





# Le bonheur au bout des doigts

**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 de ce soir s'intitule: «*Le bonheur au bout des doigts.*» Le bonheur est un sujet dont on parle beaucoup depuis quelque temps, on pourrait dire que c'est un sujet à la mode. Pourquoi en parle-t-on tellement? Les gens ne sont ils pas heureux? Nous constatons que même si notre vie actuelle comporte une multitude d'avantages et de facilités, il n'y a jamais eu autant de personnes en dépression, en *burn out*, autant de mal être et parfois chez les très jeunes, et de prescriptions de relaxants, anti-dépresseurs et autres. Alors, pourquoi parler du bonheur et surtout, comment faire? Que mettre en place pour être plus heureux? C'est ce que notre conférencière ce soir, experte en gestion du stress et de la douleur et créatrice de bonheur, va nous présenter. Elle est également formatrice en EFT et en fleurs de Bach, et elle a créé le "Bach Energy Tapping", qui est le mélange puissant de l'EFT et la force subtile des fleurs de Bach. Elle est également la co-créatrice du programme "Faith", programme de coaching et de développement personnel extraordinaire. Caroline nous expliquera ce soir quels peuvent être les freins à plus de bonheur et comment l'EFT peut vous amener à un niveau supérieur de bonheur dans votre vie. J'ai le plaisir de vous présenter, depuis la Belgique, Caroline Bachot: bienvenue, Caroline!

**Caroline Bachot:** Bonjour Maria, bonjour à tous!

**Maria:** Le bonheur au bout des doigts: que veux-tu dire par là?

**Caroline:** Ce que je veux dire par là, c'est qu'en entreprenant un travail personnel avec les thérapies énergétiques, l'EFT étant mon chouchou bien sûr, nous pouvons être plus heureux. Cela peut se faire par une thérapie individuelle ou par un travail de groupe, via un programme de coaching ou de développement personnel. L'important est de commencer quelque part, et je rencontre beaucoup de gens, lors d'événements et sur les réseaux sociaux, et je vois beaucoup de personnes, malheureusement, se plaindre de leur mal-être, de leur famille, de leurs maladies, mais malheureusement, ils ne font rien pour que cela change! Se plaindre n'a jamais fait changé les choses et rester focalisé sur ce qui ne va pas ne fait qu'entretenir cela et en créer plus encore. Comme je le dis souvent, si vous vous voulez changer quelque chose dans votre vie, il va falloir changer quelque chose dans votre vie! Cela veut dire qu'il va falloir changer d'approche, d'environnement, peut-être de boulot ou de conjoint, mais avant de changer votre environnement extérieur, il est vraiment primordial de se changer soi, changer de l'intérieur. Et cela demande du courage d'entreprendre un chemin vers soi, vers ses blessures, ses traumatismes. Il faut trouver la bonne personne et la bonne technique; pour cela, l'EFT est géniale!

Évidemment, quand je dis que les personnes qui se plaignent ne font rien pour aller mieux, je vais quand même tempérer mes propos. Certains font des choses, mais cela reste en surface, on travaille ce qui se voit, le symptôme, mais pas la cause; et la cause de la maladie est rarement la source de la maladie. Avec l'EFT, on travaille à la source, à l'endroit même où a lieu cette fameuse perturbation énergétique dont parle Gary Craig, le fameux "zzztttt" qui va perturber notre système énergétique, nos méridiens d'acupuncture et qui va engendrer un problème dans notre vie, un problème émotionnel, physique, relationnel ou autre.



Par exemple, je travaille beaucoup avec des personnes souffrant de douleurs et de fatigue chronique. Souvent ces personnes se soignent avec des anti-douleurs ou des antidépresseurs parce qu'ils n'ont rien trouvé de mieux, ou font de la kiné, ou parfois entreprennent une psychothérapie, ou vont se faire masser, des choses comme cela, qui les soulagent, bien sûr, mais ne vont pas à la source du problème. Alors, c'est quoi la source du problème? Ce fameux "zzzztttt" dont parle Gary?

Lorsque nous vivons une expérience, un événement, il est à priori neutre. Ce n'est que la charge émotionnelle que nous mettons dessus qui fait que ce sera un événement agréable ou désagréable. Par exemple, Maria, si nous nous cassons le pied toutes les deux: pour toi, ça sera juste embêtant, tout compte fait cela te permettra de passer quelques jours tranquilles à la maison, mais pour moi cela sera une catastrophe, je vais peut-être bien en faire une déprime. Pourtant, c'est le même événement: c'est juste un pied cassé. Alors pourquoi un même événement peut avoir des effets différents? Eh bien nous avons tous un système énergétique différents, et la perturbation dans notre système énergétique ne sera pas la même chez toi que chez moi, donc les conséquences seront différentes.

Pour être un peu plus claire, je vais faire une parenthèse parce que tous les auditeurs ne connaissent peut-être pas très bien l'EFT, certains la découvrent grâce au congrès. En fait, tout comme notre sang est véhiculé via nos veines et artères, notre énergie est véhiculée via nos méridiens d'acupuncture. Ce sont comme des autoroutes énergétiques, des canaux pour distribuer l'énergie nécessaire à la vie dans tout notre corps. Tant que l'énergie circule harmonieusement, tout est santé, abondance, bonheur et paix dans notre vie. Lorsqu'un événement, une expérience se produit, une pensée crée une perturbation dans notre système énergétique. Cette perturbation engendre une émotion négative, qui à son tour crée une croyance négative qui amène un comportement négatif et, pour finir, un problème de santé, une maladie, physique ou émotionnelle, un mal-être, une dépression, un *burn out*, la maladie étant pour moi la manifestation ultime de cette perturbation énergétique.

