





# Se libérer de l'alcool avec l'EFT

**Maria Annell:** Bienvenue à la 3<sup>ème</sup> 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.

La conférence du jour s'intitule « *Se libérer de l'alcool avec l'EFT* ». L'alcool est un faux ami. Au départ, il nous libère, nous met à l'aise en société, nous détend. Mais parfois, au fil des années, l'utilisation de l'alcool peut déraiper et nous nous retrouvons prisonniers de notre dépendance, ainsi que des mensonges et des cachoteries. La dépendance à l'alcool touche toutes sortes de personnes, de tous les âges et de tous les milieux, mais la personne touchée par l'alcoolisme se sent souvent très seule face à son problème et démunie pour trouver des réponses pour en sortir.

Notre conférencière de ce soir parle en connaissance de cause. Dès l'adolescence, Anne Ducroquetz buvait seule dans sa chambre en écoutant de la musique et en rêvant à son avenir. Des années plus tard, son problème d'alcool avait envahi tous les aspects de sa vie : ses relations, sa santé et son estime de soi. Après de longues recherches et des tentatives d'abstinence qui n'ont pas duré, elle est tombée sur des méthodes étonnantes qu'elle a utilisées en association avec l'EFT pour arrêter de boire complètement et définitivement.

Dans un nouvel élan d'enthousiasme et de joie de vivre, cette conférencière a aujourd'hui beaucoup de projets et ce soir, elle est là pour partager avec vous comment elle a rompu avec sa dépendance, pour vous redonner de l'espoir, vous montrer que vous n'êtes pas seuls et vous ouvrir des portes pour vous libérer à votre tour. J'ai le plaisir de vous présenter Anne Ducroquetz : bienvenue, Anne!

**Anne Ducroquetz:** Merci beaucoup Maria, c'est très gentil de m'avoir invitée ce soir. Je suis vraiment contente de participer à votre événement.

**Maria:** Oui, merci beaucoup à toi. Je trouve très courageux de ta part de partager ton parcours à ce sujet, où nous allons parler de honte, de secrets et de cachoteries. Nous pourrions donc commencer par là. Peux-tu dire quelques mots sur ton parcours et quand as-tu su, as-tu compris qu'il y avait un problème avec l'alcool?

**Anne:** J'ai commencé à boire quand j'étais jeune. J'étais adolescente, comme tu l'as dit dans l'introduction. Je piquais du gin de la bouteille de mon père pour faire des petits cocktails et je filais dans ma chambre pour écouter de la musique et rêver d'une vie en France. J'avais toujours eu envie de vivre en France, je suis des États-Unis. Cela me permettait de rêver. J'adorais la sensation que cela me donnait en buvant, je me sentais bien. J'ai continué à boire pendant mes années de lycée, puis à la fac, comme tout le monde. Je sortais, je faisais la fête, j'étais une fêtarde, j'aimais bien cela. J'étais comme tout le monde.

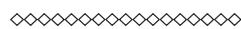
Ensuite, j'ai déménagé au Texas. J'avais un travail, j'étais une jeune adulte responsable, mais j'ai continué à boire, comme tout le monde, d'ailleurs. Je n'avais pas l'impression qu'il y avait quelque chose d'anormal. J'ai rencontré mon futur mari là-bas, un français, et nous passions nos soirées sur le balcon à discuter de notre avenir avec un verre de vin, en se regardant dans les yeux. C'était romantique, c'était bien.

J'ai déménagé en France, nous nous sommes mariés. J'ai continué à boire. Il n'y avait pas vraiment de problèmes. J'avais une envie d'enfant et cela nous a pris quelques années pour avoir des enfants, mais finalement, quand je suis tombée enceinte, j'ai arrêté net. Je n'ai jamais bu pendant mes grossesses.



Pendant l'allaitement, je me suis abstenue. Après, au fur et à mesure, un petit verre par ci, un petit verre par là et c'était reparti. Quand j'étais seule le soir, après avoir couché les enfants, je prenais un petit verre pour me détendre et être tranquille.

