



L'amour de soi en tant que pratique

Maria Anell: Si vous souhaitez accroître votre amour de la personne que vous êtes et découvrir par ce biais comment devenir un être plus ouvert, plus aimant et plus compassionnel, non seulement pour vous-même, mais aussi avec votre conjoint, vos enfants, vos voisins, vos collègues, et peut-être même avec des inconnus, cette conférence est pour vous.

Notre intervenante de ce soir est auteure, formatrice, superviseure et thérapeute, spécialisée dans la thérapie relationnelle, la libération émotionnelle et le wellness. Son approche de l'accompagnement est « holistique », c'est-à-dire qu'elle prend en compte la personne dans sa globalité. Elle a commencé la relation d'aide par le yoga, la méditation de pleine conscience et la cohérence cardiaque il y a une vingtaine d'années, pour élargir il y a dix ans son champ d'action à la thérapie, et en particulier à la psychologie énergétique.

Le point commun de toutes ses actions et interventions est un plus grand niveau de conscience et d'énergie tant au niveau physique, psychique, que spirituel pour un épanouissement total et aligné.

Cette conférence, « L'Amour de soi en tant que pratique », qu'elle présente ce soir est au cœur de sa passion et de sa vision de la thérapie et du développement personnel. Pour elle, l'amour de soi n'est pas seulement le commencement, mais aussi le chemin et le but de toute thérapie et du développement personnel, car il mène à l'ouverture du cœur et ainsi à la nature fondamentale de l'Être.

Nous allons découvrir ensemble des exercices qui permettront de développer l'amour de soi, et de passer d'un état de désamour à un état d'ouverture du cœur. J'ai la joie de vous présenter Carine Barco. Bonjour, Carine !

Carine Barco: Bonjour, Maria. Je suis vraiment heureuse d'être ici avec toi et de partager cette thématique qui me tient à cœur parce qu'elle est effectivement, comme tu le disais, au cœur du bien-être, de l'épanouissement, mais aussi pour moi, dans ce monde de la thérapie, au cœur du chemin de développement personnel. Et finalement, c'est presque de la paix dans ce monde. Donc merci.

C'est une thématique qui peut déclencher beaucoup d'émotions. Je vous invite à tapoter tout au long de la conférence comme vous êtes peut-être déjà en train de le faire. Vous pouvez le faire uniquement comme je le montre sur l'écran, en stimulant la base des ongles de la main, en ronde, toujours dans le même sens – y compris l'annulaire dans ce cas. Cela vous met dans un état ressource, mais aussi de réceptivité. Et cela allègera les réactions émotionnelles qui pourraient se présenter.

J'imagine que tu as prévu de quoi noter, Maria.

Si ce n'est pas le cas pour vous, prenez un papier, un stylo, ainsi que de l'eau tout près, afin de vraiment bénéficier de tous ces exercices que je vais vous proposer.



Maria: Carine, comment t'es venue l'idée de faire cette conférence sur l'amour de soi ?

Carine: C'est un peu mon dada. Et j'ai toujours été frappée par le nombre de personnes en thérapie qui n'arrivaient pas à prononcer la phrase « Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément », parfois même après plusieurs séances.

Et j'ai développé un questionnaire que nous faisons ensemble en début et en clôture de thérapie, qui demande entre autre le pourcentage de satisfaction de soi, entre 0 et 100 – 0 étant l'absence totale de satisfaction et 100, le maximum. Nous regardons le pourcentage de satisfaction de la vie personnelle d'un côté et de la vie professionnelle de l'autre.



Lorsque nous parlons de satisfaction de soi, il s'agit vraiment de soi en tant que personne, et non pas d'éléments exogènes tels que le travail ou le couple ou d'autres thématiques.

En début de thérapie, ce chiffre était souvent très bas, parfois même à 0%. Ou bien 10, 15 %, rarement au-delà de 50 %, ce qui est très haut pour un début de thérapie. En fin de thérapie, il était réconfortant de voir que les personnes arrivaient à 80, 90 %. Cependant, à ce jour, je n'ai encore jamais vu personne atteindre 100 %, pas même moi.

Maria: C'est intéressant. Je le constate aussi souvent, le 10/10 ou le 100%... Cela m'amène à m'interroger un peu : où est-ce que j'en suis, moi ?

Carine: C'est fluctuant. Ce chiffre est subjectif et dans l'instantané. Je propose à tous nos auditeurs, ainsi qu'à toi, de prendre ton papier et de réaliser ce test.

Maria: Sur les trois dimensions que tu as mentionnées, ou une seule ?

Carine: Merci, Maria, pour la précision. Nous travaillerons seulement sur la satisfaction de soi. Si cela vous aide, je vous invite à fermer les yeux et à penser à votre niveau de satisfaction actuel de la personne que vous êtes, en pourcentage, de 0 à 100 %, en sachant que c'est un chiffre vraiment subjectif, intuitif. Prenez donc le premier chiffre qui vous vient sans analyser. Une fois que vous l'avez, notez-le. Maintenant, demandez-vous ce qui manque, ce qui fait que vous n'êtes pas à 100 %. Écrivez sur votre feuille les mots-clés de ce qui manque pour être à 100 %. Cela peut être la fatigue, le stress, etc. Comme je vous le disais tout à l'heure, si même la question ou la réponse vous active, n'hésitez surtout pas à stimuler vos points d'EFT ou les doigts de la main. Tout à l'heure, je vous inviterai à tout partager lors du tchat, mais pour l'instant, notez simplement les mots-clés. Parfois, il s'agit juste d'une fatigue passagère ou du stress qui vous empêche d'être satisfait à 100 %. Très souvent, d'autant que j'accompagne des personnes dans la perte de poids, ce sont des aspects du corps. Parfois, ce sont même des croyances, par exemple qu'il serait présomptueux d'être satisfait de soi, ou qu'il faille une dose d'insatisfaction pour toujours aller plus loin, progresser. Parfois, c'est l'état d'être physiologique, de la nervosité, de la tension, de l'anxiété.

