



Retour à l'état de confiance

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, 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. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence intitulée: « *Retour à l'état de confiance* ». Mais qu'est-ce que la confiance? N'y a-t-il pas un manque de confiance caché derrière tous nos maux? À quoi servent les émotions qui nous submergent par moment? Qui pilote vraiment notre vie? Comment serait notre vie si nous étions connectés à cette confiance? Et comment y parvenir? Notre conférencière a pratiqué longtemps la médecine chinoise et, en rencontrant l'EFT, elle a pu enfin comprendre et répondre à ces questions. Elle nous montrera comment l'EFT peut être la technique idéale pour parvenir à vivre la confiance en soi et en la vie. Mesdames et messieurs, j'ai le plaisir d'accueillir Agnès Pauper: bienvenue, Agnès!

Agnès Pauper: Bonjour à tous, bonjour Maria, bonjour à tous ceux qui nous écoutent en ce moment. Merci Maria pour ce joli congrès et toute l'énergie que l'équipe et toi avez mise depuis des mois, merci beaucoup. Merci à Gary Craig d'avoir inventé cette jolie technique. Et merci à chacun d'avoir choisi d'être là avec nous maintenant.

Maria: Oui, merci à tous ceux qui nous écoutent. Alors Agnès, pourquoi ce sujet « *Retour à la confiance* »?

Agnès: Quand tu m'as proposé de faire une conférence, Maria, j'ai tout de suite pensé que j'allais parler de la confiance. Dans ma pratique, je me suis rendu compte que toutes les personnes qui venaient étaient là pour la même chose: être bien maintenant. Mais la demande n'est pas formulée ainsi. Généralement, nous venons consulter un thérapeute parce que notre vie n'est pas confortable. Nous nous disons que nous voudrions bien maigrir, que nous n'y arrivons pas: « *Si je perdais 5 kilos, je pourrais enfin m'accepter et être bien.* » Nous voudrions trouver l'amour, mais nous manquons de confiance: « *Si j'avais quelqu'un, je pourrais être bien.* » [Nous nous disons]: « *J'ai mal au dos. Si je n'avais plus mal au dos, je pourrais être bien.* »; « *Je ne dors pas. Si je n'étais pas insomniaque, je pourrais être bien.* » L'idée est donc: « *J'ai un problème. Si je le résous, alors je peux me sentir bien.* » Notre bien-être dépend donc de la résolution d'un problème, parfois même d'un élément extérieur: « *Si je gagnais plus d'argent...* »; « *Si quelqu'un m'aimait...* »; « *Si j'avais plus de culture...* », etc. Notre équation du bonheur est donc: quand j'aurais résolu tel problème, je serais heureux et alors seulement, je pourrais avoir confiance en moi. Or, pour moi, cette équation est à l'envers, et cela n'a rien de nouveau. Sénèque nous l'énonçait déjà au 4^e siècle av. J.-C.: « *Ce n'est pas parce les choses sont difficiles* », disait-il, « *que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles!* » Mais aussi Sir Winston Churchill, qui disait: « *Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité. Un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.* » Pour arriver à Wayne Dyer, auteur contemporain américain de développement personnel: « *Lorsque vous modifiez la façon dont vous regardez les choses, les choses que vous regardez changent.* » Bien sûr, dans toutes les conférences qui m'ont précédée, la clé est l'inversion. C'est d'ailleurs tout à fait ce que nous a montré Marie-Odile Brus hier dans sa conférence sur l'identité! Si nous décortiquons tout cela, n'est-ce pas la clé du secret? La clé est en nous. Nous n'attirons pas ce que nous demandons, mais ce que nous vibrons.



Ainsi, si nous changeons notre attitude, notre filtre, notre vibration, tout devient facile et nous sommes à notre place partout. Notre bien-être n'est plus subordonné au futur et à la résolution d'un problème. Notre bien-être est subordonné à notre connexion interne, connexion à notre confiance en nous et en la vie. Une fois cette connexion retrouvée, nous vibrons selon cette confiance. En vibrant ainsi, le monde ne change pas, mais notre regard et notre perception de celui-ci changent et nous pouvons enfin être bien partout!

Mon propos va donc être de vous montrer ce qu'est cette confiance et comment lui permettre d'être là, grâce à l'EFT.



Maria: Alors, qu'est-ce que cette confiance et pourquoi parles-tu d'un retour?

Agnès: [Le terme] confiance vient de "con", [qui veut dire] ensemble, et de "fidere", se fier, croire. C'est un sentiment de pleine sécurité que nous choisissons de poser en quelque chose ou en quelqu'un. La sécurité est l'opposé de la peur. Avoir confiance, c'est être en sécurité, ne pas avoir peur. Si nous avons peur, nous sommes tendus, crispés; si nous avons confiance, nous pouvons nous détendre.

C'est un état qui ne se pense pas, mais se ressent. Notre confiance ne dépend pas du monde extérieur, ni de nos pensées. Elle est toujours là, toujours présente, toujours accessible. C'est un ressenti profond de détente et de retour en soi, de retour à la maison, de pleine conscience du moment présent. C'est notre Essence. Nous ne pouvons pas la perdre et il n'y a pas à vouloir la garder.

Maria: Mais alors, puisque nous parlons de manque de confiance, qu'est-ce qui empêche notre Essence d'être et de s'exprimer? Qu'est-ce qui nous coupe de ce ressenti?

