



Protocole EFT

« Réveillée toute la nuit, j'veux dormiiiiir ! »

En passant, visionnez cette vidéo sur le langage universel des bébés,

<https://www.youtube.com/watch?v=ValdMXD5wQI>

elle pourrait probablement vous aider (ou aider une copine...)

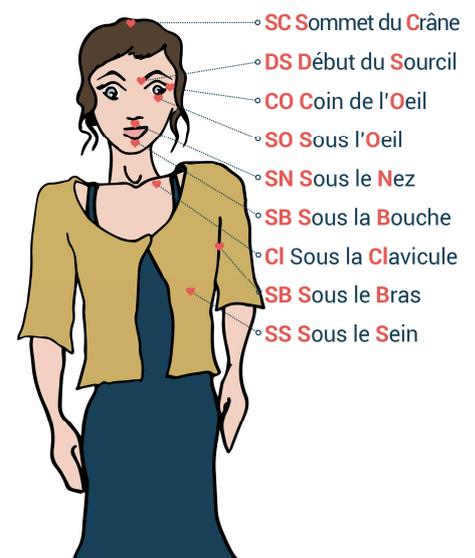
- **Profitez de ce protocole à peine réveillée, même quand vous êtes encore dans votre lit.** Car l'idée ici est de sortir du brouillard pour commencer au mieux votre journée de maman qui ne fait pas ses nuits ;)
- Profitez de ce protocole aussi longtemps que vous le voulez, **pour que chaque lever soit l'occasion de profiter de votre journée avec bébé ;)**
- J'utilise « il » pour parler du bébé. Si vous avez une fille, vous pouvez bien-sûr remplacer par « elle » ou son prénom.
- Certaines phrases ne vous parleront pas forcément à vous. **Ne vous focalisez pas dessus et continuez votre ronde, comme si de rien n'était en restant en lien avec VOTRE expérience ;)**

**Je vous souhaite de prendre le plus grand soin de vous
pour toujours mieux prendre soin de votre bébé.**

Et soyez confiante, vous allez y arriver !!

Vous êtes en train de déployer des trésors d'ingéniosité

**Et votre bébé vous a choisi comme la meilleure maman
pour lui ;)**



Protocole « Nuit en pointillés »

Point Karaté : Même si je me sens épuisée parce que bébé chéri me réveille toutes les nuits, je choisis d'accepter la situation et de m'apporter du réconfort.

Point Karaté : Même si je perds parfois patience avec bébé et que je suis dépassée, je choisis maintenant de m'apporter de la douceur et de l'amour.

Point Karaté : Même si je n'en peux plus de cette situation et que je ne suis pas loin de craquer, je m'aime telle que je suis maintenant, toute fatiguée et désespérée et complètement en vrac...

DT : Hou, mais qu'est-ce qu'il se passe ?...

DS : C'est quoi ce bruit qui couine ?

CO : C'est le réveil que j'entends là ??

SO : Ou Titou qui remet ça ?

SN : C'est déjà le jour ? Ou encore la nuit ?

CM : Et je suis où ?

CL : Il est quelle heure d'abord ? Je viens juste de m'endormir !

SB : Enfin, si on peut appeler ça dormir,

SP : Avec une oreille aux aguets...

DT : Et il dort monseigneur à côté où il va finir par se lever ?

DS : Au lieu de ronfler !!

CO : Et de continuer à dormir comme un groz'ogre rassasié.

SO : Je suis certaine qu'il fait semblant de dormir !

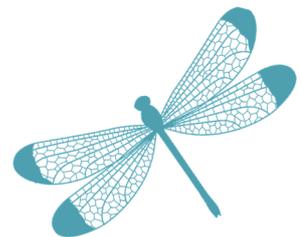
SN : J'en ai marre de me lever toutes les nuits !!

CM : Je n'en peux plus !!

CL : On dirait un zombi.

SB : Ça ne facilite pas pour être fraîche et dispo la journée.

SP : J'suis complètement au bout du rouleau

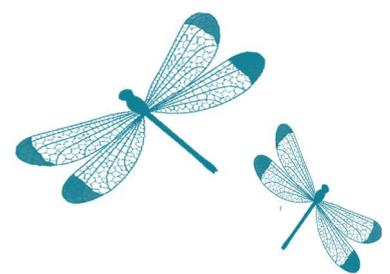


DT : Hier encore, j'ai fait cramer la casserole
DS : Et encore perdu mes clefs.
CO : Je ne vais pas tenir longtemps comme ça.
SO : Au secours !!!
SN : Je veux dormiiiiiiiiiiiiir !!!
CM : Je suis épuisée
CL : Je suis à fleur de peau,
SB : Comme si je n'avais pas dormi depuis...
SP : D'ailleurs, je ne me rappelle même plus la dernière fois que j'ai bien dormi !!

