



La Libération Emotionnelle & Corporelle

D.Clic



Par Dalila Cornil-Belkateb,

Naturopathe, praticienne et formatrice
en thérapies psycho-émotionnelles et neuro-corporelles

(Libération Emotionnelle et Corporelle, Décodage biologique, Sophrologie, Pleine
Conscience, Biologie nutritionnelle, Cohérence Cardiaque, auto-hypnose)

Informations complémentaires

✿ dalila.cornil@gmail.com ✿ 06.67.31.13.45 ✿





Qu'est-ce que D.Clic ?



D.Clic est une méthode de libération instantanée des émotions trop intenses ou envahissantes et aussi des stress, inconforts physiques et somatisations par une approche exclusivement corporelle.

Pourquoi D.Clic ?

Avec **D.Clic** les émotions envahissantes peuvent être libérées en un **clic**, par une approche simple, naturelle et rapide.

En effet, une émotion est une réaction à la fois affective et corporelle. Le corps sait se libérer de ce qui le perturbe par sa résilience naturelle. Mais lorsque l'émotion est trop forte, trop intense, TROP... nous nous sentons dépassés, submergés et nous ressentons une grande difficulté voire une incapacité à nous calmer : cela se manifeste par des ressentis émotionnels ingérables, des ruminations, des comportements inadaptés (addictions, tics, évitements), des somatisations....

Or, les grandes traditions héritées de la Pleine Conscience et les recherches plus récentes sur les traumatismes ont démontré que **lorsque nous concentrons l'attention de notre cerveau conscient (le néo-cortex) sur notre corps, celui-ci se libère de l'alarme affective, de la mémoire émotionnelle traumatique qui a déclenché cette émotion.** Il suffit juste de "**dé-cliquer**" l'abonnement au mal-être qui s'est invité malgré nous dans notre corps pour que celui-ci se libère.

Avec **D.Clic**, une fois que le corps est libéré des émotions trop intenses, la clarté mentale et le bien-être reviennent, l'esprit est libéré, si bien que des **déclics** se produisent instantanément. Nous sortons alors de la ré-action et nous retrouvons notre capacité d'agir avec discernement.

D.Clic libère également des comportements automatiques mal-adaptatifs (conditionnements, addictions, stratégies d'évitement...) et nous rend plus conscients, plus libres, et plus confiants en nos capacités et en nous-même.

Enfin, par son action sur le nerf vague, qui régule le système nerveux et module l'inflammation dans l'organisme, **D.Clic** libère aussi d'inconforts physiques et de douleurs corporelles.

D.Clic fait appel aux ressources inscrites en chaque individu. Nous sommes tous dotés d'une capacité de résilience naturelle, en vertu du principe de l'homéostasie. Cette loi du vivant nous apprend que « Tous les mécanismes vitaux, quelque variés qu'ils soient, n'ont toujours qu'un but, celui de maintenir l'unité des conditions de la vie dans le milieu intérieur. » selon la définition de Claude Bernard, grand médecin physiologiste, spécialiste du système nerveux autonome au XIXème siècle.

Nous disposons d'une **véritable pharmacie** dont nous ignorons bien souvent les ressources, **dans notre propre corps** ! Cependant lorsque nous dépassons nos capacités d'adaptation, notre résilience naturelle se grippe et nous avons alors besoin d'intervenir pour dégripper le mécanisme. **D.Clic** est là pour ça ! **D.Clic** nous apprend à ré-activer notre capacité naturelle de résilience.





D'où vient D.Clic ?



La méthode **D.Clic** est une approche héritée des grands traditions de la Pleine Conscience ou Mindfulness. **D.Clic** s'inspire et intègre les apports essentiels de plusieurs techniques reconnues, en les adaptant dans une version plus douce, accessible et intuitive :

- Elle appartient à la famille des méthodes de **Résolution Emotionnelle** comme **TIPI, Emres, Sésame...** Ces méthodes corporelles permettent de libérer le corps des émotions envahissantes, phobies, blocages et troubles chroniques associés, en allant dans le corps déraciner leurs sources sensorielles.
- De l'**EMDR**, elle reprend le principe de stimulation bilatérale alternée, via les tapotements des mains ou le mouvement rythmique du corps, pour désensibiliser les traces émotionnelles encore actives.
- De l'**EFT**, elle retrouve l'impact des stimulations corporelles douces (tapotements), mais sans protocole mentalisé ni verbalisation, pour permettre une libération spontanée, respectueuse du rythme de chacun.
- Des recherches en **neurosciences**, elle intègre les découvertes sur le système nerveux autonome, **le rôle clé du nerf vague**, et la nécessité de passer par le corps pour traiter les stress non digérés et les traumatismes.

