

# FLY™ : Ce qu'en disent les personnes qui ont appris à faire du FLY...

#fly

#temoignage/fly

Merci Eric pour tous ces messages, podcast et webinaires 🙌

**Je me sens beaucoup plus légère depuis que tes techniques sont entrées dans ma vie** mais je ne peux pas te dire précisément laquelle est à l'origine de mon mieux être.

Je pratique le journal de la gratitude, fly et Tipi au quotidien 💪

J'ai l'impression d'avoir passé un cap avec Tipi : beaucoup moins stressée par mon boulot, même si j'ai encore une grosse marge de progression.

J'ai commencé estime de soi, réveil nocturne et procrastination.

J'en ai encore d'autres en stock ... et cela me réjouit 😊

Le rendez-vous tous les jours sur WhatsApp est aussi un sacré booster !!!

Merci pour toutes ces belles graines que nous plantons jour après jour avec toi.

Nathalie Pranchair

---

Véronique Favergue - Thérapeute NERTI - Tipi :

La 1ère chose qui me vient à l'esprit, c'est un apaisement immédiat.

On ne cherche rien

C'est devenu un outils indispensable à ma vie

C'est immédiatement l'apaisement que je reçois

Ça libère des choses...nie ne m'en rend compte qu'après coup

Je ne m'occupe de rien

Il y a des choses qui me prenaient un petit peu la tête avant et qui ne me dérange plus aujourd'hui

Après un FLY, je suis calme, ça a calmé mon mental immédiatement

On ne s'occupe de rien

On est vraiment ici et maintenant

Je l'ai mis à profit dans mes séances avec mes clients.

« Ça passe largement devant Nerti et Tipi en fait »

---

Iza :

Alors j'ai téléchargé le FLY

Je l'ai appliqué aujourd'hui plusieurs fois

Ça ressemble quand même à une micro méditation

Je trouve plutôt pas mal de pratiquer à chaque fois que j'y pense

ça permet de se remettre dans l'instant

c'est rapide

ça entraîne également à voir ce qui se passe dans son corps

on prend l'habitude de le faire pour que quand une peur survient, on arrive à faire une séance plus facilement.

car on a appris à repérer ce qui passe régulièrement dans notre corps.

De savoir qu'on peut faire passer toutes ces peurs sans chercher pourquoi on les as est finalement des plus rassurant pour moi.

Merci pour votre soutien via ce groupe que j'apprécie énormément.

---

Clara (WA)

Témoignage FLY et formation Parents pour les enfants.

Pour ta fille de 3 ans, que remarques tu quand tu t'y prends comme ça avec elle ?

La colère / frustration passe plus vite de son côté. Elle se sent écoutée, elle joue le jeu de me dire où elle a mal / a des sensations.

Qu'est-ce que ça pour elle et pour toi ?

C'est plus facile. Les petites colères / tensions disparaissent ou sont minimales.

En tant que maman, je change de perspective, ce que je voulais ou le point sur lequel on

était en désaccord n'est plus la priorité.

Quels changements remarques tu dans ses réactions lorsque tu fais un FLY ou une séance sur toi dans des situations ou en temps normal, tu voudrais agir sur l'enfant ?

Ppfff lol

Même si je crois que certes l'enfant a ses propres émotions, le parent est responsable de bcp de stress chez l'enfant. Si je sens que je vais m'énerver pr qqch qui n'en vaut pas la peine. Je lui dis maman n'a pas de patience pr ça ou maman est fatiguée et que je reviens après qu'elle est réfléchi. J'en profite pr prendre 2-3 minutes, boire un verre d'eau, faire un FLY.

Je reviens, ma perspective à change, je deviens dispo (90% du temps elle me veut moi) et je suis capable de l'apaiser et lui proposer les bonnes solutions pr sortie de colère.

Exemple perso

Je l'ai mise au bain un soir, dimanche chargé bla-bla-bla. Et j'ai eu ce moment où tu as envie que la journée s'arrête et de les mettre au lit .... généralement on fait quoi, on pousse, on s'énerve, ils nous demandent, on en a marre, ils se relèvent 4 fois, mais on n'est pas dispos et le cirque se finit qd tout le monde est épuisé à 21:30 ....

bref petit FLY pendant qu'elle est au bain (long fly 3-4min) mais salvateur. J'ai eu mon petit break / ma bouffée d'air. Bain et dessert pr nous deux. Et dodo les doigts ds le nez.