Il peut y avoir toutes sortes de raisons, mais attention, si ce que vous avez noté est extérieur à vous – « Je n'aime pas mon travail », « Je ne suis pas en bons termes avec ma famille » –, ce sont des facteurs exogènes qui appartiennent aux autres mesures que nous ne ferons pas aujourd'hui.

Distinguez vraiment ces sphères professionnelles et sociales de votre satisfaction de vous-même.

Maria, as-tu noté ton pourcentage de satisfaction et les mots-clés de ce qui te manque pour être au top ?

Maria: C'est noté.

Carine: Nous allons donc travailler dessus en EFT dès maintenant. J'utiliserai le mot-clé « stress », parce que je ne sais pas quels sont vos mots-clés. Je vous invite tou(te)s, Maria, vous, auditeur(trice)s et spectateur(trice)s, à utiliser les mots qui sont vos mots-clés. S'il n'y en a qu'un, n'utilisez que celui-là, s'il y en a plusieurs, passez-les en boucle.

Maria: Je vais rester sur un terme neutre avec toi, les auditeurs pourront ainsi mettre leurs propres mots.

Carine: « Stress », alors. Cherchez le point sensible au niveau du tronc. Ceux qui ne savent pas où se trouve le point sensible, je vais vous demander de palper un peu tout le thorax et de trouver ce point. S'il n'y en a pas de particulièrement sensible – comme moi, aujourd'hui, parce que j'ai fait une routine énergétique avant...



Maria: Moi aussi, j'en ai fait une.

Carine: ... vous pouvez masser le creux entre l'épaule et les pectoraux. C'est un point neuro-lymphatique qui vraiment active tout le système énergétique. Massez dans le sens qui vous convient, ce qui vous semble le plus approprié. Vous pouvez fermer les yeux si cela vous aide. Démarrons le tapping:



Tapping: S'aimer et s'accepter totalement et profondément

Point Karaté: « Même si je ne m'aime pas totalement et profondément, je choisis de sourire, de me sourire. »

Point Karaté: « Même si je ne suis pas 100% satisfait(e) de moi aujourd'hui, je me connecte à moi-même et j'accueille ce que je découvre en souriant. »

Point Karaté: « Même si, de toute ma vie, je n'ai jamais réussi à m'aimer totalement et profondément à 100%, je m'ouvre à la possibilité de m'aimer, de n'être qu'amour pour moi-même, de prendre soin de moi, de m'honorer, comme personne avant ne l'a jamais fait, de devenir ma(mon) plus grand(e) fan, de devenir pour moi-même une mère aimante et bienveillante, le père, la sœur, le frère idéal que je n'ai jamais eu, et de me chérir. »

Dessus de la tête: « Tout ce stress. »

Début du sourcil: « Tout ce stress. »

Coin de l'œil: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Sous l'œil: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Sous le nez: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Creux du menton: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Sous la clavicule: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Racine du pouce: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Index: « Tout ce stress, tous ces obstacles. »

Majeur: « Tout ce stress. »

Annulaire: « Tout ce stress. »

Petit doigt: « Tout ce stress. »

Carine: Maintenant, regardez très fort en bas à droite, en ouvrant les yeux. Puis refermez les yeux et revenez au centre. Regardez très fort en bas à gauche, puis refermez les yeux et revenez au centre.

Regardez à midi ou minuit en haut, ouvrez les yeux, et formez un cercle dans la direction de votre choix très lentement, sans bouger la tête. Le menton reste parallèle au sol, ce sont les yeux qui font le cercle. Ne tressautez pas. Si c'est le cas, revenez sur le cercle. Allez très lentement pour faire un cercle aussi vaste, aussi fluide, aussi parfait que possible, toujours sans bouger la tête.

Si vous allez plus vite que moi, vous pouvez toujours continuer au-delà de midi pour que vous fassiez tout le pourtour. Fermez les yeux, respirez. Ouvrez les yeux à midi/minuit et refaites-le dans l'autre sens. Toujours avec le menton parallèle au sol, formez lentement un cercle aussi large que possible. N'ayez pas peur d'aller très lentement pour prêter attention aux endroits où les yeux ont du mal à rester. Restez aussi large que possible sans sauter de point.

Si vous percevez que vous sautez un moment ou un endroit ou que vous tressautez des yeux, revenez en arrière pour bien refaire cette zone, jusqu'à ce que vous arriviez à nouveau à midi/minuit en haut. Fermez les yeux et respirez.

Maintenant, chantonnez, fredonnez un air – je te laisse en choisir un, Maria. Comptez à rebours de 12 à 9 à haute voix, 12, 11, 10, 9. À nouveau, fredonnez votre air. Puis prenez une grande inspiration. Ouvrez les yeux. Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre un peu d'eau.

Ce que nous venons de faire s'appelle la gamme des neuf actions. Vous pouvez maintenant prendre à nouveau la mesure de votre degré de satisfaction de vous-même de 0 à 100%. Notez-le.



Notez aussi ce qui a changé, parce que parfois, le chiffre lui-même ne change pas, mais quelque chose change au niveau qualitatif. Puis notez à nouveau ce qui manque, ce qui vous fait défaut pour être à 100% de satisfaction. Ce sont peut-être les mêmes choses que tout à l'heure, ou encore d'autres choses. Notez à nouveau le ou les mots-clés. Tu me dis lorsque tu es prête, Maria.

Maria: C'est bon pour moi.

