





## Vaincre ses addictions avec le FasterEFT

**Maria Anell:** Nous connaissons tous au moins une personne qui a ou qui a eu une dépendance à une drogue, qu'il s'agisse d'une drogue lourde, style cocaïne, héroïne ou autre, mais aussi plus simplement une dépendance à l'alcool, aux médicaments ou à la cigarette. Dans cette présentation, nous allons parler de ces addictions.

Comment fonctionnent-elles? Quel est le processus sous-jacent et comment est-il possible de s'en libérer? Comment reprendre le pouvoir donné aux drogues, quelles qu'elles soient? Nous connaissons tous les dégâts terribles que ces dépendances peuvent produire sur la vie de la personne et de son entourage. Alors, imaginez un peu les changements et l'espoir apportés à toutes ces familles si elles pouvaient trouver une solution!

Notre intervenant a un très haut niveau, avancé, en FasterEFT, avec une spécialisation dans les addictions. Il a travaillé plusieurs fois en tant qu'accompagnateur dans le centre de désintoxication Habilitat aux États-Unis, qui est le centre américain ayant le taux de réussite le plus élevé. Ce soir, il nous montrera comment le FasterEFT peut contribuer à se libérer des addictions et comment apporter de l'espoir dans ces situations de dépendances. J'ai le grand honneur de vous présenter René Zorilla. Bonsoir, René.

**René Zorilla:** Bonjour Maria. Merci beaucoup pour cette introduction.

**Maria:** Merci à toi d'être là et de vouloir partager ce FasterEFT, tout particulièrement dans le domaine des addictions, que tu connais très bien.

**René:** C'est avec beaucoup de plaisir. Tout d'abord, je voulais commencer par vous remercier, Noëlle et toi, de m'offrir cette possibilité de partager avec toutes les personnes qui écoutent et sont intéressées par le sujet, et vous remercier également de m'aider à faire le pont entre ces deux techniques, l'EFT et le FasterEFT. En effet, nous en sortons tous gagnants, si nous faisons des ponts et partageons nos manières différentes de voir les choses.

**Maria:** Absolument. Ce sont deux outils complémentaires, en réalité, qui peuvent très bien s'utiliser l'un ou l'autre ou les deux ensemble. Avant d'entrer dans le vif du sujet, que peux-tu nous dire sur le FasterEFT? Qu'est-ce que le FasterEFT?

**René:** Le FasterEFT est plus qu'une technique. Ce système de pensée nous permet vraiment de travailler sur tout type de stress que la personne peut produire. Ce travail est fait sur l'inconscient en utilisant les manières dont fonctionne le cerveau.

Le système de base du FasterEFT repose sur le fait qu'à l'intérieur de nous, une création mentale engendre des réactions du corps. Cela veut dire que nous allons nous sentir d'une certaine manière ou d'une autre. Ces créations mentales se basent sur le système Bacon; elles peuvent être visuelles, auditives, olfactives, kinesthésiques. Je donnerai plus de détails dans le Bonus dans lequel j'expliquerai plus précisément le FasterEFT.

Ici, je voudrais vraiment utiliser le temps que vous m'offrez pour vous parler d'une de mes spécialités qui, au vu de mon parcours, concerne les douleurs chroniques et les addictions, donc de ces dernières.

**Maria:** Effectivement, c'est l'une de tes spécialités. Le travail que tu as fait dans ce centre aux États-Unis est passionnant. Quel est ton parcours, par rapport à cette spécialisation?



**René:** Laisse-moi un peu remettre les choses dans le contexte. Le FasterEFT est une technique simple créée par Robert Smith. Il est allé voir comment faisaient les gens à l'intérieur d'eux-mêmes pour produire un problème ou un autre – le deuil, les douleurs chroniques, les addictions, le surpoids, les problèmes relationnels, etc. Pour nous, en fait, les problèmes sont des réussites, d'une certaine manière.

**Maria:** Des réussites? Comment cela? Il faut que tu nous expliques!

**René:** Par exemple, nous pouvons dire que nous ne sommes pas arachnophobes, mais que nous produisons de l'arachnophobie. Pour ce faire, nous mettons en nous certaines choses dans un certain ordre pour obtenir un certain résultat. Je suis un fan de métaphores, j'aime beaucoup cela.

**Maria:** Moi aussi.

**René:** Plus elles sont biscornues, plus je les aime! Pour expliquer ce que je viens de vous dire, je vais prendre celle du gâteau. Pour obtenir un gâteau qui aura telle ou telle saveur, il faut utiliser certains ingrédients, dans une certaine quantité. Nous faisons la même chose avec nos problèmes. Pour avoir un gâteau qui a une saveur de dépression, je dois y mettre certains ingrédients. Par exemple, il peut y avoir le fait que ma femme m'a trompé avec mon meilleur ami, j'ai perdu mon boulot, et quand elle est partie, elle a pris tout mon argent – cela peut être avec l'homme aussi! Je ne veux pas être sexiste. En associant ces trois événements, mon gâteau aura une saveur de dépression.

Or je ne veux pas travailler sur la dépression, je veux faire évoluer ces ingrédients. Si la personne peut être en paix avec le fait que sa femme soit partie avec son meilleur ami, avec la trahison, la rancœur qu'elle peut ressentir envers son meilleur ami et sa femme, si elle peut être en paix par rapport à la manière dont elle a été licenciée et dont elle se retrouve dans une situation financière particulière, si tout d'un coup, elle peut évoluer et être en paix par rapport à tout cela, le gâteau n'aura plus du tout la même saveur – sans que j'ai pour autant travaillé sur la dépression proprement dite. Le fait de changer les ingrédients me permet de changer la saveur du goût et de, finalement, notre vie.



**Maria:** Tu es donc formé au FasterEFT et à de nombreuses autres techniques – nous n'allons pas faire la liste ce soir, sinon nous y serions encore à minuit. Dans cette formation FasterEFT, quelle est la place accordée aux addictions?