Quand tu me demandes quand j'ai su que j'avais un problème, je crois que j'ai toujours su que j'avais une faiblesse pour l'alcool. Nous ne sommes pas tous égaux devant l'alcool. L'hérédité joue un rôle. Certains peuvent boire à l'excès un soir et ne pas se sentir obligées de continuer un jour ou deux plus tard. Il y a des personnes qui boivent le matin ou pendant leur journée de travail. Ils peuvent boire une bière à midi et, au moins pour un temps, ils peuvent continuer à travailler normalement. D'autres, comme moi, ne peuvent jamais se contenter d'un verre, ni même de deux. Une fois que j'étais lancée, je pouvais boire verre après verre jusqu'à m'endormir ou m'écrouler. Une bouteille, même deux étaient la norme pour moi.



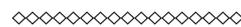
**Maria:** Comment cette consommation t'avait-elle affectée ?

**Anne:** Les gens dans mon entourage n'auraient jamais soupçonné que je buvais. J'étais ce qu'on appelle une alcoolique fonctionnelle. Je ne ratais pas les journées de travail. Parfois, j'avais un énorme mal de tête ou des nausées, mais je me levais, je m'occupais de mes enfants normalement, du moins je croyais que j'étais normale, en tout cas. Il est vrai que j'étais toujours pressée de sortir ma bouteille de vin le soir. Je me sentais coupable quand même et je savais que je ne me faisais pas du bien. Physiquement, je ne me sentais pas bien et quand mes enfants ont commencé à grandir, je culpabilisais par rapport à l'image que j'étais en train de leur donner de moi. J'avais honte parce que je me disais : « *Tu devrais être capable d'arrêter toi-même.* » Je me disais que je devais avoir la volonté de le faire, et j'avais l'impression d'avoir la volonté, mais cela ne tenait jamais.

Ensuite, j'ai divorcé et pris une maison, ma propre maison. Je me suis dit : « *Ah, c'est le moment parfait pour m'arrêter. Je vais changer de maison, changer d'entourage, changer de situation.* » Malheureusement, je me suis vite retrouvée dans la même situation. J'étais seule, parce qu'à ce moment-là, mes enfants sont partis en pension. En semaine, je me retrouvais donc seule et je pouvais me laisser aller avec l'alcool.

**Maria:** Et c'était même ton seul ami, si cela se trouve.

**Anne:** Oh oui ! Parfois, c'était vraiment un ami pour moi, c'est vrai.



**Maria:** Alors quel a été le point de bascule ? Qu'est-ce qui t'a définitivement décidée d'arrêter ?

**Anne:** Une fois, je me souviens, je travaillais et je suis allée à la cantine avec des collègues. J'avais bu la veille. J'étais en train de manger et je voyais que mes mains tremblaient, tout comme [on peut] le voir à la télévision chez quelqu'un qui est à la rue. J'avais vraiment les mains qui tremblaient et j'étais incapable de les arrêter. Cela a été ma première alerte. Je me suis dit : « *Je ne vais bientôt plus pouvoir me cacher de mon entourage.* » La deuxième alerte est venue quelques mois plus tard. J'avais rencontré un nouveau compagnon qui vivait avec moi à l'époque. Il aimait bien boire du whisky, mais du bon whisky. Il était connaisseur. Un soir, alors qu'il n'était pas là, je n'avais plus rien à boire et j'ai fini sa bouteille. Au lieu de laisser la bouteille telle quelle, j'ai décidé de mettre de l'eau dedans, comme si j'avais quinze ans, c'était incroyable !

**Maria:** C'était une stratégie d'adolescente que tu avais gardée, effectivement.

**Anne:** Tout à fait, comme je faisais avec mon père quand j'avais quinze ans. Mais cela ne s'est pas passé ainsi. Il est revenu le lendemain, je crois, s'est versé un petit verre de whisky pour le déguster, et a tout de suite dit : « *Mais qui a mis de l'eau dans ma bouteille ?* » Il pensait que c'étaient mes enfants.





Nous pouvons l'utiliser pour tout et c'est cela qui est vraiment formidable. Au départ, par exemple, les tapotements sont utilisés pour le manque physique. Il faut vraiment s'adresser au départ à ce qui est physique, le manque de l'alcool.