Agnès: C'est notre mental qui nous coupe de ce ressenti. Comprenons-nous bien, notre mental est un super outil, puissant et rapide. Son rôle est de nous délester de choses intellectuelles et matérielles. Il est parfait pour faire notre comptabilité, changer un pneu, comprendre un livre, et sans lui, il n'y aurait pas de fusées dans l'espace! Notre mental est un super ordinateur qui cherche à résoudre des problèmes. Mais demandez à un ordinateur l'équation du bonheur, il moulinera longtemps!

Notre mental est pareil, il cherche le bien-être au mauvais endroit, souvent à l'extérieur et au lendemain: l'amour de l'autre, la réussite d'un examen, une perte de poids, plus d'argent et avec les mauvais outils. En effet, il est géré à 90% du temps par notre inconscient. C'est une bonne chose quand nous conduisons, par exemple, car notre inconscient est bien plus efficace et plus rapide que notre conscient.

Le problème est que notre inconscient distille en même temps les vieux programmes qu'il a téléchargés pendant sa construction, entre zéro et six ans: «*Tu es nul(le), tu n'y arriveras jamais, tu ne mérites pas...*». Les parties de nous qui réagissent sont des parties blessées et apeurées du passé ou, plus exactement, nous nous sommes mis en pilotage automatique.

Notre mental utilise donc les vieux programmes du passé pour nous gâcher notre futur, en oubliant le présent. Pour tout cela et plus de détails, je vous renvoie à la lecture de Bruce Lipton, *La biologie des croyances*, ou de Sophie Merle, *Je commande*.

Nous pouvons cependant, et c'est ce que nous allons voir, utiliser notre mental pour accéder à notre état de confiance, en passant du Moi névrotique au Soi apaisé, de l'Ego à l'Essence – comme le décrit Thierry Jansen, ancien chirurgien devenu psychothérapeute –, en écopant ce qui empêche à notre confiance de s'exprimer et en vivant enfin le présent.



Maria: Cela fait envie, mais comment nous y prenons-nous? Comment faire cela?



Agnès: Pour vous l'expliquer plus simplement, je vais prendre l'analogie au surf. Cela fonctionne aussi avec l'apprentissage d'un instrument, la danse, la marche en montagne, mais je vais prendre le surf. Le surfeur – breton, pas le surfeur à Tahiti; pour avoir l'image, il faut penser à une mer bien froide – a l'intuition du bonheur de la glisse. C'est ce qui lui fait décider de se jeter à l'eau et de ramer à contre-courant. Il fait donc le choix de se mettre à l'eau et, pour cela, il donne un sens à son expérience.

Ensuite, il choisit de ramer à contre-courant et de ne pas laisser la vague le ramener à la rive, pour enfin passer derrière la barre et se retrouver dans un endroit plus calme où il peut se poser, observer la mer, accueillir la vague qu'il va surfer, en expérimentant alors la joie d'être en unité avec la nature.

Mon hypothèse est que nous avons toujours le choix entre la peur et la confiance: rester sur la rive et regarder les autres surfer, notre habitude de peur, ou glisser avec la vie, permettre à la confiance d'être. C'est l'intuition de cette confiance qui nous pousse à entreprendre un travail intérieur qui, pour moi, s'articule autour de deux grands axes: le choix de se jeter à l'eau – donner un sens à son expérience – et deuxièmement, le choix de ramer à contre-courant – utiliser nos émotions pour écopper ce qui nous coupe de notre Essence.

Maria: Peux-tu nous expliquer plus précisément ce que tu entends par « se jeter à l'eau »? Et pourquoi ferions-nous une chose pareille, et surtout dans la mer bretonne?

Agnès: Le surfeur ne se jette pas à l'eau ainsi, juste pour avoir froid. Il n'est pas juste masochiste, il pressent le plaisir qui l'attend après. Son expérience a un sens. Nous avons également l'intuition de cet état de confiance que nous ressentons par moment en nous. Nous savons intimement que notre sécurité ne peut pas dépendre du monde extérieur, mais qu'elle se trouve à l'intérieur de nous.

Pour retrouver notre confiance, nous fier à nous-mêmes, nous sentir en sécurité en nous-mêmes, nous avons besoin de nous fier au sens que nous donnons à notre passage sur Terre. Trouver des croyances qui nous sécurisent est un choix. Avoir confiance est un choix. Nous choisissons à quoi ou à qui nous voulons nous fier, nous ne le subissons pas. Nous choisissons de poser des fondations solides.

Notre seule certitude, en arrivant sur cette planète, est que cette expérience aura une fin. Cette fin est la peur ultime, elle peut même nous empêcher de vivre. Elle est parfois cachée derrière des peurs plus légères, mais elle est toujours là, toujours présente. Pour la calmer, une des solutions est de choisir un sens à notre passage sur Terre, un sens qui nous convienne et nous permette de faire confiance à la vie.

C'est exactement le message de Victor Frankl, neurologue et psychiatre viennois. À quinze ans, il écrivait des lettres à Freud. Frankl est à l'opposé de Freud qui parle du désir, et d'Adler qui prône le pouvoir. Il insiste sur l'importance du sens à donner face au vide existentiel, créant ainsi la "logothérapie".

Juif et déporté dans des camps de concentration avec sa femme et toute sa famille, ce médecin a approfondi sa théorie dans les camps, remarquant que « face à l'absurde, les plus fragiles avaient développé une vie intérieure qui leur laissait une place pour garder l'espoir et questionner le sens ». Les plus forts physiquement partaient bien souvent plus vite. Sans imposer ses pensées, il se définissait comme quelqu'un qui aidait les autres à trouver le sens de leur vie.