Carine: Parfois à ce stade, pour certaines personnes, c'est le fait même de réaliser qu'elles ne s'aiment pas qui fait qu'à nouveau, il y a une insatisfaction. Je vous propose donc de faire une deuxième ronde, puisqu'une seule ronde avec la gamme des neuf actions est un peu un raccourci. Faisons une deuxième ronde sur cette thématique du fait d'être déçu(e), ou triste ou en colère de ne pas s'aimer. C'est-à-dire que ne pas s'aimer devient en soi un obstacle à ne pas s'aimer. Même si ce n'est pas votre cas, vous pouvez faire la ronde et vous pouvez à ce moment-là remplacer le mot par votre mot.

Maria: Ou bien, si c'est plus simple, vous répétez les mêmes mots, et même si cela ne correspond pas à votre problème, les bénéfiques partagés seront là et ils iront où ils ont besoin d'aller.

Carine: Exactement. Nous sommes actuellement tous connectés. L'empreinte des bénéfiques va donc fonctionner pour nous tous. C'est-à-dire que toutes les personnes qui vont alléger leur « détresse » – c'est le terme employé en EFT – vont alléger aussi celle des autres.

Je vous demande à nouveau de chercher le même point que tout à l'heure, le point sensible sur votre poitrine, soit celui qui est juste sensible sur vous, soit celui que nous stimulons habituellement. Vous pouvez fermer les yeux si vous le souhaitez. Stimulez donc la poitrine et dites:



Tapping (suite) : S'aimer et s'accepter totalement et profondément

Point Karaté: « Même si je m'en veux, ou je suis attristé(e), ou en colère d'en être encore là, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »

Point Karaté: « Même si je trouve toujours le moyen de me critiquer, de ne pas être content(e) de qui je suis et où j'en suis, je m'aime et je m'accepte profondément. »

Point Karaté: « Même s'il est difficile de m'aimer, je m'ouvre à la possibilité d'accepter que je suis en transformation, et je choisis d'aller vers l'amour de soi, fort, puissant, immense, et de m'aimer tel(le) que je suis. »

Point Karaté: « Toutes ces émotions. »

Dessus de la tête: « Tous ces obstacles. »

Début du sourcil: « Tous ces obstacles, toutes ces émotions. »

Coin de l'œil: « Toutes ces émotions. »

Sous l'œil: « Toutes ces réactions. »

Sous le nez: « Toutes ces réactions. Encore là présentes. »

Creux du menton: « Toutes ces réactions. »

Sous la clavicule: « Ces obstacles, ces émotions. »

Sous le bras: « J'en suis encore là. »

Sous le sein: « Insatisfait(e). »

Pouce: « Tous ces obstacles. »

Index: « Toutes ces réactions. »

Majeur: « Toutes ces réactions, ces émotions. »

Petit doigt: « Encore là. »



Carine: À nouveau, fermez les yeux. Respirez. Ouvrez les yeux, puis regardez en bas à droite très fort. Fermez les yeux et revenez au centre. Regardez en bas à gauche très fort, ouvrez les yeux, fermez les yeux, revenez au centre.

Regardez à midi ou minuit en haut, en ouvrant les yeux, et faites un cercle très lent, sans bouger la tête, menton parallèle au sol, en prenant soin de faire un cercle très large, sans sauter de point, sans tressauter, sinon repassez sur la zone.

Lorsque vous retournez à midi/minuit, fermez les yeux et prenez une grande inspiration. Puis ouvrez les yeux à nouveau à midi/minuit et allez dans le sens inverse. Toujours en stimulant le point de gamme, au rythme approprié, à choisir plutôt lentement que rapidement sur ce pourtour, sur cette circonférence du cercle, sans sauter de point, sans laisser de tressautement intervenir, sinon repassez sur la zone.

Lorsque vous êtes à midi/minuit, refermez les yeux, respirez. Chantonnez à nouveau un air. Comptez. Ajoutez 2 à 7 et puis encore 2 et 2. Cela fait donc 7, 9, 11, puis 13. Fredonnez à nouveau votre air. Respirez et ouvrez les yeux. Faites un gros poing comme si vous preniez tout ce qui est encore entre vous et l'amour de soi, serrez, serrez, serrez, serrez, et puis envoyez-le, jetez-le dans le centre de la Terre. Si vous le souhaitez, prenez un peu d'eau.

Reprenez la mesure de votre degré de satisfaction de vous-même de 0 à 100%. Notez-le et notez à nouveau les changements. Qu'est-ce qui est différent maintenant par rapport à tout à l'heure, et au tout début? Encore une fois, lorsque le tchat sera ouvert, je vous inviterai à partager ce que vous avez observé et tous les changements.

Cet exercice est vraiment basique, vous pouvez le faire tous les jours. Il est rapide, il vous permet de prendre le pouls là où vous en êtes et de prendre soin de vous. Ce que j'aime beaucoup dans cette pratique, c'est qu'elle est vraiment gagnante/gagnante. C'est-à-dire que plus nous prenons soin de nous, de notre corps, plus nous nous aimons, et plus nous nous aimons, plus nous cherchons à prendre soin de nous, de notre corps. Le soin de soi fait vraiment partie de l'amour de soi. C'est à la base de cette approche holistique dont tu parlais au tout début de la conférence.

Maria: Complètement. Pour moi, c'est ce qui a changé, c'est ce qui est venu. Après la première ronde, je sentais comme une tendresse pour moi, pour ma personne. Et après la deuxième, j'avais vraiment une envie, je ne peux pas dire féroce, mais en tout cas une envie très forte de prendre soin de moi, de me faire du bien. C'est vraiment ce qui a bougé pour moi, enfin qui m'a sauté aux yeux, en tout cas.

