

Transformez votre vie avec l'EFT positif

par
Caroline Dubois



Conférence diffusée le 21 mai 2017
sur **www.leCongresEFT.com**



Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



Transformez votre vie avec l'EFT positif

Maria Anell: Aujourd'hui, êtes-vous pleinement heureux? Êtes-vous l'Être complet que vous êtes au fond de vous? Ou bien vous sentez-vous encore un peu négatif? Vous arrive-t-il encore de glisser dans une déprime de temps en temps?

Vous avez parcouru toutes les avenues du développement personnel et de la psychothérapie et cependant, vous n'avez pas encore un sentiment d'accomplissement ou de « bonheur tout simplement ». Vous vous plaignez encore de maux physiques ou psychiques. Vous n'avez pas encore trouvé la joie naturelle qui permet de vous accomplir, de rencontrer votre partenaire de vie ou de réussir professionnellement comme vous aimeriez.

Notre conférencière de ce soir s'est donné pour mission d'aider ceux qui veulent l'être pour réussir leur vie, professionnelle principalement. Qui dit réussite professionnelle dit aussi rayonnement personnel. Elle partagera avec nous son parcours pour passer de l'EFT classique au tapping positif pour transformer notre vie. Cette conférence sera pleine de rondes d'expérimentation!

Notre experte a été psychothérapeute pendant dix-huit ans, elle est formée à la plupart des méthodes de psychologie énergétique, et forme elle-même notamment à l'EFT et à la logosynthèse.

Aujourd'hui, elle est entrepreneuse sur le web et elle s'est fixée pour mission de faire de l'EFT l'aspirine énergétique de tous les foyers, à travers sa chaîne YouTube et aussi cette conférence avec nous.

C'est une grande joie pour moi de vous présenter Caroline Dubois. Bonjour, Caroline!

Caroline Dubois: Bonjour Maria! Merci pour cette invitation. Je suis ravie d'être avec vous tous.

Maria: Nous sommes ravis de t'avoir une nouvelle fois avec nous, Caroline. Pourquoi ce sujet et pourquoi faire une conférence sur l'EFT positif alors que l'on nous rabâche l'importance de travailler sur le négatif en EFT classique? L'EFT positif a-t-il vraiment sa place dans un congrès sur l'EFT?

Caroline: Merci pour cette question. Une des raisons est que j'ai toujours fait des conférences sur l'argent et que j'avais un peu envie de changer. Une autre est que mon parcours, ces deux dernières années, s'est plutôt tourné vers l'EFT positif dans mon utilisation personnelle. J'avais envie d'expliquer et de dire quel était mon parcours. En effet, en bonne élève, j'ai bien suivi l'EFT classique, tout à fait nécessaire à mon développement personnel. J'ai été moi-même quelqu'un de très négatif, et je vois vraiment maintenant, toutes ces années après, à quel point le positif me nourrit.

J'avais donc envie de le partager avec les personnes qui ont encore ces moments de négativité, ou qui ne sont pas tout à fait heureuses, alors qu'elles ont effectivement fait beaucoup de travail personnel. J'ai toujours été très impressionnée par les personnes positives qui, lorsqu'elles ont des défis à relever, ne voient jamais de problèmes, uniquement des solutions.

Pour moi, c'était absolument impossible, je ne voyais que des blocages, des barrières, tout ce que je faisais était du sabotage. Comme il est dit en EFT ou en psychologie énergétique, j'étais pleine d'inversions psychologiques, toutes mes croyances de base étaient extrêmement négatives, je n'avais pas le droit d'exister, de vivre, au bonheur, etc. Je me sentais extrêmement loin des personnes positives, persuadée de plus que je ne pourrais jamais y arriver, jamais m'en approcher.

Mais j'avais envie. J'avais des modèles autour de moi, des amis très positifs qui réussissaient, mais pour moi, c'était vraiment très difficile. Je me détestais et je détestais le monde.

Je me souviens d'un psychiatre, lors d'un cours de psychopathologie, qui nous expliquait que selon lui, il existait deux catégories de personnes: les « âmes sensibles » et les « bonnes natures ». Je fais effectivement partie des « âmes sensibles », et cela m'a un peu rassurée. J'étais une âme sensible négative et cela me gênait, mais je me suis dit qu'il fallait l'accepter.



Les « bonnes natures » sont des personnes que l'on appelle les « résilients ». Je me souviens que ce psychiatre, le docteur Fabrice Lombard, chef de service dans un hôpital à Moulins, avait évoqué le cas d'un petit garçon que la maman abusait sexuellement, qui lui faisait boire du champagne et le suspendait au dixième étage de l'immeuble. Pourtant, cet enfant avait très rapidement résolu ses traumatismes.

