



L'arbre de l'estime de soi : racines profondes, sommet florissant

Maria Annell : Si vous ressentez le besoin d'améliorer votre estime de vous-même ou que votre confiance en vous pourrait prendre un coup de neuf, cette conférence vous intéressera. Aujourd'hui, nous allons découvrir l'arbre de l'estime de soi et comment construire une confiance solide grâce à l'EFT.

Le manque d'estime de soi est un mal pernecieux, puisqu'il peut toucher tout un chacun et saper les fondations d'un bon moral et d'une bonne entente avec soi-même. Sans bonne estime de soi, il est plus difficile de passer à l'action, de mener à bien ses projets.

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir paralysé, effrayé à l'idée de perdre le contrôle et de vous accabler de reproches pour couronner le tout? Certaines personnes sont tellement habituées à se critiquer, à se sentir inférieures, inhibées, négatives, que c'est leur lot quotidien. La mésestime de soi ne provoque pas seulement de la timidité, mais aussi beaucoup de renfermement et de difficulté à aller de l'avant. Ne pas oser aller vers les autres et douter de soi en permanence est une grande source de souffrance. Quand nous manquons de confiance en soi, cela nous empêche d'aller au bout de nos projets et de rayonner de toute la beauté dont nous sommes capables.

Si vous en avez assez d'avoir l'impression de vivre à moitié, investissez un peu de votre temps dans les techniques présentées aujourd'hui pour améliorer l'estime et la confiance en vous, et vous en tirerez des bénéfices massifs.

Notre intervenant ce soir a dû lui-même dépasser un manque de confiance qui l'empêchait surtout d'aller vers les autres. Grâce notamment à l'hypnose et à l'EFT, il a pu transformer son rapport d'abord à lui-même, et par conséquent son rapport aux autres. Cet ancien timide qui s'est soigné est aujourd'hui devenu thérapeute spécialisé dans les addictions et les traumatismes, et il se propose de partager son parcours avec nous ce soir. J'ai le plaisir de vous présenter Gaëtan Klein. Bonjour, Gaëtan !

Gaëtan Klein : Bonjour, Maria. Bonjour, tout le monde.

Maria : Bienvenue et merci à toi de parler de ce sujet tellement important qu'est l'estime et la confiance en soi.

Gaëtan : Tout à fait. Merci de m'avoir invité pour cette conférence. Ce sujet me tient à cœur parce que je reçois souvent des clients qui ont un déficit d'estime de soi ou de confiance en soi en thérapie, et j'ai remarqué que tout est plus facile quand nous avons une bonne estime de soi. La thérapie et le développement personnel sont plus faciles et plus efficaces. C'est vraiment quelque chose de fondamental et cela vaut la peine de travailler dessus.

Maria : Tout à fait. Tu es spécialisé dans les addictions et tu avais notamment donné une conférence sur le tabac il y a deux ans au Congrès virtuel. Quel est donc le rapport entre addiction et confiance en soi? Pourquoi combiner les deux?

Gaëtan : Bonne question! L'estime de soi et la confiance en soi sont un peu mon cheval de bataille, quel que soit le sujet sur lequel nous travaillons, notamment dans les addictions. Quand je travaille avec des personnes qui ont ce genre de problème, souvent, le manque d'estime de soi est un obstacle. Parce que les gens ressentent de la culpabilité, de la honte, ils s'en veulent... Le problème est que si nous ne nous estimons pas, si nous considérons que nous sommes nuls ou faibles, que nous n'y arriverons jamais, il est difficile de garder la motivation et de faire les efforts nécessaires pour en sortir.



D'ailleurs, certains sont tellement là-dedans qu'ils n'essayent même plus de sortir de leur addiction parce qu'ils pensent qu'au fond, ils n'en valent pas la peine. J'ai donc souvent besoin d'enseigner aux gens comment faire pour se reconnecter à soi, à son vrai soi, à qui nous sommes au-delà de l'addiction. Je les aide à reprendre confiance en eux et à retrouver une bonne estime d'eux-mêmes. À partir de là, tout le reste du travail devient plus facile.

C'est le cas aussi avec les personnes que je vois qui n'ont pas d'addiction, mais qui souffrent de traumatismes. Souvent, cela abîme notre confiance, notre estime, cela peut nous toucher très profondément, et nous retrouvons souvent ce thème très large dans de nombreux cas.



Maria: Justement, nous allons entrer dans le vif du sujet. Comment pouvons-nous utiliser l'EFT pour augmenter notre confiance et pour booster l'estime de soi ?

Gaëtan: Il existe de nombreuses manières d'utiliser l'EFT pour augmenter ou renforcer son estime et sa confiance en soi. Je vais vous présenter quelques approches, dans le temps limité que nous avons, assez faciles à prendre en main. C'est surtout en pratiquant que vous allez entrer dans le vif du sujet. Pour ceux qui nous écoutent, je vous encourage vraiment à pratiquer.

Concrètement, l'EFT permet en quelque sorte de nettoyer les blocages émotionnels qui empêchent ou recouvrent une bonne estime de soi. L'estime de soi est quelque chose de naturel. Nous allons partir du principe que tout le monde devrait avoir une bonne estime de soi, une estime de soi solide.

Pourquoi n'est-ce pas le cas ? Quel est l'inverse de l'estime de soi ? Le contraire de l'estime de soi et de la confiance en soi peut être la honte qui peut étouffer l'expression véritable de qui nous sommes, ainsi que la culpabilité qui nous empêche de nous sentir libre, l'auto-jugement, la critique, un sentiment de faiblesse ou d'infériorité. Avec l'EFT, nous pouvons transformer toutes ces émotions et ces pensées négatives.

L'EFT permet de chasser cette négativité et de laisser émerger la bonne partie de nous, ce que j'appelle notre Essence, qui nous sommes vraiment, au-delà de nos émotions et de nos croyances. Cette Essence est en quelque sorte cette partie de nous qui est pure, fondamentalement acceptable, aimable, de manière inconditionnelle. Quand vous prenez contact avec votre Essence, la confiance en soi devient beaucoup plus naturelle. Ce n'est pas quelque chose qu'il faut se forcer à avoir, cela vient beaucoup plus naturellement. La seule chose est que nous devons travailler pour nettoyer tous ces blocages.

D'ailleurs, Maria, cela me rappelle une histoire : sais-tu comment Michel-Ange, l'artiste italien, a fait pour sculpter le David ?

Maria: J'ai une petite idée, cela me rappelle quelque chose, mais je te laisse raconter.

Gaëtan: D'accord, merci. Michel-Ange a trouvé le bloc de marbre, un gros bloc, brut, et dedans, il a vu le David et il a sculpté tout autour pour le faire apparaître.