Tu l'as dit maintes fois et tu as raison. On se complique la vie, les gens veulent parfois trop, trop de choses, trop de résultats ...

---

Hacene :

Bonjour Éric, je veux te parler de ma pratique du FLY que je fais plus souvent, à chaque occasion, surtout quand je suis devant la télé.

Une chose dont je n'ai pris conscience que récemment depuis que je fais du FLY.

Le soir en allant dormir je trouvais des difficultés à m'endormir aussi j'ai pensé à pratiquer le FLY tout en étant dans le lit car j'ai toujours cette peur de pas pouvoir dormir.

Et cela fait maintenant quelques temps, j'ai remarqué que j'arrivais à m'endormir très vite, peut-être au bout de quelques secondes, une minute, deux minutes.

Je ne me rend même pas compte car le temps de porter mon attention sur les sensations physiques, ça y est, je dors

...et six, sept heures après j'ouvre les yeux, j'ai dormi.

Est-ce une coïncidence, la fatigue..?

J'ai quand-même attendu un peu pour en être sûr et t'en parler.

Je continue à le faire chaque nuit et c'est le même résultat.

J'aimerais savoir Éric, si c'est le FLY qui réussit à me faire dormir vite ou c'est un simple hasard.

En tous les cas, ça me réussit et vive le FLY toutes les nuits.

---

Le FLY me mets dans l'instant présent en fait

Personnellement, j'ai incroyablement gagné en patience... ce qui était mon principal défaut, ça me rendait irritable et vraiment très con...

Chris Weyer

---

Coucou Eric

Le FLY je l'utilise depuis peu de temps.

J'ai du mal à faire la méditation et du coup je l'ai remplacée par le FLY car c'est plus rapide, je le fais n'importe quand et n'importe où, pas forcément matin midi et soir mais plutôt quand j'y pense.

Pour moi c'est un excellent moyen de vivre l'instant présent : le "ici et maintenant" que notre façon de vivre nous a fait oublier, où on a la tête remplie de choses inutiles...

le FLY m'aide à vivre simplement l'instant présent.

Laurence

---

Eric, merci encore pour le coaching s'il y a 2 semaines.

Quel soulagement d'avoir osé demander ma rupture au boulot, des tas d'idées de formules à proposer et de manières de vendre me viennent.

Ma stratégie s'affine de jours en jours et j'applique cette technique du «saut de l'avion» employée pour quitter mon job à d'autres actions: stop le mental et go go go !

Merci pour tout et belle journée à toi

Mathieu F.

---

Je pratique le FLY avec les yeux ouvert ou bien fermé.

Ça dépend des circonstances.

Pour ma part j'aime bien le faire le matin au réveil dans mon lit.

Sinon sous ma douche.

Et après dans la journée je le fais les yeux ouvert avec ou sans les lunettes de soleil.

Le FLY me permet je pense de me reconnecter à l'instant T et j'ai remarqué que ça marche mieux sur moi si je prête davantage attention aux bruits et sensation environnants.

Je suis encore toute novice.

J'ai beaucoup utilisé le FLY au début pour chasser mes angoisses axées principalement sur la respiration.

Je sais que j'ai régulé mais mon cerveau guette les moindres signes alors du coup j'utilise FLY.

Ça m'aide beaucoup.

Véronique Daponte

---

Bonjour Eric

Depuis que j'utilise le FLY je m'énerve rarement, je ne fais pas attention aux paroles provocantes surtout avec mon mari, les gens qui me connaissent et qui j'ai contacté après l'usage du FLY me disent que j'ai changé, que je parais plus confiante et plus dynamique

Le FLY pour moi est une technique pour être présente ici et maintenant.

Si j'ai un problème précis ou un pressentiment qui me dérange avec des ressentis corporels comme des douleurs, une respiration difficile ou le besoin de pleurer...

Je fais le FLY.

Il y a une libération et un apaisement immédiat directement après 1ère séance et si ce n'est pas encore apaisé, je refais la séance 2 à 3 fois jusqu'à apaisement.

Le FLY apaise mon moral.

Meriem

---

Bonjour Éric, je suis très en retard pour t'envoyer mes remarques à propos du FLY ! Alors voilà : je te l'avais déjà dit mais pour l'instant FLY est vraiment le top de toutes les formations que j'ai pris 👍, je ne peux plus m'en passer, ça m'apporte énormément de choses : Je suis beaucoup plus sereine, je m'énerve beaucoup moins (notamment avec mes 2 grands ados) ou même presque plus du tout 😊.