Cette étape, pour moi, est fondamentale, car si nous croyons que la vie est absurde et sans aucun sens, alors à quoi bon changer et avancer, et surtout comment vivre dans la terreur de la mort? Nous vivons à une époque formidable où nous avons accès à toutes les informations possibles en un clic. Des hommes et des femmes ont passé toute leur vie à se questionner sur le sens de la vie, nous pouvons bien passer un peu de temps à faire notre shopping! J'invite donc les personnes qui viennent me voir en séance à commencer ce travail ensemble.

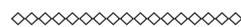


Pendant leur séance d'EFT, je vais leur poser des questions un peu existentielles sur le sens qu'elles donnent à leur vie, à leur mort, à la mort de leur proche, à leur passage sur Terre, mais aussi et surtout, à continuer cette recherche chez elles. J'invite donc tous ceux qui nous écoutent, si ce n'est pas déjà fait, à commencer cette recherche passionnante. C'est un vrai travail de choix!

L'indication qu'une croyance est positive pour nous est le sentiment de détente qu'elle nous procure, un vrai sentiment de reconnaissance. On me demande souvent: « *Oui, mais si je me trompais, et si cela n'était pas vrai?* » Pour moi, ce qui compte est de choisir des croyances qui nous aident à donner un sens à notre expérience et à passer de la peur à la confiance. Il sera bien temps de changer d'avis après notre mort, quand nous aurons toutes les réponses. En attendant, qu'y a-t-il à perdre? Comme le disait Oscar Wilde: « *Il faut toujours viser la Lune, car même en cas d'échec, nous atterrissons dans les étoiles.* » Je pense que Louise Gervais, dans son intervention sur l'EFT et la spiritualité, nous en dira certainement encore plus.

Maria: Bien sûr, et au cas où nous nous tromperions, nous pouvons toujours changer de croyance.

Agnès: Exactement.



Maria: C'est ce que nous allons apprendre ensemble ce soir. Alors soit, nous trouvons un sens à notre vie, nous nous jetons donc à l'eau comme les surfeurs, mais comment ramer vers la vague? Expliquez-nous comment nos émotions peuvent nous aider à ramer.

Agnès: Alors, pour le surfeur, c'est la partie la moins agréable. Il s'est jeté à l'eau, il a eu un peu froid, mais là, il a quand même la tête la première et il rame vers la vague. La vague le ramène vers la rive et il nage donc à contre-courant. Cette phase, pour nous, consiste à utiliser nos émotions comme des outils. L'idée est d'abord de redevenir conscient – nous avons vu que nous étions en pilotage automatique – et d'utiliser chacune de nos émotions, chaque événement qui vient nous alerter, pour écoper ce qui nous sépare de nous-mêmes et nous empêche d'être confiant et heureux maintenant.

Une émotion est un radar qui nous alerte de quelque chose afin de mobiliser l'énergie nécessaire pour réagir. Or, tant que nous sommes en pilotage automatique, gérés par notre inconscient, ce qui réagit est la partie de nous blessée et apeurée. Nous nous sentons victimes de nos émotions, nous les subissons. En décidant d'être conscient, nous pouvons utiliser ces émotions pour ce qu'elles sont: des radars qui nous alertent que nous avons des choses à travailler. Encore des choses à travailler!

Maria: Youpi! Nous ne savions plus quoi faire!

Agnès: Exactement. Au lieu de subir nos émotions, nous allons utiliser ces radars pour redevenir conscient et écoper. Si je me mets en colère, c'est que j'ai encore une piscine de colère à l'intérieur de moi. Je résonne à ce qui vibre autour de moi. Personne n'a le pouvoir de rentrer en moi et de me mettre en colère. C'est donc ma responsabilité. Au début, c'est fastidieux et cela peut sembler très long, comme pour le surfeur qui rame. Mais, plus nous le faisons, plus cela va vite et plus c'est simple. C'est quand même la bonne nouvelle.

Maria: Oui!

Agnès: La première des choses que je conseille aux gens qui viennent me voir, et que j'ai expérimentée moi-même, est de se donner un rendez-vous avec soi-même tous les jours. Pour cela, il faut lancer son GPS interne le matin vers une intention, en disant: « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de...* », et « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de...* ».

Maria: D'accord. Peux-tu nous montrer? Nous allons le faire ensemble.

Agnès: Nous pouvons le faire ensemble. Tapotons sur le point karaté:



Tapping: lâcher les habitudes et s'ouvrir

- ☞ Point Karaté (PK): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de me mettre en colère.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de juger les autres.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de me juger.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes d'avoir peur.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de m'énerver pour pas grand-chose.* »
- ☞ Sous le nez (SN) et creux du menton (CM): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de râler.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de donner mon pouvoir au regard des autres* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de vouloir contrôler les autres.* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de procrastiner, de remettre à demain.* »

Agnès: Comme nous venons de le faire, nous pouvons [dire] des choses différentes, des intentions différentes, une par point, ou alors la même; si nous avons vraiment une idée en tête, nous pouvons la [dire] sur tous les points.

Maria: Oui, nous pouvons le faire en général ou de façon plus ciblée.

Agnès: Voilà. C'est la phase négative. Nous pouvons ensuite lancer notre GPS sur quelque chose de positif. Nous recommençons sur le point karaté:



- ☞ PK: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de calme.* »
- ☞ DT: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de détente.* »
- ☞ DS: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de joie.* »
- ☞ CO: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de paix.* »
- ☞ SO: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de gratitude pour ce que j'ai.* »
- ☞ SN et CM: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus d'amour* »
- ☞ SC: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de sérénité.* »
- ☞ SB: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de conscience.* »
- ☞ SS: « *Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de confiance en moi et en la vie.* »

Agnès: Qu'en penses-tu, Maria?