Maria: Il a donc enlevé tout ce qui n'était pas l'Essence de ce David qu'il avait vu.

Gaëtan: Exactement. Tout ce qui n'était pas beau, tout ce qui n'était pas vraiment le David a été enlevé. L'estime de soi, c'est un peu la même chose.



Maria: L'estime de soi, la confiance en soi, ces deux expressions ont tendance à se mélanger un peu dans le langage courant. Pourrais-tu expliquer la différence entre l'estime et la confiance en soi ?

Gaëtan: L'estime de soi est la valeur que nous nous accordons à nous-même en tant que personne.



À quel point je me donne de l'importance, à quel point je m'accorde de la valeur en tant qu'individu, et du coup, à quel point aussi je mérite d'aller bien, d'être heureux. L'estime de soi est vraiment une qualité de base de notre personne. Nous allons faire des exercices là-dessus.

La confiance en soi est plutôt la capacité de croire ou de savoir que nous allons réussir quelque chose que nous entreprenons – je parle d'action concrète. C'est le fait de se dire: « Je vais faire cela et je vais réussir », et même de ne pas avoir besoin de se le dire parce que nous le savons déjà. La confiance en soi est un sentiment de compétence. Elle s'applique aux petites choses de la vie comme aux grandes. L'estime de soi est donc tournée vers qui je suis, comment je suis, quelle valeur j'ai, tandis que la confiance est tournée vers l'action, ce que je suis capable de faire, comment je le fais. Bien sûr, les deux sont intimement connectés et se nourrissent l'un l'autre. Voilà la distinction.

Maria: D'accord. Nous pouvons donc vraiment évaluer ces deux choses différentes qui ne vont pas forcément ensemble.

Gaëtan: Exactement. Nous pouvons avoir une bonne estime de soi et pas de confiance en soi et inversement, avoir une bonne confiance en soi et une mauvaise estime de soi. Mais il existe des manières d'améliorer cela, bien sûr.



Maria: Pour commencer, comment acquérir une estime de soi solide?

Gaëtan: Dans cette conférence, ce que je souhaite transmettre, ce que je veux expliquer est que si nous voulons construire une estime de soi solide, il faut travailler sur quatre piliers, quatre éléments qui forment ce que j'appelle « l'Arbre de l'estime de soi ». J'ai choisi la forme d'un arbre pour illustrer plusieurs points importants, mais ce n'est qu'un modèle, nous pourrions en prendre d'autres comme une roue, etc. Au début, je voulais le représenter sous forme de pyramide, mais je voulais éviter le côté hiérarchique qui n'existe pas entre ces quatre éléments, ils sont vraiment égaux.

Dans cet arbre, nous commençons avec les deux parties les plus évidentes, l'estime et la confiance en soi. La confiance en soi est au sommet, la partie la plus visible, la plus extérieure, ce sont les branches qui grandissent, qui fleurissent, qui s'étendent et qui finissent par offrir leurs fruits. D'expérience, pour avoir accompagné de nombreuses personnes, beaucoup font l'erreur de se concentrer surtout sur la confiance en soi parce que c'est justement le plus concret et le plus visible dans cet arbre, ce qui influence directement nos comportements et nos résultats. C'est un réflexe assez compréhensible de vouloir briller, être reconnu, aimé ou plus performant, de convaincre, de séduire, etc. Pour tout cela, nous savons qu'avoir confiance aide.

Il est vrai que la confiance aide dans tous les domaines de la vie, dans nos relations, dans notre manière de gérer les choses, dans le travail évidemment. Avoir confiance permet vraiment de réaliser des choses positives, concrètes. C'est pour cela que de nombreuses personnes se concentrent sur le sommet de l'arbre, toutes ses branches, toutes ses fleurs.

Maria: Mais les branches et les feuilles ne peuvent pas exister seules. Ou pas longtemps, en tout cas.

Gaëtan: Exactement. Pas longtemps, en effet, c'est le problème.

En-dessous, se trouve le tronc qui est l'estime de soi. Cette partie est vraiment importante parce qu'elle soutient les branches.

Si notre estime de soi n'est pas suffisante et que nous avons trop confiance en nous, que nous avons trop travaillé notre confiance en nous, l'arbre est affaibli et il suffit d'un gros coup de vent pour qu'il craque. Il s'agit d'une métaphore, mais je vous explique concrètement.



Quelqu'un qui a une grande confiance en soi, mais une estime de soi finalement assez faible, peut avoir tendance à baser son appréciation de lui-même en fonction de ses résultats. Il a confiance, il fait des choses, il obtient des résultats et il se dit: « C'est bien, j'ai réussi, c'est super. » Le problème est que le jour où il ne réussit pas – nous rencontrons tous des difficultés dans la vie – cela le renvoie à son manque d'estime de soi et l'arbre peut éventuellement craquer.

Il est donc important d'avoir une estime de soi suffisante, parce que cela supporte la confiance en soi. Je rencontre souvent des personnes dans ce cas de figure, par exemple des chefs d'entreprise ou des entrepreneurs, des personnes qui sont vraiment dans l'action. Pour eux, la performance est importante, ils doivent convaincre. Ils ont une bonne confiance en eux parce qu'ils savent qu'ils sont compétents, qu'ils savent faire les choses. Le problème est que si à l'intérieur, ils ne se sentent pas bien avec eux-mêmes, ils doivent encore plus réussir pour avoir le sentiment d'être à la hauteur, de toujours être bon ou le meilleur. À l'extrême, se trouve le perfectionnisme, situation plutôt performante, mais aussi très stressante. En effet, le perfectionniste a du mal à tolérer la défaite.

Maria: Comme si nous essayions de nourrir l'arbre par les feuilles, en fait. Cela ne donnera pas quelque chose de très solide et peut être très stressant, effectivement. Peut-être y a-t-il des auditeurs qui se reconnaissent dans ces problèmes-là.

Gaëtan: Effectivement, je vous encourage à vous poser la question: « Dans quel cas de figure suis-je: ai-je plutôt une grande confiance en moi et une petite estime, ou les deux sont-ils équilibrés? » En tout cas, le but est d'éviter de se mettre la pression et de chercher une validation à l'extérieur. Nous allons plutôt la chercher à l'intérieur. Le piège de la confiance en soi est de chercher notre estime de soi à l'extérieur, en fait à travers la confiance. C'est un peu la tyrannie de l'ego qui est fragile, mais qui veut paraître fort, qui veut briller même si son tronc n'est pas suffisamment solide.



Maria: Comment nourrir ce tronc? Comment développer son estime de soi pour avoir plus de confiance en soi? Comment consolider le fondement?