D.Clic agit donc là où le mental ne suffit plus, en mobilisant la sagesse sensorielle du corps. Elle crée un pont entre les outils thérapeutiques modernes, les traditions de pleine conscience, et l'intelligence naturelle du vivant. Il s'agit de libérer en douceur les mémoires traumatiques inconscientes qui sont réactivées face à divers événements ou situations, dans le présent.

Il n'est pas nécessaire de retourner dans les souvenirs des expériences traumatiques. En nous libérant de l'inconfort au moment où il est présent, nous déracinons simplement la source passée de cet inconfort. Si bien que, dans une situation similaire, nous sommes définitivement débarrassés de cet inconfort.

7 champs d'application concrets de la méthode D.Clic

- **Hypersensibilité & réactivité émotionnelle**
Elle aide à rester ancrée dans le corps, à traverser les vagues émotionnelles sans se laisser submerger. Une vraie boussole intérieure pour les tempéraments ultra-sensibles.
- **Stress chronique & surcharge mentale**
D.Clic permet de couper court au trop-plein intérieur dès qu'il se manifeste : tensions, oppression, fatigue nerveuse, pensées en boucle...
Elle offre un sas de décompression doux et immédiat.
- **Épuisement émotionnel & fatigue inexplicable**
D.Clic relâche les cuirasses accumulées, sans effort mental ni volonté à mobiliser. Elle recharge en douceur le système nerveux parasympathique, favorisant un vrai repos réparateur.
- **Compulsions alimentaires & troubles du comportement**
En régulant les émotions sous-jacentes (anxiété, vide, frustration, contrôle, honte...), D.Clic libère les automatismes de survie liés à la nourriture ou à d'autres addictions.
- **Douleurs somatiques & inflammations chroniques**
Par l'activation du nerf vague, la méthode apaise les tensions corporelles, libère les émotions coincées dans les tissus, et réduit les états inflammatoires liés au stress (troubles digestifs, migraines, douleurs articulaires...).
- **Traumatismes anciens ou récents**
Sans besoin de revivre le passé, D.Clic débranche les réactions automatiques issues de blessures non digérées : emprise, deuils, trahisons, violences, ruptures...
- **Pertes de repères, d'élan ou de sens**
En reconnectant au ressenti et à l'instant présent, la méthode permet de revenir à soi, à ses besoins, à ses valeurs... et de retrouver une direction intérieure claire et alignée.





Comment fonctionne D.Clic sur soi ?



La méthode **D.Clic** peut se **pratiquer en autonomie sur soi** pour les émotions envahissantes simples.



Pourquoi D.Clic est faite pour vous ?

- **Elle est simple et utilisable en autonomie.**
 - ➔ Utilisée en situation, elle vous permet de vous libérer en quelques secondes. Même 3 minutes par jour peuvent changer votre façon de vivre vos émotions et vos journées.
- **Elle agit profondément, sans passer par le mental.**
 - ➔ Elle va là où les mots ne suffisent pas : dans le corps, dans le système nerveux, dans les mémoires sensorielles.
- **Elle vous reconnecte à vous-même, là où vous vous étiez coupée.**
 - ➔ Quand on est submergée, on se dissocie : on « tient », mais on ne sent plus. Grâce à la question-clé « Ça fait quoi dans mon corps ? » D.Clic vous ramène à votre présence.
- **Elle offre un retour à la sécurité intérieure.**
 - ➔ Finies les montagnes russes émotionnelles : D.Clic restaure votre ancrage et votre pouvoir d'action.
- **Elle vous aide à entendre et honorer vos besoins fondamentaux.**
 - ➔ En calmant le tumulte intérieur, vous pouvez enfin reconnaître ce que votre corps réclame en silence : repos, limites, chaleur, lien, respiration...
- **Elle vous apporte de la clarté mentale.**
 - ➔ Une fois l'émotion libérée dans le corps, le mental cesse de tourner en boucle. Les pensées se calment, la vision s'éclaire. Vous retrouvez votre discernement et votre capacité à faire des choix alignés.
- **Elle réveille votre vitalité, votre clarté et votre joie de vivre.**
 - ➔ Libérée du stress et des blocages, vous retrouvez votre énergie, votre lumière... et le plaisir d'habiter pleinement votre vie.