Maria: Oh, moi, je suis pour! C'est vrai que cela prend une minute ou deux de faire cela tous les matins. Forcément, cela permet de passer une meilleure journée.

Agnès: Cela permet de passer une meilleure journée, exactement, et c'est vraiment un rendez-vous avec soi-même. Nous pouvons aussi nous donner rendez-vous le soir et nous demander quelles sont les cinq choses les plus positives que nous avons vécues dans notre journée. Ce qui permet – nous le verrons plus tard – de prendre conscience des moments positifs. C'est très important.

Au début, avoir déjà ces moments de connexion internes justifie la journée et nous permet de voir que c'est possible. Nous commençons à lever le voile. Ensuite – cela peut être une deuxième phase, ou en même temps –, nous pouvons, le plus souvent possible dans la journée, nous demander: « *Comment je me sens?* » Cela permet de redevenir conscient et responsable de sa vie. Nous pouvons, au départ, nous mettre des post-it, parce que le plus dur est de penser à se poser la question: « *Comment est-ce que je me sens?* ». Je me mettais des post-it sur mon agenda, sur le réfrigérateur. Au bout d'un moment, nous ne voyons plus les post-it, mais nous avons intégré la question et nous pouvons changer nos post-it.



« *Comment je me sens ?* » ; si nous pouvons répondre, « *Je me sens bien* » – cela arrive quand même –, il faut tapoter sur le ressenti. L'idée est de câbler ce ressenti positif à l'intérieur de nous. Christophe André, psychiatre qui a introduit la méditation à Sainte Anne, explique bien que nous sommes câblés sur le négatif ; personne n'a besoin d'apprendre à être triste, à se mettre en colère ou à avoir peur. D'ailleurs, dans une journée, quand nous avons cinq remarques positives et une remarque négative, une seule critique, nous ne nous rappelons que de la critique ! « *Parfois* », nous rappelle-t-il « *le bonheur traverse vos vies. Si vous en prenez conscience et le savourez, autrement dit, si vous vous rendez présent à cet instant, vous le transformez en un sentiment de bonheur beaucoup plus puissant, qui va laisser une trace profonde dans votre cerveau, où il se trouvera "câblé", fixé, enregistré quelque part dans vos réseaux synaptiques.* »

Ce serait vraiment dommage de ne pas le faire. Je vous encourage donc à tapoter exactement ce que vous ressentez, chacun ayant sa sensation de bien-être. Cela peut être : « *Je me sens bien* » ; « *Je suis heureux* » ; « *J'ai le cœur ouvert* » ; « *Je me sens sereine* » ; et bien entendu : « *J'ai confiance en moi et en la vie* », pour en prendre conscience et le vivre plus intensément.

Maria : Oui, parce que le fait de faire les tapotements en même temps nous fait passer au cerveau droit, en état alpha, et cela imprime et renforce encore plus cette conscience positive.

Agnès : Exactement. Si je me sens mal, l'idée est, premièrement, d'identifier précisément ce qui se passe : qu'est-ce que cela veut dire « *Je me sens mal* » ? C'est trop vague. Ensuite, nous identifions la peur sous-jacente, nous voyons que là, maintenant, elle n'est pas réelle, elle n'est pas présente, et nous décidons, juste pour maintenant, de donner son pouvoir à la peur ou la confiance. Je vous suggère la confiance.

Maria : Nous allons tendre vers cette position-là.

Agnès : Nous devons prendre conscience que c'est un choix, une décision. À qui je donne mon pouvoir ? À mon mental, avec toutes ses croyances négatives, ou à ma confiance, même si au départ c'est une notion floue, comme un vague souvenir ? Je vais vous donner un exemple et ensuite nous pourrons le faire ensemble.

Prenons l'exemple d'une culpabilité : Annie vient me voir un jour avec une émotion impossible à dissimuler parce que c'était, ce jour-là, l'anniversaire d'une interruption de grossesse qu'elle avait vécue. C'était vraiment très dur. Ce qui restait si vif, près de vingt ans après, était, me dit-elle, « *la culpabilité d'avoir mis fin à la vie de son enfant* ». Elle aurait voulu le garder, mais pas son mari. Lui-même ayant perdu ses parents très jeune, il ne pouvait imaginer avoir des enfants, la responsabilité était intolérable pour lui. Le choix d'Annie se résumait ainsi : soit je garde cet enfant et je suis à la rue sans les moyens de l'élever et sans père, soit je ne le garde pas et je peux rester avec mon mari.

La première des choses était qu'elle réalise à quel point, à cette époque-là, elle n'avait pas vraiment le choix et qu'elle avait pris la seule décision possible. Nous avons donc commencé par faire la paix avec cette partie d'elle-même. Je lui ai demandé si elle voulait se punir encore longtemps, parce que culpabiliser, c'est vouloir se punir. Nous pouvons décider un an, deux ans, un mois, un jour. Généralement, lorsque nous culpabilisons, nous nous sommes suffisamment punis.

Il fallait donner un sens à cette expérience. Nous avons beaucoup parlé du sens – et beaucoup tapoté aussi – qu'elle donnait à la vie et à la mort, du sens qu'elle pouvait/voulait donner à cette expérience, imaginé la vie qu'elle aurait eue avec cet enfant et comment elle n'aurait sans doute pas pu subvenir à ses besoins.

Nous avons également identifié la peur sous-jacente : c'était la peur de son jugement, du jugement de ce bébé envers elle et du jugement des autres. Pouvait-elle se pardonner ? Si elle était sa meilleure amie, que se dirait-elle ? Nous sommes souvent notre pire ennemi, notre pire juge, plus que notre meilleur ami.



