



EMOTIONAL  
MANAGEMENT INSTITUT

## Recherche Fibromyalgie

Pour une recherche lancée par Emotional Management Institut nous sommes à la recherche de volontaires qui sont en situation de

Fibromyalgie (avérée ou diagnostiquée) ou  
En arrêt de maladie longue durée pour épuisement/fatigue

Nous travaillons depuis plusieurs années avec des techniques innovantes pour diminuer stress, fatigue et douleurs chroniques comme la Fibromyalgie en ayant des excellents résultats en peu de temps.

L'objectif de cette recherche est de démontrer scientifiquement l'efficacité des techniques basées sur la gestion des émotions et son influence positive sur le changement en général et sur le fonctionnement du cerveau en particulier et par la suite observer la diminution des douleurs et l'amélioration des réactions physiques et mentales.

Le but est de mieux comprendre la connexion entre émotions et douleurs physiques chroniques pour mieux prévenir par la suite.

Il s'agit d'une méthode avec un casque d'électro-encéphalogramme (EEG, photo ci-dessous) pour enregistrer les ondes cérébraux et leurs changements pendant la séance. C'est une étude non-invasive et comparative.

L'étude s'étend sur environ 6 mois pour tester minimum 75 personnes (25 par groupe). La durée spécifique pour chaque participant est de deux séances d'une heure et un débriefing d'une demie heure, espacés chacun d'une semaine.

Merci de nous contacter par mail: [helga@destresser.org](mailto:helga@destresser.org)



EMOTIONAL MANAGEMENT INSTITUT

Tel 06 70 79 78 02

Centre Intertransport Port Fluvial de Lille, Bât L, 59000 Lille

[www.destresser.org](http://www.destresser.org)

e-mail : [contact@destresser.org](mailto:contact@destresser.org)

Siret : 798 088 548 N° déclaration d'activité 31 59 08614 59

# FIBROMYALGIE

## Et s'il y a une sortie ?

Présentation d'une **technique émotionnelle** ... bénéfique pour les personnes atteintes de fibromyalgie.

Douleurs, fatigue chronique et épuisement sont votre pain quotidien ?

Dans votre vie, vous avez connu un trop plein d'incompréhensions, de frustrations, de déceptions, la colère envers les autres et envers vous-même: «*je ne peux plus rien faire*» et plein d'autres pensées auxquelles le corps réagit avec douleur ?

Le corps s'exprime toujours à sa manière que la logique ne comprend pas exactement. Et si vous vous pouvez apprendre ce langage ?

Avec **FEFT** (Faster Emotionally Focused Transformation) vous pouvez apprendre à gérer voir à diminuer et faire disparaître la douleur, la fatigue, reprendre de l'énergie et une vie plus épanouie.

Comme disait Milton H. Erickson le père de l'hypnose moderne: «*La vie vous apporte de la douleur. Votre responsabilité est de créer la joie.*»

Logiquement, mentalement chaque personne peut comprendre et être d'accord avec cela. Le «*hic*» est la question que les personnes me posent souvent : *Comment faire ?*

La **technique FEFT** permet de prendre en compte à la fois les manifestations physiques et les émotions pour éliminer ce qui est néfaste et faire la place pour ce qui est joyeux et bon.

Je l'appelle «**vider sa poubelle émotionnelle**».

*FEFT est une résultante d'autres méthodes qui marchent aussi bien (et combinées ainsi augmentent l'efficacité) comme la PNL, BSFF, EFT.*

Je pense comme toujours au début se trouve cette envie puissante de se sortir de ces difficultés et ce besoin de l'être humain de comprendre, voici un peu d'historique :

*Le premier pas est franchi dans les années 70 avec John Grinder et Richard Bandler, les fondateurs de la PNL (Programmation NeuroLinguistique). Ils ont «modélisé» les plus grands thérapeutes de leur époque, notamment le «père» de l'hypnose moderne, Milton H. Erickson et la créatrice de la thérapie familiale, Virginia Satir, pour comprendre comment ils étaient capables d'aider les gens à changer, à aller mieux juste en utilisant les mots.*

*La PNL explique en fait le fonctionnement mental du cerveau.*

*D'un autre côté Roger Callahan qui a aussi étudié l'acupuncture cherchait à débloquer le physique, les effets désagréables et douloureux dans le corps. Deux de ses étudiants Dr. Larry Nims et Gary Craig ont développé leurs techniques, le BSFF (Be Set Free Fast - ce libérer rapidement) et l'EFT (Emotional Freedom Technique - Technique de libération émotionnelle). Chacune de ses techniques fonctionne bien, alors je vous laisse imaginer le potentiel lorsque Robert Smith les a combinés pour créer le FasterEFT.*

Chaque thérapeute apporte des améliorations pour être le plus efficace possible. Ainsi j'ai fait évoluer la technique pour que vous puissiez l'utiliser facilement et améliorer votre vie, votre quotidien.

J'ai fait une recherche approfondie concernant les émotions et leurs influences sur notre quotidien. Ainsi **des sociologues affirment que 80% de nos décisions sont pris par nos émotions...**

Ainsi s'est montrée l'évidence pour moi de comprendre les émotions, pouvoir entrer en contact avec elles sans crainte et apprendre avec et de ses émotions.

A la base, une émotion est un ressenti dans le corps qui fonctionne comme un messenger nous invitant à changer :

1) **Quoi ? Les pensées**

2) **Comment ? En lâchant les souvenirs néfastes.**

La technique est un outil de guérison interne, applicable à pratiquement tout - **partout où les émotions sont impliquées** : (liste non-exhaustive)

- Anxiétés, peurs, phobies
- Addictions et dépendances comme alcool, drogue, tabac
- Allergies et eczéma
- Troubles de nutrition, boulimie, anorexie
- Burn-out
- Cancer
- Douleurs physiques, chroniques
- Deuil et perte d'un être aimé
- Dyslexie et troubles de l'apprentissage
- Hyperactivité
- Insomnie et troubles du sommeil
- Maladies
- Migraines et maux de tête
- Problèmes de couple
- Problèmes de poids ou de mincir
- Stress post-traumatique

**Pour l'association FibromyalgieSOS** je propose des séances individuelles sur rendez-vous au prix de **30 €/heure. SUR PRESENTATION DE LA CARTE D ADHERENT**

La 1<sup>ère</sup> séance dure 2 heures et les suivantes 1 heure.

### **Témoignage :**

*« Suite à un burn-out, je vais très mal, je suis épuisée, je ne sais plus me concentrer, j'ai des douleurs dans tout le corps et un matin je n'arrive plus à marcher.*

- ✓ *Les examens médicaux ne révèlent rien d'anormal. Après quelques mois de repos les douleurs sont toujours là avec les crises d'angoisses et les pleurs.*
- ✓ *Après la 1<sup>ère</sup> séance avec Mme Lainé, je me rends compte que je commence à prendre du recul et j'arrive à déceler ce qui me dérange, puis j'utilise la technique qui pour moi est une «gymnastique d'esprit».*
- ✓ *Mes douleurs sont moins fréquentes et depuis la première séance, cela fait maintenant un mois, j'ai constaté que je ne me rongais plus les ongles. Je n'y étais jamais arrivé depuis mon enfance. Une belle preuve que cela fonctionne.»*

BF de Lille

Helga LAINE  
Port Fluvial de Lille  
Bâtiment L  
59000 LILLE

[helga@fastereft-europe.com](mailto:helga@fastereft-europe.com)

tél 06 70 79 78 02