DT : Et maintenant, il va falloir que j'assure aujourd'hui.
DS : Prendre soin de ce petit bébé qui tétouille et qui grognouille
CO : Et qui se tortille parce qu'il a un petit rot qui passe pas !!
SO : Ou parce qu'il fait ses dents, j'en sais rien...
SN : Ce qu'il a... personne ne sait
CM : Ils sont beaux hein, tous avec leurs conseils
CL : Fais comme ci, fais pas comme ça
SB : Prends-le comme ça,
SP : Et donne-lui ça, et emmène-le là...

*Pause, respirez tranquillement, posez bien vos pieds au sol à plat
Relâchez, détendez-vous...*

DT : Et chouchou qui s'en mêle et qui m'embrouille
DS : Et belle-maman
CO : Et la voisine
SO : Et le pédiatre
SN : Et l'ostéo
CM : Et cette dame que je ne connais même pas.
CL : Tout le monde sait mieux que moi
SB : Et c'est sans compter ce que je trouve sur internet
SP : Tout est contradictoire ; je m'y retrouve plus !



DT : Et si finalement j'écoutais ce que j'ai à l'intérieur ?
DS : Et si finalement, j'étais la mieux placée pour m'occuper de mon bébé ?
CO : Et si finalement, j'avais déjà tout en moi pour savoir ce qui est le meilleur pour lui ?
SO : Et pour nous aussi d'ailleurs
SN : Pour nous 2
CM : Et si je me faisais confiance ?...
CL : Et si j'étais la meilleure personne pour entendre et comprendre mon bébé ?
SB : Et si j'écoutais tout simplement mon cœur de maman...
SP : Et oui !! Si j'en étais capable, moi...



DT : Parce que moi, parlons-en tiens !!
DS : Oui moi, alors, tout le monde s'en fout !!
CO : Personne ne se préoccupe de savoir si je les fais mes nuits moi !
SO : Personne ne se pose la question pour savoir si j'ai besoin d'aide !
SN : C'est mon premier bébé !!
CM : Moi j'étais juste heureuse de l'attendre.
CL : Personne ne m'a expliqué qu'on se retrouve complètement en vrac
SB : En moins de temps qu'il n'en faut pour faire un bébé
SP : Ils sont bien peu à me proposer de me garder le grand / la grande.

DT : Personne non plus ne me propose de le prendre quelques heures
DS : Juste le temps pour moi de faire une petite sieste !!
CO : La seule chose dont j'ai besoin maintenant, c'est de sommeil
SO : Pas de conseils que je n'ai même pas demandés !!
SN : Je peux vous prêter mon bébé puisque vous savez comment faire...
CM : Juste pas longtemps, quelques heures seulement,
CL : le temps que je dorme d'une traite
SB : au moins 4 heures d'affilée.
SP : Sinon, ça va mal finir...

DT : Tout le monde à l'air de trouver ça normal que je sois épuisée,
DS : Avec des valoches sous les yeux, les cheveux en bataille,
CO : et des flaques de lait sur mes vêtements trop grands et dépareillés,
SO : A plus savoir ni où sont mes clés,
SN : Ni si on est le matin du lundi ou la nuit du jeudi...
CM : Ha, la terre continue de tourner ?
CL : Je n'avais pas remarqué...
SB : J'ai juste besoin de dormir...
SP : Au secours, je veux dormiiiiiiiiiiiiir !!!!

Pause, respirez un bon coup, buvez quelques gorgées d'eau

DT : Et puis,
DS : Qu'est-ce qu'il a cet enfant à me réveiller comme ça à tout bout de champ ?!
CO : J'ai tout essayé.
SO : Le bib/sein comme-ci, comme ça,
SN : Le dodo dans son lit
CM : A côté de moi
CL : Sur moi...
SB : Dès que je le pose, il y a quelque chose qui ne va pas
SP : Et il se réveille en brillant

DT : J'ai même plus mes bras pour moi !
DS : Et j'en viens à me fâcher contre lui
CO : Je comprends ces mamans
SO : Normal qu'elles pètent les plombs
SN : Parce que je n'en suis pas bien loin par moment, à 22h53
CM : Et à 23h12, et à 1h28, à 3h47 et à 5h18, à 6h14
CL : Et après il faut se lever
SB : Alors que je viens enfin de m'endormir
SP : Je commençais à peine à dormir un peu mieux...