Quand je regarde ma vie, je n'ai pas subi de traumatismes d'abus quand j'étais bébé ou enfant. Je suis simplement hypersensible, je fais partie des « âmes sensibles ». Du coup, cela m'a un peu décomplexée. En même temps, je souffrais d'une « maladie » qui est l'excuse aigüe, je justifiais ma négativité par le fait que ma mère était dépressive quand elle était enceinte de moi et que mon père était violent et critiquait constamment ses quatre enfants. Il était donc normal que je sois négative. Quand je compare aux « bonnes natures », il est évident que ce n'est pas normal !

Ce qui compte, c'est comment se sortir de cette ornière de la négativité. Heureusement, il y avait une petite lumière au bout de ce tunnel, mes parents étaient tout de même ouverts au développement personnel et spirituel, ce qui m'a donné l'idée qu'il était possible de changer, même si je ne savais pas encore comment.

Je me souviens d'un autre psychiatre en thérapie de couple qui me disait : « Caroline, soyez un peu plus amoureuse de vous », tellement j'étais nourrie de cette négativité. Je crois que j'étais même accro à cette négativité parce que c'était comme ma nourriture de pensée habituelle.

Maria : Presqu'une forme d'identité, en fait.

Caroline : Oui ! Même si consciemment je voulais en sortir, inconsciemment, j'étais vraiment câblée de cette manière. J'avais envie d'être positive, mais...

Maria : L'envie ne suffit pas. Pas toujours, en tout cas !

Caroline : Non !



Maria : Qu'est-ce qui a provoqué le déclic chez toi ? Comment as-tu fait pour transformer ta vie et devenir positive et heureuse ?

Caroline : Cela a mis un certain temps.

Maria : Cela ne se fait pas du jour au lendemain.

Caroline : J'ai suivi une psychanalyse qui a duré huit ans, mais pour moi, cela n'a rien changé. En même temps, j'avais découvert la PNL via une thérapeute qui a été beaucoup plus efficace que le psychanalyste. Cependant, j'avais l'impression qu'intellectuellement, il fallait que je fasse une psychanalyse, cela faisait partie de la culture de la psychologie. Je ne savais pas encore à ce moment-là que j'allais faire ce métier de psychothérapeute, mais je pensais que c'était la seule voie de salut possible. Or, je n'ai vu aucune amélioration en ce qui me concerne. Bien sûr, j'ai compris une ou deux choses en psychanalyse, mais j'ai remarqué qu'en étudiant et en me formant en PNL, j'allais déjà mieux après quelques mois, comparé à huit ans de psychanalyse. La PNL m'ouvrait donc un champ tout à fait nouveau. En effet, en PNL, nous avons des objectifs ; en psychanalyse, la guérison vient en plus, donc ce sont vraiment deux choses très opposées.

En psychanalyse, nous regardons le passé – pour moi, il s'agissait donc de nourrir le négatif. En PNL, l'objectif est de puiser dans ses ressources. Je trouvais cela plus possible, plus positif. Après la PNL, j'ai découvert l'EFT et depuis deux ans, je fais beaucoup d'EFT positif. Suis-je positive et heureuse ?



Je dirais à 80%. J'ai 59 ans aujourd'hui, et jusqu'à il y a dix ans, je me trouvais encore très négative. Cela a été tout un travail et d'ailleurs, la vie me fait des signes quand je ne tapote pas assez. Dès que je sens un petit creux, je sais que je dois tapoter !

Maria: Tu es rappelée à l'ordre ?

Caroline: Oui ! Parce que je suis une « âme sensible » ! Ne vous sentez pas mal si vous êtes une « âme sensible » et que vous vivez avec des hauts et des bas. Finalement, c'est peut-être normal. Les « bonnes natures » sont peut-être plus naturellement câblées.

Cela me fait penser à Alice Sommer-Herz, morte à 109 ans, une femme qui a subi les camps d'Auschwitz, où son mari et ses parents sont morts. Son fils est même mort avant elle, puisqu'elle a vécu jusqu'à cet âge avancé. Dans une interview, elle disait : « Je n'ai aucun mérite, j'ai toujours été positive. » C'est sans doute pour cela qu'elle a vécu si longtemps et qu'elle a survécu à de nombreux traumatismes, parce qu'elle était résiliente. Si vous êtes résilient et que vous m'écoutez, tant mieux, je vous bénis ! Ceux qui ne le sont pas, qui sont des « âmes sensibles », peuvent tout de même devenir positifs.

Maria: Il s'agit, Caroline, d'un travail en cours, d'un processus continu – nous n'allons pas un jour arriver à 100% et ne plus rien avoir à faire ! Il s'agit d'une trajectoire.