**René:** Dans la formation au FasterEFT, les niveaux 1, 2, 3 sont des cours qu'il faut suivre. Ensuite, les niveaux 4, 5, et éventuellement 6, sont des conditions à respecter. Il faut avoir fait tant d'heures de séances sur soi, pratiqué pendant tant de temps, etc. Dans le troisième niveau, nous apprenons vraiment des protocoles sur tout ce qui est douleurs chroniques, addictions, etc.

En réalité, le protocole de l'addiction, pour les gens qui embrassent le FasterEFT comme moi, c'est un peu le Graal, parce qu'il s'agit du protocole ultime, celui qui réunit tout. Quand nous savons traiter les addictions, nous pouvons tout faire avec le FasterEFT.

**Maria:** Cela voudrait-il dire que tout problème peut se résumer à une addiction? Ou, à l'inverse, l'addiction contient-elle tous les problèmes? Pourquoi est-ce si important?

**René:** Robert Smith a beaucoup cherché pour trouver un protocole qui fonctionne, en utilisant tout ce qu'il avait appris tout au long de son parcours. Le protocole des addictions est celui qui utilise un peu tout. À partir du moment où nous pouvons le faire, le reste devient facile, finalement.





**Maria:** Pour cela, tu es allé plusieurs fois dans le centre Habilitat aux États-Unis. Peux-tu nous en parler ? Tu avais montré des vidéos de là-bas, que nous avons vues ensemble à Paris pendant les initiations au FasterEFT. Cela m'avait impressionnée.

**René:** Dans cette recherche de savoir comment les gens font cela à l'intérieur d'eux-mêmes, Robert (Smith) voulait comprendre les addictions. Une fille qui suivait ses cours lui a expliqué que son conjoint travaillait dans un centre d'addiction à Hawaï, dont la particularité était de ne plus travailler avec tous les systèmes « normaux » – ce n'est pas le bon mot.

**Maria:** « Conventionnels » ?

**René:** Voilà, conventionnels. Pas de psy, etc. Il s'agit de techniques alternatives, où la philosophie du centre date des années 70. Il a donc rencontré Jeff Nash, qui est maintenant le vrai directeur du centre, et lui a demandé s'il pouvait aller y travailler et apporter ce qu'il savait aux résidents.

La première année, Jeff n'y croyait pas beaucoup, et non seulement cela, mais à chaque fois que Robert faisait une séance, un à deux chaperons étaient là pour observer ce qu'il faisait. Quand ils se sont rendu compte de ce qu'il pouvait faire et quand lui a commencé à affiner la manière dont il pouvait travailler avec eux, Robert s'est dit que s'il pouvait faire venir des praticiens, il pourrait faire plus de travail.

Depuis, deux fois par an, en juillet et janvier, Robert part travailler pendant deux semaines, avec dix à douze praticiens avancés, là-bas à Hawaï. Nous sommes totalement bénévoles, Robert n'est pas payé, pas plus que nous. Nous payons notre billet, nous sommes simplement logés et nourris.

Cela fait sept ans et le protocole a beaucoup évolué depuis ses débuts. D'ailleurs ce qui me plaît dans le FasterEFT, c'est qu'il est dynamique. Si à un moment, Robert se rend compte que quelque chose n'est plus efficace, il n'hésite pas à le changer.

Finalement, c'est toute l'histoire du FasterEFT, qui est né d'une évolution de l'EFT. Il faisait de l'EFT – je l'expliquerai plus en détails dans le Bonus – et il s'est dit que certaines choses pourraient fonctionner différemment. L'ADN du FasterEFT est de ne pas hésiter à évoluer.

J'y suis allé en janvier 2016 et en janvier 2017, et par exemple, la manière dont nous avons travaillé en 2016 n'était pas la même que celle en 2017. En 2016, nous travaillions avec le plus de résidents possible, et quand nous avons fait le tour, nous faisons une deuxième séance.

Cette année, c'était différent. Après avoir terminé une première séance avec un groupe de résidents, nous avons fait une deuxième séance dans le but de voir ce que nous pouvions faire en deux séances. Celles-ci duraient deux heures. La première séance est vraiment un travail sur les « drivers » – les moteurs émotionnels, que j'expliquerai un peu plus tard – et la deuxième porte sur les drogues.

Par exemple, moi qui suis déjà un peu habitué, à un moment je faisais tout en une séance, et il m'a dit non, qu'il avait vraiment besoin que je le suive de cette façon, pour pouvoir comparer les résultats des deux manières de procéder.



**Maria:** Comment savez-vous si cela fonctionne ou pas ? Quel est le but de ces séances ? Parce que cela s'insère dans un programme qui dure quelques années, parfois.

**René:** La particularité d'Habilitat est d'être un programme long qui dure trente mois. Habilitat est le centre de désintoxication des États-Unis qui a le niveau de réussite le plus élevé, à savoir 65 %. Je n'ai pas les résultats les plus récents, mais je sais que la moyenne nationale est de plus ou moins 20 %. Leurs résultats sont donc trois fois plus élevés.

**Maria:** Nettement supérieurs.



**René:** Le crédit n'est pas à porter qu'au FasterEFT, mais à la manière dont ils voient et font les choses. Le centre est carcéral, ce qui veut dire que la plupart des gens qui sont là-bas sont envoyés par le juge. S'ils ont cinq ans de prison à faire, mais qu'ils terminent le programme Habilitat, ils peuvent être libérés avant. Certaines personnes purgent de grosses peines dans ce centre.

Cette année, j'ai réalisé de nombreuses vidéos quand je suis allé là-bas. Tapez « zenrilla » sur YouTube, vous trouverez toutes mes vidéos, totalement gratuites. J'en ai fait une dizaine sur ce sujet, notamment celle sur Dave qui, avant de sortir d'Habilitat, aurait dû faire quarante ans de prison.