Gaëtan: L'estime de soi mérite vraiment que nous y passions du temps, peut-être même un peu plus que pour la confiance, même si elle va venir aussi. L'idée est d'avoir un tronc bien stable qui puisse supporter notre construction de confiance. Des exercices spécifiques permettent d'augmenter l'estime de soi et d'autres la confiance en soi, ils sont assez différents.

Maria: En introduction, tu as parlé de quatre éléments dans cet arbre. Qu'en est-il des autres?

Gaëtan: Je vais vous en parler, mais nous pouvons commencer par un exercice, peut-être, avant de les découvrir. Je vous laisse la surprise pour la fin. L'idée est vraiment que vous puissiez le ressentir dans cette conférence en faisant le travail.

Nous allons nous concentrer sur l'estime de soi. Le tronc doit être bien solide, car elle est la partie la plus sensible, en fait. Elle peut être extrêmement solide si nous la travaillons, mais aussi fragilisée par des traumatismes, des expériences de vie, etc.

Maria: De nombreux traumatismes peuvent attaquer notre estime de soi.

Gaëtan: Oui. Nous en parlerons un peu plus ensuite. Nous allons commencer par des choses très simples et très concrètes. À celles et ceux qui nous écoutent, je vais demander de prendre une feuille de papier et un crayon, ou un fichier Word, quelque chose sur quoi vous pouvez noter.



La première chose que je vais vous demander de faire est de descendre dans votre corps, de prendre une bonne inspiration – je t'invite également à le faire, Maria, tu vas peut-être nous servir d'exemple – et tranquillement, être bien présent à vous-même, ressentir votre corps, ressentir tout le corps, tout son espace, de la tête aux pieds. Prenez le temps d'être présent à vous-même, de ressentir ce qui se passe. Nous pouvons évaluer des choses comme l'estime de soi en travaillant beaucoup avec les sensations. Une fois que vous êtes bien installé en vous-même, je vais vous poser une question qui vous permettra d'évaluer votre estime sur une échelle de 0 à 100. La question est: « À combien j'estime ma valeur personnelle, la valeur que j'ai en tant qu'individu, en tant qu'être humain, entre 0 et 100? ». Maria, je n'ai pas entendu ce que tu as dit.

Maria: J'avais coupé le micro pour bien entrer en moi. Nous évaluons donc vraiment notre estime de soi? À combien je m'estime?

Gaëtan: Voilà, quelle valeur je m'accorde, à combien j'estime ma valeur. J'ai pris une note entre 0 et 100, un peu arbitraire, mais pour une raison précise que je vous expliquerai tout à l'heure. À combien notez-vous, à combien évaluez-vous votre valeur personnelle? C'est vraiment une question de valeur. Nous utilisons le mot « estime », donc qu'estimons-nous? Quelque chose que nous pouvons noter, que nous pouvons valoriser. Votre valeur est-elle haute ou basse? La note que vous vous donnez vous surprend-elle?

J'imagine que si cette valeur n'est pas très haute, le fait de réaliser où vous en êtes peut déjà activer certains d'entre vous. Nous pouvons donc peut-être faire quelques rondes de tapping déjà là-dessus.

Maria: D'accord. Allons-y.

Gaëtan: Toi, Maria, comment vas-tu? Tu n'es pas trop activée?

Maria: C'est bon, je parlerai de quelques idées qui me sont venues tout à l'heure.

Gaëtan: D'accord. Je suis un peu taquin! L'idée est vraiment de s'accepter. Allons-y! Vous pouvez commencer sur le côté de la main.



Tapping: Améliorer l'estime de soi

Point karaté: « Même si ma valeur personnelle n'est pas si haute que cela, je m'aime et je m'accepte. »

Point karaté: « Même si réaliser que ma valeur personnelle n'est pas si haute que cela peut me blesser, je m'aime et je m'accepte, complètement et totalement. »

Maria: Tant bien que mal! Autre version.

Gaëtan: Là, c'est l'idéal, mais l'idée est de donner au moins un peu de bienveillance et d'accepter ce que vous ressentez. Je vous encourage à faire le tapping en étant attentif à vos émotions.



Point karaté: « Même si cette valeur de l'estime de moi n'est pas super haute pour l'instant, je m'aime et je m'accepte. »

Sommet de la tête: « Je n'ai pas une si bonne estime de moi. »

Début du sourcil: « Je réalise que cela pourrait être mieux. »

Coin de l'œil: « Cela me fait me sentir mal, d'ailleurs. »



Sous l'œil: « Peut-être que cela me chagrine de me dire que je n'ai pas une bonne estime de moi. »
Sous le nez: « Mais je m'aime et je m'accepte quand même. »
Creux du menton: « Je m'autorise à ce que cela change aujourd'hui. »
Sous la clavicule: « Mon estime de moi pourrait être meilleure. »
Sous le bras: « Peut-être que cela crée de la culpabilité ou de la honte. »
Pouce: « J'ai vraiment envie d'améliorer mon estime de moi. »
Index: « Et de me libérer de ces émotions négatives. »



Gaëtan: Soyez vraiment au contact de vos émotions, de ce que vous ressentez, ce qui fait que vous vous êtes donné ce chiffre-là et ce que cela vous fait ressentir de le voir.

Majeur: « Je me sens mal. »
Annulaire: « Je ne me sens pas bien avec moi-même. »



Gaëtan: J'exagère un peu les phrases, peut-être que je force le trait, mais pas tant que cela non plus. Voyez en fonction de vous. Chacun le ressent différemment. Nous continuons encore quelques rondes.



Point karaté: « Même si mon estime de moi pourrait être améliorée et que je ne m'accorde pas tant de valeur que cela, je m'aime et je m'accepte. »
Point karaté: « Même si je ne m'accorde pas tant de valeur que cela, je m'aime et je m'accepte. »
Point karaté: « Même si je n'ai pas une excellente estime de moi, je m'autorise à ce que cela change aujourd'hui. »
Sommet de la tête: « Peut-être un peu, peut-être beaucoup. »
Sommet de la tête: « Mais pour l'instant, non. »
Sommet de la tête: « Je ne suis pas bien quand même. Ah non, je ne suis pas du tout à 100! »
Début du sourcil: « Non, je me sens mal, en fait, je me sens rabaissé(e). »
Coin de l'œil: « Je me dis peut-être même que je n'ai pas de valeur du tout. »
Sous l'œil: « Mais c'est juste une partie de moi qui croit cela. »
Sous le nez: « C'est juste une émotion. »
Creux du menton: « Et je peux l'aider, cette émotion. »
Sous la clavicule: « Mon estime de moi, elle n'est pas à 100, ça craint. »
Sous le bras: « Je ne suis pas bien avec moi-même. »
Sous la poitrine: « Peut-être que cela me rend triste ou en colère, mais je peux le gérer. Je peux le transformer. »
Pouce: « J'ai envie d'être bien avec moi-même. »
Index: « Et j'accepte que pour l'instant, cette valeur ne soit pas à 100. »

Gaëtan: Vous pouvez faire la gamme des neuf actions si vous la connaissez, mais ce n'est pas toujours nécessaire. Nous allons faire une dernière ronde.