Caroline: Je trouve que c'est très rare. Ma vie s'est transformée, mais ce n'est pas arrivé du jour au lendemain. Dans quelque cas, cela peut aller très vite. Je me souviens d'une cliente avec laquelle nous avons tapoté sur des traumatismes. Quand elle est revenue la deuxième fois, je ne l'ai tout simplement pas reconnue ! Elle était mieux habillée, mais surtout elle rayonnait, alors qu'avant elle se cachait. Ceci est extrêmement rare – Gary Craig parle dans ses vidéos de la « minute miracle ».

Ayant été élevée dans les vertus de la psychanalyse, c'est le chemin que j'ai commencé à emprunter en premier. Cependant, il faut savoir que Freud n'était pas vraiment quelqu'un d'heureux. Pour lui, le bonheur était une illusion.

Heureusement que d'autres personnes sont venues ensuite et ont dit d'autres choses. La psychanalyse s'occupe beaucoup du mental et de pourquoi nous n'allons pas bien. Par contre, l'EFT est en général plus dans les sensations et au niveau du cœur. La psychanalyse a fait partie du courant de la psychologie et a été nécessaire, mais pour le bonheur et transformer sa vie, je ne trouve pas que ce soit suffisant. Je me sentais encore assez malheureuse après mes huit ans de psychanalyse, une à deux séances par semaine – c'est beaucoup !

Je ne sais pas si vous connaissez la loi d'Attraction, ou l'effet que vos pensées positives et/ou négatives ont sur votre vie. La physique quantique est une explication scientifique du phénomène de la loi d'Attraction. Pour moi qui étais dans le négatif et la psychanalyse, quand j'ai commencé à m'intéresser à la loi d'Attraction, tout d'un coup, je suis devenue responsable à 100% de mes pensées. Ce n'est pas facile à accepter au début.

Maria: Responsable, mais non coupable. Cette distinction se travaille !

Caroline: Exactement. Au début, comme nous sommes négatifs, nous ne pouvons pas nous empêcher de penser que c'est de notre faute, etc.

Maria: Oui ! « Mais pourquoi j'ai créé cela ? »

Caroline: Comme nous projetons constamment sur l'autre ce que nous sommes, les « bonnes natures » me disaient : « Mais enfin, Caroline, tu ne peux pas penser un peu positif ? Il suffit d'être positif ! »



Maria: « Il suffit de ! Tu n'as qu'à ! »

Caroline: Je trouvais que c'était extrêmement difficile, jusqu'au jour où l'EFT classique a commencé à m'aider, non seulement parce que je pouvais avoir des séances avec quelqu'un, mais parce que je pouvais me l'appliquer à moi-même, ce qui est un vrai bonheur ! Cette application de l'EFT au quotidien peut à mon avis transformer notre vie.

Avec l'EFT positif, c'est encore mieux. Pour une « âme sensible » qui a vécu de gros traumatismes complexes, il est toujours bon de faire des séances avec un tiers. Je ne renie absolument pas l'EFT classique, mais je dis simplement que dans le processus de transformation, après avoir fait pas mal d'EFT classique sur les traumatismes, je pense qu'il est temps, même si tout n'est pas nettoyé, de passer à autre chose. C'est pour cela que j'ai été attirée par l'EFT positif, parce que j'ai l'impression que cela m'apporte plus de bonheur, de joie et de transformation aujourd'hui.

Maria: Ce qui n'empêche pas un premier déblayage ou nettoyage. L'un n'exclut pas l'autre.

Caroline: Absolument. Il s'agit vraiment pour moi d'un chemin. Je vous invite, si vous avez fait beaucoup d'EFT classique, à passer à l'EFT positif.

Maria: Nous pouvons très bien mélanger les deux, ce n'est pas l'un ou l'autre. Les outils psychoénergétiques sont extrêmement complémentaires.

Caroline: Absolument. Ce qui est fantastique, c'est que nous pouvons toujours les mélanger à d'autres choses – vous le verrez d'ailleurs dans les exercices que nous ferons tout à l'heure.



Maria: Dans tes quêtes et tes recherches, Caroline, selon toi, le bonheur existe-t-il ?

Caroline: Je pense que oui. À certains moments où je me suis sentie extrêmement heureuse, j'ai pu dire à Freud : « Mais non, le bonheur n'est pas une illusion ! » André Comte Sponville, philosophe, dit à ceux qui n'y croient pas : « Faites l'expérience du malheur le plus profond et vous comprendrez par contraste que le bonheur existe et a son importance. »

Depuis maintenant 2000 ans, nous courons après le bonheur. Ce qui m'a plu parmi mes recherches et mes découvertes de cette année, c'est la psychologie positive, qui date de bien plus d'un an.

En effet, celle-ci, contrairement à la psychanalyse, a décidé de regarder les choses différemment, de s'appuyer sur ce qui existe déjà de positif, et de focaliser l'attention sur ce qui va bien – comme en loi d'Attraction, d'ailleurs.