**Maria:** Oui, on n'est pas toujours obligé d'en arriver là.

**Caroline:** Non, heureusement.

**Maria:** Si on ne fait rien pendant que ce processus se déroule, effectivement cela peut en finir là!

**Caroline:** Exactement! Donc que font les thérapies classiques, la médecine moderne? Elles travaillent sur le symptôme. Certaines thérapies vont un peu plus loin et travaillent sur les croyances. Au niveau du mental, on apprend à gérer les émotions. Tout cela est très bien et peut vraiment aider les gens, mais souvent, on reste en surface. Alors, attention, je ne suis pas en train de dire qu'il faut arrêter votre traitement ou votre thérapie, certainement pas. Les thérapies énergétiques ne sont pas là pour remplacer quoi que ce soit, comme tu l'as très bien signalé, et un traitement médical est souvent nécessaire pour soulager la personne. Ce que je dis, c'est que tant qu'on n'a pas travaillé en profondeur, à la source, la perturbation énergétique liée à un ou plusieurs événements particuliers, le problème ne sera pas entièrement résolu et risque de se reproduire, de la même manière ou différemment. C'est d'ailleurs ce que j'entends des gens dire, en consultation ou en séminaire: «*Oui, mais j'ai déjà travaillé cela en thérapie!*». Je leur réponds avec un grand sourire: «*Ah oui, mais pas avec l'EFT!*» Ou bien ils l'ont peut-être déjà travaillé avec l'EFT, mais n'ont pas travaillé tous les aspects à ce moment-là, pour plein de raisons ou parce que cela n'a pas émergé à ce moment-là. Quelque chose a réveillé cet aspect non traité et le problème a pu ressurgir. Même si l'EFT est un outil très puissant et très rapide pour traiter un problème, il faut parfois du temps pour traiter tous les aspects d'un problème. C'est surtout en posant les bonnes questions que le praticien expérimenté va trouver, comme je le dis, le petit fil, le petit bout qui dépasse de la pelote de laine et faire alors un travail d'investigation pour remonter à l'événement originel qui a fait que cette personne vit tel ou tel problème dans sa vie. C'est cela, pour moi, l'art de pratiquer l'EFT dont parle Gary Craig; c'est aller au cœur des choses rapidement, trouver le cœur du problème.



C'est plus difficile car souvent, les gens n'ont même pas conscience eux-mêmes de cette origine. Mais une fois qu'on y arrive, les séances sont magiques. C'est vraiment comme des moments suspendus dans le temps, et il se passe quelque chose de puissant et subtil à la fois. J'adore cela ! Mais il est également important d'assurer un suivi avec les personnes, surtout si certains praticiens ont, comme moi par exemple, une double casquette de thérapeute et de coach. Souvent, quand on [assiste] à un atelier, une formation, un séminaire, on sort tout motivé de là, puis malheureusement, la motivation redescend vite et on ne met pas en place les choses qu'on a apprises, parce que trop souvent on reste en surface, comme je l'expliquais tout à l'heure, et il n'y a pas de suivi, l'être humain étant par nature un peu fainéant – ce n'est pas négatif, ce que je dis.

**Maria:** Disons que nous recherchons la facilité.

**Caroline:** Voilà. Surtout qu'aujourd'hui tout est plus facile, tout est prémâché, on veut que tout soit acquis rapidement, mais parfois, il faut prendre du temps pour changer les choses dans tous les domaines de la vie, surtout pour que ces changements perdurent. Dans les suivis que je fais, j'utilise d'autres outils que l'EFT : la sophrologie, le coaching, les fleurs de Bach, le "Bach Energy Tapping" dont on a parlé l'année dernière, le DP-4, la loi d'attraction que j'adore, mais c'est vraiment l'EFT que je préfère et, comme dit Carol Look, qui dans mes mains donnent le meilleur résultat !

**Maria:** Oui, parce qu'il est vrai qu'on s'approprie l'EFT, et contrairement à beaucoup d'autres techniques, on peut s'en servir soi-même éventuellement entre les séances avec un praticien. Et cela donne quand même une énorme autonomie et une énorme puissance. Nous sommes là pour redonner de la puissance, redonner le pouvoir aux personnes.

**Caroline:** Exactement !



**Maria:** Pourquoi, justement, l'EFT est l'outil central dans cet accompagnement que tu proposes ?

**Caroline:** Parce que pour moi, et dans mes mains, de nouveau, c'est l'outil le plus efficace pour transformer les croyances, les freins, les limites, les conflits intérieurs qui nous empêchent vraiment d'être heureux et de vivre la vie dont nous rêvons.