Les changements qu'il a vécus là-bas ont été très forts. Certains juges apprécient vraiment Habilitat. Ils ont beaucoup de respect et y envoient de nombreuses personnes ayant des problèmes avec la drogue. Le juge a voulu faire un exemple avec Dave et a vu tellement de changements chez cette personne qu'il a annulé les quarante ans de prison, par contre en mettant beaucoup de pression: il lui a dit qu'il voulait en faire un exemple, mais que si cela se passait mal, tous les autres en pâtiraient. J'ai fait une vidéo sur ce sujet car la dernière séance qu'il a eue a été faite par Michel Wosniak et moi, et elle avait une saveur extrêmement forte pour nous.

Comment savons-nous si cela fonctionne ou pas? Robert fait des pré-interviews et des post-interviews. Au départ, il fait venir la personne et lui pose une série de questions, par exemple: « Êtes-vous dépendant? », « Retournez vers le meilleur souvenir où vous étiez drogué, high, allumé par la drogue » – c'est un moteur très important chez eux. « Mimez le fait de vous préparer, de "cuisiner", comme on dit en anglais, la drogue. » Le dernier test est le suivant: sur une table est posée une couverture. Ils doivent soulever la couverture sous laquelle se trouve tout ce qu'il faut pour se droguer: des seringues, une ceinture, une cuillère, de l'aluminium et des drogues – qui sont fausses; du café pour l'héroïne noire, un pruneau compressé pour ce qu'ils appellent le « black tar » qui est une sorte d'héroïne, etc.

**Maria:** Pour celui qui a l'habitude, cela doit faire de l'effet!

**René:** À ce moment-là, ils sont déjà très activés par les tests précédents, et ils ne font aucune différence alors que ce sont des spécialistes. Ils sont tellement dans leur transe qu'ils ne font aucune différence. Nous avons donc déjà des résultats.

Ensuite, deux séances ont lieu avec nous, et si nous estimons être arrivés à zéro, à la répulsion, la personne est prête pour une post-interview. Durant celle-ci, nous refaisons exactement les mêmes tests, sauf que Robert pousse parfois un peu plus pour vérifier. Puis nous analysons la différence.

Par exemple, dans les résultats en 2017, nous avons travaillé sur soixante-douze nouveaux résidents – ils étaient plus nombreux, mais les séances n'ont été faites que sur les personnes qui étaient déjà là il y a six mois ou un an. Chacun a fait deux séances. Sur les soixante-douze, trente ont été estimées pouvoir aller en post-interview. Cela veut dire que lorsque nous, nous terminons la deuxième séance, si nous pensons que la personne est encore à 2 ou 3 – même si l'activation est très faible –, nous ne l'envoyons pas. Les quarante-deux autres personnes qui n'y sont pas allées ne sont pas forcément restées à un niveau très haut, elles peuvent être à un niveau très bas avec une diminution significative, mais nous estimons qu'elles ne sont pas encore à zéro.

Comme Robert pousse très loin dans la post-interview, il parvient parfois à faire sortir des choses que nous, en deux séances, nous n'avons pas pu obtenir. Sur ces trente en post-interviews, 97% de diminution significative a été observée – ce qui est déjà une réussite – et 79% de personnes complètement libres, arrivant à zéro ou à la répulsion par rapport à la drogue.

**Maria:** Est-ce le critère de la libération? Vous basez-vous sur cela?

**René:** Entre autres.

Juste pour en terminer, je mettrai dans le tchat la vidéo que je montre pendant les formations.





Il s'agit des pré-interview et post-interview d'une fille. La séance n'est pas filmée, mais elle revient après et elle a eu le temps de se doucher, de changer de vêtements, etc.

**Maria:** La différence est visible !

**René:** La différence de sa réaction par rapport aux drogues, même physique, est énorme !

**Maria:** C'est impressionnant ! Nous mettrons la référence tout à l'heure.

**René:** Nous démontrons par là qu'en quelques séances – donc là, en deux séances – nous pouvons...

**Maria:** Deux séances de combien de temps ?

**René:** Deux séances de deux heures, avec une particularité, c'est que ce sont des séances en crossfire. Nous sommes deux praticiens pour une personne, ce qui nous permet d'être beaucoup plus efficace et de passer au-dessus de tous les conscients les plus résistants, parce que nous parlons et envoyons des choses en même temps, ce à quoi le conscient ne sait plus résister. Notre travail en FasterEFT reposant vraiment sur l'inconscient, cela nous permet d'être très efficaces.

Pour répondre à ta question de savoir ce que veut dire se « libérer », il faut que les personnes n'aient plus envie, n'aient plus d'attirance pour la drogue.

Les personnes qui sont dans un centre de désintoxication, qui sont sobres pour la plupart – dans certains centres, malheureusement, la drogue circule quand même –, continuent à y penser plusieurs fois par semaine, et même peut-être plusieurs fois par jour.

Le but est qu'ils n'aient plus envie, qu'ils n'y pensent plus et qu'ils puissent ne pas avoir de réaction face aux déclencheurs ; qu'ils puissent tenir une seringue, etc.

Par exemple, j'ai fait une séance où ce qui était très déclencheur était une ceinture. Nous faisons donc en sorte que la personne puisse mettre la ceinture autour de son bras sans avoir une quelconque activation, tout en créant une répulsion. Si nous parvenons à dégoûter la personne quand elle voit ou pense à la drogue, c'est encore mieux.



**Maria:** Comment voyez-vous l'addiction ? Comment appréhendez-vous ce problème en FasterEFT ?

**René:** Pour nous, l'addiction, tout d'abord, n'est pas une maladie. Je suis Sud-Américain et ma femme est Péruvienne, et je suis allé voir des centres de désintoxication au Pérou pour les aider et apporter tout ce que je sais faire. Certains croient encore que l'addiction est une maladie, et cette croyance enferme la personne dans le fait qu'il n'y a pas de solution.