Cela aide beaucoup plus que la psychanalyse qui elle, se focalise sur le négatif – ce sont des réflexions que je me suis faites en préparant cette conférence. En fait, en psychanalyse en particulier, nous continuons à baigner dans la partie négative, et avec l'EFT, nous nous en sortons.

J'ai envie de vous raconter l'anecdote du créateur de la psychologie positive, Martin Seligman, un psychologue américain. Un jour qu'il jardinait en maugréant dans son jardin, sa petite fille lui dit : « Mais papa, tu te plains tout le temps, tu n'en as pas marre ? » Il l'a ressenti comme une espèce de claque, et il s'est dit : « Je suis un chercheur en psychologie extrêmement connu, et voilà que je me plains en faisant mon jardin. » Il a donc commencé à faire des recherches scientifiques pour ne pas être pris pour un charlatan, pour montrer que l'on peut changer par le positif.

Contrairement à la psychanalyse qui se penche sur « Pourquoi suis-je malheureux ? », la psychologie positive se pose la question de « Comment font les gens heureux ? Quand suis-je heureux ? Qu'est-ce qui me rend heureux ? »



Pour moi, cela a été un grand changement et il me semble que c'est un peu dans l'air du temps – ce n'est pas que la psychologie positive. Je pense à la logosynthèse et aux deux derniers séminaires avancés de Willem Lammers qui ne font pas attention à la partie négative, pour ne retenir que le positif. Psychologie positive, EFT positif, logosynthèse, loi d'Attraction, physique quantique mise à jour, etc. Des choses se passent !

Maria: La science quantique commence à rattraper ce qui était jusque-là empirique, nous commençons enfin à savoir comment tout cela fonctionne ! C'est merveilleux.

Caroline: Auparavant, tout cela était considéré comme ésotérique, alors que désormais, les théories sont très réalistes.



Maria: Tout à fait. Pourquoi t'es-tu tournée vers cet EFT positif ? Comment est-il devenu indispensable pour toi aujourd'hui ?

Caroline: En lisant tout cela, je me suis rendu compte que nos circuits neuronaux étaient câblés depuis longtemps d'une certaine manière. Pendant très longtemps, j'ai été négative et mes circuits neuronaux étaient donc branchés en négatif, parce que nous sommes inconsciemment tournés constamment vers le passé. Si nous ne sommes pas entraînés petits à la méditation, à l'EFT positif, etc., nous sommes câblés. Comme cela ne réglait pas mes problèmes malgré l'EFT classique que je faisais, il était temps que je câble de manière positive mes petits neurones. C'est ainsi que je me suis intéressée à la psychologie positive. Cela a commencé par les personnes qui, au sein de l'EFT classique, ont commencé à y mettre de l'EFT positif – je pense particulièrement à Karl Dawson, qui a créé Matrix Reimprinting, et à Robert Smith qui a créé le FasterEFT. Ce que je trouve génial dans ces deux méthodes, c'est que toutes les deux ancrent un souvenir positif, ce qui n'était pas le cas dans l'EFT classique. Ici, nous allons d'abord travailler sur un écho énergétique un peu plus profondément pour pouvoir vraiment recréer un souvenir. Robert Smith a raconté, dans l'une de ses vidéos, que son beau-père l'avait un jour frappé avec un marteau. Après avoir tapoté, il avait recréé un souvenir pour enlever ce traumatisme et pour le remplacer par un souvenir où il allait pêcher avec son beau-père et où il ramenait le plus gros poisson, ce dont son beau-père le félicitait. Robert Smith disait que désormais, chaque fois qu'il allait pêcher dans la vraie vie, il pêchait le plus gros poisson. J'adore cette histoire qui illustre vraiment l'idée que nous pouvons changer nos souvenirs.

Maria: Nous pouvons réécrire notre propre histoire.

Caroline: Avec l'EFT classique, nous pouvons l'enlever du système, mais je trouve bien de pouvoir la réécrire de manière positive.

Très brièvement, je me souviens avoir fait une séance en Matrix avec une Indienne que j'avais trouvée sur internet, pendant laquelle j'ai revécu ma naissance. J'ai décidé de naître sur une plage, dans un lit à baldaquin avec de la musique de salsa, de l'encens, des odeurs, le soleil ; rien à voir avec ma vraie naissance, mais pour moi, cela est devenu un excellent souvenir. Cela n'a rien à voir avec la réalité, mais c'est fantastique de se rendre compte que l'on peut vraiment créer notre réalité.

Maria: D'ailleurs – une petite parenthèse –, Robert Smith dit, dans ses formations de FasterEFT, que tout ce que nous considérons comme la réalité, tous nos souvenirs, aussi objectifs qu'ils nous paraissent, une très grande partie en tous cas – je n'ai pas les pourcentages en tête – est fausse. De toute façon, nous ne nous rappelons pas exactement comment cela s'est passé. Autant inventer autre chose !