On parle beaucoup de pensées positives, il faut être positif ! Il faut penser positivement, être optimiste, et si on voit les choses positivement, on attirera plus de choses positives. C'est ce que dit d'ailleurs la loi d'attraction – j'adore la loi d'attraction : c'est formidable quand on sait comment cela fonctionne et qu'on l'utilise consciemment pour créer la vie de ses rêves. J'adore donner des séminaires sur la loi d'attraction et voir des changements extraordinaires dans la vie des gens. Mais la première chose que je dis, lors de ce séminaire, est que la pensée positive ne fonctionne pas. Souvent, cela choque quand je le dis, parce qu'on nous bombarde d'informations à ce sujet, mais je le dis exprès pour créer une réaction chez les gens et attirer leur attention. Se focaliser sur le positif, sur ce qu'on veut, ne suffit pas pour transformer notre vie. Parce que si au fond de nous on a des croyances – et on en a tous, moi aussi –, des peurs qui nous bloquent, des blessures qui nous empêchent d'être nous-mêmes, cela ne fonctionnera pas, ou prendra beaucoup de temps et beaucoup d'énergie.

Grâce à l'EFT, on arrive "facilement" à se défaire de ses croyances, de ses peurs et ses blessures. Je dis "facilement" parce qu'en effet, si la technique de l'EFT est extrêmement simple à appliquer par soi-même – il suffit de tapoter en effet quelques points en étant focalisé sur notre problème, sur ce qui nous dérange –, travailler sur les croyances, les peurs, les blessures est un travail pour moi impossible à faire seule.

**Maria:** Oui, et pourquoi ? Peux-tu expliquer un peu plus en détail pourquoi c'est si difficile de faire cela toute seule ?

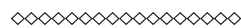


**Caroline:** Parce qu'en fait, quand on est impliqué émotionnellement, il est quasi impossible de voir les choses avec un œil neutre, avec du recul, avec une analyse objective. Certaines personnes y arrivent jusqu'à un certain niveau, mais il est difficile d'aller jusqu'au bout, et c'est normal ! Moi-même j'ai fait un gros travail sur moi pour devenir la personne, la praticienne que je suis, et je me suis faite aider pour cela. D'abord lors des formations : les formations sont d'abord, en effet, un travail sur soi en profondeur, et m'ont fait économiser des années de thérapie, c'est vraiment un travail sur soi. Et quand on travaille seul, on a tendance à être vite satisfait du résultat, alors qu'avec un expert, il ira plus loin et ne se contentera pas de ce qui est là, il ira gratter pour nettoyer le fond de la marmite.

**Maria:** Oui, tout à fait. Quand on travaille tout seul, on ne va pas forcément là où c'est inconfortable. Et puis ce sont nos croyances pour une bonne raison, donc il est difficile de s'en sortir tout seul.

**Caroline:** Oui, tout à fait. Au début de ma pratique, comme beaucoup, je devais être parfaite, et comme pour être parfaite, je devais être capable de tout faire moi-même, je ne consultais pas. Après avoir suivi mes formations, donc déjà travaillé sur moi, j'ai continué à travailler sur moi avec mes collègues de formation et avec des praticiens plus expérimentés que moi, pour libérer, bien sûr, mes vieilles casseroles, mes traumatismes de l'enfance, etc., et encore aujourd'hui, quand je vis des choses difficiles dans ma vie – parce que cela m'arrive encore aussi –, je fais appel à quelqu'un pour m'aider.

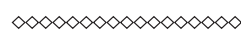
Ce qui est important est que le travail sur soi, le chemin du développement personnel, ce n'est qu'un chemin, ce n'est pas une destination, on n'a jamais fini. L'être humain a six besoins fondamentaux, et le besoin de grandir est un des besoins les plus importants. On n'a jamais fini de grandir, d'évoluer, de s'améliorer. C'est le principe même de la vie, la croissance. Quand il n'y a plus de croissance, il n'y a plus de vie, tout simplement.



**Maria:** Oui, tu parles de six besoins fondamentaux. Quels sont-ils ? Peux-tu nous en dire un peu plus ?

**Caroline:** Oui. Il y a tout d'abord le besoin de sécurité ; savoir qu'on a un toit au-dessus de notre tête, de quoi manger, savoir qu'on est aimé, qu'on a suffisamment d'argent pour finir le mois, que notre salaire tombe tous les mois, sans se tracasser. Puis vient le besoin de variété, les défis, les surprises, les challenges, le changement. Le troisième besoin est le besoin de reconnaissance, de savoir qu'on est important, se sentir reconnu, aimé. Le quatrième besoin est le besoin d'amour et de connexion. Le cinquième est le besoin de grandir, donc d'évoluer, d'avancer dans la vie. Et le sixième besoin est le besoin de contribuer, de donner aux autres, à sa famille, à sa communauté, pas pour se sentir aimé et important, ce n'est pas la même chose. Le besoin de contribuer est quelque chose qui nous dépasse ; c'est quand on a compris quelque chose qui est plus grand que nous. Contribuer, cela veut dire faire un don à MSF tous les mois ! Contribuer, c'est vraiment donner de soi pour les autres et pas pour soi.