**Maria:** Et c'est valable, bien sûr, pour d'autres dépendances.

**Anne:** Oh oui !

**Maria:** Ton expérience concerne l'alcool, mais il y a aussi beaucoup d'exemples de gens qui ont arrêté de fumer avec l'EFT, et c'est pareil, nous commençons par les manques physiques.

**Anne:** En effet, c'est la chose la plus importante au départ. Si nous avons envie de boire et que nous chutons, il faut recommencer éternellement. Il faut donc s'adresser à ce problème d'abord. Par exemple, nous pouvons dire les phrases : « *Même si j'ai envie de boire ce soir, je m'aime et je m'accepte avec ce manque* » ; ou bien : « *Même si je ne supporte pas de ne pas prendre un verre après le travail, j'essaie d'accepter ma situation comme elle est et de m'aimer comme je suis.* »

**Maria:** Oui, accepter que le manque soit là et qu'il faille un temps : « *Je suis encore dans la dépendance, mais je suis en train de m'en sortir.* » Est-ce l'idée ?

**Anne:** C'est tout à fait cela. Ensuite, nous tapotons sur les points énergétiques en disant des choses très courtes : « *manque* » ; « *cette envie d'un verre* » ; « *ce désir de vin* », pour faire descendre.

**Maria:** Pour faire passer l'envie dès qu'elle se présente.

**Anne:** Oui. Et cela, je peux vous garantir, à tous ceux qui sont en train de nous écouter, et à toi Maria, que l'EFT est super puissant pour couper nette les envies de boire. Cela peut revenir après, mais au moins tout de suite, nous nous adressons au problème.

**Maria:** Et pour cela, il faut être vigilant et le refaire cinq fois dans la soirée.

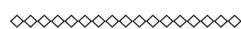
**Anne:** Ah oui !

**Maria:** Si nous le faisons, effectivement – c'est mon expérience aussi – cela fonctionne.

**Anne:** Ah oui, cela fonctionne. Ce qui est bien aussi avec l'EFT, c'est que nous pouvons l'utiliser n'importe quand et n'importe où. Si l'on nous voit en train de faire l'EFT dans un restaurant en tapotant tous les points, les gens peuvent nous regarder en se demandant : « *Mais qu'est-ce qu'elle fait ? C'est bizarre, ce truc.* » Avec l'EFT, nous pouvons tapoter autour des ongles – c'est mon endroit préféré – nous pouvons masser légèrement le point à la clavicule ; nous pouvons faire les choses discrètement quand nous sommes dans une situation où nous ne voulons pas que les gens nous regardent spécialement, nous pouvons quand même tapoter d'une manière discrète.

**Maria:** Oui, et il y a toujours la solution de s'éclipser quelques minutes pour aller aux toilettes où nous pouvons faire quelques rondes complètes.

**Anne:** Oui, tout à fait. C'est la première utilisation pour les manques, sur les symptômes physiques du désir d'alcool. Ensuite, l'EFT est spécialement fort sur les émotions que nous ressentons.



**Maria:** Oui, et quelles peuvent être ces émotions, par exemple, dans ce problème ?

**Anne:** Un des problèmes, avec l'abus de l'alcool, de la drogue, de la cigarette ou n'importe quelle addiction, n'importe quelle dépendance, c'est que nous le faisons souvent pour oublier nos problèmes et pour calmer nos angoisses. Le problème est que nous apprenons bien à étouffer nos émotions. C'est un peu le problème, parce qu'au départ, nous nous disons : « *J'ai envie de boire, mais c'est tout ce qui ne va pas. C'est tout simplement un manque physique. Une fois que je n'ai plus cette envie physique, tout va bien aller.* »



Mais ce n'est pas vrai. En-dessous, il y a des émotions qui sont soulevées continuellement. Au départ, ce n'est pas évident de les trouver. Ce qui est bien avec l'EFT, comme le disait Gary Craig, c'est que nous ne sommes pas obligés de couper toute la forêt d'un coup, nous coupons arbre par arbre et après, nous voyons d'autres émotions surgir. Nous découpons au fur et à mesure avec l'EFT et les tapotements. Avec un peu d'investigation, nous pouvons les trouver. Quelqu'un que j'aime beaucoup et que j'écoute souvent, qui est une "maître praticienne" d'EFT, Carol Look, est formidable pour tout cela.