Serait-elle pardonnable? Pouvait-elle pardonner à son mari pour elle-même être bien? Beaucoup de gens pensent que le pardon est impossible, parce qu'ils ne veulent pas oublier, ils ne veulent pas accepter ce qui s'est passé. Mais ne pas pardonner, c'est garder bien au chaud, à l'intérieur de soi, une déception, une colère, une tristesse et donc au final, c'est se faire du mal à soi-même. Pardonner, c'est se libérer et se faire du bien à soi en premier. Pouvait-elle pardonner à son mari pour elle-même être bien? Après s'être appuyée sur le sens qu'elle donnait à la vie, à cette expérience, elle a enfin pu lâcher cette culpabilité et retrouver sa confiance.

«*Sans émotion*», disait Carl Gustav Jung, «*il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvements.*» Si vous le voulez bien, nous allons le faire tous ensemble maintenant. Comme vous venez de le voir, lors d'une séance – et là, je l'ai résumée –, nous allons ouvrir une boîte de Pandore, nous tirons des ficelles. Cela part parfois un peu dans tous les sens, mais avec une idée motrice et directrice. Là, ce sera un peu synthétique, évidemment.

D'abord, je tiens à préciser que l'EFT fonctionne mieux lorsque nous sommes très précis. Je vous demande de choisir une petite émotion. Vous êtes nombreux à nous écouter, et pour une émotion plus forte, il vaut mieux être en tête à tête avec un thérapeute qui pourra mieux vous encadrer ou, si vous avez vraiment l'expérience de l'EFT, avoir le temps d'aller jusqu'au bout de votre boîte de Pandore personnelle, seul(e).

Je vais faire la séance avec Maria, tout en expliquant et en étant globale. Comme dans les groupes d'EFT, je vais demander à tous ceux qui nous écoutent et qui ont choisi une petite émotion, de l'écrire sur un papier. Nous allons le faire en bénéfice partagé. Vous allez prendre une grande respiration, trouver cette émotion, l'écrire et en mesurer l'intensité entre 0 et 10. 0, vous n'avez pas d'émotion, parfait!

Maria: Trouvez-en une autre!

Agnès: On ne sait jamais, il y a des gens qui sont vraiment très bien! Dans ce cas-là, c'est parfait. Et 10, l'émotion est vraiment forte et vous ne m'avez pas écoutée. Vous vous levez, placez ce papier sur votre chaise et commencez par vous asseoir dessus. S'asseoir sur son problème, c'est déjà une première étape!

Maria: Cela donne une bonne assise!

Agnès: Cela donne un peu de recul. Votre GPS interne est lancé sur votre émotion maintenant. Vous pouvez donc faire la séance avec les mots de Maria et vous aurez des bénéfices partagés pour votre émotion à vous. Dans les groupes, c'est toujours spectaculaire de voir l'intensité de presque tout le monde diminuer alors que nous avons travaillé sur une seule personne. Là, nous avons un grand groupe virtuel, nous allons donc voir ce que cela nous apporte.

Maria: Oui, une belle énergie!

Agnès: Vous allez vous asseoir confortablement et fermer les yeux. Et moi, je vais demander à Maria: «*Comment te sens-tu? Peux-tu identifier précisément ce que tu ressens?*».

Maria: Globalement, je me sens très bien, portée par la grande énergie de ce projet! Mais si je cherche bien, je peux trouver une petite tristesse, une petite appréhension parce que dans quelques jours, cela va se terminer et c'est toujours un moment très difficile pour moi.

Agnès: D'accord, donc une petite tristesse, une petite appréhension. Y a-t-il un endroit dans ton corps où tu la sens plus particulièrement?

Maria: Dans la poitrine, dans la zone du cœur.

Agnès: D'accord. Nous allons donc tapoter là-dessus.

Maria: Tapotons!



Tapping: ouvrir la boîte de Pandore

- ☞ PK: « *Même si j'ai une petite tristesse...* »
- ☞ « *... une petite appréhension...* »
- ☞ « *... je la sens comme une pression au niveau de la zone du cœur, de la poitrine...* »
- ☞ « *... je m'aime.* »
- ☞ « *Même si j'ai une petite tristesse...* »
- ☞ « *... une petite appréhension...* »
- ☞ « *... parce que toute cette belle expérience, cette belle énergie va bientôt s'arrêter...* »
- ☞ « *... et que je sens une pression au niveau de la zone du cœur...* »
- ☞ « *... je m'aime.* »
- ☞ « *Même si je sens une tristesse...* »
- ☞ « *... une appréhension...* »
- ☞ « *... parce que cette belle aventure va bientôt se terminer...* »
- ☞ « *...et que cela me fait une pression au niveau de la zone du cœur...* »
- ☞ « *... je m'aime.* »
- ☞ DT: « *Je sens une légère tristesse...* »
- ☞ DS: « *... une légère appréhension...* »
- ☞ CO: « *... cette belle aventure va bientôt se terminer...* »
- ☞ SO: « *...cela me crée une pression au niveau de la zone du cœur.* »
- ☞ SN et CM: « *Une légère tristesse.* »
- ☞ SC: « *Une légère appréhension.* »
- ☞ SB: « *Cette belle aventure va bientôt se terminer.* »
- ☞ SS: « *Cela me crée une pression au niveau de la zone du cœur.* »

Agnès: Respirez. La première des choses est de comprendre que nous ne sommes pas notre émotion. L'émotion passe. C'est comme une tempête dans un arbre, l'arbre ne prétend pas être la tempête. Nous, nous prétendons être la colère, la tristesse ou la peur. Ce sont nos émotions à nous et nous voulons les garder. En tapotant comme nous venons de le faire, au moment où ce radar se déclenche et perçoit une situation qui nous fait réagir, la première ronde d'EFT nous donne un recul, une respiration pour ne pas « *somber dans l'émotion* », et pour avoir le choix entre l'inconscient en pilote automatique ou la confiance.