Il faut savoir que pour 80 % des gens, le besoin de sécurité et de reconnaissance sont les plus importants. Et il est très intéressant de savoir quelle est la hiérarchie dans nos besoins fondamentaux et de savoir comment les combler. Car mon besoin de reconnaissance ne sera pas forcément comblé de la même manière que le tien, Maria. C'est différent pour chacun. Pour être pleinement, pleinement heureux, tous nos besoins doivent être comblés. S'ils ne sont pas comblés tous, au mieux on sera bien. Mais à un moment donné, on essayera de les combler d'une manière qui sera peut-être pas bonne pour nous ; par la nourriture, l'alcool, le travail ou une relation extra conjugale. On se créera des problèmes pour se sentir important, pour attirer l'attention. Donc connaître ses besoins et les combler soi-même, pas en attendant que cela vienne des autres, est vraiment pour moi une des clés du bonheur.



**Maria:** Oui. Tu parlais tout à l'heure de croyances, de peurs et de blessures que nous avons tous, et tu disais que la pensée positive et la loi d'attraction ne fonctionnent pas si ces peurs et ces croyances sont trop présentes. Peux-tu développer ?





**Caroline:** Oui. Pour parler des peurs, nous avons tous des peurs; les plus importantes, les plus paralysantes sont la peur de ne pas être aimé et la peur de ne pas être assez: pas assez bien, assez gentil, assez aimable, peur de ne pas être à la hauteur. Ce qui revient à la peur de ne pas être aimé, si on gratte un peu plus loin derrière cette peur. Et cette peur nous bloque pour avancer et être heureux dans notre vie. La loi d'attraction dit: nos pensées créent notre réalité. Donc si nous sommes focalisés sur nos peurs, nous allons attirer encore plus ce sur quoi nous nous focalisons.

Par exemple, si j'ai peur d'être en retard, qu'est-ce qu'il se passe? Je vais me prendre les feux rouges, les embouteillages, peut-être un pneu crevé, ou peut-être pire encore, en fonction de mon état émotionnel, de mon état vibratoire du moment. Je dis "état vibratoire", parce que nos pensées sont des vibrations, des ondes vibratoires qui partent dans l'univers quand on les émet, consciemment ou inconsciemment. Et une vibration va attirer une autre vibration qui vibre au même niveau que celle-ci, donc qui a la même fréquence. Donc si je vibre selon la peur, l'angoisse, le ressentiment, la colère, la culpabilité, la tristesse, le désespoir ou l'épuisement, et cela la majorité du temps dans la journée ou dans ma vie, lorsque je serais dans ma voiture à avoir peur d'arriver en retard à ce rendez-vous, il peut m'arriver des bricoles et peut-être même des situations plus compliquées qui me feront ressentir encore plus d'angoisse, de ressentiment, de colère, de culpabilité, de tristesse, de désespoir ou d'épuisement.

Je vais te donner un exemple personnel: 2012 a été une année vraiment formidable professionnellement parlant pour moi. Mon activité a fait un bond incroyable, les formations, l'EFT, les séminaires, le programme "Faith", tout cela a été un succès. Évidemment, j'ai beaucoup travaillé, mais j'ai aussi beaucoup travaillé sur moi, suivi des formations, des séminaires en Belgique, à l'étranger, qui m'ont amenés à la fin de l'année à partir aux États-Unis à l'université d'Antony Robbins, qui est mon coach et mon mentor. Inutile de dire, Maria, qu'un séminaire d'une semaine avec lui est comme courir le marathon de New York! Et tout cela après une année de progrès et d'évolution professionnelle incroyable. Quand je suis revenue, j'étais vraiment épuisée, non seulement du voyage, le décalage horaire et le rythme soutenu sur place, mais surtout de l'accumulation de toute cette année. On commence à parler de la grippe, et mon fiston tombe malade. Je me dis: «*Je ne veux pas être malade! La grippe ne passera pas par moi, il ne faut pas que je sois malade.*» Je précise quand même que, depuis que je travaille avec l'EFT quotidiennement, je ne suis plus malade depuis des années. Bref, j'ai peur d'attraper la grippe et je vibre dans une énergie très basse, celle de l'épuisement. Je me souviens m'être dit à un moment: «*Qu'est-ce que j'aimerais rester couchée une semaine au bord de l'eau, à ne rien faire au soleil!*» Devine ce que j'ai eu? Une semaine couchée, cela c'est sûr, et chaud j'ai eu, mais c'était de la température! Ce que je veux dire, par cet exemple, c'est que lorsqu'on a peur de quelque chose et qu'on est dans un état d'esprit négatif, ce qui veut dire un état vibratoire bas, on attrape ce qu'on redoute ou on amplifie ce que nous vivons ou vivons mal.

Travailler sur nos peurs permet vraiment d'aller plus facilement vers le changement, vers de nouvelles rencontres, un nouveau job, une nouvelle maison, etc. Lorsque nos peurs sont envolées, nous pouvons alors plus facilement mettre les choses en place pour atteindre nos objectifs. Cela, je le vois dans les programmes de coaching; lorsque nous travaillons les peurs, les croyances et les blessures, une fois que nous avons effectué ce gros travail de nettoyage, après lorsqu'on fixe, en coaching individuel, les objectifs concrets à réaliser, les personnes y parviennent beaucoup plus facilement. C'est très stimulant pour eux, et pour moi aussi, d'ailleurs.