Caroline: wC'est bien ce que je dis. Mon frère, qui est une « bonne nature », et moi une « âme sensible », nous allons regarder notre histoire familiale de manière différente, nous n'allons pas avoir le même filtre, même si biologiquement, nous avons les mêmes parents. Je peux le dire parce que j'ai trois frères et que nous en avons déjà parlé lors de la mort de chacun de nos parents ; nous n'avions pas la même vision d'eux parce qu'effectivement, elle se crée à travers nos projections, nos filtres.

Maria: De toute façon, nos souvenirs ne sont pas forcément vrais, donc autant choisir les bons et les modifier si nous en avons envie, et mettre de la musique de salsa, pourquoi pas !

Caroline: C'est pour cela que je me suis penchée sur l'EFT positif. Concernant la psychologie positive, j'ai vu deux émissions qui montraient des personnes se servant d'une application sur leur iPhone. Chaque jour, elles devaient dire comment elles avaient apprécié les choses qu'elles avaient faites. Ensuite, celui qui avait fait la recherche et élaboré l'émission leur disait : « Toi, tu es plus heureux quand tu cuisines », et « Toi, c'est quand tu cours ».

Nous allons vraiment nous pencher sur ce qui nous fait du bien à nous. Il n'existe pas de recette générale. C'est ce que j'aime aussi avec l'EFT positif, qui pourrait changer notre société aujourd'hui, et ce vers quoi nous allons un peu désormais.

Par exemple, j'ai vu un extrait du documentaire de Michael Moore qui a filmé des écoles en Finlande. Il a parlé au ministre de l'éducation, qui disait que désormais, ils ne sanctionnent plus du tout, les enfants à l'école n'ont pas de devoirs, les notes négatives ne comptent plus. Selon lui, il est important que l'enfant s'amuse et ait une bonne estime de lui-même. Il faut savoir que les étudiants Finlandais sont les meilleurs étudiants au monde.

Je crois qu'un mouvement positif s'amorce. En bonne "mismatcheuse", "désaccordeuse" comme il est dit en PNL, je voyais toujours ce qui n'allait pas parce que j'avais été câblée comme cela. Contrairement à d'autres – dont ce fameux ministre de l'éducation, ou les personnes dans ces écoles finlandaises – qui câblent au niveau positif, qui regardent ce qui va, et qui se moquent de ce qui ne va pas. Si l'on doit retenir quelque chose de ma conférence, c'est qu'il faut vraiment se pencher sur ce qui va bien dans sa vie. J'avais rencontré une dame en biologie totale qui m'avait dit : « Je ne regarde jamais les mauvaises notes de mes enfants, je ne regarde que les bonnes. » Cela m'avait choquée parce que j'avais toujours regardé les mauvaises notes de mes enfants. Cela n'a vraiment rien à voir !

Maria: Oui, parce que c'est là que se trouve la marge d'amélioration ! Là qu'il faut faire un effort !

Caroline: Je me suis rendue compte de tout cela grâce à toutes mes lectures et notamment, au livre de Dale Carnegie, un très vieux livre qui s'appelle : « Comment se faire des amis », où il traite le leadership tant en entreprise que dans la sphère familiale. Selon lui, si vous voulez obtenir quelque chose de quelqu'un – je pense aux profs avec les élèves – il faut regarder ce qu'il fait de bien et le complimenter avec sincérité. C'est hyper important. Il ne faut pas complimenter si vous n'y croyez pas, mais il faut trouver la chose vraiment bien faite et le lui dire. S'il est sincère, le compliment augmentera son estime de lui-même.

Une fois que la personne a augmenté son estime d'elle-même, elle sera forcément meilleure dans les autres tâches. C'est la même chose pour l'école. Si les enfants sont félicités dans les nombreuses branches où ils sont bons, grâce à la meilleure estime d'eux-mêmes qu'ils auront acquis, ils ne seront plus « nuls » dans les autres domaines, mais au moins « passables », parce que nous serons allés dans le sens de ce qu'ils font de bien.

Maria: Ce qui leur donnera envie d'essayer de s'améliorer là où cela va moins bien. Ils auront plus confiance, plus d'estime en eux-mêmes.



Caroline: Certaines écoles aux Etats-Unis laissent même l'enfant choisir exactement ce qu'il a envie d'étudier. Je pense que c'est la meilleure des solutions. Je ne vous en demande pas tant, mais simplement d'y penser.