**Maria:** Elle a énormément travaillé sur les dépendances.

**Anne:** Oui, tout à fait. Elle [propose] deux questions que nous pouvons nous poser à nous-mêmes. Avec ces deux questions, nous trouvons souvent les émotions qui sont en-dessous.

**Maria:** Alors, vas-y, pose-nous ces questions !

**Anne:** La première question est : « *Quels sont les avantages pour continuer à boire ?* »

**Maria:** Quel est l'avantage ?

**Anne:** Oui, les avantages. Quels sont tes avantages de continuer ton addiction à l'alcool ?

**Maria:** C'est surprenant, j'imagine, pour quelqu'un qui veut arrêter de boire, de se poser cette question justement.

**Anne:** Oui, c'est curieux. Il faut se dire qu'il y a toujours des avantages, sinon, nous aurions arrêté il y a longtemps. Il y a donc des avantages, par exemple pour moi, je pouvais continuer à rêver. Lorsque j'avais un verre, ou deux, ou trois, ou dix, j'étais sur une autre planète. Je rêvais, je me disais : « *Je vais changer le monde, être célèbre, faire ceci, cela* », mais bien sûr, le lendemain, je ne pouvais plus parce que j'avais mal à la tête. Ou bien, nous pouvons continuer à ne pas penser à nos problèmes. Peut-être que nous avons des problèmes auxquels nous n'avons pas envie de penser ; nous utilisons alors l'alcool comme anesthésiant. Ou bien, peut-être que quelqu'un s'occupe de nous lorsque nous buvons, et nous pensons que si nous arrêtons de boire, cette personne ne va plus s'occuper de nous. Ou bien encore, c'est peut-être le contraire, peut-être que nous buvons avec quelqu'un dans notre famille, notre époux, une amie, et nous avons peur de ne plus être avec cette personne, alors c'est mieux de continuer à boire.

**Maria:** Oui, ou des sorties entre copains : « *Si je viens, mais que je ne bois pas comme tout le monde...* »

**Anne:** Oui, tout à fait. Et la deuxième question : « *Quels sont les inconvénients d'arrêter de boire ?* ». Ce n'est pas la même chose. « *Que va-t-il se passer si j'arrête de boire ?* » Au début, nous pouvons nous dire : « *Attends, il n'y a que des bénéfiques, que des bonnes choses* », mais non.

**Maria:** En réalité, non, sinon, c'est pareil, si c'était si évident, cela fait longtemps que nous l'aurions déjà fait.

**Anne:** Tout à fait. Cela soulève de nombreuses émotions si nous creusons un peu. Nous serons peut-être obligés de faire quelque chose que nous n'avons pas envie de faire ; ou « *Je n'ai pas envie d'être comme tout le monde* » ; « *Je n'ai pas envie de cela* » ; ou bien « *Je vais être obligé de me priver* » ; « *Je n'aime pas me priver* » – personne n'aime cela. Cela renvoie à l'injustice : « *Pourquoi moi ? Pourquoi je ne peux pas boire un verre comme les autres ?* » ; « *Ce n'est pas juste. Je veux pouvoir sortir et m'amuser comme tout le monde* ». Ensuite, cette injustice peut engendrer de la colère.

**Maria:** Oui, d'autant plus que l'alcool est socialement admis. Nous voyons en permanence des gens qui boivent de façon contrôlée.

**Anne:** Tout à fait.

**Maria:** Ce n'est pas comme les substances interdites plus faciles à éviter quelque part.



**Anne:** C'est cela. Nous sommes en rage! Je sais que j'étais enragée quelque part par moment, de ne plus pouvoir boire. Si je prenais la décision d'arrêter de boire, cela voulait dire que je ne pouvais plus faire comme les autres. Je me sentais victime et un peu comme un enfant qui tape des pieds en disant: *« Ce n'est pas juste, je n'ai pas envie de faire cela. »*

Il y a de nombreuses choses ainsi qui viennent à l'esprit lorsque nous commençons à creuser. Nous pouvons tapoter sur ces émotions aussi. Nous pouvons dire: *« Même si je ne pourrai plus compter sur mon mari pour m'aider quand j'ai trop bu, je m'aime et je m'accepte comme je suis »*; ou *« Même si je serai obligé(e) de faire attention à ce que je dis, je m'accepte comme je suis. »* Parce que là aussi...