Maria et vous tous, vous pouvez prendre une grande respiration. Maria, pourrais-tu trouver la peur qui se cache derrière ton émotion? Généralement, quelle que soit l'émotion négative, il y a une peur sous-jacente, même si elle est légère: « *peur de ne pas être à la hauteur* »; « *peur de ne pas réussir* »; « *peur d'avoir besoin de l'autre* », mais cette peur n'est pas réelle, maintenant.

Maria: Là, l'idée qui me vient, c'est plutôt la peur du vide.

Agnès: D'accord. La peur du vide après?

Maria: Oui.

Agnès: Donc, ce vide n'est pas là maintenant.

Maria: Non, pour l'instant, non. C'est vrai.

Agnès: Nous allons donc tapoter.



Tapping: la peur derrière l'émotion

- ☞ PK: « *Même si j'ai peur du vide...* »
- ☞ « *... mais qu'il n'est pas là maintenant...* »
- ☞ « *... je m'aime.* »
- ☞ « *Même si j'ai peur du vide...* »
- ☞ « *... mais qu'il n'est pas là maintenant...* »
- ☞ « *... je m'aime.* »
 - ☞ « *Même si j'ai peur du vide...* »
- ☞ « *... mais qu'il n'est pas là maintenant...* »
- ☞ « *... je m'aime.* »
- ☞ DT: « *J'ai peur du vide...* »
- ☞ DS: « *... mais ce vide n'est pas là maintenant.* »
- ☞ CO: « *J'ai peur du vide...* »
- ☞ SO: « *... mais ce vide n'est pas là maintenant.* »
- ☞ SN et CM: « *J'ai peur du vide...* »
- ☞ SC: « *... mais ce vide n'est pas là maintenant.* »
- ☞ SB: « *J'ai peur du vide...* »
- ☞ SS: « *... mais ce vide n'est pas là maintenant.* »

Agnès: Maria et vous tous, vous pouvez prendre une grande respiration et vous demander: « *Comment je me sens, maintenant?* »

Maria: Apaisée. La peur n'était pas très intense, mais il y en a encore moins.

Agnès: D'accord. Il en reste encore une toute petite?

Maria: Non, je crois que c'est bon. Elle était à 4 avant l'exercice, là, non, je ne la sens plus.

Agnès: Super! Génial! S'il en restait un tout petit peu, c'était le moment où tu pouvais vraiment décider quel maître tu voulais vénérer: la peur ou la confiance. Comme quand une maman allume la lumière dans la chambre de son enfant apeuré par le noir, la lumière envahit la chambre et la peur disparaît. En utilisant vos croyances positives et la décision de choisir la confiance, vous pouvez allumer votre lumière interne et écopier chaque fois un peu plus cette piscine de peur qui nous sépare de notre océan de confiance. Par exemple, tu aurais pu dire: « *Je sais que je suis à ma place partout.* ». Cette croyance aurait pu t'aider à allumer la lumière à l'intérieur.

Maria: Mais c'est fait! Donc, c'est super.

Agnès: Nous avons vraiment le choix et cela peut se faire en une décision. Je vous invite tous, maintenant, à regarder votre papier, à mesurer l'intensité de votre émotion maintenant et à comparer. Il peut arriver que votre intensité augmente ou reste la même. C'est rare, mais tout va bien. C'est que cette émotion a besoin d'être travaillée de façon plus approfondie. Tout ce qui aura été lâché pendant ces rondes est acquis. Je vous invite à prendre contact avec un thérapeute ou à retravailler seul(e) cette émotion, si vous avez un peu d'expérience avec l'EFT. Dans la plupart des cas, vous avez remarqué que votre intensité aura baissé.



Maria: Selon ton expérience, Agnès, en quoi l'EFT est particulièrement efficace pour écopier ces émotions qui ont tendance à se présenter et se représenter?



Agnès: Et à revenir encore ! Justement, l'EFT appartient à la famille des thérapies psycho-énergétiques, c'est-à-dire qui allient le corps et l'esprit. Il se passe donc deux choses :

- ◆ nous tapotons ;
- ◆ nous parlons.

En tapotant sur les points d'acupuncture, il se passe encore deux choses :

- ◆ nous descendons en ondes cérébrales plus basses ;
- ◆ nous passons en cerveau droit, et nous tapotons sur le début et la fin de tous les méridiens d'acupuncture.

Nous faisons donc une harmonisation de tous les organes et de toutes les émotions. Et grâce aux mots employés, nous lançons notre GPS interne vers ce que nous souhaitons viser – une situation, une façon de réagir.

Or notre inconscient s'est développé entre zéro et six ans, gobant littéralement le monde autour de lui. Un bébé humain se comporte comme ceci ou fait cela, se programmant en imitant les adultes référents autour de lui : son père et sa mère. En tapotant, nous redescendons vers les niveaux d'ondes dans lesquelles nous nous sommes programmés. Nous pouvons donc effacer et enregistrer un nouveau programme. C'est vraiment très efficace. C'est pour cela que c'est un excellent outil pour reprendre le pilotage conscient de notre vie, et écopier nos anciennes façons de réagir, qui étaient parfaites pour nous permettre de survivre et nous adapter en tant qu'enfant, mais qui nous coupent de nous-mêmes en tant qu'adulte. En tapotant sur une émotion, ce radar qui nous alerte d'une situation dès qu'elle se présente, nous pouvons retrouver la respiration nécessaire, la distance, redevenir conscient et choisir. Nous allons tapoter sur le négatif pour enlever tout le négatif. À la fin d'une séquence d'EFT, nous décidons de faire un choix, d'orienter notre réaction. C'est le moment de choisir entre la peur et la confiance, entre la survie et la vie. La notion de "choix" est donc très importante en EFT.