**Maria:** Cela enlève une responsabilité ?

**René:** Cela enlève du pouvoir. Effectivement, ce n'est pas une maladie, ce n'est pas génétique. Il s'agit simplement d'un mécanisme d'adaptation par rapport à une douleur émotionnelle. Ce sont des événements traumatiques et douloureux qui ont créé une grande douleur chez ces personnes. Pour elle, le meilleur moyen de ne pas le sentir est de se droguer. Cette partie-là, malheureusement, n'est pas comprise par beaucoup de centres de désintoxication traditionnels. De notre point de vue, ils passent donc à côté du plus important et c'est pour cela qu'il y a autant de rechutes dans les cures de désintoxication. Ce que j'aime beaucoup dans Habilitat, c'est que cela met à mal tous les préjugés que nous pouvons avoir sur les toxicomanes.



Dans les vidéos que j'ai faites – par exemple, la première – je suis revenu là-dessus parce que cela continue à me surprendre.

Malheureusement, nous entendons souvent: « Ils sont faibles, ils sont bêtes, ils sont ci, ils sont ça... ». Ce qui me surprend énormément – et je dis même bêtement, parce que finalement, ce n'est qu'un préjugé – c'est la clarté et la compréhension de ce qui leur arrive, de tous les tenants et aboutissants, du pourquoi ils se retrouvent dans cette situation. Ils savent très bien que parce qu'une femme n'a pas supporté d'être trompée encore une fois, la douleur était tellement grande qu'elle est repartie...

À Hawaï, la méta-amphétamine est courante, elle s'achète dans la rue. Ici, les gens utiliseront peut-être plus l'alcool, ou le joint, ou alors la cocaïne et l'héroïne. La méta-amphétamine est heureusement moins connue ici, mais là-bas, elle est extrêmement fréquente. Donc, ils comprennent très bien tout cela, ce qui est surprenant. J'ai souvent des conversations avec eux, qui sont vraiment extrêmement intelligente parce qu'ils sont passés par tout cela. Ce sont des personnes qui, à partir du moment où ils en sortent, ont beaucoup plus de capacités qu'une autre qui n'est pas passée par tout cela.

Notre travail est justement de cibler ces « drivers », ces traumatismes connectés à l'addiction. Contrairement à d'autres séances que je peux faire – je ne vais pas faire tous les traumatismes –, je cible vraiment ceux qui sont connectés à l'addiction, en prendre deux ou trois, et travailler avec.

**Maria:** Pour modifier les ingrédients du gâteau « addiction ».

**René:** Exactement. Nous allons dans l'événement, nous travaillons sur toutes les émotions, pour libérer toutes les émotions connectées et transformer le souvenir.

Pourquoi transformer le souvenir en FasterEFT? Nous partons du principe que si nous enlevons simplement les émotions en laissant l'image – je peux voir l'image de ce qui est arrivé, mais je ne sens plus rien – à un moment ou un autre, notre inconscient peut parvenir à recréer quelque chose avec cette image. Le fait de pouvoir le transformer en quelque chose de positif fait que notre inconscient sera incapable de créer quelque chose de mauvais à partir de quelque chose de positif.

La première partie, la première séance porte sur les « drivers », les moteurs émotionnels. La deuxième porte sur les addictions, sur la drogue, plutôt. Qu'est-ce que cela veut dire? Nous allons travailler les déclencheurs, les rituels, les liens avec la drogue. Ne travailler que sur les drivers et les traumatismes serait une erreur, parce que justement tous les liens sont créés, tous les déclencheurs et les rituels qui permettent de réactiver tout cela, même les traumatismes ont été nettoyés.



**Maria:** En rencontrant des personnes que tu ne connais pas, pendant seulement deux séances de deux heures, comment arrives-tu à déterminer sur quoi travailler? Comment choisis-tu les cibles?

**René:** Nous partons de l'anamnèse. Durant la première séance, nous faisons au moins une heure d'anamnèse où nous posons toutes les questions possibles et imaginables, suivant une grille, que nous appelons « l'art du changement » dans notre formation, vraiment ciblées sur les addictions. Nous prenons tous les détails, toutes les « munitions » qui nous permettent de détruire tout cela; ce qu'eux appellent le « life style », le style de vie.

Là-bas, ils ont la méta-amphétamine ou la cocaïne et l'héroïne, avec une vraie connexion avec le sexe, qui est pour les hommes la plus difficile à retirer. En effet, certains d'entre eux qui ont vingt, trente ou quarante ans, n'ont jamais eu de relations sexuelles sans la drogue. Pour eux, il est donc vraiment très important de voir s'ils sont capables de faire sans.

L'argent est important aussi parce que beaucoup deal pour se droguer et cela leur donne un certain pouvoir sur les filles et sur les autres. Également les souvenirs qu'ils en ont; un bon souvenir est un moteur qui les ramène toujours vers la drogue.



Et à chaque fois qu'ils seront dans une situation où ils ne seront pas très bien, leur inconscient leur dira : «Rappelle-toi, quand tu fais cela, c'est comme cela et comme cela», et ils replongent dans leurs références et leurs souvenirs. Il faut casser, salir et nettoyer tous les liens positifs qu'ils ont avec la drogue.



**Maria:** Comment pouvons-nous recréer ces liens? Faut-il vraiment les transformer?

**René:** Oui, parce que toutes les personnes qui ont des addictions, quelles qu'elles soient, ont des liens positifs avec la drogue. Simplement, les gens qui ont des addictions au chocolat...