Je l'avais beaucoup utilisé pour ne pas grignoter lors du carême avant Pâques, et ça m'aidait pas mal, hier je me suis surprise à passer devant du chocolat ( j'en abuse beaucoup en ce moment et veux freiner un peu!) et au moment où j'allais prendre un carré je me suis dit que j'allais faire du FLY et rien que le fait de m'être dit ça, je n'ai pas pris le carré et du coup je n'ai pas eu besoin de faire ma séance de FLY 👍!

Je me suis mis beaucoup de rappels dans la journée, je m'y tiens en gros et en fait à d'autres moments de la journée, n'importe quand, c'est un petit peu comme une drogue, un jeu... pour ce qui est de le faire en conduisant, je n'y arrive pas, en revanche lorsque je suis à un feu rouge, c'est top car je ne risque pas d'accident, je fixe mon regard vers le feu et dès qu'il passe au vert je redémarre 🚦 🚗 ( je suis beaucoup plus calme au volant maintenant depuis que je fais ça).

Je n'attends pas de résultats mais je sais qu'au final ça me fera du bien dans plein de domaines 😊.

J'avais du mal avec Tipi à cause du veilleur je pense trop présent pour moi, trop de pression aussi, je réessaierai plus tard... 😊

Pour le moment je n'en ressens pas le besoin !

Encore un grand merci pour tout ce que tu fais et très bonne journée 😊☀️

Chantal

---

Bonjour Éric, c'est à propos du FLY, j'ai pensé que j'ai déjà vanté ses bienfaits dans l'un de mes envois que tu as partagé hier avec le groupe sur ce qu'il m'a apporté et je préfère, quitte à me répéter, te dire que cette méthode est très efficace et je m'adresse au groupe aussi.

Je pratique le FLY à chaque instant et non pas 2 fois/j comme tu le préconises, c'est devenu un outil qui m'accompagne matin et soir.

Car une fois qu'on l'adopte et nous réussit on s'en sert à jamais, c'est tellement facile et agréable à faire que je trouve du plaisir à fermer les yeux et hop je fais du FLY.

Maintenant, je me sens plus calme et serein mais on ne se rend pas compte qu'on va de mieux en mieux, on n'y pense plus.

On est bien et c'est tout.

Alors si, en ce qui me concerne bien sûr, je prends conscience comment je vis ces instants par rapport à avant, là, je me rends compte que j'ai changé.

Je suis moins nerveux, moins colérique et moins soucieux si je puis dire mais ça passe inaperçu tout ça.

Avec la pratique du FLY on ne pense même pas à faire du tipi parce qu'on n'a pas vraiment ce besoin par rapport aux grandes peurs et paniques qui ont diminué d'intensité.

J'ai une grande peur que tu connais (c'est juste une projection et même pas aujourd'hui)

que j'attends pour me tester, mais elle ne vient toujours pas, je pense qu'elle a été régulée sans m'en rendre compte ou tout simplement qu'elle a perdu d'intensité et c'est tant mieux.

En tous cas avec le FLY que je pratique, je suis prêt à l'affronter.

Sur ce, je te dis bonne fin de journée et que tout le groupe sache que le FLY est simple et efficace, il suffit de s'y mettre.

Hasen.

---

« et un complément de Sandra à son message audio qui est sur la chaîne Youtube et les plateformes podcast »

Salut Eric,

Pour le FLY, quelqu'un dans le groupe disait que c'est comme une micro méditation, c'est aussi comme ça que je le vois.

Et je n'ai pas pensé à le dire mais je fais aussi du FLY les yeux ouverts (du LYO), dans ce cas là c'est facile quand je suis dehors avec mon attention sur les oiseaux ou le bruit de la pluie, du vent.

Parfois je le fais au travail yeux ouverts quand je ne suis pas entourée et que je me sens stressée.

Le message audio (mon témoignage pour le FLY), c'est aussi pour moi une façon de me mettre en mode action pour développer mon estime de moi.

Ce n'était pas facile de te l'envoyer mais voilà, je suis contente d'avoir pu partager avec les autres.

Bon dimanche Eric 🌞 la routine ce matin, c'est fait 😊😎

Sandra

---

Bonjour Éric,

j'utilise le FLY tout les matins au réveil et le soir au coucher.

