

# Ranger ses émotions



Lorsque le corps parle, il en dit beaucoup. Le wingwave®, méthode de coaching émotionnel « brève » créée en Allemagne il y a une vingtaine d'années est pratiquée par des milliers de coachs dans le monde. Elle travaille sur le rangement des émotions. Nous avons rencontré Irma Barry-Schmitt... PAR PAULINE LORENCEAU

**L**a méthode vise à obtenir un impact positif maximal avec un minimum d'efforts, tout en respectant la personnalité humaine.

Elle s'inspire du fameux « effet papillon » décrit en 1963 par le professeur E. Norton Lorenz (1917-2008). *Wing*, représente la métaphore du battement d'ailes du papillon ; et *wav*, fait référence au terme anglais *brainwave*, « onde cérébrale », mais aussi « éclair de génie » !

## Le contexte

Irma Barry-Schmitt, coach Winwave®, rentre tout de suite dans le vif du sujet. Nous partons du principe que nous sommes pilotés ou guidés par notre inconscient. Nous avons beau souhaiter changer de vie, se lever tôt, pratiquer le yoga... ou arrêter de manger du chocolat ! Et d'autres bonnes résolutions ! Plus facile à dire qu'à faire. Nous sommes en situation de blocage. Notre système interne aime bien rester dans ce qu'il connaît ! L'inconscient répète. Si nous avons eu une enfance où la vie familiale était dramatique. Dans notre vie d'adulte vivre le drame dans son couple nous semblera normal et nous saurons le gérer. Bien sûr, nous pensons qu'ayant souffert de ce type de vie familiale, nous ne la recréerions pas ! Mais cela est rarement le cas... Jusqu'au jour où nous nous demandons comment s'en sortir. Ces répétitions sont inconscientes. Comme, par exemple, ce leitmotiv : tu ne peux pas à la fois être une bonne mère, avoir une vie de femme et du succès dans ton travail ! »

## La méthode

Elle utilise principalement 3 techniques apparemment simples, parfois utilisées en PNL ou en EMDR. En générant des phases REM « éveillées » (REM = *Rapid Eye Movement* : mouvement oculaire rapide), que nous ne

connaissons que pendant le sommeil paradoxal nocturne, on travaille sur le centre émotionnel du cerveau. Le « mouvement » des yeux est un déclencheur efficace pour les « ondes » positives. La stimulation auditive bilatérale ou des techniques de tapotement léger appelées « tapotement » fonctionnent également bien. Le test myotatique est lui utilisé comme système de feedback : il permet d'identifier le facteur stressant chez la personne, et sert d'outil de contrôle de la réussite du coaching. La personne forme un cercle fermé avec son pouce et son index tandis que le coach teste la force des doigts en tirant pour tenter de les écarter ; lorsque le cercle formé par les doigts est fort, ceci nous indique que la

Sortir  
des répétitions  
inconscientes  
et renouer  
avec ses objectifs



■ Irma Barry-Schmitt

personne peut désormais faire face au problème, le surmonter ou même l'évaluer de manière positive ; S'il est faible, on est en présence d'une réaction de stress.

## Orientée vers l'objectif

Rentrer rapidement dans le sujet sans tout expliquer ni chercher à tout comprendre, donne sa légèreté à la méthode, qui permet de réduire le stress de manière sensible et rapide et d'augmenter la créativité, la santé mentale et la stabilité face aux conflits. C'est un coaching qui s'apprend et peut servir dans la vie quotidienne, se faire entre amis ou dans le couple. Tourné vers la performance et la réussite, il sert aussi bien à réguler la stabilité intérieure lorsque l'on s'approche du but, qu'à améliorer ses ressources pour réussir ce que l'on entreprend ou encore à travailler sur ses croyances limitantes. ■

### CONTACT

[www.wingwave-creative-paris.com](http://www.wingwave-creative-paris.com)

[contact@wingwave-paris.com](mailto:contact@wingwave-paris.com)

### POUR ALLER PLUS LOIN

Stage du 25 au 28 novembre à Paris