**Maria:** Il n'y aura plus l'excuse.

**Anne:** Oui, nous n'aurons plus l'excuse de dire: *« J'étais bourrée, je ne savais pas ce que j'étais en train de dire. »*; *« Même si je trouve que c'est injuste de ne plus boire, j'accepte ma situation et je m'aime telle que je suis. »* Ensuite, nous pouvons tapoter sur les points énergétiques en disant des choses comme: *« Ce n'est pas juste »*; *« J'ai envie de boire »*; *« Je ne peux plus sortir avec mes amis »*; *« Je ne veux pas changer mon mode de vie »*; *« Je ne veux pas changer tout court »*; *« Je ne veux pas me priver »*; *« Je veux pouvoir boire comme les autres »*. C'est tout cela qui arrive.

**Maria:** Oui, bien sûr. Est-ce que tu peux nous décrire quelques autres émotions qui peuvent surgir à ce moment-là? Comment cela s'est-il passé pour toi?

**Anne:** Pour moi, j'avais vraiment le sentiment d'abandonner une amie qui m'avait accompagnée depuis tant d'années. Cela me faisait peur. Il y avait aussi une peur très forte, pour moi en tout cas, de récupérer une vie fade et sans couleur. Lorsque je buvais, tout était heureux, tout était gai, au moins au départ. Je me disais: *« Je vais être quelqu'un de quelconque, de fade, pas créatif »*. L'EFT fonctionne très bien sur ce sentiment de tristesse et de deuil.

**Maria:** Et la culpabilité, l'as-tu connue?

**Anne:** Oh oui! Il y a la culpabilité que nous faisons mal aux autres personnes, mal à sa famille. C'était surtout avec mes enfants que je me sentais très coupable. Nous pouvons dire que nous avons la culpabilité de faire du mal à notre mari, notre femme, nos parents, nos amis et aussi de les trahir. Nous pouvons aussi ressentir que si nous arrêtons de boire, nous trahissons quelqu'un avec qui nous buvons. Il y a la culpabilité de boire, tout simplement. Combien de fois cela m'est arrivé – et je suis sûre que des gens qui nous écoutent l'ont vécu également – de me réveillée en me disant: *« Mais pourquoi ai-je fait cela? Pourquoi me suis-je laissée tenter? Pourquoi ai-je bu autant? Et qu'ai-je fait? Qu'ai-je dit? »*. Parce que là aussi, malheureusement, parfois nous dérapons lorsque nous avons trop bu et nous disons et faisons des choses dont nous ne nous rendons pas compte. C'est une honte aussi. C'est une émotion clé de la dépendance à l'alcool.

J'avais honte d'être une mauvaise mère. Nous pouvons avoir honte d'être un mauvais père, un mauvais époux, comme je l'ai dit avant, un mauvais employé, de ne pas faire son travail comme il faut, ou un mauvais enfant. Nous avons également honte de cacher tout cela. Je sais que cela m'est arrivé de nombreuses fois et cela arrive à tous ceux qui boivent, de cacher les bouteilles. Nous les cachons derrière le fauteuil, dans la cuisine, derrière le micro-ondes. Au moment de sortir les poubelles, nous voulons que personne ne voit combien nous avons bu. Nous dissimulons en mettant une bouteille par-ci, deux bouteilles par-là, et nous gardons le reste pour la semaine suivante.

**Maria:** Pour effacer les traces.

**Anne:** Oui, tout à fait. Et puis nous avons honte d'être nous-mêmes. Nous devenons honteux. Nous avons l'impression d'avoir honte pour tout.



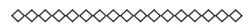






**Maria:** Un peu comme un retour à l'enfance?

**Anne:** Un peu, mais ce sont plutôt des retrouvailles avec son enfant intérieur. Même si c'est un terme qui est, pour moi, certainement utilisé à tort et à travers, c'est utile d'essayer d'imaginer l'enfant que nous avons été. C'est cet enfant qui est maintenant blessé et qui a besoin de l'adulte en nous pour le consoler et le réconforter. L'EFT peut très bien fonctionner pour cela, je fais quelque chose de vraiment révélateur.