Dos de la main: « Même si mon estime de moi n'est pas à 100 % pour l'instant, je l'accepte et je m'aime. »
Dos de la main: « Un peu. Beaucoup. Il n'y a pas de contrainte, pas d'objectif. »
Dos de la main: « Je me donne ce que je suis capable de me donner comme amour, comme bienveillance, maintenant. »



Sommet de la tête: « Cette estime de soi, je l'accepte là où elle en est. »
Début du sourcil: « Même si c'est désagréable! Parce que oui, c'est normal, c'est désagréable. »
Coin de l'œil: « Parce que je ne me sens pas bien avec moi-même. »
Sous l'œil: « Et si cela changeait maintenant? »
Sous le nez: « Et si mon estime de moi augmentait? »
Creux du menton: « Et si je reconnaissais que j'ai de la valeur? »
Sous la clavicule: « Si je me donnais à moi-même cette valeur? »
Pouce: « Mon estime de moi. »
Index: « Je me la réapproprie. »
Majeur: « J'accepte là où elle en est. »
Annulaire: « Parce que j'ai envie d'être bien avec moi-même. »
Auriculaire: « Et de me souvenir que j'ai de la valeur. »
Dos de la main: « Je m'autorise à avoir un peu plus d'estime de moi. »

Gaëtan: Parfait. J'espère que vous vous sentez déjà mieux.

Maria: Puis-je partager une phrase que je donne souvent à mes clients à la fin du tapping, Gaëtan? « Parce que quand j'y pense, je suis la meilleure moi-même que je connaisse. » Il n'y a que vous qui puissiez être vous, en fait. Donc vous faites un boulot parfait. Cela m'a fait penser à cette phrase.

Gaëtan: C'est exactement se reconnecter à soi, de réaliser que nous sommes bien comme nous sommes et qu'il faut juste éliminer ce qui nous empêche d'être connecté à nous-même.

Maria: Donc nous réévaluons sur 100 pour voir si cela a bougé?

Gaëtan: Exactement. Nous avons fait quelques rondes. Maintenant, votre estime de soi, la valeur que vous vous accordez sur 0 à 100, à combien la mettriez-vous? Je vous laisse répondre et vous pouvez également le partager si vous le souhaitez. Si vous êtes encore activé, continuez à tapoter. Vous pouvez continuer pendant toute la conférence, cela fonctionne très bien de cette façon. Déjà, cette simple question, « la valeur que j'ai sur une échelle de 0 à 100 », peut faire remonter de nombreuses choses.

Maria: Je partage rapidement: un chiffre relativement élevé me venait quand tu as demandé la première évaluation, mais j'avais aussi des voix, des croyances qui disaient: « Ah mais non, c'est trop... Qui tu es pour te dire que tu vaux 100, que tu vaux tant! ». Je n'étais pas à 100, mais voilà, j'ai observé: « Ah tiens, vous êtes encore là, vous! » Dans le tapping, j'ai pensé à ces croyances et à ces pensées.

Gaëtan: C'est exactement ce qu'il faut faire. Il faut vraiment observer tous ces blocages qui viennent. Cela vient encore plus quand nous faisons de l'EFT, nous nous connectons vraiment aux émotions et nous reconnaissons que nous avons ces parties de nous qui disent: « Mais, attends, tu ne vas pas te mettre 100/100, quand même! Qui tu es pour mériter cela? Non! Tu n'as pas le droit. C'est dangereux, cela me fait flipper... » Soyez attentif à tout ce qui vient et continuez à faire du tapping. Il est normal que de nombreuses choses remontent parce que l'estime de soi est vraiment une caractéristique, une qualité qui dépend de nombreux facteurs, de la manière dont nous nous sommes construit depuis notre enfance jusqu'à aujourd'hui. D'ailleurs, notre estime de soi vient beaucoup de cela.

D'où vient l'estime de soi, à la base? Elle vient beaucoup de nos parents. Ils nous donnent la vie et plus ils nous portent d'estime, plus nous pouvons absorber ce sentiment d'être bien, à notre place, fondamentalement bien, fondamentalement voulu, estimé, d'avoir de l'importance.



Cela dépend aussi de la manière dont nos parents savent nous communiquer toute cette estime qu'ils ont pour nous. De nombreux parents ne savent pas vraiment bien s'y prendre, c'est aussi une question de culture familiale, en fonction de ce que leurs propres parents leur ont transmis ou pas.

Par exemple, dans ma propre famille, je crois savoir que mes grands-parents disaient assez peu à leurs enfants qu'ils les aimaient. Mes parents ont appris à le faire, mais je connais des familles où cet amour et cette estime s'expriment beaucoup plus. Cela dit, un enfant sent les choses et intègre extrêmement tôt un sentiment de valeur personnelle.



Maria: Qu'est-ce qui peut miner cette estime de soi au quotidien? À l'inverse, comment pouvons-nous faire aujourd'hui, quelle que soit notre éducation, quelle que soit notre enfance, pour la renforcer?

Gaëtan: Aujourd'hui – j'imagine que la plupart des auditeurs sont des adultes –, nous pouvons reprendre cette responsabilité, parce que nous pouvons changer notre estime de soi. La première chose est de repérer que nous nous accordons de la valeur en fonction de certains critères, que nous les remplissons ou pas. Par exemple, si nous prenons notre rôle de parent très au sérieux et que dans les derniers mois nous avons un peu négligé nos enfants, nous avons raté un de leurs spectacles ou un match de sport, nous pouvons nous dire: « Mince, je suis un mauvais parent », et notre estime de soi descend. Nous pouvons avoir d'autres critères et à chaque fois que nous n'en remplissons pas un, notre estime de soi descend.

En fait, il suffit juste de remarquer tous les reproches que nous nous faisons à nous-même: « Je ne fais pas bien les choses », « Je ne fais pas assez d'effort », « Je rate les choses importantes que je devrais réussir », « Je déçois les autres ». Nous pouvons même parvenir à des choses très négatives comme des croyances, des pensées plus profondes: « Je suis nul », « Je suis un échec », « Je ne vauds rien », etc.