Carine: C'est beau, parce que tu vas directement aux émotions. Ce qui est intéressant dans cet exercice, c'est l'idée de remettre le point sensible. Pourquoi le point sensible? Nous remettons en marche le système énergétique qui est au cœur de notre pratique, que ce soit la psychologie ou la « médecine », les soins énergétiques. La physiologie aura un impact sur cette capacité d'amour, de bienveillance. Je suis sûre que toi, comme moi, ou même tout le monde, vous avez eu l'expérience, quand vous avez été tendu(e), stressé(e), de vous être montré(e) dur(e) avec un enfant ou votre conjoint, ou même un animal qui ne peut même pas communiquer par la parole.

Lorsque nous sommes détendus, que tout va bien, nous sommes tellement plus aptes à accueillir l'autre! Cette entrée physiologique est vraiment importante, parce que si nous arrivons à avoir un système nerveux détendu, un système énergétique en mouvement, équilibré, un système digestif – j'insiste beaucoup sur la santé du système digestif – en bonne santé, un mental équilibré, un émotionnel apaisé, quelle que soit la condition physique, même si nous avons d'autres soucis, c'est beaucoup plus accessible. C'est-à-dire que nous sommes finalement beaucoup plus aptes à nous aimer, à aimer notre prochain, grâce aux stimulations EFT des points sensibles, que ce soit en continu comme nous le faisons souvent, c'est très rapide, ou lors des rondes EFT...

Maria: Nous continuons à le faire tous, n'est-ce pas?



Carine: Absolument.

Maria: Cet aspect physiologique du système énergétique est vraiment quelque chose qui circule et dans lequel nous pouvons entrer par toutes ces portes que tu viens de mentionner. Nous pouvons bien sûr soigner tous ces systèmes qui nous constituent, mais s'il y en a un d'un peu plus faible, ce n'est peut-être pas là que nous mettrons l'effort. Nous pouvons augmenter l'énergie avec les stimulations d'EFT, nous occuper de la physiologie, bouger, aller marcher, sauter, danser, et tout se suit, en fait.

Carine: C'est exactement cela. Tu vois, j'utilise la gamme des neuf actions qui n'est pas souvent utilisée. Au premier congrès de psychologie énergétique, qui s'est déroulé à Lyon en mars, David Feinstein, nous venant des États-Unis, a beaucoup insisté avec sa femme sur la partie énergétique. C'est vraiment la particularité de nos techniques, et très rapidement, comme là, avec une ronde EFT, une gamme des neuf actions, nous pouvons vraiment nous rebooster. Donc oui, mettez-le à profit. Nous pouvons également utiliser d'autres pratiques – ce sera la thématique d'une autre conférence. Quand nous ne nous aimons pas ou peu, il est quand même très difficile de se détendre. C'est donc bien de le faire aussi sur cette thématique. Tara Brach, une personne que j'aime beaucoup a écrit un livre, « L'Acceptation Radicale », dans lequel elle parle justement de la « transe de déconsidération ».



Maria: La « transe de déconsidération », qu'est-ce donc ?

Carine: Je vais te lire exactement sa définition: « La transe de déconsidération, c'est le sentiment de honte et d'insuffisance qui ne se manifeste pas toujours de manière explicite. » C'est lorsque nous sommes convaincus de ne pas être à la hauteur, de ne pas être suffisamment... » – « suffisant », c'est encore autre chose...

Maria: D'être « assez ».

Carine: « Assez », merci. C'est la transe de déconsidération. C'est souvent lorsque nous commençons l'EFT avec cette phrase de préparation où nous disons: « Je m'aime et je m'accepte profondément », que certains découvrent l'immensité du gouffre entre le véritable amour de soi et ce qu'ils sont en train de dire. Or comme je le disais tout à l'heure, cet amour de soi, pour moi, est vraiment un des buts premiers de la thérapie et du développement personnel. Il fait partie des fondations du bien-être et de l'épanouissement, avec l'acceptation de soi, la confiance en soi et l'estime de soi. Il existe d'ailleurs une autre conférence sur ces thématiques.

Maria: Tout à fait.

Carine: Je vous invite à regarder tout cela, parce que cela fait partie des sentiments nécessaires, comme le sentiment de sécurité, pour être bien et équilibré.

En plus – c'est un peu mon dada – c'est aussi le chemin de l'ouverture du cœur. Pour moi, il y a une dimension qui va au-delà de la psychologie, qui est presque spirituelle – si j'ose utiliser ce mot. Pour être bien en soi et dans le monde, dans un monde qui va bien, cette ouverture du cœur est nécessaire. Jean-Yves Leloup est un auteur que j'aime beaucoup, et que je vous invite à lire parce qu'il a de très belles choses à dire. Cet homme a vécu une expérience de mort imminente, à la suite de quoi il est devenu prêtre, mais très pragmatique, très ancré dans la réalité.

Notamment dans son livre *L'Enracinement et l'Ouverture* – ce que nous faisons en thérapie, travailler les traumas d'enracinement et l'ouverture pour aller vers la lumière, vers quelque chose de plus grand –, il dit:



« L'amour de soi et l'amour de tous les êtres permet à l'individu de passer à une autre dimension, la dimension de l'être: il passe du souffle qui s'essouffle dans le Souffle du Vivant. »

Avec cette transformation, nous devenons Amour. Tout devient Amour. L'amour de soi dont nous parlons aujourd'hui, c'est un peu la petite porte qui permet d'entrer dans la cour des grands. Le Dalaï-Lama dit: « La solution à tous nos conflits, tant intérieurs qu'extérieurs, réside dans le retour à notre nature fondamentale. » Cette « nature fondamentale », quelque part, c'est l'amour. L'Amour infini.

Maria: C'est cela, l'Amour avec un grand A, « l'Amoros ». Dans ce que tu dis, tu parles presque d'éveil ?