**Maria:** Oui, quand tu dis, en plaisantant à moitié, que la loi d'attraction ne fonctionne pas, [tu veux dire] qu'il ne suffit pas de penser: «*Il ne faut pas que j'attrape la grippe, il ne faut pas que j'attrape la grippe*», parce qu'on va l'attirer, même si on pense positivement: «*Je suis en pleine santé, tout va bien, mon système immunitaire est en pleine forme*», car si les peurs sous-jacentes sont là, cela ne fonctionnera pas, parce que ce sont les peurs qui vibrent. D'où l'intérêt de les traiter avec l'EFT et d'enlever vraiment à la racine cette vibration basse.





**Maria:** Et en ce qui concerne les croyances ?

**Caroline:** Les croyances : d'abord, qu'est-ce qu'une croyance ? Une croyance est le fait de tenir quelque chose pour vrai, et cela indépendamment des preuves éventuelles de son existence. C'est, par exemple, quelque chose qu'on nous a répété quand on était petit, qu'on a fini par croire, même si on n'a pas de preuve de cela. Souvent, pour nos croyances les plus limitantes, nous avons des exemples, des situations qui renforcent cette croyance. On peut faire l'analogie de la table : si la croyance était une table, les expériences de vie qui vont démontrer et renforcer cette croyance seraient les pieds de cette table. Et plus il y a de pieds, plus la table tient solidement, mais si on commence à enlever les pieds un à un, à un moment donné, la table tombe. Nous pouvons alors les remplacer par d'autres pieds. Après avoir "coupé" les pieds de la table – ce qui veut dire libérer les événements et les expériences de vie qui renforcent cette croyance, avec l'EFT bien sûr –, nous pouvons les remplacer par de nouvelles expériences qui vont renforcer l'antidote de cette croyance, son contraire, et la croyance limitante devient une croyance porteuse. C'est vraiment un processus extraordinaire.

**Maria:** Concrètement, comment cela se passe pour transformer ces croyances ?

**Caroline:** J'utilise dans les programmes de coaching un processus très puissant et je veux bien le partager avec vous, vous expliquez comment le faire. Je vous conseille de le faire avec un coach professionnel, mais je vais vous donner les grandes lignes.

**Pour chaque domaine de votre vie, prenez le temps de réfléchir à vos limites, à vos croyances limitantes et notez-les.**

- ◆ « Je me suis toujours dit que \_\_\_\_\_ »
- ◆ « J'ai toujours entendu que \_\_\_\_\_ »
- ◆ « Quand j'étais petite, on me répétait en permanence que \_\_\_\_\_ »

**Notez les croyances les plus importantes pour vous, celles qui vous bloquent le plus actuellement dans un domaine de votre vie. Exemples par catégories :**

**Le couple :**

- « Je tombe toujours sur des personnes qui ne me conviennent pas. »
- « Mes relations se terminent toujours par un échec. »
- « La passion, ça ne dure pas. »

**Les relations :**

- « Mes amis passent avant tout. »
- « Sans eux, je ne suis rien. »

**La famille :**

- « Je veux respecter mes parents, même s'ils me font du mal. »
- « Je dois être là pour ma famille. »
- « Ma famille passe avant moi, moi ce n'est pas l'important. »

**Les loisirs :**

- « Il faut d'abord faire notre devoir, après on pourra prendre du bon temps. »
- « Les loisirs, c'est pour les fainéants. »

**La mission :**

- « On ne peut pas vivre de ce qu'on aime. »
- « La vie n'est pas faite pour s'amuser. »

**Les finances :**

- « Les riches sont tous des escrocs ou des égoïstes. »
- « Il faut travailler dur pour gagner de l'argent. »
- « L'argent ne tombe pas du ciel. »



- « Je ne peux pas mettre d'argent de côté. »
- « Ce n'est pas possible de m'offrir ce que je veux. »
- « Je me sens coupable d'avoir plus d'argent que mes parents. »

**La santé :**

- « Le travail, c'est la santé. »
- « Je ne serais jamais mince. »
- « Je n'ai jamais eu une bonne santé. »
- « Mes parents ont cette maladie, donc je vais l'avoir aussi. »

**La spiritualité :**

- « On m'a toujours dit que je devais aller à l'église toutes les semaines. »
- « Je dois prier tous les jours. »
- « Si je ne respecte pas ma religion, j'irai en enfer. »

**Le quotidien :**

- « Je suis nul, je ne suis pas capable. »
- « Je dois agir comme ça pour qu'on m'aime. »
- « Je ne suis pas aimable. »
- « Je suis toujours en retard. »

**Le bonheur :**

- « Le bonheur, ça ne dure pas. »
- « Je ne mérite pas le bonheur. »
- « Le bonheur, c'est inaccessible. »
- « Le bonheur, ce n'est pas pour moi. »
- « On ne peut pas tout avoir, arrête de rêver, ma pauvre fille. »
- « Il faut choisir dans la vie, et choisir c'est renoncer. »