**Maria:** Oui, peux-tu nous décrire le processus dans les grandes lignes?

**Anne:** Oui. Quand vous êtes seul(e), imaginez que vous, l'adulte, êtes à côté de vous, enfant. L'enfant représente la partie en nous qui est dépendante. Il cherche à la garder. L'adulte est celui qui va nous mener, main dans la main, vers la guérison. Il faut poser des questions [à l'enfant]. Vous pouvez tapoter pendant que vous faites cela, cela peut être un autre genre de processus.

Demandez à cet enfant qui est en vous, mais que vous imaginerez réellement: « *Pourquoi as-tu peur?* »; « *Que puis-je faire pour t'aider?* »; ou bien: « *Pourquoi as-tu le sentiment d'être abandonné?* »; « *Que puis-je faire pour que tu n'aies plus ce sentiment d'abandon?* »; « *Qui t'as fait mal?* »; « *Comment puis-je le rectifier pour toi?* ».

Il faut écouter ce que l'enfant vous dit et agir. Si l'enfant en vous vous dit qu'il faut faire quelque chose pour réparer un mal qu'il a subi, par exemple: « *Il faut faire...* », vous devez montrer à votre enfant que vous êtes son protecteur et que vous êtes l'adulte qui s'occupera de lui désormais.

**Maria:** Cela peut être une façon aussi de se mettre en confiance, de devenir quelqu'un de fiable sur qui nous pouvons compter.

**Anne:** Oui, c'est cela. Il ne faut pas le chercher en dehors de soi. Il faut chercher ce qui est blessé en nous, la partie qui a cette dépendance, qui veut à tout prix la garder. C'est cet adulte en nous qui peut venir à la rescousse. Vraiment, cela fonctionne très bien. En EFT, il est très intéressant de faire des allées et venues avec des voix, de dire: « *J'ai peur* », puis: « *Pourquoi as-tu peur? Que puis-je faire?* », et entendre en tapotant ce que ton enfant intérieur a à te dire.

**Maria:** Oui, d'accord. Alors je crois que tu as préparé, Anne, un protocole justement pour travailler en ce sens, que nous allons faire ensemble.

**Anne:** Oui, tout à fait. J'ai préparé quelques tapotements que nous pouvons faire ensemble. Ce que j'ai préparé au départ est pour s'adresser aux sentiments physiques de manque que nous pouvons avoir.

**Maria:** D'accord, donc la toute première étape.

**Anne:** C'est cela. Alors je vais te dire tout de suite, Maria, je ne sais pas comment tu fais, si tu dis: « *début de l'œil* »; « *coin de l'œil* »; « *en-dessous de l'œil* », mais parfois, j'oublie de le dire, donc tu peux le dire pour moi, pour indiquer les endroits.

**Maria:** D'accord. De toute façon, l'idée est de tourner sur les points, donc si nous oublions toutes les deux de les annoncer, effectivement, c'est bon, les participants commencent à avoir l'habitude, je crois, avec toutes les conférences. Donc, à chaque phrase, vous changez d'endroit, c'est tout.

**Anne:** C'est cela. Au départ, nous commençons par les trois phrases préparatoires en tapotant sur la partie dodue de la main.

**Maria:** Voilà, le point karaté, sur le côté de la main. Tu vas nous guider, et moi je les répète et j'invite toutes les personnes qui nous écoutent à tapoter en même temps.