Carine: C'est cela, sortir de ce monde matériel pour ouvrir quelque chose de plus lumineux et passer à un autre niveau de conscience, à une autre vibration. Là, nous rejoignons toutes les théories du champ quantique, tous les liens que nous faisons en psychologie énergétique avec la science quantique.

Dans le travail en psychologie énergétique, nous développons cet amour d'abord de soi, mais aussi cet état dans lequel nous sommes bienveillants, dans l'Amour connecté, centré, calme, au travers d'abord de personnes qui vont venir ressourcer nos parties blessées, nos enfants intérieurs, souvent un grand-parent, une mère ou un père idéal – nous pouvons créer des espèces d'archétypes. Parfois, ce sont des êtres de lumière ou des êtres éveillés qui viennent, mais tous ces archétypes sont des symboles d'Amour qui vont véhiculer et transmettre cette puissance du cœur que nous n'avons pas reçue. Nous devenons donc de plus en plus source nous-mêmes d'Amour, déjà pour nous.

J'ai développé au fil des années le fait d'aller encore plus loin dès le début, c'est-à-dire de se connecter. Avant d'aller dans ces plongées que nous faisons en thérapie lorsque nous allons ressourcer nos parties blessées, nos enfants intérieurs, nous pouvons nous connecter à cette force, une force intemporelle, éternelle, toujours calme, centrée, connectée dans l'Amour de soi, dans l'Amour tout court, dans l'acceptation qui est faite de lumière, de bienveillance, et travailler depuis cet état-là.

Il faut savoir que cela se trouve dans tous les courants: en psychologie, nous pouvons appeler cela le « Self » comme dans le Système Familial Intérieur; en Logosynthèse, nous appelons cela « l'essence », c'est un peu l'inconscient collectif; en science quantique, nous appelons cela le « Champ »; en chamanisme, nous utilisons souvent le mot « Source »; en spiritualité, c'est « l'Esprit » – avec un E majuscule – ou le « Divin ». Il y a toutes sortes de termes. Je dis souvent la Source, « l'Essence ».

Ce que j'essaie de communiquer aujourd'hui, c'est que nous ne pouvons pas faire l'économie de cette connexion à une force au-delà de soi, plus grande que soi, pour grandir.

Si tout ce qui est un peu spirituel vous gêne, pensez plus en terme de science, de science quantique. Max Planck, qui est le fondateur de la science quantique, décrivait cette Force – c'est le terme qu'il utilise – en disant: « Toute matière partout dans l'univers, existe en vertu d'une Force. Nous pouvons supposer qu'il existe derrière cette Force un Esprit intelligent et conscient. Cet Esprit est la matrice de toute matière. » C'est la définition des scientifiques.

Je vous invite à réfléchir à où vous en êtes par rapport à ce concept, de trouver un mot qui vous convienne – cela peut être « l'intelligence du cœur », « l'univers », « l'infini » – un terme qui vous convienne, afin de vous y connecter plus facilement, plus souvent.



Maria: En pratique, Carine, comment pouvons-nous faire pour nous connecter à cette Force, ou peu importe le nom que nous lui donnons ?

Carine: Avec toutes les pratiques spirituelles, bien sûr. Quelle que soit votre vue sur cette thématique, je vous propose un exercice de visualisation pour pouvoir nous y connecter.

Maria: Super !



Carine: Nous pouvons nous connecter à cette Force, cette Source, cette Essence. Quelle que soit votre pensée, je vous invite à le faire, parce que de toute manière, c'est une relation guidée. C'est donc un petit voyage qui va vous détendre. C'est ok pour toi ?

Maria: C'est ok pour moi. Mais je vais mettre le focus sur toi, je voudrais me concentrer sur l'exercice. As-tu besoin que je fasse des retours ou est-ce que je peux couper mon micro ?

Carine: Tu peux couper.

Maria: Alors allons-y.



Exercice de visualisation

Je vous invite à vous installer confortablement. Prenez une grande inspiration, et fermez les yeux avec l'expiration. Commencez à observer votre respiration. Autorisez-vous à relâcher toutes les tensions avec chaque expiration. Observez quelles sont les parties de vous qui se détendent, comment vous vous détendez.

Continuez de respirer d'une manière douce, longue, lente, calme, organique. Relâchez bien la langue sur le plancher de la bouche et observez comment quelque chose se relâche en profondeur à l'intérieur de vous avec ce mouvement.

Maintenant, créez un grand espace vide derrière les yeux et ramenez votre conscience dans cet espace. Lorsque la conscience s'établit ici, à l'intérieur, derrière les yeux, au milieu du crâne, alors le calme s'installe et les pensées ralentissent, voire disparaissent.

Détendez maintenant toute la peau du corps, du haut du crâne jusqu'au bout des orteils. Imaginez comme un liquide chaud agréable couler du haut du crâne jusqu'au bout de vos doigts, jusqu'au bout de vos pieds. Avec ce mouvement, laissez aller, laissez couler tout le stress, toutes les tensions hors de vous. Relâchez-vous. Continuez de respirer profondément.

Maintenant, créez un lien, un cordon, un canal entre votre assise, votre périnée, et le centre de la Terre. Un canal aussi large que possible. Grâce à cette connexion, autorisez l'énergie douce, maternante, de la Terre-Mère à remonter en vous.

Observez les sensations de cette énergie. Elle vous soutient, elle vous régénère sur le plan matériel. Sachez qu'à chaque fois que vous vous connectez ainsi à la Terre-Mère, vous êtes soutenu(e) sur le plan matériel. Autorisez ce mouvement à continuer de se faire de manière automatique.

Tournez votre attention vers le ciel, un ciel de nuit étoilé, l'espace, le soleil très loin et même les galaxies encore plus loin.