Nous pouvons remarquer tous ces reproches, tous ces « Je m'en veux parce que ceci, parce que cela... », « Ce n'est pas bien parce que ceci, parce que cela... », et faire de l'EFT sur tout cela, en nous concentrant sur les émotions qui émergent. Ces émotions peuvent être de la tristesse, de la colère, de la frustration, ou même de la peur, d'être rejeté, par exemple. Sur tout type d'émotion, vraiment.



Maria: Comment pouvons-nous faire pour trouver et identifier ces émotions?

Gaëtan: Il s'agit vraiment d'être honnête avec soi-même, de prendre le temps d'arrêter de courir, de faire beaucoup de choses, et simplement d'être avec soi-même. Par exemple prendre le temps de se regarder dans le miroir – c'est un très bon exercice – ou juste de s'asseoir avec soi-même et se demander: « Qu'est-ce que je pense de moi? », « Suis-je quelqu'un de chouette, ou pas? »

Maria: Parler de nous comme si nous n'étions pas dans la pièce?

Gaëtan: Comme si nous parlions de quelqu'un d'autre, vraiment honnêtement, de manière brute, mais pas brutale, juste franche. Le faire vraiment, reconnaître ce que nous pensons de nous est la première étape pour être bien avec soi-même. À partir de là, nous pouvons changer. Idéalement, vous devriez pouvoir penser que vous êtes quelqu'un de génial. Si ce n'est pas le cas, vous allez trouver des reproches ou des émotions négatives. Il existe différents modèles pour explorer ce thème. Je ne vais pas tous les évoquer aujourd'hui, mais l'un d'entre eux est assez intéressant: ce sont les cinq blessures existentielles, démocratisées par Lise Bourbeau. Ce modèle touche parfois des blessures douloureuses. J'imagine que tu dois connaître, Maria?

Maria: Oui, je les connais. Mais comme les sept nains, je n'arrive jamais à les retrouver tous. Si tu les as sous les yeux, je veux bien que tu les nommes.



Gaëtan: Je les ai en tête, et je vais même en ajouter une 6^e. Ces cinq blessures sont l'abandon, le rejet, l'humiliation, l'injustice et la trahison. Vivre des événements où nous avons été trahi, rejeté, humilié, abandonné, ou avoir subi l'injustice, endommage notre estime de soi, l'image que nous avons de nous-mêmes. Cela peut être très irrationnel, mais une partie de nous peut se dire: « Je mérite de souffrir de cette façon » ou « Si je suis abandonné, c'est parce que je ne vauds rien ».

Maria: « Je n'ai pas de valeur ».

Gaëtan: Voilà. « J'ai été trahi, donc je n'ai pas d'importance », etc. Notre estime de soi peut beaucoup diminuer avec ce genre d'événements. Nous pouvons également l'étendre à toutes les situations dans lesquelles nous avons été victime ou attaqué. Cela dépend vraiment de notre manière de percevoir les choses, de notre âge, etc. Notre estime de soi peut vraiment être affaiblie si nous sommes attaqués. Vous pouvez par exemple faire une liste avec chacun de ces thèmes. Puis notez sur votre feuille tout ce qui vous vient autour de ces thèmes.

- L'abandon : est-ce que j'ai été abandonné dans ma vie? Il peut s'agir d'un gros abandon, par exemple familial, ou un autre qui semble anodin, mais qui ne l'est pas vraiment, par exemple un ami qui vous a laissé tomber.
- Même chose pour la trahison : notez toutes les fois où vous vous êtes senti trahi. Nous parlons vraiment du sentiment de trahison, parce que parfois, peut-être que votre mental vous dira : « Oui, bon, ce n'était pas si grave! ».

Maria: Surtout dans l'enfance, l'enfant l'a peut-être vécu comme un abandon, même si ce n'était pas du tout l'intention. Mais la blessure est là.

Gaëtan: Exactement. Parfois, ce sont vraiment des micro-moments où notre système nerveux, qui doit avant tout survivre, se défend et se dit: « Holà! Dans cette situation, je me sens en danger. Qu'est-ce qui se passe? Ben oui, je suis abandonné. » Parfois, ce sont de tous petits moments, mais qui suffisent à laisser une empreinte.

Écoutez vraiment votre cœur, votre ressenti. Ce n'est pas le côté rationnel qui vous montre d'où cela vient, mais vraiment la partie vivante de vous-même qui le ressent émotionnellement.

Maria: Avec l'EFT, nous pouvons nettoyer ces blessures.

Gaëtan: En EFT, ce sont les émotions qui nous intéressent et nous pouvons transformer ces blessures-là.

- Même chose avec le rejet, l'humiliation et l'agression – je l'ajoute comme 6^e blessure.

Maria: Avec également les éléments de surprise, de sidération, de choc.

Gaëtan: De choc et d'impuissance, aussi. Même une agression très courte peut nous laisser dans le sentiment de: « Je ne peux pas me défendre... donc je n'ai pas confiance en moi. »

Maria: C'est très intéressant. Cela affecte hautement l'estime de soi, en effet.

Gaëtan: Il m'est même arrivé d'avoir des personnes qui avaient subi des accidents de voiture et qui avaient perdu confiance en elles ensuite. Pourquoi? Parce que le choc était tellement intense que dans le traumatisme, de nombreuses choses étaient imbriquées comme l'impuissance, la peur, etc.



Se faire attaquer ou avoir un accident peut aussi être source de blessure sur l'estime et la confiance en soi. Personnellement, il m'est arrivé de dénicher des souvenirs qui m'ont vraiment surpris, où je me sentais vraiment mal, je me sentais moins que rien. Je me sentais sale, moche, l'impression d'être un vulgaire cloporte... Et je me suis rendu compte qu'étant adulte, ces choses étaient toujours en moi, plus ou moins actives, plus ou moins présentes. Nous pouvons tenter de les oublier consciemment, mais tant qu'elles sont encore en nous émotionnellement, elles continuent à agir.

Maria: Elles continuent à mener la danse dans notre quotidien d'adulte.

Gaëtan: Exactement. Les contrecarrer est vraiment difficile parce que notre cerveau fonctionne avant tout sur les émotions, avant le côté rationnel. Donc si nous avons de tels blocages, nous allons nous y heurter, tout simplement.

Avec tout cela, je pense que cela fait pas mal d'heures d'EFT devant vous. Vraiment, je vous encourage à investir le temps de le faire, à faire le tapping, les tapotements, le ciblage: « Quelle émotion je ressens, où, quoi, quelle intensité? Je me sens mal, mais je m'aime et je m'accepte. » Parce que cela change vraiment votre vie. Je suis sérieux, ce n'est pas quelque chose en l'air, cela change la vie d'avoir une bonne estime de soi et d'avoir confiance en soi également.