**Maria:** Je ne vois pas du tout de qui tu parles, René...!

**René:** Toute ressemblance avec la vie réelle est fortuite! Par exemple, derrière le chocolat, il y a une récompense, une intention. Pour la cigarette, cela peut être la relaxation, la pause. Ce sont des liens que notre inconscient fait à un moment et qu'il faut pouvoir casser. La nourriture, avec l'amour, c'est énorme. Quand nous allons chez grand-maman et qu'elle nous dit: « Qu'est-ce que tu veux que je te prépare à manger? »

**Maria:** Ou pour distraire un petit enfant: « Allez, mange un petit bout de chocolat, mange un bonbon », et il ne sent plus la douleur...

**René:** Pour les addictions alimentaires, je donne toujours l'exemple d'une fille sur qui Robert a travaillé, qui buvait deux gallons de Dr Pepper par jour. Un gallon, sauf erreur, équivaut à quatre litres. Forcément, elle avait des problèmes de diabète, de surpoids, d'insomnie, et quand ils ont travaillé là-dessus, ils se sont rendu compte que cette fille avait une vie pas très heureuse; la seule personne qui lui donnait de l'attention était sa tante. Quand elle allait chez sa tante, celle-ci arrêtait tout ce qu'elle faisait, prenait deux bouteilles de Dr Pepper fraîches, s'asseyait à la table et lui disait: « Alors, raconte-moi comment tu vas ». Malheureusement pour cette fille, sa tante est décédée et par la suite, la fille s'est plongée dans le Dr Pepper parce qu'elle avait créé le lien Dr Pepper/attention. Quand la personne qui lui donnait de l'attention n'a plus été là, la fille s'est redirigée vers le Dr Pepper, et c'est ce qu'elle y recherche.

Voilà le genre de lien que nous faisons et dont nous ne nous rendons pas compte. La drogue, par exemple, parmi les liens les plus fréquents, correspond au pouvoir et à la liberté.

À ce moment-là, nous recréons tous les liens positifs avec des choses positives, c'est-à-dire la drogue égale liberté ou la drogue égale pouvoir/plaisir. Nous prenons les côtés positifs et nous essayons de les reconnecter à des choses plus positives.

Par exemple, quand nous nous rendons compte qu'il y a ce lien drogue égale liberté, nous demandons: « Y a-t-il autre chose que tu fais dans ta vie pour te sentir libre? ». Par exemple, l'un d'entre eux m'a dit: « Ouais, moi, ce que j'adore, c'est quand je fais du surf, je suis sur la vague, je suis porté, j'ai la sensation que je vole, c'est génial. »

Nous posons donc ces questions – pas au même moment – puisque nous savons ce que nous cherchons. Ensuite, à chaque fois que nous parlons de liberté, nous reconnectons la personne vers quelque chose de plus positif, des moments avec sa famille, etc... Pour les liens négatifs de leur vie de drogué, nous les rattachons et les reconnectons vraiment avec la drogue. Chaque fois qu'il y a eu des abus, des coups, etc., nous disons: « Et bien voilà, quand nous parlons de la drogue... ». Il y en a toujours un qui se reconnectera avec; cela se nomme le « dumping », nous jetons des ordures pour créer la répulsion, à ce moment-là.

**Maria:** Peut-être as-tu un exemple? Si tu as fait soixante-douze séances...





**René:** Non, quand même pas!

**Maria:** Non, mais je suis sûre que tu as de nombreuses histoires.

**René:** Deux me rendent assez fier, je suis assez content de les avoir trouvées.

Il s'agit d'un monsieur d'une soixantaine d'années, Dino, très gentil. J'ai utilisé deux « trucs » pour casser son lien positif avec l'addiction. D'abord, une partie importante, à savoir le meilleur souvenir (high) d'être allumé. Ce que je leur dis souvent: « OK, retourne dedans et vois ce que tu voyais, sens à quel point ce que c'était que dealer... et maintenant, vois le détail dont tu ne t'étais pas rendu compte, mais à l'endroit où tu es, tu distingues une fenêtre. Derrière cette fenêtre, se trouve quelqu'un dont tu ne veux vraiment pas qu'il te voit dans cet état. » Là, il est extrêmement important d'être vague, parce que la personne y mettra ce qu'elle veut. Je savais que lui avait un lien perdu très fort avec ses filles, et je me doutais qu'il allait les inclure – mais je n'allais pas le verbaliser, parce qu'il pouvait mettre sa mère ou quelqu'un d'autre. Dans ce cas, cela casse vraiment l'excitation que peut amener ce souvenir. Avec lui, j'ai fait une deuxième chose très forte. Il consommait du crack. La pipe à crack est un petit tube en verre avec un truc qui sert de filtre. Ensuite, ils mettent le crack – un petit bloc, un petit cristal – et ils n'utilisent plus de briquet, mais des torches. Puis ils aspirent. Je lui ai donc demandé de le faire une première fois, pour voir entre 0 et 10 à combien il sentait encore l'activation quand il le faisait, à quel point c'était bon.

Je lui ai demandé: « Tu l'as? », « Oui, oui, ok, je le sens bien. » « Refais-le. Et je veux que tu mettes la pipe à crack en bouche et que tu allumes la torche, mais tu n'allumes pas encore la pipe. » « T'es prêt? » « Oui ». « Maintenant, tu te rends compte que dans la pipe à crack, ce n'est pas du crack... »