Je me souviens d'une cliente EFT qui me disait qu'elle n'arrivait pas à faire ce que je lui disais, à être positive avec sa petite fille, et me disait: « Je trouve qu'à chaque fois qu'elle dessine, c'est n'importe quoi ». Je lui ai alors demandé d'essayer de trouver quelque chose de positif dans le rond qu'elle voyait, même si elle ne dessinait pas quelque chose de concret: « Dites que vous avez vu un beau rond, ou dites qu'il y a de belles proportions sur la feuille. Essayez de trouver quelque chose de positif. »

Lors de la séance suivante, elle me dit: « C'est génial, votre truc! Cela marche super bien! » Sa petite fille lui avait dit: « Regarde, maman, mon dessin! » et contrairement à son habitude, elle lui avait dit « Ah, mais... waouh! Tu as vraiment choisi des couleurs merveilleuses, c'est super beau! » Un quart d'heure ou vingt minutes plus tard, la petite fille était venue lui présenter un nouveau dessin. Le premier était censé être une fleur, mais cela n'y ressemblait pas trop. Par contre, sur le suivant, une tige, des feuilles et des petits pétales étaient tout à fait reconnaissables! Tout cela parce qu'elle avait simplement félicité sa petite fille pour son choix de couleurs. C'est en cela que le positif est important.

Lorsque j'ai appris la loi d'Attraction, l'idée n'était pas évidente pour moi de me dire que je devais uniquement me focaliser sur ce qui va bien. L'image que j'avais me convenait. Cela ne veut pas dire que nous nions l'existence du négatif, mais plutôt qu'un projecteur n'éclaire que le positif. Je trouve cela vraiment important et j'étais ravie de me rendre compte qu'il existait différentes manières de faire de l'EFT positif.



Maria: Différentes sources existent. Quelles sont les différentes pistes qui t'ont mise sur cette voie?

Caroline: Au début, j'ai vu des vidéos de Brad Yates qui avait été mon coach pendant un temps, qui est hypnothérapeute comme Carol Look. Sur sa chaîne YouTube, au début, contrairement aux séances que l'on avait faites ensemble, il commençait ses vidéos par du positif. Formatée par Gary Craig, cela ne me plaisait pas vraiment. Ensuite, je me suis dit que c'était plutôt bien de mettre une petite intention positive dès le début. Ensuite, Carol Look a également commencé à mettre plus de positif et Sylvia Hartman, dont je vous parlerai tout à l'heure plus en détail, n'utilise pas du tout l'EFT négatif, elle appelle cela le « positive EFT », donc l'EFT positif qui ne se focalise que sur l'état positif, sur la sensation. Pour moi, toujours garder le positif et focaliser notre attention sur le positif, comme en EFT positif, est une discipline.

Maria: L'une des pionnières a été Patricia Carrington avec la méthode de choix, où une fois que nous avons nettoyé, nous pouvons déjà commencer à choisir, à s'ouvrir à des possibilités.

Caroline: Exactement! En lisant Patricia Carrington, j'ai commencé à trouver que cela amenait du positif, mais également vraiment beaucoup plus de douceur au processus EFT, pas toujours évident. En amenant du positif dans l'EFT classique, je trouvais que c'était plus doux.

Même si dans la formule de base de Gary Craig, se trouve « Je m'aime et je m'accepte », le reste est plutôt du négatif. Patricia Carrington a expliqué qu'avant d'utiliser l'EFT, elle utilisait déjà ces choix positifs, et j'aime cette vision. Ensuite, elle les a introduits et mélangés avec l'EFT. J'aime bien choisir, nous sommes responsables quand nous choisissons.

Nous pouvons le mettre dans l'affirmation de démarrage ou dans le reste de la ronde. Tout à l'heure, nous allons en faire une, vous verrez.

Elle a vraiment amené énormément de choses. De son côté, Gary Craig a accepté l'apport de Patricia Carrington et celui de Carol Look qui a amené les « questions positives ». Cela apporte de la douceur et une ouverture.



Quand quelqu'un est très bloqué, et que l'on voit que cela ne bouge pas, en posant une question positive qui commence par : « Et si », la personne s'ouvrira petit à petit à une nouvelle possibilité. En effet, le « Et si » est une condition, quelque chose qui pourrait se passer. C'est du conditionnel, mais cela reste positif.

Un autre apport de Carol Look, qui est hypnothérapeute, que j'ai vue quand elle pratique ou dans ses ebooks, est qu'elle fait des suggestions positives ; d'abord une première partie de ronde négative, et dans la deuxième partie de la séquence, elle fait toujours du positif. Elle introduit : « Je me souviens de », qui est toujours positif, ou alors : « Je suis heureux d'avoir réglé ce problème maintenant. »

Cela revient souvent dans ses rondes et je trouve très intéressant de l'introduire.

Ce sont les premiers éléments en positif.

Celle que j'ai préférée, qui est une autre praticienne EFT qui vit au Texas et que j'ai rencontrée lors d'un séminaire que j'étais allée faire chez elle, nous avait parlé de Noah St John qui avait changé les affirmations positives en questions, ce qu'il a nommé les « affirmations ».

Maria : Les « Affirmations ».