Autorisez maintenant cette énergie subtile et régénérante à descendre en pluie fine, lumineuse, tout autour de vous et en vous.

Observez à nouveau le ressenti de cette énergie-là, différente. Et sachez, rappelez-vous qu'à chaque fois que vous vous connectez au ciel de cette manière, vous êtes soutenu(e) sur le plan subtil.

Dans cet espace derrière vos yeux fermés, vous êtes dans le Champ, dans la Matrice. Ressentez votre perception s'ouvrir, s'élargir, s'élargir loin devant, et aussi loin sur les côtés. Ressentez votre perception s'élargir loin derrière aussi, pourquoi pas même en bas, en dessous de vous.

Continuez de respirer de manière calme, douce, lente, longue. Ouvrez aussi la conscience en haut, au-dessus de vous. Devenez le Champ. Vous êtes le Champ.

Ressentez partout autour de vous la présence du Champ. Maintenant, laissez se présenter un symbole de la Source : cette énergie d'Amour infini, intemporelle, calme, centrée, connectée, pleine de lumière et de bienveillance.

Pour certaines personnes, le symbole est visuel ; comme une lumière, un être de lumière, une planète. Pour d'autres, ce symbole est kinesthésique ; comme un souffle, une intelligence, une présence.



Pour d'autres, c'est auditif; parfois un chant, une vibration. Quel que soit le symbole qui vient à vous aujourd'hui, connectez-vous à ce symbole, à cette Source et respirez-là.

Observez comment cette connexion vous permet de rétablir la connexion à votre propre Source intérieure: cette partie de vous toujours calme, quelles que soient les circonstances, centrée, connectée, pleine de lumière, d'Amour et de bienveillance. Ressentez tout votre être respirer à l'unisson avec la Source. Ressentez vos énergies s'harmoniser. Laissez-vous remplir de cette énergie.

Ressentez tout votre Être plus connecté au Tout. Et en présence de ce Tout, ressentez l'infini, l'infini de votre conscience, votre conscience infinie. Souriez.

Maintenant, pendant que vous ressentez cette sensation du Tout, en même temps ressentez la zone du cœur. Dites: « Je suis Amour », « Je suis Amour. »

Chaque fois que vous voudrez vous connecter à cette sensation, tout ce que vous aurez à faire est de dire cette phrase: « Je suis Amour. »

Maintenant, restez connecté(e) à cette sensation et ouvrez les yeux, lentement. Comme pour revenir aux sensations sur le plan physique, tout en restant connecté(e) à votre Être, en gardant en vous la conscience de l'Être, de l'Infini.

Je vous invite à bouger, mais lentement, pour conserver cet état, cette connexion. Vous pouvez écrire quelques mots qui décrivent votre expérience. Vous pouvez boire aussi si vous le souhaitez.

Lorsque vous serez prêt, à nouveau vous vous demanderez à combien vous en êtes au niveau de satisfaction de vous-même de 0 à 100%. Notez le chiffre, et notez ce qui est différent maintenant par rapport au tout début de la conférence.

Carine: Comment te sens-tu, Maria?

Maria: Juste bien.

Carine: Je vais vous raconter une histoire. Je sens que tu es encore un peu dans la méditation.

Maria: Oui.

Carine: Lorsque j'ai préparé la conférence, mon niveau initial au tout début, comme vous l'avez noté tout à l'heure, était à 65%, ce qui est assez bas pour moi. Normalement, je suis plus autour de 80%. Il est vrai que je me sentais un peu stressée, instable, avec peu d'énergie. Je m'étais un peu trompée, je pensais que j'avais encore plusieurs jours de préparation. Du coup, après la première ronde d'EFT, mon niveau de satisfaction est passé à 70%, mais j'étais triste justement de ne pas m'aimer plus ce jour-là. Après la deuxième ronde d'EFT, c'est resté à 70%, mais je me sentais très calme. Et là, après cette visualisation, c'est passé à 90%. Et surtout, je me sentais très connectée, très consciente de cette dimension infinie. Les 10% manquants n'avaient même plus d'importance. Je me répétais constamment intérieurement: « Je suis Amour », « Je suis amour. »

Je vous invite encore vivement, à partager tout à l'heure tout ces changements dans le tchat. Si vous pouvez, mettez-les en un bloc, comme cela nous verrons la progression. Et toi, Maria, qu'est-ce que tu peux nous dire de cette expérience?

Maria: Ce n'est pas facile à décrire, mais là, si je mets de côté les petites voix qui disent: « Mais non, tu ne peux pas dire ça, c'est prétentieux... », je me sens à 100%.

Carine: Ohhhh!

Maria: Je suis Amour. Voilà. Et je me le dis.



Carine: Ah, j'adore! Tu es ma première 100%! Je suis contente!

Maria: Oui, oui. Alors, je ne sais pas si cela va durer, mais là, en tout cas...

Carine: C'est fluctuant... à moins d'être un Être éveillé – et je n'en ai pas rencontré à ce que je sache.

Maria: Oui, avec cette connexion qui s'est établie pendant la visualisation, la ressentir, puis le fait de revenir ici et maintenant à la réalité de cette conférence, et tout ce que cela implique pour moi, tout en gardant cette connexion...

Carine: C'est cela. L'idée est de pouvoir vivre pleinement et s'établir à deux niveaux: le niveau matériel, le niveau d'où tu me parles et je te parle, et le niveau beaucoup plus subtil où une partie de nous, en observation, est toujours connectée à la Source.

Maria: Et pour être dans la Conscience, nous n'avons pas forcément besoin d'être seule, isolée chez soi, en position du lotus...

Carine: Absolument.

Maria: C'est quelque chose qui peut se vivre à chaque instant.