Maria: Pour revenir à notre échelle d'estime...

Gaëtan: Effectivement, tout à l'heure, je vous ai dit qu'une raison existait pour laquelle je vous avais demandé de noter votre estime de soi sur une échelle entre 0 et 100. Vous avez vu certainement avec l'EFT que nous avons fait que votre score s'était amélioré. Il s'agit également d'un piège parce qu'en fait, je vous ai orienté sur une manière de penser particulière.

Je vous ai demandé de vous noter sur une échelle de 0 à 100. Cette échelle est totalement arbitraire en fait, et peut-être qu'elle vous rappelle quelque chose... Dans notre société, nous utilisons de nombreuses échelles de notation, nous évaluons beaucoup les choses. Nous donnons des notes sur 10, des notes sur 20 à l'école, ou des pourcentages, des notes sur 100, enfin nous donnons de la valeur aux choses ou pas en fonction de certains critères. Comparer notre estime de soi par rapport à ce genre de système de mesure est un piège. En effet, cela implique que si nous ne sommes pas à 100, quelque chose de mal, de mauvais, de cassé est en nous. Mais réellement, vous n'êtes pas cassé!

Si je vous avais demandé par exemple de noter votre estime, votre valeur personnelle sur une échelle de 0 à 1, cela aurait été très différent. Soit vous avez de l'estime, soit non. La manière de voir les choses est très différente. Si vous décidez d'être à 1, là, maintenant, sur une échelle de 0 à 1, c'est comment? Comment vous vous sentez quand vous vous donnez de l'estime qui n'est pas valorisée par une échelle particulière? Je vous laisse y réfléchir et je reviendrai sur l'idée sous-jacente en fin de conférence. L'estime de soi est le tronc de l'arbre et d'autres éléments sont intéressants à voir maintenant.



Maria: Justement, explique-nous ce qui existe sous l'estime de soi.

Gaëtan: L'estime de soi est vraiment un socle très important, c'est le tronc de notre arbre. Plus il est solide, mieux c'est, mais ce n'est pas la base. La base, les racines sont l'amour de soi. En effet, nous ne pouvons pas nous estimer et avoir de la valeur si nous ne nous aimons pas.

Si nous nous détestons, si nous nous en voulons, si nous avons de la défiance vis-à-vis de nous-même, pouvons-nous avancer dans la vie? À mon avis non, parce que nous recherchons des objectifs extérieurs à réaliser, alors que nous ne nous sentons pas bien en nous. Nous allons encore plus dans le sens de toutes ces règles, toutes ces conditions, toutes ces pensées comme: « Il faut que je fasse ci pour me sentir bien. »



« Il faut que j'ai des bonnes notes à l'école, il faut que je réussisse dans mon travail, il faut que... »
Il faut que, il faut que, il faut que...
Allons encore plus loin : si nous ne nous aimons pas, pouvons-nous être heureux ?

Maria : Bonne question !

Gaëtan : À votre avis ? Pouvons-nous changer ? Pouvons-nous faire du développement personnel, de la thérapie, si nous ne nous aimons pas ?
Pour moi, c'est quand même difficile, pas totalement impossible, mais quand même vraiment difficile. Pourquoi aiderions-nous quelqu'un que nous n'aimons pas ou que nous méprisons, même ? Pourquoi lui souhaiterions-nous du bonheur ?

Maria : Peut-être est-ce d'ailleurs l'explication de pourquoi tant de personnes ne s'accordent même pas le droit d'essayer.

Gaëtan : Exactement. S'aimer est vraiment fondamental, parce que c'est à partir de là que vous allez pouvoir améliorer votre estime de soi et travailler sur ce qui vous bloque, sur ce qui vous empêche d'être bien avec vous-même. C'est vraiment extrêmement important. C'est d'ailleurs un des fondements de l'EFT aussi. C'est pour cela que nous disons, quand nous stimulons ce point, ici...

Maria : « Je m'aime et je m'accepte. »

Gaëtan : « Je m'aime et je m'accepte ». À partir de là, nous pouvons changer et nous pouvons guérir en quelque sorte – dans le sens prendre soin de soi – et transformer nos blocages et nos croyances. L'amour est à la fois une des grandes forces de l'Univers et l'un des buts du développement personnel de manière générale. Pourquoi faisons-nous du développement personnel ? D'autres raisons existent, mais celle qui est très importante, que de nombreuses personnes recherchent, est d'avoir plus d'amour. Plus d'amour pour soi, pour les autres, pour le monde d'une manière générale. Le fait d'avoir de l'amour, de ressentir de l'amour est vraiment un des grands buts du développement personnel ainsi que de la thérapie. Il est logique que plus nous avons d'amour pour soi, plus nous pouvons être heureux. J'ai mis l'amour de soi sous l'estime de soi dans cet arbre pour expliquer que l'amour de soi soutient l'estime de soi. Ce sont vraiment les racines. Si nous nous aimons, nous pouvons guérir le manque d'estime. Si nous avons de bonnes racines, nous pouvons renforcer le tronc et aller nourrir les branches. Si nous nous aimons, nous pouvons aller dans cet espace de « Je n'ai pas de valeur », « Je ne mérite pas d'être bien », etc. Toutes ces blessures peuvent être guéries à partir du moment où nous avons de l'amour pour nous-même.
Nous pourrions parler de ce thème encore assez longtemps, il est vraiment très riche, mais je sais que ma collègue Carine Barco donnera une conférence sur ce thème.

Maria : Oui, cela sera développé dans une autre conférence, absolument.

Gaëtan : Je m'arrête donc là pour l'amour de soi. Il existe quelque chose d'encore plus profond.



Maria : Tu nous as parlé de quatre piliers, et tu ne nous en as donnés que trois. Donc, de quoi s'agit-il ?

Gaëtan : Je me demande si les gens ont deviné. Vous pouvez y réfléchir... Je vous donne la solution qui est assez simple en fait : il s'agit de l'acceptation de soi.



L'acceptation est pour moi un sentiment encore plus fondamental que l'amour, une sorte de prérequis. Les deux vont ensemble et se nourrissent l'un l'autre, bien sûr.

En EFT, nous utilisons l'acceptation. Qu'est-ce que l'acceptation? C'est s'autoriser à être qui nous sommes, tel que nous sommes. À partir de là, nous pouvons nous aimer, ce qui est une qualité différente, en fait supplémentaire. À partir de là, nous pouvons nous estimer et ensuite avoir confiance. L'acceptation est plus une qualité fondamentale, intrinsèque.

