et Rabia Guyard

Fondateurs de l'EKMA (Ecole de Kinésiologie et Méthodes Associées)

Introduction

Nous vivons actuellement un moment rare et exceptionnel de changements collectifs et individuels. Nous pouvons tous sentir la tension dans l'atmosphère, comme si l'air était chargé d'électricité autour de nous. Certains ont très peur, d'autres se sentent dans une paix intérieure et une grande sérénité. Il m'a donc semblé opportun d'écrire et de transmettre un message d'espoir. Me revient en mémoire une phrase de Gandhi : « *Soyez le changement (incarné) que vous voulez voir dans le monde.* » Nous pouvons soit attendre le changement, soit être ce changement.

Notre société moderne a laissé grandir, malgré elle, cinq grands maux aux conséquences psychosociales anxiogènes pour les uns et une prise de conscience salutaire pour les autres.

Le premier de ces maux est un *stress élevé* et permanent, avec pour conséquence une *baisse de la motivation* à agir pour s'engager de manière concrète. Un *moral en berne*, auquel nous pouvons rajouter une *vitalité basse* en terme énergétique. Pour finir, une *perte de sens et de repères*.

Ce qui nous fait défaut est une intelligence émotionnelle, une intelligence du cœur, tant sur un plan collectif qu'individuel. Je vais vous proposer tout au long de notre rencontre, de prendre du temps, de vous consacrer un rendez-vous durant 15 à 20 minutes. Les émotions ne doivent pas être dissociées de la raison, elles ne sont pas antinomiques, mais elles forment les côtés pile et face d'une même pièce de monnaie.

Toute décision est d'abord émotionnelle, ensuite elle passe par le tamis de la raison et pas l'inverse. Tout au long des chapitres, vous vivrez des émotions agréables, parfois désagréables, puis vous utiliserez votre raison afin de discerner ce qui est juste et bon pour vous, ici et maintenant. Nous aborderons l'être humain dans sa globalité, dans toutes ses dimensions physiques et non physiques.

L'intelligence du cœur est une intelligence qui rend les émotions intelligentes et leur donne du sens pour nous. Il y a 6 émotions primaires (Peur, Tristesse, Colère, Dégoût, Surprise et Joie) et des milliers de sentiments qui mêlent plusieurs de ces émotions. Le développement de cette compétence demande du temps, de l'attention et de l'action. Il y a une manière de gérer les émotions en utilisant une chaîne d'expressivité pour accueillir et transformer une émotion désagréable avant qu'elle ne se cristallise avec le temps dans notre cerveau et ne se somatise dans notre corps.

Une remarque concernant la Joie : inutile de transformer cette émotion qui est un état naturel. Lorsqu'il n'y a plus d'obstacle à charge émotionnelle négative sur votre chemin, la JOIE s'installe automatiquement. Toute la science déployée derrière l'intelligence émotionnelle sert à nous mettre le plus souvent dans cet état de joie.

Chaîne d'expressivité de l'émotion

Imaginez un instant que vous vivez une rupture amoureuse, choisie ou subie.

Répondez à ces 5 questions à chaud en écrivant les réponses dans un cahier. Puis, revenez dessus 2 ou 3 jours plus tard. Vous constaterez que la charge émotionnelle négative diminue au moins de moitié.

- Qu'est-ce qui vous a surpris ?
- Qu'est-ce qui vous a rendu triste ?
- Qu'est-ce qui vous a dégoûté ?
- Qu'est-ce qui vous a mis en colère ?
- De quoi avez-vous peur ?

Tout au long de ce guide pratique sur la Kinésio Coaching, vous disposerez d'outils concrets aidant à développer cette intelligence du cœur et à la mettre en action dans votre quotidien.

Le simple fait que vous lisiez ces pages témoigne de votre motivation à parvenir

à une plus grande réussite professionnelle et personnelle. Vous possédez une autre qualité, en plus du désir de réussir, celle d'avoir l'intelligence de chercher des outils susceptibles d'atteindre vos objectifs.

La plupart des gens ont des désirs mais ne se donnent pas les moyens de les accomplir.

Pensez fort, voyez grand, et vous récolterez un grand bonheur, de grandes réalisations. Mettez-vous en action maintenant, et pas demain. La technique de l'action sert à vaincre la peur et à bâtir sa confiance.

Inspirez les autres, en devenant un exemple à suivre, par votre savoir être et en communiquant une énergie positive.

« La vie est trop courte pour que nous la vivions petitement », affirmait le premier ministre anglais Benjamin Disraeli.