Quand et pourquoi faire appel à un praticien D.Clic ?

Pour les **troubles chroniques, somatisations, libération de traumas**, vous aurez besoin d'un thérapeute bien formé à la méthode. En effet, le cerveau adopte, dans ses mécanismes de survie, une stratégie d'archivage des mémoires traumatiques pour nous permettre de continuer à vivre sans être en permanence perturbé par ces mémoires. C'est bien pratique, voire nécessaire, mais le pendant de ce mécanisme d'adaptation est la somatisation. De nombreux ouvrages de médecine symbolique ou décodage biologique établissent un lien entre maladies et somatisations d'origine psycho-émotionnelles.

Un accompagnement avec un thérapeute formé est nécessaire pour se libérer une fois pour toutes de ces mémoires inscrites dans le corps. L'inconscient se laissera apprivoiser et libérer uniquement si une relation de confiance et un sentiment de sécurité peuvent s'installer avec le praticien. C'est ce qu'on appelle l'alliance thérapeutique.





Qui suis-je ?



Je m'appelle Dalila, ce qui signifie "guide" en langue arabe. J'ai toujours eu à cœur de transmettre. Dans mon nom de jeune fille "Belkateb", la racine "Kateb" renvoie à l'écrit, au savoir, aux livres... Et je suis justement tombée dans les livres comme Obélix dans la potion magique quand j'étais petite fille. Ceci m'a conduit à enseigner **les Lettres et la Communication** pendant 15 ans dans l'enseignement secondaire et supérieur. Je me suis particulièrement intéressée à la communication interpersonnelle et je me suis formée à la **communication non violente, aux bases de la PNL et à l'analyse transactionnelle**, lorsque j'ai enseigné à l'université. De nature ultra-sensible et hyper-réactive, mon parcours personnel et professionnel ponctué par la maladie, m'a conduit à rechercher des solutions dans les alternatives naturelles qui m'ont été d'un secours inégalable, à la suite d'un burn-out.

Ayant grandi dans une famille où les méthodes naturelles occupaient une place de choix et intuitivement persuadée qu'il n'est pas de fatalité ni de déterminisme absolu en matière de vivant, je me suis d'abord formée en Naturopathie pour comprendre pourquoi et comment mon corps m'avait lâchée... J'ai compris bien plus tard qu'en réalité, il m'avait sauvée. Mes formations en **Alimentation Ressourçante selon Taty Lauwers et en Biologie Nutritionnelle auprès du Dr Olivier Stien** m'ont permis d'approfondir et de maîtriser les interactions Intestin/Cerveau, sujet pour lequel je me suis prise de passion. Cela m'a permis de retrouver un équilibre et une énergie spectaculaires et d'accompagner mes clients avec bon sens, en consultation.

Cependant, au moment de la crise COVID, mon équilibre s'est à nouveau rompu et mes clients rencontraient davantage de difficultés à modifier leur assiette. Les niveaux de stress auxquels nous avons été soumis étaient tels que je me suis de nouveau lancée en quête de compréhension du pourquoi et du comment.... J'ai compris ensuite que cette période avait réactivé des traumatismes anciens et des comportements mal adaptatifs de survie chez moi. Sont réapparus des vomissements, troubles nerveux et addictifs (alimentaires, professionnels et relationnels). Ce fut très difficile à vivre pour la thérapeute que j'étais. Cela dit, convaincue qu'il n'est pas de fatalité ni de déterminisme absolu en matière de vivant....

La Résolution Emotionnelle m'a été précieuse pour me libérer d'émotions trop intenses, de traumatismes, d'une allergie au poisson, de fatigues, troubles anxieux, situations d'emprise, stress post-traumatique et syndrome vicariant... Tout ça, entre-autres...! Comme je l'ai déjà souligné, je suis, ou plutôt, j'étais ultra-sensible et hyper-réactive avant de découvrir que j'avais la capacité de réguler mon système nerveux et me libérer de mes émotions envahissantes et traumatiques.