DT : Je vais t'élèver à l'ancienne moi !!
DS : Te l'mettre dans la chambre au fond du couloir
CO : Et le laisser pleurer jusqu'à ce qu'il s'endorme tout seul.
SO : J'irai chercher des boules quies
SN : Lui fourguer un gros coup de biberon et l'coucher sans discuter
CM : et bonne nuit bébé, à demain
CL : Moi, je vais faire pipi tranquille
SB : Prendre une douche tranquille
SP : Et dormir tranquille, point !



DT : Mais, je n'y arrive même pas.....
DS : Je ne peux pas faire ça...
CO : Ça me met en vrac quand je l'entends pleurer
SO : Et appeler à l'aide !!
SN : Alors ça recommence
CM : Je n'ose même plus croire que ça pourrait finir un jour...
CL : Il va bien falloir que je tienne !
SB : Et s'il y avait des solutions ?
SP : Une façon de faire qui nous convienne à lui et à moi

DT : Une façon d'être qui nous fasse même du bien ?
DS : Et si je me faisais confiance pour y arriver ?
CO : Pour ajuster en douceur ?
SO : Pour tenir compte des besoins de bébé
SN : Et des miens.
CM : Et si je pouvais apaiser toutes ces turbulences en moi.
CL : Pour apaiser aussi bébé ?
SB : Et si bébé essayait de me dire quelque chose que je n'imagine même pas ?
SP : Et si bébé avait un message pour moi... quel serait-il ?



Continuez à vous tapoter et laisser fluer sans réfléchir.

DT : Et si je pouvais entendre ce message.

Continuez à vous tapoter et laissez fluer tranquillement. Ne cherchez pas... ;)

DT : Et si à mon tour, j'avais un message à transmettre à bébé...

DS : Quel serait-il ?

CO : Et si bébé le recevait

SO : Maintenant !...

Continuez à vous tapoter et laissez fluer tranquillement sans chercher

DT : Et si je nous faisais confiance pour trouver notre équilibre ?

DS : Et si malgré toutes ces difficultés, j'avais en moi des ressources

CO : Les ressources pour gérer la situation encore mieux.

SO : Et si je prenais le temps d'écouter ce qui monte en moi.

SN : Pour bien prendre soin de bébé et de ce qu'il exprime.

CM : J'accueille cet instant

CL : Je me détends

SB : Je suis parfaitement imparfaite

SP : Et c'est parfait comme ça.

DT : Je me fais confiance

DS : Et je fais confiance à bébé.

CO : Je suis une super maman

SO : Qui prend soin du mieux que je peux de mon bébé

SN : Je l'aime très fort

CM : Si fort

CL : Et je m'aime

SB : Dans ce chaos du moment

SP : J'ai en moi tout ce qu'il faut pour apaiser cette situation

DT : Et parfaitement prendre soin de mon bébé.



Stimulez maintenant les points des doigts :

Et même si je manque de sommeil, j'ai en moi de merveilleuses capacités.

Et même si je manque de sommeil et que par moments je craque,

Je suis une merveilleuse maman pour mon bébé.

J'active en moi la super fonction « sommeil réparateur +++ »,

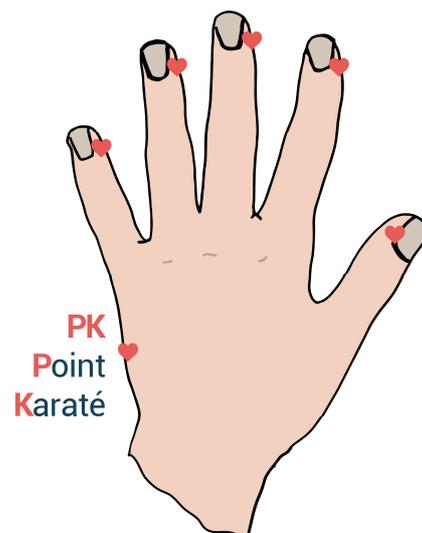
Je fais confiance à mon corps

Et à mon esprit

Pour gérer au mieux cette transition

Pour quand bébé fera ses nuits complètes

Et moi aussi ;)



*Pause, respirez, buvez quelques gorgées d'eau
Accueillez la tranquillité et la paix s'installer en vous*

Je vous souhaite une merveilleuse journée avec bébé ;)

Vous avez aimé ce protocole ? Parfait ;)

Et si vous utilisiez la magie de l'EFT pour être plus

« Zen en famille »

- pour apaiser les tensions
- créer une formidable complicité en famille
- accompagner vos enfants à gérer leurs émotions
- les aider à dépasser leurs défis quotidiens en toute confiance ;)

Ça vous interpelle ? Alors rendez-vous sur mon site :

www.carolineburel.com

A tout bientôt