**Anne:** D'accord, très bien, allons-y.



### Tapping: la dépendance à l'alcool

- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si j'ai l'impression que c'est mon devoir de ne pas boire...* »
- ☞ « *... et cela me gave!...* »
- ☞ « *Je m'aime et je m'accepte quand même.* »
- ☞ « *Même si l'alcool est mon seul vrai compagnon...* »
- ☞ « *... j'accepte d'avoir peur de l'abandonner.* »
- ☞ « *Même si je ne connais pas d'autres moyens de passer mon temps...* »
- ☞ « *...et que je me sens perdu(e) sans alcool...* »

☞ « *... je choisis d'accepter mes sentiments de manque en ce moment.* »

Nous allons tapoter maintenant sur les points énergétiques:

- ☞ Début du sourcil (DS): « *Je ne sais pas comment me détendre sans alcool.* »
- ☞ Coin de l'oeil (CO): « *Qui sera mon compagnon de route?* »
- ☞ Sous l'oeil (SO): « *Je ne me sens pas libre de jouir de la vie sans alcool.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je n'arrive pas à dormir sans boire.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Je ne pourrai plus m'amuser sans alcool.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Je ne sais pas comment agir sans un verre.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *La vie sera trop fade sans boire.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Je ne serai plus jamais joyeux(se) sans alcool.* »
- ☞ Base des ongles (BO): « *Je me sens vide sans mon rituel autour de la boisson.* »
- ☞ DS: « *Je vais devoir abandonner mes amis et les lieux que nous fréquentions.* »
- ☞ CO: « *C'est injuste. Pourquoi moi?* »
- ☞ SO: « *Je veux avoir la liberté de faire et de boire ce que je veux.* »

Nous allons respirer un peu et boire de l'eau.

Je vais vous donner quelques clés pour tapoter sur les deux voix (question/réponse).

- ☞ DS: « *Et si je pouvais m'amuser sans alcool?* »
- ☞ CO: « *Un verre me rend plus lucide.* »
- ☞ SO: « *Mais si je pouvais mieux réfléchir sans alcool?* »
- ☞ SN: « *C'est marrant de boire, je me sens bien quand je le fais.* »
- ☞ CM: « *Et si je pouvais me sentir encore mieux sans alcool?* »

**Anne:** Voilà. Nous pouvons faire les aspects positifs, les aspects négatifs, et faire les deux voix.

Nous pouvons dire quelque chose comme: « *J'ai envie de boire, mais si ne pas boire, c'était mieux? Si je me sentais mieux sans boire?* »

**Maria:** Une espèce de ping-pong entre toutes les pensées contradictoires qui sont là, et le fait de reconnaître que les deux existent en même temps. C'est très libérateur.

**Anne:** Tout à fait. Maintenant, nous pouvons aussi tapoter sur la peur autour de l'abstinence. Une des craintes que j'ai eues, surtout, était que mon mode de vie doive changer. Comme je vous l'ai dit, il faut que vous changiez votre mode de vie. Parfois, ce n'est pas radical. Parfois, ça l'est. En tout cas, il y aura un changement, et ce n'est pas facile. La peur du changement est une chose sur laquelle nous pouvons tapoter.

**Maria:** D'accord. Allons-y.

**Anne:** Ok.



- ☞ Point Karaté (PK): « Même si j'ai peur de changer... »
- ☞ « ... je m'aime et je m'accepte complètement. »
- ☞ « Même si cela me fait peur de changer mes habitudes... »
- ☞ « ... je m'accepte comme je suis. »
- ☞ « Même si je suis terrifié(e) à l'idée de perdre mes amis... »
- ☞ « ... j'accepte mes sentiments pleinement. »
- ☞ DS: « J'ai peur du changement. »
- ☞ CO: « Je suis terrifiée que ma vie devienne monotone. »
- ☞ SO: « J'ai peur qu'ils ne m'aiment plus. »
- ☞ SN: « J'ai peur de ne pas savoir m'occuper. »
- ☞ CM: « Je n'ai pas envie de changer d'amis. »
- ☞ SC: « Je n'ai pas envie de ne plus sortir. »
- ☞ SB: « Je n'ai pas envie d'éviter d'aller dans les bars ou les restaurants. »
- ☞ DT: « J'ai peur que les autres ne veuillent plus de moi. »

**Anne:** Nous pouvons boire une gorgée d'eau. Je bois beaucoup d'eau quand je fais de l'EFT.

**Maria:** Oui, parce cela fait circuler les énergies et libère les toxines, effectivement, il est important de rincer tout cela.