Excusez-moi, détail important: le pire souvenir de la vie de ce monsieur était qu'à sa sortie de prison, ses deux petites filles lui avaient fait promettre qu'il n'allait plus jamais les quitter, parce qu'elles avaient énormément souffert du fait qu'il soit absent, etc. « Papa, promets-moi que tu partiras jamais » « Oui, je te le promets, ma chérie. » Il était très meurtri par la douleur de ses filles. L'une de ses filles, avec laquelle il avait le lien le plus étroit, a fait avec lui le « pinky finger », la promesse du petit doigt. Le lendemain, il a été attrapé par la police et est retourné en prison. Ses filles ne lui ont plus jamais parlé. Pour lui, le fait d'avoir perdu ses filles est la douleur la plus grande de sa vie. Son espoir est un jour de pouvoir être sobre à nouveau, de retrouver une vie et pouvoir renouer une connexion avec ses filles. Je lui ai donc dit: « Ok, t'es prêt? Tu as allumé, etc.? » J'ai ajouté: « Au fait, maintenant, tu te rends compte que dans la pipe à crack, ce n'est pas du crack, mais le petit doigt de ta fille. » Alors, je lui ai dit: « Vas-y maintenant, fume, fume-le, tu t'en fous du petit doigt de ta fille, ce n'est pas important! » Et là: « No, no, no, it's not gonna happen (cela ne va pas arriver), il en est hors de question! » Je l'ai refait deux ou trois fois, et la répulsion était chaque fois plus forte.

Ils font souvent une chose – que nous faisons tous. Par exemple, quand je travaille sur des douleurs chroniques, après la séance, ils essayent tous de retrouver la douleur. Ils essayent de retrouver cette envie de drogue, ces souvenirs.

Lui me dit: « C'est terrible, dès que j'essaie d'aller vers mon souvenir positif, je vois tout de suite cette fenêtre avec mes filles derrière, et dès que je pense au crack, je pense au petit doigt de ma fille, et je fais tout pour ne plus voir cette image, parce qu'elle est vraiment dégoûtante pour moi. » Ce point de vue est génial, parce que cela veut dire qu'il répétera continuellement le réflexe de rejeter cette image. Il crée de nouvelles connexions neuronales, il crée de nouvelles habitudes, la nouvelle habitude étant une répulsion envers tout cela. C'est vraiment ce que nous voulons.

**Maria:** Nous mettrons une démo.

**René:** Un autre exemple, pour que ce soit clair.



Une fille travaillait à l'infirmierie, avec qui ils avaient fait une séance, et dont ils avaient du mal à avoir les drivers émotionnels. Le problème était sa présence quand l'infirmière faisait les prises de sang, ce qui l'activait beaucoup. Du coup, on m'a demandé de laisser tomber les moteurs émotionnels pour cette fois, et de juste la dégoûter de la seringue. La pire chose qui lui était arrivé, quand elle était droguée, était une tentative de viol par son demi-frère. Pour elle, c'était vraiment dégoûtant, elle sentait encore cette odeur... Je lui ai alors fait imaginer qu'elle avait la seringue dans son bras, prête à appuyer, et je lui ai dit: « Maintenant, en fait, dans la seringue, il n'y a pas ton héroïne, mais la sueur et la semence de ton demi-frère. Vas-y, appuie et tu auras tout cela dans tes veines, sa sueur coulera dans tes veines. » La répulsion a été immense et plus tard, en rigolant, elle m'a dit: « Je te déteste », parce qu'elle ne peut plus y penser sans avoir cela à l'esprit.

Il s'agit donc de créer de nouveaux liens qui sont des liens de répulsion avec la drogue.

**Maria:** ... C'est fort!

**René:** C'est fort, mais très gai!

**Maria:** Combien de temps es-tu resté là-bas?

**René:** quinze jours, deux semaines. C'est très fort parce que quand je vis les expériences, je les vis à fond. Là-bas, j'ai passé très peu de temps avec les gens du FasterEFT et beaucoup de temps avec les résidents, et je me suis beaucoup attaché à eux. Si vous regardez les vidéos, vous verrez que sur certaines, j'ai des larmes, du fait de leurs partages. Avoir de tels retours de la part de ces personnes, les aider à récupérer leur vie, cela vaut tous les sacrifices du monde. Pour moi, aller là-bas, ne pas voir ma famille, ne pas voir mon fils, ma femme, pendant quinze jours, c'est difficile, c'est un sacrifice financier et de temps, mais recevoir tout ce partage, cela les vaut.



**Maria:** Si les personnes qui nous écoutent ont un problème de dépendance, peut-être que nous pouvons travailler dessus. À défaut, peux-tu nous montrer un peu comment fonctionne le FasterEFT?

**René:** Comme je disais, nous avons besoin de deux séances de deux heures pour travailler une addiction. Je voudrais montrer aux personnes qui nous écoutent, et qui connaissent peu ou pas du tout le FasterEFT, comment il fonctionne, plutôt qu'un travail sur les addictions, parce que le temps nous est compté.

**Maria:** Le travail est beaucoup plus personnel, il faut que tu sois avec eux.

**René:** Le temps est réduit. Je voudrais juste leur montrer comment fonctionne le FasterEFT par rapport à d'autres choses qu'ils ont pu essayer. Le mieux est de trouver une image visuelle, un évènement dont nous avons une image visuelle claire. Que chacun prenne cette image-là et fasse le travail là-dessus. En FasterEFT, les points ne sont pas complètement les mêmes qu'en EFT: au-dessus de l'œil, sur le côté de l'œil, en dessous de l'œil, en dessous de la clavicule et ensuite, nous prenons notre poignet. Ce sont les seuls points que nous utilisons en FasterEFT.

**Maria:** Nous allons le faire ensemble. L'image est-elle symbolique, une vague photo d'une scène...?

**René:** Si un évènement de ta vie te dérange et que tu en as une image claire, suite à un souvenir traumatique, douloureux quand tu y penses – colère, peine, rage, n'importe quoi – c'est mieux. Il faut une image claire. En as-tu une, Maria?



**Maria:** Oui, j'en ai une.

**René:** Maria sera notre cobaye, aujourd'hui. J'invite donc toutes les personnes qui veulent essayer à prendre une image claire. Maintenant, ferme les yeux. Inspire profondément. Va au pire moment de cet événement.