Carine: En thérapie, une fois que nous avons bien descendu la charge émotionnelle d'un trauma, d'une thématique, j'invite le client à se connecter à l'Être – c'est la manière dont je l'appelle – exactement comme nous venons de le faire. C'est seulement alors que nous rencontrerons les parties blessées, les enfants intérieurs, pour les travailler. Il y a donc beaucoup plus d'Amour, de bienveillance, de lumière. Nous nous connectons à l'Essence même de l'Être, nous devenons l'Être, la Source, et nous pouvons travailler d'une manière beaucoup plus fluide.

Cela n'enlève rien au travail que nous faisons habituellement. C'est-à-dire que lorsque nous retrouvons notre enfant intérieur de quatre ans, lui a besoin d'une maman, d'une maman idéale, pas de la Source. Là, nous travaillons bien sûr comme nous le faisons habituellement, mais il y a moins de violence. Parfois, certains clients avaient des réactions extrêmement vives lorsqu'ils rencontraient ces parties intérieures, des réactions de rejet.

Or, nous sommes dans l'acceptation, dans l'Amour de l'Être. Cela permet aux personnes de savoir qu'elles ont toujours en elles cette partie toujours calme, centrée, connectée, mais aussi de se connecter à leurs parties intérieures dans cette acceptation.

J'utilise un peu l'idée de l'accouchement sans violence. On accouche de soi sans violence, c'est-à-dire que cela devient doux, cela devient bon, cela devient tellement... tellement dans l'Amour, en fait.

Maria: Il est vrai que c'est une expérience très douce. J'avoue que, sur le moment, je n'ai même pas eu envie de penser à des traumas et des choses négatives. Je ne sais pas comment tu fais dans tes séances pour ramener les gens à cela, mais en tout cas, cela fixe un cocon.

Carine: Nous en avons déjà un peu parlé avant. En fait, cela vient au milieu. Nous avons donc déjà parlé du trauma. Nous l'avons déchargé émotionnellement pour être quand même neutres, en tout cas entre 0 et 3 au niveau émotionnel. Nous nous connectons à la Source, ensuite nous avançons en allant rencontrer nos parties intérieures.

En hypnose, ils le font sous forme de régression. En Matrix Reimprinting, nous allons dans la Matrice. En EFT aussi, nous faisons tous la même chose.



Je reste persuadée que ce travail intérieur, cette connexion à l'Essence permet d'atténuer nos polarités. Je suis convaincue que finalement, ces notions de Bien, de Mal, cette polarité dans le monde existe parce qu'elle est en nous. Nous apprenons à nous aimer, à nous accepter profondément, à aimer toutes ces parties de nous-mêmes, à les accepter sans rejet, même si à la base, elles peuvent se montrer laides ou méchantes ou ignobles. Nous devons comprendre que ce sont juste des parties blessées. C'est ce qui va finalement ouvrir notre cœur et créer quelque part la paix dans le monde.

Si tous les êtres pouvaient vraiment « s'aimer totalement et profondément », comme dans la phrase de préparation, je pense que nous serions dans un monde en paix. Finalement, cette phrase de préparation est franchement radicale.

Maria: Elle dit tout, oui.

Carine: Dans les Bonus, j'ai interviewé cinq des intervenants américains – je n'ai pas réussi à les attraper tous – du premier congrès de psychologie énergétique qui a eu lieu en mars à Lyon.

L'un d'entre eux, Dawson Church, parle justement de la radicalité de cette phrase, « Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément. »



Maria: Il nous reste quelques minutes pour parler de ce qui empêche d'être dans cet état d'Amour. Pourquoi ne restons-nous pas dedans tout le temps ?

Carine: C'est un peu la condition humaine de pouvoir s'extirper de ce monde matériel et atteindre un autre niveau de conscience. Cependant, bien évidemment, la plupart des gens n'ont pas ou peu côtoyé des êtres ayant cette capacité. Nos parents ne l'avaient pas, c'est pratiquement sûr et certain. N'ayant pas connu cela, nous avons donc vécu, enfant, toutes les souffrances que nous connaissons, qui font que ces blessures nous font oublier finalement notre état d'Être initial, notre « véritable nature », comme le disait le Dalai-Lama.

Un des obstacles majeurs est notre critique intérieur, qui revient tout le temps en thérapie : « Je suis bête, je suis nulle, je suis moche, etc. » On entend tout ! Il faut comprendre que ce critique intérieur est la projection de ce que nous a renvoyé le monde en grandissant, mais en réalité, c'est une des parties qui nous aime le plus. Elle cherche à ce que nous soyons le meilleur de nous-mêmes, ou quelque chose de cet ordre-là.

J'ai développé un protocole où nous faisons la paix avec ce critique intérieur. Nous lui expliquons qu'il n'aide pas, et nous l'invitons, plutôt que de nous critiquer, nous juger, nous harceler, à nous soutenir, nous encourager, nous motiver, nous célébrer comme jamais personne ne l'a fait avant. J'utilise souvent la métaphore de l'enfant qui apprend à marcher. C'est une des rares fois où les parents sont véritablement soutenant, présents, aimants, en disant : « Oui, bravo ! » alors que l'enfant vient de tomber sur les fesses. « Vas-y ! » alors qu'il met un an pour arriver à marcher... En utilisant cette métaphore, en montrant que finalement, cela ne sert à rien de critiquer et qu'au contraire, si nous critiquons et harcelions ce pauvre enfant, il n'arriverait probablement jamais à marcher, nous faisons la paix avec ce critique intérieur. Dans ce travail, des moments de symbiose, d'amour infini sont créés.

Je termine.