**Caroline :** Toutes ces belles croyances ! Ce sont des choses que j'entends en consultation et en coaching. Donc notez celles qui sont les plus importantes pour vous et, surtout, celles qui vous bloquent le plus, actuellement, dans un domaine de votre vie. Bien souvent, l'argent arrive en premier. J'adore ce sujet, c'est mon séminaire favori, je vous expliquerai après pourquoi. Donc une fois que vous avez identifié vos croyances les plus limitantes, vous avez certainement un tas d'événements, d'expériences de vie que vous avez vécus, vus ou entendus étant petit qui prouvent que c'est vrai. En tout cas, qui vous donnent l'impression que c'est vrai. Avec l'EFT, vous allez tapoter sur chacun de ces événements, et quand vous aurez travaillé les différents pieds de la table, ces croyances, vous allez prendre une feuille et écrire son antidote, son contraire. Par exemple, la croyance : « *Je ne suis pas aimable, on ne peut pas m'aimer* », ou « *Je ne mérite pas l'amour* » ; après avoir travaillé, avec l'EFT, tous les événements qui vous ont fait croire à cela, vous allez noter toutes les fois où vous vous êtes sentie aimée, lorsque vous vous êtes sentie aimable, quand vous avez pensé que vous méritiez de l'amour, de l'attention. Prenez des petits événements ; même si vous pensez qu'il n'y en a pas, que cela a toujours été ainsi dans votre vie, c'est faux. Il y a dans votre vie des moments où quelqu'un vous a [porté] de l'attention, [montré] que vous étiez important, aimable. Rien que le fait de participer à ce congrès fait de vous une personne aimable. Une douzaine d'experts vous offrent du temps, de l'énergie et de l'amour gratuitement. Maria et son équipe ont eu l'idée géniale de créer cet événement, et cela depuis trois ans, par amour de l'EFT et par amour des gens, et rien que cela doit vous faire sentir important ! Bien sûr, ce sont des conseils, des outils, des informations importantes que les experts vous offrent, mais c'est surtout et avant tout de l'amour. En tout cas, je parle pour moi, mais je suis certaine que je peux parler au nom de tous les experts, ainsi qu'au nom de Maria et sa super équipe, que je salue au passage.

**Maria :** Oui Caroline, bien sûr, c'est tout à fait l'idée, de rayonner et donner cet outil à un maximum de personnes pour plus de bonheur, nous sommes d'accord.







Elle dit également que les blessures apparaissent à un certain âge après la naissance. Je pense – Maria, tu seras probablement d'accord avec moi –, que cela peut même se passer avant, dans le ventre de la maman, dès la conception. Par exemple: papa et maman veulent un garçon et je suis une fille, ou je n'étais pas toute seule dans le ventre de maman, il y avait un autre bébé, un jumeau, et maman l'a perdu. Il faut savoir que les grossesses gémellaires sont beaucoup plus fréquentes qu'on ne le pense et la maman ne le sait pas, mais en tout début de grossesse, il arrive qu'elle perde un bébé. Cela arrive dans les toutes premières semaines de la grossesse, donc en général, elle ne sait même pas qu'elle est enceinte, elle pense qu'elle est réglée, mais en fait elle est déjà enceinte. Et cela peut créer un gros trauma chez le bébé qui reste. Cela donne des personnes qui manquent de confiance, qui culpabilisent pour tout, ou peut-être qui ne savent pas faire les choses tout seul, ne savent pas choisir entre deux choses et achètent tout en double, par exemple; enfin, ce n'est pas parce que vous achetez tout en double que vous avez un jumeau perdu, mais ce sont des pistes. Donc, il y a un trauma intra-utérin qui peut se travailler facilement avec l'EFT. Et ce sont toujours des séances extraordinaires et libératrices pour la personne, c'est vraiment fabuleux.

**Maria:** Oui, cela peut faire peur quand on n'a pas eu l'occasion de tester cela, mais j'ai envie d'ajouter qu'avec l'EFT, on peut faire cela en toute légèreté.

**Caroline:** En douceur.

**Maria:** On y va tranquillement, on peut traiter cela avec une certaine distance de sécurité, donc cela n'a pas besoin d'être traumatisant.

**Caroline:** Il n'y a pas besoin de souffrir pour guérir.

**Maria:** Non, cette croyance-là, on lui coupe les pieds tout de suite, avec l'EFT.

**Caroline:** Tout à fait!



**Maria:** Alors, par rapport à ces [cinq] blessures, pourrais-tu nous donner quelques indices, rapidement? Pour savoir de quelles blessures nous souffrons le plus?

**Caroline:** Oui, en fait, quand on souffre d'une blessure, pour éviter de souffrir plus, on adopte ce qu'on appelle un masque, une personnalité, un mode de fonctionnement pour nous protéger.

- ◆ Pour la blessure de rejet, par exemple, c'est le masque du fuyant.
- ◆ Pour la blessure d'abandon, c'est le masque du dépendant.
- ◆ Pour la blessure d'humiliation, c'est le masque du masochiste.
- ◆ Pour la blessure de trahison, c'est le masque du contrôlant.
- ◆ Pour la blessure d'injustice, c'est le masque du rigide.

Donc, je vais vous citer juste quelques par blessures, vous allez peut-être identifier certaines blessures.

◆ La blessure de rejet: un bébé non désiré, celui qui arrive par accident, ou le cas du bébé qui n'a pas le sexe souhaité. Le bébé pourra vivre cette blessure de rejet. La personne rejetée n'est pas objective, elle interprète les incidents de la vie à travers les filtres de sa blessure et se sent rejetée même quand ce n'est pas le cas.