Faites tous la même chose, allez au pire moment de cet événement. Mettez-vous derrière vos yeux pour voir ce que vous voyiez, entendre ce que vous entendiez et sentir ce que vous sentiez. Tu l'as, Maria?

**Maria:** Oui.

**René:** Concentrez-vous vraiment sur ce que vous sentez, comment vous le sentez – la forme, la taille – définissez-le et sentez-le le plus possible. Maintenant, préparez-vous à sentir tout cela pour la dernière fois. J'ai une question pour toi, Maria. Dis-moi ce qui arrive à un arbre si je le coupe et que je lui arrache toutes les racines?

**Maria:** Il meurt.

**René:** Il tombe et meurt. Très bien. Maintenant, fais comme moi, commence à tapoter au-dessus de l'œil. Je voudrais que tu mettes toute ton attention sur la sensation de tes doigts sur ta peau. Tu sens vraiment tes doigts sur ta peau? Oui? Répète après moi.



#### **Tapping: Lâcher et laisser partir**

Point Karaté: « Je lâche et je laisse partir. »

Point Karaté: « Je lâche et je laisse partir. »

Dessus de la tête: « Toute colère et toute tristesse. »

Coin de l'œil: « Toute peur et toute douleur. »

Sous l'œil: « Je lâche et je laisse partir. »

Sous le nez: « Toute sensation d'abandon. »

Creux du menton: « De rejet. »

Sous la clavicule: « Je lâche et je laisse partir. »

Sous le bras: « Toute sensation de non contrôle. »

Sous le sein: « D'impuissance. »

Dessus de l'œil: « Je lâche et je laisse partir. »

Coin de l'œil: « La trahison. »

Sous l'œil: « L'injustice. »

Sous le nez: « La frustration. »

Sur le côté de l'œil: « Je lâche et je laisse partir. »

Sous la clavicule: « Toute l'exclusion. »

Sous le bras: « La solitude. »

Sous le sein: « Les douleurs connectées. »

Dessous de l'œil: « J'ai le droit de laisser partir tout cela. »

Sous la clavicule: « C'est sécurisé pour moi de laisser partir tout cela. »

**René:** Prends ton poignet, inspire profondément, et dis le mot « paix ».

**Maria:** Paix.

**René:** Maintenant, garde ton poignet en main et va vers le meilleur souvenir de ta vie.



Quelque chose de vraiment gai, qui peut te faire sourire. Faites tous cela, allez vers votre meilleur voyage, vos connexions avec vos enfants... Vraiment quelque chose de bien, et ressentez-le. Très bien. Inspire profondément. Et dis le mot « paix ».

**Maria:** Paix.

**René:** Très bien. Tu peux lâcher ton poignet. Reviens à nouveau sur le souvenir négatif que tu avais pris au départ. Reviens et sens ce qui est encore là, sens ce que tu sens, sens ce que tu vois, sens ce qui te dérange encore. Tu l'as?

**Maria:** Oui.

**René:** Très bien. Commence à tapoter à nouveau. Sens vraiment tous tes doigts sur ta peau. Tu les sens? Combien as-tu de doigts?

**Maria:** J'ai deux doigts qui tapotent, et ils sont froids.

**René:** Très bien.



**Tapping: Lâcher et laisser partir**

Point Karaté: « Je lâche et je laisse partir. »

Point Karaté: « Tout l'impact que cela a sur moi. »

Coin de l'œil: « Toute l'importance que je donne à tout cela. »

Sous l'œil: « Je ne suis plus dans ces événements-là. »

Sous la clavicule: « Je suis en sécurité ici. »

Sous le bras: « Dans le congrès de l'EFT. »

Sous le sein: « Avec ce Belge qui me fait faire de drôles de trucs. »

**Maria:** « Avec ce Belge qui me fait faire de drôles de trucs. Et aussi avec de drôles de mots ! »

**René:** Très bien. Prends ton poignet et inspire profondément. Dis le mot « paix ».

**Maria:** Paix.

**René:** Très bien. Tu peux lâcher ton poignet. Reviens sur ce souvenir. Tu vas te rendre compte que des choses ont peut-être déjà commencé à évoluer. Vous aussi. Peut-être les images, peut-être l'intensité, ou quoi que ce soit. Oui? Très bien.

Sens comment cela a changé. Maintenant, sens ce qui reste. Sens ce qui te dérange encore. Tu l'as?

**Maria:** Oui.

**René:** Très bien. Commence à tapoter. À nouveau – c'est vraiment très important que maintenant, tu ne sentes que la sensation de tes doigts –, tu lâches et tu laisses partir.



**Tapping: Lâcher et laisser partir**

Point Karaté: « Je lâche et je laisse partir. »

Coin de l'œil: « Je lâche et je laisse partir. »



Sous l'œil: « Tout le contrôle. »  
Sous le nez: « Que j'ai donné à cet événement sur ma vie. »  
Sous l'œil: « Je reprends le contrôle de ma vie. »  
Sous la clavicule: « Je n'ai plus besoin de tout cela. »  
Dessus de l'œil: « Ma vie sera bien meilleure sans cela. »  
Côté de l'œil: « Il est temps de voir les choses différemment. »  
Dessous de l'œil: « Il est temps de vivre les choses différemment. »  
Sous la clavicule: « Il est temps de guérir cette partie de moi. »

**René:** Prends ton poignet et inspire profondément. Et dis le mot « paix ».

**Maria:** Paix.

**René:** Très bien. Reviens là-dessus, reviens à cet événement et dis-moi ce qui te dérange encore. Est-ce une sensation? Une partie de l'image? Qu'est-ce que c'est?

