

LIBERTY FLOW ®

Le Rituel de Protection Énergétique

Se préserver pour mieux transmettre

Guide de la praticienne du toucher

M&F COCOON
Véronique & Olivia

AVANT-PROPOS

Ce que l'on transmet, on le reçoit aussi

Chère praticienne,

Chaque fois que tes mains se posent sur le corps d'une cliente, quelque chose circule. Ce n'est pas qu'une pression, qu'un geste technique ou qu'un protocole appliqué avec justesse : c'est une rencontre entre deux énergies. Dans le toucher thérapeutique, comme dans le Liberty Flow®, cette circulation est le cœur même du soin — et c'est aussi, si l'on n'y prend pas garde, sa fatigue silencieuse.

On ne peut pas accompagner la libération émotionnelle d'une autre personne sans être, nous-mêmes, traversées. C'est normal. C'est même le signe que le soin est vivant. Mais cela veut dire aussi qu'il est essentiel de savoir se préparer avant, et se libérer après, pour ne jamais confondre ce qui nous appartient et ce qui appartient à la cliente.

Ce guide rassemble le rituel que nous pratiquons, jour après jour, pour rester des praticiennes pleinement présentes, pleinement ancrées, et pleinement préservées. Nous te l'offrons pour que tu puisses, à ton tour, en faire un appui solide dans ta pratique.

— Véronique & Olivia

COMPRENDRE

Pourquoi se protéger énergétiquement

Dans les approches issues de la médecine traditionnelle chinoise, sur lesquelles s'appuie le Liberty Flow®, le corps n'est jamais isolé : il est traversé par des énergies, des méridiens, des flux qui circulent aussi bien à l'intérieur qu'entre les êtres. Lorsqu'une praticienne pose ses mains sur une cliente, un pont énergétique se crée. C'est ce pont qui permet la détente, la confiance, le relâchement profond — et c'est aussi par ce même pont que peuvent circuler des charges émotionnelles qui ne nous appartiennent pas.

Ce phénomène n'a rien de mystérieux ni d'inquiétant : c'est une réalité connue de toutes les professions du soin par le toucher. Le nommer, c'est déjà commencer à s'en protéger. L'ignorer, en revanche, c'est risquer de porter, au fil des semaines, des tensions, des tristesses ou des fatigues qui viennent de nos clientes plutôt que de notre propre vécu.

Une praticienne qui se protège n'est pas une praticienne moins connectée à sa cliente — au contraire, elle peut se donner pleinement au soin, en toute sécurité, parce qu'elle sait comment se recentrer ensuite.

Ce rituel se pratique en deux temps : avant la séance, pour préparer l'espace et le corps, et après la séance, pour trier ce qui a circulé et libérer ce qui n'est pas à toi.

LE RITUEL — AVANT LE SOIN

Se préparer, en trois temps

I Élever la fréquence de la pièce

Avant l'arrivée de ta cliente, allume un encens dans la pièce de soin. Ce geste simple a une double fonction : il purifie l'espace des énergies laissées par la séance précédente, et il installe un climat sensoriel propice à la détente — l'odorat étant l'un des sens les plus directement connectés à nos émotions.

Astuce : choisis toujours le même encens pour ta pratique. Avec le temps, son parfum deviendra un signal olfactif qui annonce à ton propre corps : « nous entrons en soin ».

2 Faire le vide par la respiration ventrale

Installe-toi quelques instants, une main sur le ventre. Inspire profondément par le nez en laissant le ventre se gonfler, puis expire lentement par la bouche en le laissant redescendre. Répète ce cycle cinq à dix fois.

Cette respiration abdominale stimule le nerf vague et active le système nerveux parasympathique : elle fait littéralement basculer ton corps d'un état d'agitation vers un état de disponibilité calme. C'est cet état-là, et non l'agitation du quotidien, que tu souhaites offrir à ta cliente à travers tes mains.

3 Se recharger entre Terre et Ciel (Qi Gong)

Debout, ancre tes pieds dans le sol, genoux légèrement fléchis. Visualise une racine qui descend de la plante de tes pieds jusqu'au centre de la terre, et une lumière qui descend du ciel jusqu'au sommet de ton crâne. Laisse ces deux énergies se rejoindre dans ton centre, au niveau du bas-ventre (le Dan Tian).