Caroline : Oui, les « Affirmations ». Un peu dans le même esprit que Carol Look, ce sont des questions positives qui commencent par « Pourquoi ». Certaines personnes disent souvent : « Pourquoi moi ? Pourquoi c'est à moi que cela arrive ? »

Maria : « Pourquoi c'est toujours moi ? »

Caroline : En fait, il s'est rendu compte que quand nous disons une affirmation positive, mais que nous avons longtemps été câblés négativement, il est difficile de croire vraiment à cette affirmation positive. Une partie de notre égo ne sera pas d'accord. Par contre, si je pose une question positive à mon cerveau, celui-ci répondra de manière positive. C'est extrêmement important. Quand j'enseigne, les personnes y mettent parfois du négatif, donc forcément, cela fonctionne, mais pas de la manière désirée. La question – le « pourquoi » – doit être positive.

Quand nous posons une question au cerveau, il cherche toujours une réponse. Souvent, les questions sont du type : « Pourquoi suis-je riche ? » ou « Pourquoi suis-je belle ? » Alors, mon cerveau cherchera tous les éléments qui me prouveront que je suis riche ou que je suis belle.

Maria : Cela court-circuite la résistance, en fait.

Caroline : Absolument. Je me souviens que pendant l'un des séminaires, j'adorais quand les participants notaient tous sur un flipchart leurs pourquoi positifs, et qu'ensuite, nous tapotions à soixante, parfois cent, tous les pourquoi positifs des personnes. À la fin, une dame est venue et m'a dit : « À la suite du "pourquoi suis-je belle", il m'est venu "de dos" ». Cela commençait pour elle, qui débutait le processus des positifs, et elle se trouvait belle de dos, au moins ! Pourtant, au moment où elle me l'a présenté, c'était comme si ce n'était pas bien de se trouver belle de dos. Or, pourquoi pas ? Malheureusement, je n'ai pas eu la présence d'esprit de le lui dire. Elle était tellement dans sa négativité ! Une partie d'elle disait : « T'es belle de dos », et pour moi, c'était un début – il faut toujours un début !

Une Française que j'ai découverte l'an passé, plutôt que « Pourquoi suis-je belle ? », dit qu'il est plus spirituel de dire « nous », comme si nous étions le « un ». Donc elle dit « nous » plutôt que « je » dans le « pourquoi ». Je trouve intéressante cette manière de faire, et du coup, je propose toujours aux clients de faire comme ils veulent avec ce que je leur enseigne.

Maria : De nombreuses sources existent pour cet EFT positif, de nombreux courants qui se sont rejoints d'un côté et de l'autre. Pouvons-nous l'expérimenter ?



Caroline: Je vous propose de l'expérimenter sur l'amour de soi. Comme nous sommes en fin de journée, pour les premières personnes qui nous écoutent, nous allons faire une petite ronde. La première partie sera sur le point Karaté – je pense que vous me voyez. Maria, tu vas répéter après moi, n'est-ce pas ?



Maria: Oui.

Tapping: L'amour de soi

Point Karaté: « J'ai l'intention de me détendre, de lâcher toutes les émotions et toutes les tensions de la journée. J'ai l'intention de m'aimer infiniment. »

Vous allez porter votre attention sur ce qui s'est passé aujourd'hui, qui a pu vous stresser ou vous mettre en émotion et en tension, et vous répétez après moi.

Dessus de la tête: « Je libère et je lâche toutes ces émotions, toutes ces tensions. »

Début du sourcil: « Je libère et je lâche toutes ces émotions, toutes ces sensations. »

Coin de l'œil: « Je choisis d'être ici et maintenant et de profiter de cette ronde à fond. »

Sous l'œil: « J'ai l'intention de m'aimer dans ma totalité. »

Sous le nez: « J'ai l'intention de m'aimer avec tous mes défauts. »

Creux du menton: « J'ai l'intention de m'occuper de moi comme la prune de mes yeux. »

Sous la clavicule: « Je choisis de voir le diamant parfait que je suis. »

Sous le bras: « Je choisis de m'aimer et de m'accepter inconditionnellement dès maintenant. »

Dessus de la tête: « Je me souviens d'un moment d'amour. »

Début du sourcil: « Je me souviens quand j'ai aimé. »

Coin de l'œil: « Je me souviens quand j'ai été aimé(e). »

Sous l'œil: « Je suis heureux(se) d'être enfin réconcilié(e) avec moi-même. »

Sous le nez: « Et si je tombais amoureux(se) de moi ? »

Creux du menton: « Et si tout à coup cela devenait facile de m'aimer et de m'accepter inconditionnellement ? »

Sous la clavicule: « Et si je me mettais à aimer mon critique intérieur et à lui pardonner ? »

Sous le bras: « Et si c'était facile et naturel de m'occuper de moi avec amour ? »

Sous le sein: « Et si je me félicitais plusieurs fois par jour ? »

Dessus de la tête: « Pourquoi est-ce que je me surprends à me féliciter si souvent ? »