En nous demandant le plus souvent possible : « *Comment je me sens ?* », nous allons écopier ce qui nous empêche de ressentir cette confiance. Nous allons ramer comme le surfeur, corriger notre posture et lâcher nos peurs.



Maria: Mais le mental va-t-il se laisser faire ?

Agnès: Eh bien, pas vraiment... Le mental est comme la vague qui veut ramener le surfeur à la rive. Il lutte, il a peur de perdre quelque chose s'il ne pilote plus notre vie. Le pire, c'est qu'il veut nous aider, mais il n'a pas les bons outils pour le faire. Il va donc tout mettre en œuvre pour nous ramener à la rive. Thierry Jansen a écrit, dans *Vivre en paix* : « *La peur est notre plus vieille compagne. Or, quand nous marchons main dans la main avec cette menteuse, nous devenons notre pire ennemi* ».

Quand nous décidons de reprendre le pilotage conscient de notre vie et de nous reconnecter à nous-mêmes, nos freins se manifestent encore plus violemment. C'est-à-dire que ce n'est pas parce que nous avons tout compris que nous allons y arriver, bien au contraire, il y a tout un tas de freins : tous les rouages de notre mental se mettent à l'œuvre pour nous freiner, nous barrer le chemin et nous ramener à la rive.

Ce que je rencontre le plus fréquemment, en séance, est : notre identification à notre mental ; les bénéfiques secondaires d'une situation ; nos croyances négatives ; notre volonté de tout contrôler ou d'abandonner ; notre volonté de fusion ou de séparation ; nos attentes envers l'autre ; notre envie d'être le gagnant dans une situation ; de tout donner à l'autre ; de se placer en dernier de la liste, attendant de recevoir de l'amour et de la reconnaissance en retour ; être notre pire juge ; ne pas pouvoir pardonner ; ne pas savoir recevoir ; procrastiner – faire le ménage ou de la compta, plutôt que de s'occuper d'être dans le présent – ou fuir dans des activités.



Nous avons confiance en nous la plus grande partie de la journée – pas forcément toute la journée –, notre regard sur les situations change, nous nous sentons détendus, confiants. Nous vivons pleinement le présent ! Il y a tout un travail de fait : nous sommes redevenus conscient. Nous ressentons que cette confiance est là, qu'elle ne dépend pas du monde extérieur, mais de notre connexion à nous-mêmes et à la vie.

Il reste cependant à continuer de s'observer et à rectifier au fur et à mesure, comme le surfeur, même sur la vague qui glisse, rectifie sa moindre posture. Cela devient une pratique quotidienne d'accompagnement de ce qui est. Par exemple, si une colère se présente, nous pouvons instantanément nous rectifier et choisir entre la peur ou la confiance, et même remercier l'élément extérieur – ou la personne – responsable de notre réaction, de nous avoir montré encore une zone à écoper.

Maria : Youpi, merci !

Agnès : Mon fils, qui a bientôt neuf ans, reste mon plus grand maître spirituel, et je le remercie souvent pour cela. Il me montre tous les jours ce qu'il me reste à travailler et me permet d'écoper toujours un peu plus. Il a lui-même beaucoup changé et maintenant, il aime l'EFT qu'il rejetait au début, à mon grand désarroi. Cela a souvent fini par une grande séance collective d'EFT.

Les vagues restent présentes mais nous les appréhendons différemment : *« Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer ! »* disait Joseph Golstein, professeur de méditation américain des années 70 (méditation, 1974). L'EFT est très efficace pour cela. Le matin, continuez les rondes sur : *« Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de me sentir déconnecté, de donner mon pouvoir à l'extérieur. » ; « Aujourd'hui, je m'ouvre à plus de confiance en moi et en la vie, à plus de reconnexion. »* Cela ne prend que deux minutes, et c'est un vrai rendez-vous de pleine conscience et de choix pour la journée. Des chercheurs américains ont même prouvé que ces deux rondes d'EFT pouvaient augmenter notre QI pour la journée. Ce serait vraiment dommage de s'en priver.

Maria : Oui !

Agnès : Le soir, nous pouvons lancer notre GPS interne sur une intention pour la nuit – moment où notre inconscient résout ce qui nous a touchés dans la journée – et pour le lendemain. Par exemple : *« Je choisis pour demain d'être connectée à la confiance en moi et en la vie »*. Et tout au long de la journée, nous pouvons accompagner ce qui est pour lui permettre d'être au mieux, être conscient de ce qui se passe maintenant, habiter notre présent !

Si je sens une tension ou une peur, je peux décider de choisir la confiance : *« Même si je ressens une tension, une peur, je choisis la confiance »*. Cela peut se faire en une fraction de seconde. Et si je me sens bien, voire très bien : *« Est-ce que je peux ne pas m'y accrocher ? Ne pas vouloir la garder ? »*. Notre Essence est toujours là, nous ne pouvons pas la perdre. Dès que nous avons peur de la perdre ou que nous voulons l'accrocher, c'est le mental qui reprend le contrôle. Pouvons-nous réellement lâcher prise du mental pour permettre à notre Essence d'être toujours là ?