Donc le bébé qui sera rejeté adoptera le masque de fuyant qui sera sa nouvelle personnalité, c'est le caractère qu'il développera pour éviter de souffrir de ce rejet. C'est en général un masque qui se reconnaît aussi physiquement par un corps qui ne prend pas beaucoup de place, qui essaie de ne pas occuper trop d'espace. C'est une personne qui pense qu'elle n'a pas de valeur, et quand elle [reçoit] trop d'attention, elle peut perdre ses moyens. Si elle prend trop de place, elle a peur de déranger; être dérangeant signifie être rejetée, pour cette personne. Le fuyant cherche aussi la perfection parce que s'il fait une erreur, il pense qu'il va être jugé, et être jugé, c'est être rejeté.



◆ La blessure d'abandon : un enfant peut se sentir abandonné si sa maman se trouve tout à coup très occupée par un nouveau bébé, surtout si ce bébé demande beaucoup de soin, s'il est malade ou handicapé, l'enfant aura l'impression que sa mère le quitte continuellement; ou si les parents partent travailler tous les jours et qu'ils ont très peu de temps pour s'occuper de leur enfant; ou, par exemple, un enfant qui est amené à l'hôpital et on doit l'y laisser, même si les parents viennent tous les jours, peut-être que s'il n'a pas été sage les semaines précédentes, il en déduira que ses parents en avaient assez de lui; ou des parents qui emmènent l'enfant chez une gardienne pendant leurs vacances, même si c'est la grand-mère; ou une maman qui est toujours malade et le papa est trop occupé ou absent pour s'occuper de l'enfant, qui est obligé de se débrouiller tout seul. Donc tout cela peut réveiller cette blessure d'abandon. Ce sont des personnes qui ne se sentent pas assez nourries affectivement.

Le dépendant, donc celui qui souffre de la blessure d'abandon, est celui qui va plus facilement devenir victime dans sa vie. Une victime est une personne qui crée dans sa vie des difficultés de toutes sortes, des problèmes de santé, pour attirer l'attention, ce qui lui évite de se sentir abandonnée, qui est la pire chose pour cette personne. C'est une personne qui dramatise beaucoup, le moindre petit incident peut prendre des proportions gigantesques, et la solitude est la plus grande peur du dépendant. C'est pour cela qu'il s'accroche souvent aux autres; pour attirer l'attention, il est prêt à presque n'importe quoi, pour être aimé. C'est aussi lui qui a le plus peur de l'autorité; il s' imagine que si quelqu'un a de l'autorité, cette personne va être froide, et c'est pour cette raison qu'il est souvent chaleureux avec les autres, même au point parfois de se forcer.

◆ La blessure d'humiliation : l'éveil de cette blessure se fait quand l'enfant sent qu'un de ses parents a honte de lui, ou qu'il a peur d'avoir honte s'il est sale, lorsqu'il fait un dégât surtout en famille ou en public, quand il est mal habillé. Un exemple comme cela : une petite fille dans un internat de sœurs – peut-être que cela se passe moins aujourd'hui, mais avant cela arrivait souvent – qui mouille son lit et doit se promener avec les draps sales sur son dos toute la journée. Évidemment, cela ne fait qu'empirer le problème. La sexualité apporte aussi son lot d'humiliation; par exemple, quand la maman surprend son petit garçon en train de se masturber et crie : « *Espèce de petit cochon, t'as pas honte, on ne fait pas ça, c'est sale!* ». L'enfant peut vraiment se sentir honteux et pourra connaître par la suite des difficultés dans sa sexualité. Ou si l'enfant surprend ses parents tout nus et qu'il sent que ses parents sont mal à l'aise, veulent se cacher, il va apprendre qu'il doit avoir honte de son corps.

Le masque, ici, est le masque du masochiste; c'est le comportement d'une personne qui va trouver de la satisfaction, et même du plaisir, inconsciemment souvent, à souffrir, qui cherche la douleur et l'humiliation la plupart du temps et qui va s'organiser pour se faire mal ou se punir. C'est souvent quelqu'un qui a un corps gros qui lui fait honte. Le masochiste a souvent le don de se placer dans des situations où il doit prendre soin de quelqu'un, il s'oublie de plus en plus, il en prend beaucoup sur son dos, comme on dit. Donc, plus il en prend sur le dos, plus il prend du poids. Chaque fois que le masochiste sent pouvoir faire quelque chose pour les autres, en fait ce qu'il désire inconsciemment, c'est se créer des contraintes, des obligations. Voilà, ce sont des exemples pour la blessure d'humiliation.

◆ La blessure de trahison : quand l'enfant vit la blessure de trahison, il met le masque du contrôlant. Le contrôlant est quelqu'un qui a un corps qui exhibe la force, le pouvoir, qui semble dire : « *Je suis responsable, vous pouvez me faire confiance!* » Un homme contrôlant a les épaules bien larges, plus larges que les hanches, entre les épaules et les hanches. Chez une femme contrôlante, c'est plutôt une force qui se concentre dans les hanches, les fesses, le ventre, les cuisses, la culotte de cheval fait partie de cette blessure, par exemple. L'enfant qui se sent trahi par son parent – à chaque fois que son parent ne tient pas une promesse ou trahi sa confiance –, vit cette trahison surtout dans sa connexion amoureuse, sa connexion sexuelle; par exemple, une expérience incestueuse est vécue comme une trahison dans presque tous les cas.