**Maria:** Un élément de surprise, un choc.

**René:** D'accord. Comment sais-tu que tu es surprise?

**Maria:** J'ai vraiment ce mouvement de recul.

**René:** Un mouvement de recul. Très bien, sens-le. Pareil chez vous. Ressentez ce qui reste et repérez comment vous le savez. Est-ce une sensation? Est-ce un son, quoi que ce soit? Sentez ce qui détermine ce que vous continuez à avoir. Très bien. Donc sens ce mouvement de recul, cette surprise, d'accord? Très bien. Commence à tapoter au-dessus de l'œil. Très bien.



### **Tapping: Lâcher et laisser partir**

Dessus de l'œil: « Je lâche et je laisse partir toute cette surprise. »  
Coin de l'œil: « Ce choc. Tout ce choc. Je lâche et je laisse partir. »  
Sous l'œil: « Ce mouvement de recul. »  
Sous le nez: « C'est fini, tout cela. »  
Sous la clavicule: « Je ne suis plus dans cet événement-là. »  
Sous le bras: « Ce n'est plus en train de m'arriver maintenant. »  
Sous le sein: « Donc il est temps d'arrêter de m'infliger tout cela. »

**René:** Prends ton poignet et inspire profondément. Dis le mot « paix ».

**Maria:** Paix.

**René:** Très bien. Reviens dessus. Comment est-ce maintenant? Plus fort? Moins fort? Est-ce pareil?

**Maria:** C'est moins fort.

**René:** Moins fort, d'accord. Reste-t-il encore quelque chose?

**Maria:** Non, pour moi, c'est paisible.





**René:** D'accord. Essaie de le faire revenir. Et vous, pareil, si c'est fini, essayez de le faire revenir. Essayez de le récupérer.

**Maria:** Il reste le dégoût.

**René:** Très bien. Pour sentir ce dégoût, as-tu visualisé quelque chose, as-tu pensé à quelque chose? Tu n'es pas obligée de me dire, juste vois comment tu as fait pour que cela revienne. Oui?

**Maria:** Je suis tombée sur un mot.

**René:** Très bien. Un mot que tu as entendu, que tu as vu, que tu as dit?

**Maria:** Non, que j'ai lu.

**René:** Très bien. Commence à tapoter au-dessus de l'œil.



**Tapping: Lâcher et laisser partir**

Dessus de l'œil: « Je lâche et je laisse partir tout ce dégoût. »

Coin de l'œil: « Tous les mots. »

Sous l'œil: « Toute la signification que je donne à tout cela. »

Sous la clavicule: « Je lâche et je laisse partir. »

Sous le bras: « Toute la perception par rapport à tout cela. »

Sous le sein: « Je lâche et je laisse partir. »

Dessus de l'œil: « J'ai le droit de me libérer de tout cela. »

**René:** Prends ton poignet et inspire profondément. Dis le mot « paix ».

**Maria:** Paix.

**René:** Très bien. Reviens dessus, reviens sur ce mot. Est-ce que cela t'active encore d'une manière ou d'une autre?

**Maria:** Non. C'est bon.

**René:** Plus du tout?

**Maria:** Non.

**René:** Le dégoût, est-ce qu'il y a encore quelque chose? Chez vous, même chose, sentez ce qui reste, sentez les détails qui peuvent encore être présents.

**Maria:** Non, c'est bon.

**René:** D'accord. L'image que tu as maintenant, est-ce la même qu'au début?

**Maria:** Oui, mais je ne suis plus dedans. La scène se passe quelque part, mais cela ne me concerne pas. Ce n'est pas du tout mon problème.



**René:** D'accord. Mais est-ce qu'il y a encore quelque chose de désagréable qui se passe dans cette scène?

**Maria:** Pour moi, non.

**René:** La scène est donc neutre?

**Maria:** Oui.

**René:** Très bien. Comment te sens-tu?

**Maria:** Mieux. Apaisée.

**René:** Au niveau de l'image, tu n'es plus dedans, mais est-ce la même qu'au début?

**Maria:** Oui, c'est la même, mais elle ne me concerne plus.

**René:** Très bien. Ici, ce qu'il est aussi intéressant de voir, c'est que je n'ai pas besoin de connaître les détails pour travailler. Comme nous travaillons sur l'inconscient de la personne, j'avais juste besoin que toi, tu te connectes à cela. Tu vois? Forcément, si j'ai plus de détails, sur l'image par exemple, je peux voir s'il est nécessaire de continuer à travailler ou pas. Mais ici, nous faisons simplement un test, une démonstration, donc je n'avais pas besoin du détail. Cela m'a également permis de montrer aux personnes que nous n'avions pas besoin des détails, ce qui est très pratique. À Habilitat, les histoires sont souvent très dures et très laides, avec de nombreux abus et des choses comme cela, et dans le cas d'abus, les gens n'aiment pas raconter leur histoire. Dans le travail que nous faisons en FasterEFT, nous n'avons pas besoin d'avoir les détails de l'histoire.

**Maria:** Oui, cela fait aussi partie de la rapidité du processus. Cela prendrait du temps de tout raconter. Il n'y a pas besoin, en fait.

**René:** Mais non! L'inconscient sait très bien ce qu'il veut lâcher. J'imagine que parmi les personnes qui ont pris cette image, certaines diront: «Tiens, cela a changé, je ne suis plus là-dedans, maintenant c'est positif, etc.», parce qu'une fois que nous éliminons ou que nous faisons la paix avec les émotions négatives, l'inconscient, automatiquement, va vers quelque chose de positif.

**Maria:** Merci René pour tout ce que tu as partagé. C'est vraiment important de parler de tout cela, cela peut apporter beaucoup d'espoir.

**René:** Pour nous.

**Maria:** Pour toutes sortes de problématiques, finalement. Là, nous avons fait un focus sur les addictions, ce qui est certes un problème très important et très grave pour les personnes qui sont dedans, mais le FasterEFT peut servir à de nombreuses choses. Tout comme l'EFT. Merci beaucoup.





7<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 15 au 21 mai 2017

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

# Notes