**Anne:** Tout à fait et puis ainsi, nous ne sommes pas en train de boire de l'alcool. Nous sommes en train de boire de l'eau et nous nous sentons mieux. Maintenant, nous allons tapoter sur des aspects un peu plus positifs:



- ☞ DS: « Je suis prête pour le changement. »
- ☞ CO: « Je perdrai peut-être certains de mes amis, mais je saurai que ceux qui me soutiendront sont de vrais amis. »
- ☞ SO: « Peut-être que les autres vont être fiers de moi. »
- ☞ SN: « Et si je pouvais sortir avec mes amis et m'amuser sans être obligé(e) de boire? »
- ☞ CM: « Et si les autres me trouvaient plus gentille, plus drôle et plus malin(e) quand je suis sobre? »
- ☞ SC: « Et si je me sentais mieux que jamais? »
- ☞ SB: « Et si je réussissais cette fois-ci? »
- ☞ DT: « Et si cette fois-ci, c'était pour de bon? »

**Maria:** Cela fait du bien.

**Anne:** Oui, cela fait du bien! Il y a toute une panoplie de choses que nous pouvons retrouver parmi toutes celles que nous avons décryptées ce soir, les émotions qui viennent avec la dépendance de l'alcool.



**Maria:** Alors, quelques mots pour conclure?

**Anne:** Maria, j'ai vu quelque chose de très intéressant au sujet de l'addiction, de la dépendance. Il était dit la chose suivante: quand nous buvons trop, ou quand nous avons n'importe quelle dépendance, cette dépendance est notre façon de rechercher le chemin pour rentrer chez nous. C'est un moyen d'obtenir le sentiment de retourner à notre source et d'être nous-mêmes. Au début, cela fonctionne. Nous nous sentons bien quand nous buvons. Mais au fur et à mesure de l'utilisation de la substance ou de l'alcool, les effets secondaires négatifs prennent le dessus. L'effet souhaité fonctionne de moins en moins bien. C'est pour cette raison qu'il faut considérer l'abus d'alcool comme un hôtel ou une étape pour rentrer chez nous et redevenir nous-mêmes.



Mais franchement, je le dis du fond cœur, lorsque nous arrêtons de boire, Maria, c'est absolument incroyable. C'est incroyable le sentiment que nous avons le matin, quand nous nous réveillons. C'est un sentiment de joie, de liberté. C'est vraiment, vraiment formidable. Je le dis dans mon livre et je le dis encore ici, et je m'adresse à ceux et celles qui nous écoutent: aimez où vous êtes maintenant, aimez où vous allez, aimez qui vous êtes aujourd'hui et aimez la route qui vous a emmené(e) ici. Cette étape de votre vie avec l'alcool, la dépendance, la souffrance a été absolument nécessaire pour votre évolution personnelle, et soyez heureux. Vraiment, soyez heureux d'avoir vécu cela. Ce que vous avez vécu avec l'alcool n'est pas du tout négatif. Cela vous a appris de nombreuses choses, des choses qu'ensuite vous pourrez partager avec les autres, comme moi je suis en train de faire.

Vous serez peut-être appelé(e) après à être témoin de ce que vous avez vécu, et vous l'utiliserez certainement pour aller plus loin. Vous serez plus forts. Je l'ai vécu, je le sais. Vous ne pouvez pas imaginer la joie d'être libre, de se sentir bien, rayonnant et en pleine forme. Le meilleur est vraiment à venir.

**Maria:** Merci, merci beaucoup, Anne, pour cette conclusion qui résume très bien, effectivement, tout ce que tu as partagé [avec nous] ce soir. Veux-tu bien rappeler le nom de ton site pour chercher d'autres informations à ce sujet ou pour te contacter?

**Anne:** Oui, j'ai créé un site justement autour de ce sujet, pour aider les autres à sortir de l'alcool comme je l'ai fait: [www.maportedesortie.com](http://www.maportedesortie.com), vous pouvez aller sur ce site, il y aura toutes les informations, les plantes, des CD d'autohypnose.

Vous pourrez me consulter, nous aurons des visioconférences EFT et il y aura un forum pour venir discuter en tout anonymat. Il y aura tout, j'ai tout recréé en français du mieux que j'ai pu pour aider les autres à sortir de l'alcool.

**Maria:** Génial. Merci, Anne.