Ce geste de Qi Gong te permet de te recharger à une énergie qui n'est ni la tienne épuisée, ni celle de ta cliente à venir, mais une énergie plus vaste, stable et neutre. Tu ne donnes plus depuis ta réserve personnelle : tu deviens un canal entre la terre et le ciel.

LE RITUEL — APRÈS LE SOIN

Trier, puis se libérer

4 Prendre conscience de ce qui reste

Une fois la séance terminée, prends un instant, seule, avant d'enchaîner sur autre chose. Observe ce que tu ressens : une émotion, une image, une tension physique, une fatigue particulière. Nomme-la simplement, sans te juger.

Le réflexe essentiel à cultiver est celui-ci : cette émotion que je ressens après le soin n'est peut-être pas la mienne. Ce n'est ni une vérité à accepter aveuglément, ni une négation de ce que tu vis — c'est une question à te poser avec honnêteté.

Le triage : trois questions à te poser

Est-ce que je ressentais déjà cela avant l'arrivée de ma cliente ? Si oui, cette émotion t'appartient probablement déjà — elle mérite d'être accueillie pour elle-même, en dehors du cadre du soin.

Qu'est-ce que cela révèle en moi ? Même une émotion transmise par une cliente peut venir « allumer » un écho personnel. Ce n'est pas un hasard si c'est précisément cette émotion-là qui te touche : elle a peut-être quelque chose à t'apprendre sur toi.

Est-ce que cela m'appartient vraiment ? Si la réponse est non, tu peux consciemment t'en libérer — par la respiration, par le geste des mains qui « secouent » symboliquement ce qui ne t'appartient pas, ou simplement par l'intention claire de la rendre à qui elle appartient.

Ce triage n'est pas une gymnastique mentale supplémentaire à ajouter à ta charge : avec la pratique, il devient un réflexe de quelques secondes, aussi naturel que de te laver les mains entre deux clientes.

EN PRATIQUE

La version express

Les journées de plusieurs soins ne laissent pas toujours le temps d'un rituel complet. Voici une version condensée, à pratiquer en deux minutes entre deux clientes, qui conserve l'essentiel du rituel :

1. 3 respirations ventrales profondes, une main sur le ventre.
2. Ancrage rapide : pieds bien plantés, visualisation d'une racine qui descend.
3. Question unique : « Est-ce que ceci m'appartient ? » — et je relâche si la réponse est non.

Le rituel de clôture de fin de journée

En fin de journée de soins, prends cinq minutes pour clore réellement ta pratique plutôt que de basculer directement dans ta vie personnelle : douche ou lavage des mains à l'eau froide en visualisant les énergies accumulées s'écouler, quelques minutes dehors ou au contact d'une plante, et une dernière respiration consciente pour marquer, dans ton corps, que la journée de soin est terminée.

Ce rituel de clôture est ce qui évite l'accumulation invisible, semaine après semaine, d'un trop-plein émotionnel qui ne t'appartient pas.

AU QUOTIDIEN

Ton hygiène énergétique de fond

Au-delà du rituel autour de chaque soin, quelques pratiques régulières renforcent ta capacité à te préserver dans la durée :

- Dors suffisamment. Un système nerveux reposé filtre naturellement mieux ce qui lui appartient de ce qui ne lui appartient pas.
- Retourne à la nature. Marcher pieds nus, toucher un arbre, s'asseoir dehors quelques minutes : ce sont des gestes d'ancrage simples et puissants.
- Fais un bilan hebdomadaire. Une fois par semaine, reviens sur les émotions ressenties pendant tes soins : y a-t-il une récurrence ? Un motif qui se répète et qui, peut-être, te concerne plus profondément ?
- Entoure-toi. Parler à d'autres praticiennes du réseau de ce que tu traverses est un formidable outil de régulation — tu n'as pas à porter cela seule.

Se protéger énergétiquement n'est pas un supplément d'âme réservé aux praticiennes « sensibles ». C'est une compétence professionnelle, au même titre que la maîtrise du protocole Liberty Flow® — elle se travaille, elle se pratique, et elle te permettra d'exercer durablement, avec justesse et avec joie.

TON CARNET

Mon carnet de triage

Utilise ce tableau après tes séances pendant quelques semaines : il t'aidera à repérer tes propres motifs et à affiner ton instinct de triage.

Date	Émotion ressentie	Avant l'arrivée ?	M'appartient ?