Je sais que nous n'avons pas le temps d'entrer en détail sur cette notion et que Carine le fera sûrement, mais je vais vous donner une piste si vous voulez travailler sur l'acceptation avec l'EFT. Quel est l'antidote à un manque d'acceptation de soi? Qu'est-ce qui permet de guérir le fait de ne pas s'accepter?

Maria: Déjà, de faire beaucoup d'EFT, et même si nous n'y croyons pas, de dire: « Je m'aime et je m'accepte. » Cela peut être toute la ronde! Tu as peut-être autre chose dans ta sacoche?

Gaëtan: Absolument. J'ai un ingrédient supplémentaire. Effectivement, de nombreuses personnes, lorsqu'elles prononcent la phrase d'EFT, ont du mal à dire « Je m'aime et je m'accepte »; « Ben non, pas tant que cela... » Il est vrai qu'il faut vraiment le désactiver pour pouvoir mieux profiter de l'EFT.

À défaut, nous y revenons toujours. Cela vaut la peine de faire des rondes simplement sur « Je m'aime et je ne m'accepte pas... et je m'accepte quand même un petit peu. »

Le pardon est un ingrédient qui permet vraiment de faciliter les choses. Le pardon est une forme d'acceptation peut-être un peu plus active. Cela va ensemble. Quand nous nous pardonnons, nous nous acceptons. Nous nous pardonnons d'être comme nous sommes, nous nous acceptons donc nous pouvons aussi nous aimer. Et si nous nous aimons, nous pouvons nous accorder de la valeur et nous autoriser à être bien quoiqu'il arrive.

Voilà pour les quatre éléments de l'Arbre de l'estime de soi. Les quatre parties peuvent vraiment être nourries, améliorées, travaillées. Je vous invite donc vraiment à bâtir ce majestueux Arbre de l'Estime de Soi! Avec des racines vraiment solides, vraiment bien établies qui permettent d'avoir un tronc large, solide, qui nourrit ses branches qui pourront donner des bourgeons, des fleurs puis des fruits. Tout cela est un cycle, c'est vivant, et chaque étape mérite d'être améliorée.



Maria: Je le vois, cet arbre! Il peut être majestueux, effectivement. Ce qui est génial avec les arbres, c'est qu'ils partent de pas grand-chose, en fait. Quand nous y pensons... un gland, une noix, la graine qui porte déjà en elle tout cet arbre! C'est vraiment magique. Cette image est vraiment très intéressante.

Le temps file, il ne nous en reste pas beaucoup, et je sais que tu as préparé d'autres tapping pour venir renforcer la confiance, l'estime et tous ces merveilleux étages. Carine développera l'acceptation ainsi que l'amour.

Pouvons-nous refaire un tapping?

Gaëtan: Oui. Nous allons maintenant passer à la confiance en soi, qui est une qualité encore différente, plus tournée vers l'extérieur, un peu comme une interface entre l'estime de soi, qui est un sentiment intérieur, et les comportements.

Comme nous l'avons vu au début, la confiance en soi est un sentiment de compétence, de pouvoir faire quelque chose et de se sentir à l'aise, d'être sûr de soi, relax et confiant sur sa capacité à réussir, quelle que soit la manière dont nous évaluons la réussite. Comment faire pour acquérir de la confiance en soi? Je voudrais désactiver un mythe qui existe dans le développement personnel, qui est vraiment une erreur: cela consiste à penser que nous pouvons gagner une super confiance en soi à partir de 0, avant de passer à l'action. Certaines personnes se disent: « Je veux avoir confiance en moi, je veux être super fort, super balèze, et ensuite je pourrai faire ce dont j'ai envie. »



Je suis tombé dans ce piège quand j'ai commencé. La vérité est un peu plus compliquée parce qu'en fait, la confiance en soi vient de l'action. En passant à l'action, nous acquérons la confiance, ce qui est normal, puisque c'est un sentiment de compétence. Et la compétence s'améliore à chaque fois que nous faisons quelque chose. Mais avant de passer à l'action, il est normal de manquer de confiance. Je reçois parfois des personnes qui me disent: « Je vais parler devant un public, devant un auditoire, c'est la première fois que je fais une présentation en public, et je n'ai pas une super confiance en moi ». Ou alors je vois parfois des jeunes thérapeutes qui me disent: « Holala, je vais voir mon premier client, je n'ai pas confiance en moi, ce n'est pas normal... » Mais si, c'est normal! Tout à fait normal, surtout quand vous faites quelque chose pour la première fois. Nous ne pouvons pas avoir confiance en notre capacité à faire quelque chose avant de l'avoir fait au moins une première fois. Les personnes que vous voyez avoir confiance en elles quand elles font quelque chose, c'est parce qu'elles l'ont déjà fait plusieurs fois. Mais je parie que la première fois, elles n'étaient pas tout à fait à l'aise, et ont même certainement essuyé des échecs. Je vous assure que quand une personne semble avoir une grande confiance en elle, c'est qu'elle l'a développée à travers l'action.

Maria: Oui, elle l'a travaillée!

Gaëtan: Elle l'a travaillée, a fait des choses. Ce n'est pas en restant chez soi à se préparer indéfiniment que nous allons gagner la confiance en soi. Au bout d'un moment, il faut sortir, faire les choses. La bonne nouvelle est que nous pouvons nous préparer, nous pouvons travailler la confiance en soi et préparer les choses pour être dans les meilleures conditions possibles. Nous allons faire un exercice pour l'illustrer. Vous allez choisir un domaine dans lequel vous n'avez pas confiance en vous pour l'instant, dans lequel vous vous sentez déstabilisé, mal à l'aise. Vous allez vous concentrer sur une situation et sur la prochaine fois où vous serez dans une de ces situations, dans un futur proche. Vous pouvez visualiser cette scène face à vous. Par exemple, peut-être êtes-vous employé et à chaque fois que votre patron vous convoque dans son bureau, vous vous sentez mal. Cela peut être un exemple. Si vous êtes patron, peut-être que lorsque vous convoquez un employé, vous ne vous sentez pas totalement en confiance. Peu importe. Mettez-vous dans cette situation et imaginez que vous y êtes, comme si vous étiez vraiment dans le futur. Maintenant, estimez le degré de confiance que vous avez sur une échelle de 0 à 10. Cette échelle de confiance en soi est donc positive. 10: j'ai super confiance en moi.

Maria: Nous allons vers le 10.