C'est un peu comme vouloir photographier un coucher de soleil. En le photographiant, nous ne le regardons pas vraiment et la photo ne rendra pas la sensation que nous aurions ressentie à ce moment-là. Nous ne pouvons pas penser le bien-être et la confiance, nous pouvons enlever ce qui nous empêche de les ressentir. Nous pouvons aussi, dans cette phase-là, vérifier, lorsque nous décidons quelque chose, si cette décision est juste pour nous – un nouveau travail ; aller dîner avec des amis : *« Cette décision est-elle juste pour moi ? »*. *« Comment je me sens ? »* Si elle est juste pour moi, elle est généralement juste pour les autres !

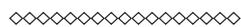
Nous pouvons renforcer nos croyances positives par nos lectures, nos discussions, nos intuitions. Quand nous allons mieux, c'est aussi et surtout le bon moment pour affiner nos croyances positives.



Nous pouvons également, dans cette phase-là, soigner notre enfant intérieur. Ceci peut se faire dans la phase précédente également. Tout en tapotant, quand une émotion apparaît, je peux me demander : « *Quand l'ai-je ressentie la première fois quand j'étais petit(e) ?* ». Laissez venir l'image et tapotez sur la scène. « *Est-ce que moi, adulte, je peux entrer dans cette scène et consoler l'enfant ?* » ; « *Que puis-je faire pour cet enfant qui est là ?* » ; « *Pourrais-je même lui donner des clés et lui expliquer que, finalement, même s'il a vécu cette émotion, il va s'en sortir et va devenir l'adulte génial(e) que je suis maintenant ?* » – c'est ce que je dis à mes patients, ce n'est pas ce que je me dis à moi-même ; « *Qu'aurait-il eu besoin d'entendre, cet enfant ?* » Quand cet enfant va mieux, qu'il sourit, vous pouvez le faire rentrer en vous, vous réunifier avec cette partie de vous qui souffrait, mais qui va mieux. Dans cette phase, tout semble beaucoup plus facile. Il peut y avoir une tempête, nous savons que les ressources sont en nous et dans ce lien de confiance entre nous et la vie. Comme le surfeur va glisser avec la vague ; il a confiance en lui et en la vague, faisant un avec la nature. Il accueille ce qui se présente.

Notre travail intérieur nous permet de vibrer selon ce que nous souhaitons manifester et l'attirer. « *Dès le moment où nous nous engageons catégoriquement, la Providence agit, elle aussi* », exprimait Goethe. Un exemple tout récent d'une amie, qui a beaucoup pratiqué l'EFT depuis 2009, illustre cette phase. Depuis six ans et demi, Caroline est en procédure de divorce pour violences conjugales. Son mari a été condamné à six mois de prison avec sursis. Début 2012, le juge prononce le divorce avec torts exclusifs de son mari, qui fait appel. En avril 2013, le juge prononce le divorce avec torts partagés, sous prétexte que le mari est dans une situation financière dramatique. Quand elle lit le jugement, Caroline a l'impression que la violence conjugale n'est pas reconnue, voire banalisée, et ressent une immense colère contre la justice. Puis très vite, elle se rend compte que sa colère se trompe de cible : c'est contre son mari qu'elle devrait la diriger. Et là, elle se laisse envahir par une colère jamais éprouvée envers cet homme. C'est à ce moment que ces torts partagés, ressentis comme injustes, prennent tout leur sens : ce jugement lui a permis d'éprouver enfin de la colère contre cet homme et, elle s'en rend compte immédiatement, de couper le dernier lien, même ténu, qui la liait encore à lui. Elle sait maintenant qu'elle ne laissera plus aucun homme lui faire du mal et qu'elle a confiance en elle et en la vie. Pour elle, tout est parfait et tout a un sens.

Pour moi, cela incarne vraiment la citation de Wayne Dyer, que je vous ai citée au début : « *Lorsque vous modifiez la façon dont vous regardez les choses, les choses que vous regardez changent* ». Ou encore, comme disait Élisabeth Kubler-Ross : « *Il n'y a pas d'erreurs, pas de coïncidences. Tous les événements sont des bénédictions qui nous sont données pour que nous apprenions* ». Le monde extérieur ne change pas, mais notre réaction, oui. Nos émotions sont toujours là, mais ne nous débordent plus. Nous ne sommes plus identifiés à elles. La paix et la joie sont toujours présentes.



Maria : Quelques mots pour conclure, Agnès ?

Agnès : Pour conclure, si nous n'avions pas bien compris jusqu'à présent, l'idée est de "décider" pour "permettre" : décider de donner un sens à notre vie, de redevenir conscient et d'écoper pour permettre à ce qui est d'être, et à notre confiance de prendre toute sa place ! Plus nous permettons à ce qui est, d'être comme c'est, plus c'est simple et plus nous retrouvons notre joie d'enfant et le goût de vivre pleinement le présent. Laisser notre Essence être, c'est être en équilibre, ouvert, permettre à l'énergie de circuler librement en nous. N'est-ce pas la clé de l'harmonie et de la santé ? Nous sommes reconnectés à nous-mêmes dans cette confiance en nous et en la vie, en contact avec notre Essence, notre unité, notre amour. Cette unité et cet amour, loin de nous recroqueviller sur nous-mêmes, nous permettent de nous rouvrir et de faire confiance aux autres. « *La confiance en soi est le premier secret du succès.* » [Ralph Waldo Emerson], philosophe et poète américain du 19^e siècle. Mais, surtout, surtout, ne vous contentez pas de croire ce que je viens de vous dire. Expérimentez-le ! À vous de jouer et de vous jeter à l'eau !