Vous savez qu'en EFT, nous avons la cognition négative, l'image, le ressenti physique, l'émotion, et avec la cognition négative, nous donnons ensuite une note à l'émotion. Je n'accepte jamais de critique intérieure. J'ai développé ce que j'appelle le « cri », parce que cela sort vraiment des tripes. C'est ce que j'appelle « le cadre de référence interne », la croyance intérieure, qui est une expérience pire que la critique à l'époque où nous l'avons vécue. Ce sont souvent des choses très basiques, très archaïques, comme : « Je vais mourir, personne ne m'aime, je suis seul(e) ». Et c'est cela que nous travaillons.



Me laisses-tu le temps de l'expliquer avec un exemple? Pour les personnes qui n'ont pas vraiment fait de thérapie accompagnée, je ne suis pas sûre qu'elles comprennent.

Maria: Oui, vas-y.

Carine: Par exemple, une fois, une personne est venue, elle se sentait déprimée. Nous sommes donc allées voir cette partie déprimée après avoir un peu atténué la charge émotionnelle. C'était une petite fille de huit ans en surpoids. Sa cognition négative était: « Je suis moche. » J'ai refusé de la prendre.

Au début, c'est un peu difficile de prendre l'habitude – mais après, cela vient vite – d'aller voir encore plus profondément ce qu'il y a de pire comme cri qui peut sortir des tripes, comme expérience, à ce moment-là. Pour elle, c'était: « Personne ne m'aime ».

Dans la visualisation de ressourcement, c'est donc son grand-père garagiste qui est venu, qui lui a appris à changer l'huile de la voiture. C'était un moment très intime, très unique, de transmission d'amour, et elle s'est sentie automatiquement belle, non seulement de l'extérieur, mais également de l'intérieur, et surtout aimée.

Lors de cette séance, nous n'avons pas seulement travaillé l'amour de soi, mais aussi l'estime de soi et la cognition négative « Je suis moche ». Alors que si nous avions travaillé en allant chercher des ressources pour « Je suis moche », nous aurions juste travaillé sur une jolie robe. C'est un des obstacles.

Je vous ai présenté quelques techniques, il y en a de nombreuses autres. Je voulais tout de même vous en présenter une dernière. Lorsque je voyage, je peux être nerveuse, je m'achète donc des petits mots de tendresse que je vous montre là, à l'écran.

Maria: Il est marqué: « Sans toi, ma vie serait beaucoup moins riche. »

Carine: Ces petits mots, je les garde parfois dans la salle de bains, dans mes poches... Tu arrives à lire?

Maria: « Tu comptes vraiment beaucoup pour moi. Tu le sais. »

Carine: C'est donc une autre technique. J'ai une playlist « Amour de soi ». Je vous invite à écouter Ed Sheeran, « Shape of you ».

Maria: Oui, « J'adore ton corps, j'adore ta façon de bouger... »

Carine: Exactement.

Maria: Toute chanson d'amour, finalement. Souvent, c'est une sorte de dialogue qui s'adresse à d'autres, mais nous pouvons nous l'adresser à nous-mêmes.

Carine: Oui, mais des chansons d'amour qui finissent bien.

Maria: Positives, oui. Il n'y en a pas tant que cela, tu as raison!

Carine: Il y a aussi d'autres techniques.

Vous pouvez aller à la Source même: je cherche dans le Champ un point qui est la source même de ce désamour. Puis, vous pouvez y entrer – j'adore, c'est comme Alice aux pays des merveilles qui entre dans le trou du lapin. Nous ne savons jamais où nous atterrissons. C'est donc à ne pas faire seul(e), mais à faire en thérapie. Quand le point s'ouvre et que nous atterrissons quelque part, il y a tout un travail important à faire.



Nous pouvons aussi nous connecter à la partie qui ne s'aime pas et lui demander: « Mais quel âge as-tu? » et travailler avec ce qui se passe pour cette partie. Souvent, ce sont des peurs extrêmement archaïques. Il n'y a pas d'élaboration verbale, rappelez-vous que le cerveau n'a qu'une partie de notre mémoire, l'autre partie est beaucoup dans le corps – parfois des peurs d'étouffement, d'écrasement...

Maria: Surtout si ce sont des souvenirs qui viennent du préverbal, avant que nous ayons eu les mots.

Carine: Une dernière technique que vous pouvez faire, chez vous, après la conférence. Tout à l'heure, je vous demandais le niveau de satisfaction de vous-même.

Visualisez-vous aimant(e), étant vraiment content(e) de vous-même, et voyez à quel pourcentage de crédibilité vous êtes, entre 0 et 100%, peut-être par exemple 60%. Demandez-vous ce qui ne va pas derrière ces 40 %, et faites des rondes d'EFT exactement comme nous l'avons fait au tout début, jusqu'à ce que cela devienne crédible à 100%.

Maria: Sur toutes les objections, les oppositions qui peuvent se présenter à ce moment-là.

Carine: Oui.

Maria: Merci beaucoup Carine pour toutes ces pistes.

Carine: Merci à toi.

Maria: En tout cas, là, tout de suite, je me sens bien !

Carine: Merci pour ce 100%! Vraiment, c'est un beau cadeau.

Maria: Oui, c'est vraiment super. J'ai hâte de découvrir ce qui s'est passé pour les auditeurs. Je vous souhaite tous d'avoir eu une expérience aussi forte que moi.

Carine: Une dernière chose. Tout à l'heure, j'ai parlé des Bonus. Dans la boutique, pour le symposium, j'ai fait une conférence sur la communication non violente dans le couple, et c'est la même base. C'est-à-dire comment être dans l'Être, dans l'accueil, sans jugement, sans réaction, lors d'une interaction à deux.

Maria: C'est complémentaire.

Carine: Elle est donc disponible et peut être achetée. Je vous invite aussi à aller la regarder.

Maria: Merci pour cette précision, Carine.