Gaëtan: Voilà. J'imagine que vous êtes probablement entre 0 et 6. Cette scène peut être un peu comme une histoire, un petit film que vous visualisez. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Est-ce de la peur? De l'appréhension? De l'agitation? Ou un mélange de toutes ces émotions? Notez cette émotion négative sur une échelle de 0 à 10. Vous avez donc une échelle positive pour la confiance en soi et une échelle négative pour l'émotion négative. L'exercice est très simple et consiste à faire de l'EFT sur toutes les émotions négatives que vous ressentez. Simplement, petit à petit, vous rentrez de plus en plus dans cette scène pour vous sentir vraiment dedans et sentir vos émotions changer. Nous allons le faire ensemble. Prenez une scène et restez concentré sur vos ressentis: « Même si je n'ai pas totalement confiance en moi, je m'aime et je m'accepte. »

Maria: Cela passe mieux que tout à l'heure!

Gaëtan: Intéressant!



Tapping: Gagner en confiance en soi

Côté de la main: « Même si je ne me sens pas totalement à l'aise, je m'aime et je m'accepte. »
Côté de la main: « Même si je ressens de la peur, de l'appréhension, du trac, toutes ces émotions, je m'aime et je m'accepte. »

Sommet de la tête: « Je n'ai pas totalement confiance en moi. »

« Je me sens mal à l'aise. »

« Peut-être que cela m'est déjà arrivé avant. »

« Dans le même type de situation, d'habitude, je ne me sens pas totalement à l'aise. »

« Qu'est-ce que je ressens vraiment comme émotion? »

« J'accepte cette émotion. »

Sous la clavicule: « Cette émotion qui me donne peu confiance en moi. »

Pouce: « Cette émotion. »

Index: « Cette peur. »

Majeur: « Cette agitation. »

Annulaire: « Cette anxiété, peut-être. »

Auriculaire: « Dans cette situation, je ne me sens pas bien. »

Dos de la main: « Je ne sais pas quoi faire. »

« Je ne sais pas comment faire. »

« Je voudrais être plus efficace, plus performant ou plus à l'aise. »

Côté de la main: « Même si je ne suis pas complètement confiant. »

« Je ne sais pas exactement comment je vais faire. »

« Je m'aime et je m'accepte. »

« Même si j'ai peur de me louper. »

« Ou que j'ai peur des jugements. »

« J'ai peur de faire une erreur. »

« Je m'aime et je m'accepte. »

« Complètement. »

Sommet du crâne: « J'ai cette crainte, cette appréhension. »

« Mais je n'ai peut-être pas besoin d'être parfait. »

« Après tout, je me suis déjà senti mal dans des situations comme celle-là auparavant. »

« Et je sais que me répéter ces pensées négatives ne sert à rien. »

« Alors j'accepte. »

« J'accepte de ne pas avoir confiance en moi. »

« J'accepte d'avoir peur de me planter. »

« Parce qu'en vérité, je ne vais pas mourir. »

Maria: Probablement!

Gaëtan: Normalement! Quoi que...

Maria: Il est vrai que j'ai déjà survécu à toutes ces situations où je pensais être en danger.

Gaëtan: Voilà.



« Peut-être que je peux me sentir un peu plus en sécurité. »
« Un peu plus en confiance. »
« Mais je ressens encore un peu de peur. »
« C'est ok. »
« De toute manière, j'ai déjà peur, donc autant accepter. »
« Parce que la peur ne partira pas d'elle-même. »
« J'ai déjà essayé et cela ne marche pas. »
« Donc je l'accepte. »
« Et je me donne de la bienveillance. »

Coté de la main : « Même si j'ai encore un peu cette appréhension, je m'aime et je m'accepte. »

« Et je m'autorise à avoir un peu plus confiance. »
« Parce que certainement au fond de moi, je suis compétent. »
« Et en même temps, je n'ai pas besoin d'être parfait. »
« Parce que je ne suis pas un robot. »
« Je ne suis pas arrivé au bout du chemin. »
« En fait, cela veut dire que je suis encore en chemin. Donc je vais progresser. »
« Et donc je m'aime et je m'accepte comme je suis maintenant. »
« Et je fais de mon mieux. »
« À l'instant T. »
« Ni plus, ni moins. »

Sommet du crâne : « Je relâche toutes les peurs, toutes les appréhensions, tous les blocages. »

Début du sourcil : « Je relâche toute la tristesse. »

« Tout l'abattement, toute la fatigue. »
« Et toutes les autres émotions liées au manque de confiance. »
« Et j'accepte de me sentir à l'aise tel(le) que je suis. »

Sous la bouche : « Je gagne en confiance. »

« Je n'ai pas besoin d'être parfait. »
« Je fais du mieux que je peux. »
« Et je me sens de plus en plus à l'aise avec cela. »

Sur la main : « Et si j'avais plus confiance en moi ? »

« J'ai peut-être encore une petite voix qui me dit : "mais non !" »
« Mais j'accepte qu'elle soit là pour l'instant encore. »

Dos de la main : « Et si j'avais confiance malgré tout ? »

« Juste confiance. »
« Juste être à l'aise. »

Gaëtan : Nous allons arrêter là, mais vous pouvez continuer à stimuler les points et à tapoter jusqu'à vous sentir vraiment paisible, à l'aise. La confiance en soi ne doit pas être une émotion agitée. Cela ne doit pas être « Ouais ! J'ai super confiance en moi ! Go ! Go ! Go ! »

Maria : « J'ai confiance, j'ai confiance, oui, oui, oui ! »

Gaëtan : Nous sommes vraiment sur un mode différent de gestion des émotions, pour accepter le négatif et le dissoudre progressivement. L'EFT le dissout, non pas parce que nous nous forçons, mais vraiment au contraire parce que nous nous acceptons et que nous sommes bienveillants. Du coup, nous pouvons avoir confiance en nous et être paisible.



Maria: Merci beaucoup, Gaëtan, pour toutes ces pistes pour nourrir ce magnifique arbre que nous avons tous en nous. Un petit mot pour la fin? Peut-on revenir sur le magnifique David que nous avons en nous?

Gaëtan: Déjà, comment vous sentez-vous maintenant? Vous devriez avoir enlevé certaines couches qui empêchaient ce David d'être là, de rayonner de toute sa beauté. Le but de ce que nous faisons avec l'EFT est vraiment de faire émerger cette Essence qui permet d'être confiant, d'avoir une bonne estime naturelle, et de pouvoir être le David que vous êtes au fond de vous-même.

Maria: C'est notre droit de naissance, notre état naturel d'être en confiance, d'être en bonne estime, de nous aimer, de nous accepter avec l'EFT, comme tu nous as montré, nous allons enlever ce qui empêche cette Essence-même. Grand merci à toi, Gaëtan!





7^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 15 au 21 mai 2017

www.leCongresEFT.com

Notes