Enfin, je ne compte pas le nombre de personnes que la résolution émotionnelle, que j'ai adaptée ensuite en **Libération Emotionnelle et Corporelle D.Clic**, m'a permis d'aider en consultation et en ateliers, sur divers troubles psycho-émotionnels et somatiques.





Puis, à la suite d'un **choc émotionnel** durant le COVID, mon mari a déclaré un cancer de stade 4 qui s'était généralisé jusque dans la moelle osseuse lorsqu'il est entré en soin au CHR. Il ne fumait pas, ne buvait pas, pratiquait du sport régulièrement, mangeait bio et régulait bien ses niveaux de stress jusqu'alors. En associant traitements médicaux, méthodes naturelles (oxygénation, alimentation anti-inflammatoire, traitement métabolique, soins énergétiques, spiritualité...) et méthodes de libérations émotionnelles et traumatiques, il a connu une rémission spectaculaire en 2 mois et demi, en juin 2022. Il va très bien depuis. Cela m'a rappelé à quel point les capacités d'auto-guérison du corps sont puissantes dès lors qu'on libère les causes d'agression de l'organisme et qu'on apporte les conditions optimales qui vont permettre au corps de se régénérer.

Cela m'a poussée à me lancer, à nouveau, en quête de compréhension et d'apprentissages complémentaires sur le lien entre émotions, traumatismes et maladies. J'ai approfondi la bibliographie que nous avait fournie Marie-Sabine Bertier Blancher et me suis intéressée **aux travaux de Gina Ross, Bessel Van Kolk et du Dr Peter Levine, dont j'ai suivi la formation " Guérir les traumatismes, Restaurer, étape par étape, la sagesse du corps grâce à la Somatic Experiencing "**

Je me suis initiée au **Décodage Biologique des maladies à l'école de Christian Flèche**, j'y ai suivi le **module des Fondamentaux** ainsi que le **module sur le Cancer**.

Puis, j'ai suivi un **stage de TRE (Tension and Trauma Releasing, d'après David Berceli)** qui est une méthode de libération des traumatismes en passant par les tremblements de décharge du corps. J'ai pratiqué sur moi et approfondi ma formation dans ce domaine.

Enfin, à la suite de la rémission de mon mari, je me suis investie auprès de **l'association Cancer et Métabolisme** qui m'avait été d'un grand soutien et j'ai accueilli de nombreuses personnes touchées par le cancer en consultation. C'est là que j'ai découvert sur moi les effets du traumatisme vicariant (Il s'agit de la "contamination" par le vécu traumatique d'une personne avec laquelle le thérapeute est en contact). Au cours d'une analyse d'urine des neurotransmetteurs, je me suis aperçue que mes niveaux de stress étaient remontés au plafond. Et, en conséquence, j'ai vu réapparaître des troubles inflammatoires, intolérances alimentaires et somatisations. Mon hypersensibilité s'accommodait mal du surmenage que je m'imposais malgré ma passion pour mon métier.

J'ai alors décidé d'inscrire, dans mon hygiène de vie quotidienne, des pratiques de régulation de mon système nerveux. C'est là que j'ai rencontré le chemin de **Michèle Freud**, auprès de qui je me suis **formée en Sophrologie**. J'y ai découvert **l'intérêt de la relaxation dynamique dans la libération des cuirasses caractérielles (théorisées par Wilhelm Reich)** qui se figent dans notre corps au fil des traumatismes rencontrés dans notre vie.

Ces nouvelles clés de compréhension m'ont conduite, au gré des ajustements sur moi-même et auprès de mes clients, à adapter la résolution émotionnelle en Libération Emotionnelle et Corporelle, en sorte que l'approche soit la plus adaptée et respectueuse de chaque personne dans sa singularité. Ce qui m'a poussée à me former comme praticienne en **thérapies brèves à travers la formation de Sophrothérapeute** au sein de **l'école de Michèle Freud**.

La méthode de Libération Emotionnelle et Somatique **D.Clic** est donc le fruit de mes formations, mais aussi et surtout de mon expérience personnelle, professionnelle et de mes recherches dans le domaine de la physiologie du stress, des neurosciences, de la communication et des thérapies de libération des émotions, stress et traumatismes. C'est une méthode réfléchie mais simple et accessible à tous et à tout âge, que j'ai à véritablement à cœur de partager au plus grand nombre.