Début du sourcil: « Pourquoi suis-je un Être digne d'amour même avec mes pires défauts ? »

Coin de l'œil: « Pourquoi suis-je un Être de valeur ? »

Sous l'œil: « Pourquoi est-ce que je m'aime tant ? »

Sous le nez: « Pourquoi est-ce que je vaudrais tant la peine d'être aimé(e) ? »

Sous la bouche: « Pourquoi suis-je un Être digne d'amour ? »

Terminez en mettant les mains sur la poitrine. Répétez la phrase suivante :

« J'harmonise tous mes systèmes à ce sentiment d'amour. »

Quand vous pensez que la phrase a fait son travail, vous pouvez ouvrir les yeux.

Caroline: Maria, je vois le temps filer. Ai-je le temps de faire l'EFT positif de Sylvia ?

Maria: Oui, si tu as prévu une autre ronde, nous pouvons passer immédiatement à l'EFT positif.

Caroline: Cela m'embête de ne pas avoir le temps d'expliquer, je vois les minutes défilier.

Maria: Nous allons pratiquer et tu feras les compléments tout à l'heure pendant les questions.



Caroline: D'accord. J'ai décidé arbitrairement que nous allons travailler sur la joie. Pensez simplement à ce dont vous avez besoin maintenant pour vous sentir mieux tout de suite. Nous allons donc faire un tapping sur la joie.



Tapping: Avoir plus de joie

Remettez vos mains sur le chakra du cœur et faites trois respirations profondes. Vous allez dire :

« Je veux plus de joie maintenant. » Et nous tapotons.

Dessus de la tête: « Joie. »

Respiration.

Début du sourcil: « Joie. »

Inspiration. Expiration.

Coin de l'œil: « Joie. »

Sous l'œil: « Joie. »

Sous le nez: « Joie. »

Creux du menton: « Joie. »

Sous la clavicule: « Joie. »

Sous le bras: « Joie. »

Sous le sein: « Joie. »

Caroline: Je raccourcis. Normalement, nous devrions tapoter les doigts de la main, mais nous allons plutôt passer au chakra du cœur, parce que je veux absolument faire les autres rondes.



Remettez les mains sur le chakra du cœur et respirez trois fois. Maintenant, dites :

« Je veux encore plus de joie dans ma vie. »

Dessus de la tête: « Encore plus de joie. »

Respirez.

Début du sourcil: « Encore plus de joie. »

Coin de l'œil: « Encore plus de joie. »

Sous l'œil: « Encore plus de joie. »

Sous le nez: « Encore plus de joie. »

Creux du menton: « Encore plus de joie. »

Sous la clavicule: « Encore plus de joie. »

Sous le bras: « Encore plus de joie. »

Sous le sein: « Encore plus de joie. »

Respirez trois fois sur le chakra du cœur. Et maintenant, dites :

« Je veux toute la joie de l'Univers dans ma vie. »

Dessus de la tête: « Toute la joie de l'Univers. »

Début du sourcil: « Toute la joie de l'Univers. »

Coin de l'œil: « Toute la joie de l'Univers. »

Sous l'œil: « Toute la joie de l'Univers. »

Sous le nez: « Toute la joie de l'Univers. »

Creux du menton: « Toute la joie de l'Univers. »

Sous la clavicule: « Toute la joie de l'Univers. »

Sous le bras: « Toute la joie de l'Univers. »

Sous le sein: « Toute la joie de l'Univers. »

Reposez une dernière fois les mains sur le chakra du cœur et respirez trois fois. C'est terminé.

Maria: Super! Cela monte un peu à la tête, elle tourne!



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

www.leCongresEFT.com

Caroline: Oui ! Nous sommes allés un peu plus rapidement. Ne vous inquiétez pas, buvez un peu d'eau ou à la limite, si vous avez trop la tête qui tourne, soufflez dans un petit sachet.

Maria: Peut-être ne sommes-nous pas trop habitués à toute cette joie, aussi !

Caroline: Peut-être, oui !

Maria: À force de pratiquer, cela viendra.

Caroline: Toutes nos petites cellules sont en train de vibrer de joie !

Maria: Je sais que tu as préparé un Bonus pour les personnes qui choisissent d'acquiescer cette conférence et le pack du Congrès.

Caroline: Absolument. Il s'agit du processus de l'EFT positif comme nous venons de le faire, mais avec les miracles. Selon Sylvia Hartman, si vous n'avez pas d'inversion psychologique, vous aurez des miracles, si vous avez une inversion psychologique, cela la déblocuera.

Maria: Le premier miracle sera déjà d'aller mieux.

Caroline: Absolument ! Et d'être ouvert pour la suite.

Maria: Nous restons dans la joie, dans l'énergie des miracles et de tout ce que tu as partagé. Merci beaucoup, Caroline.