Je l'utilise également dans la journée quand je sens que je pars trop dans le mental.

J'utilise également le journal de la gratitude et le "pouvoir de l'action imparfaite" .

Au niveau des effets, difficile à dire si c'est uniquement le FLY mais pour la première fois depuis longtemps je m'autorise à être MOI et à agir pour le PLAISIR.

Plus de pression, j'ai recommencé à courir pour le plaisir de fouler le sol, d'être dans la nature, entendre le chant des oiseaux, sentir la pluie perler sur ma peau... C'est une véritable drogue.

Je mange beaucoup moins, exit le sucre raffiné et sans difficulté !

Je n'ai plus la boule au ventre que je sors de ma zone de confort. Je teste et on verra.

Résultat je kiffe la VIE.

Mes peurs disparaissent aussi au fur et à mesure que j'avance.

Je pars encore souvent dans le mental mais désormais c'est positif.

Plus de petite voix qui me dit "tu n'y arriveras pas, tu es nulle, tu es folle, que vont penser les autres" .

Je vais plutôt rêver ma vie.

J attends avec impatience tes messages quotidiens car ils me font beaucoup de bien.

Bizarrement ils sont souvent en accords avec mon ressenti ou ma difficulté du jour.

Enfin, certains jours il m'est plus difficile de remplir le journal de la gratitude mais je le fais quand même.

Et ces jours là, je vais avoir une personne de mon entourage ou non qui va me faire des compliments, me féliciter pour travail, bref elle va me re-booste. C'est juste exceptionnel !

Donc un grand MERCI Éric.

Suivre tes formations et m'inscrire au groupe WhatsApp m'aide enfin à vivre ma vie, une vie en accord avec ce que je veux et surtout ce que je SUIS vraiment.

Belle journée

Tania ROHMER

---

Voilà les amis,

Un grand merci aux personnes qui ont pris le temps de partager leurs expériences avec le FLY.

**Il y a aussi le message audio de Sandra** dans lequel elle dit "Pour moi, le FLY c'est d'abord un moyen de couper la mental... Je me sens stressée ? Je ne me sens pas bien ? alors hop ! je fais du FLY

👉 **Accès du témoignage complet de Sandra** sur [Youtube](#) ou en [podcast](#)

---

Pour en savoir plus sur le FLY, j'ajoute ces quelques liens utiles :

Présentation de la formation FLY

👉 <https://formation.vivresanspeur.com/fly>

Une offre à prix réduit :

**L'accès à la formation FLY est accessible à moins 60%** pendant quelques jours.

Regarde ici si l'offre est encore valable. Il te suffit de cliquer ici pour activer l'offre :

👉 [https://formation.vivresanspeur.com/le-fly-la-formule-pour-calmer-son-mental-en-3-fois-une-minute-par-jour-quand-on-galere-avec-la-meditation?coupon=FLY\\_118\\_OFF](https://formation.vivresanspeur.com/le-fly-la-formule-pour-calmer-son-mental-en-3-fois-une-minute-par-jour-quand-on-galere-avec-la-meditation?coupon=FLY_118_OFF)

👉 Il y a aussi **un pack à prix réduit avec les 5 formations** qui ont un énorme impact sur tes actions au moment du déconfinement

<https://formation.vivresanspeur.com/pack-massives-actions>

---

**L'objectif du FLY en quelques mots :**

👉 T'aider à couper ton mental très rapidement et plus facilement en suivant des étapes simples à chaque fois que tu en as besoin, peu importe où tu te trouves.

👉 T'aider à retrouver des nuits de meilleure qualité alors que tu vis des journées encore plus stressantes qu'avant à cause de la pression de ton employeur, de ton chef ou de tes clients qui cherchent tous à rattraper le temps perdu !

👉 Te permettre de savourer ce qui est fait en fin de journée même quand tu n'as pas eu le temps de tout faire dans ta journée.

👉 Si tu ressens le manque d'écoute et de support dont tu as besoin, tu as plus que jamais besoin d'apprendre comment t'y prendre par toi-même pour couper ton mental plusieurs fois par jour afin de te ressourcer plus facilement et rapidement.

J'ai développé des techniques super efficaces et très simples à appliquer pour changer votre quotidien et vivre sans peur.

Mon nom est Eric Goyer

Bienvenue sur [www.vivresanspeur.org](http://www.vivresanspeur.org)