Le contrôlant est quelqu'un en général de très physique: « *Regardez-moi!* », c'est cela qui émane de cette personne. C'est quelqu'un de séducteur aussi, le contrôlant, qui a beaucoup de talent, qui s'exécute rapidement. Il n'a pas beaucoup de patience avec les gens lents; c'est quelqu'un qui doit faire beaucoup d'efforts pour lâcher prise avec les personnes plus lentes. Un parent contrôlant exige de ses enfants d'aller vite. Il vit aussi la colère quand les choses ne vont pas assez vite. C'est quelqu'un qui a besoin de se sentir vraiment très important. Son mental est en activité tout le temps, il pense tout le temps. C'est quelqu'un pour qui la réputation est très importante, il doit avoir la réputation d'être fiable, responsable et fort.

◆ La blessure d'injustice est la dernière blessure: l'enfant trouve injuste de ne pas pouvoir s'exprimer et être lui-même. Il va souvent souffrir de la froideur d'un parent, de son incapacité à sentir et à s'exprimer. Il va souffrir de son autoritarisme, de ses critiques, de sa sévérité et de son intolérance ou de son conformisme.

Face à la réaction d'injustice, qui consiste à se couper de ce qui est ressenti, il met le masque de la rigidité. C'est une personne qui se coupe de ce qu'elle ressent, qui va dire qu'elle ne peut rien sentir, qu'elle ne ressent rien, mais ce sont des personnes très sensibles, qui vont développer cette capacité de ne pas sentir, de ne pas montrer aux autres, elles peuvent sembler froide et insensible. Il cherche tout le temps la justice, il faut qu'il s'assure qu'il mérite ce qu'il reçoit. Le mérite est quelque chose de très important, et mériter signifie obtenir une récompense suite à une bonne performance. S'il reçoit quelque chose sans avoir travaillé, il croit qu'il ne le mérite pas, il va s'arranger pour le perdre. Donc ce sont des comportements que le rigide peut aussi avoir. Il a du mal à connaître ses limites également, il ne prend pas de temps pour répondre à ses besoins, préfère faire tout tout seul, que tout soit parfait, et ce sont souvent ces personnes-là qui sont le plus enclines à souffrir de *burn out*. Il a de la difficulté à recevoir des cadeaux, se sent redevable, préfère par exemple refuser un repas qu'on voudrait lui offrir parce qu'il voudrait vraiment rendre la pareil à un moment donné. Le rigide vit beaucoup de stress car il s'impose la perfection dans tout, et l'émotion la plus courante, chez le rigide, est la colère, surtout la colère contre lui-même; donc, voilà le genre de symptomatique, j'allais dire. Lisez ce bouquin et peut-être que vous vous reconnaîtrez dans le lot de ces blessures.

**Maria:** Oui, et si par hasard des personnes se disent: « *Ah là là, mais je cumule tout!* », sachez qu'avec l'EFT, il est relativement facile de libérer ses émotions. N'est-ce pas, Caroline?

**Caroline:** Oui, oui, tout à fait, et c'est pour cela que souvent, on se reconnaît dans toutes les blessures, mais il y en a quand même une ou deux plus marquées. Commencez par travailler celles-là.

**Maria:** Et tant mieux, cela veut dire que vous avez le cadeau d'avoir un grand nombre de pistes à travailler avec l'EFT, justement.

**Caroline:** Oui, tout à fait, pour moi ce bouquin, la première fois que je l'ai lu, Maria, je me suis dit: « *Ah, mais c'est moi ça!* ». C'était impressionnant, je me suis dit: « *Mais enfin, c'est ma vie qu'elle est en train de raconter!* », mais cela a été un cadeau extraordinaire d'en prendre conscience, puis grâce à l'EFT, de m'en libérer. On ne s'en libère pas à cent pour cent, je pense, mais voilà, on se sent déjà vachement mieux!

**Maria:** Oui, et comme tu disais, c'est un trajet, ce n'est pas une destination, donc c'est un travail continu. De nouvelles couches se présentent régulièrement, donc on ressort ses petits doigts et on recommence à tapoter.

**Caroline:** Oui, avec l'EFT c'est vraiment très facile. Je travaille aussi avec le "Bach Energy Tapping", le DP-4 qui est très chouette aussi, une autre technique énergétique.

**Maria:** Oui et justement, à l'occasion du congrès, tu proposes des protocoles de "Bach Energy Tapping" spécialement pour les blessures.





**Caroline:** Oui, oui, oui, oui, oui!! J'ai créé un protocole pour chaque blessure, donc si vous vous êtes un peu reconnu dans les exemples que j'ai donnés, vous pouvez pratiquer ces protocoles autant de fois que vous voulez, et puisque le "Bach Energy Tapping" [se fait] avec les fleurs de Bach, vous combinez [le tapping] et la prise des fleurs. Trois fleurs sont proposées pour chaque protocole. Soit vous prenez les trois en fonction de la blessure qui vous parle le plus – moi, la blessure d'injustice, je m'y reconnais à deux cent pour cent –, soit vous faites faire une synergie avec toutes les fleurs reprises dans les cinq protocoles: c'est alors très simple, vous allez en pharmacie ou en magasin bio – vous n'achetez pas toutes les fleurs de Bach pour cela – et vous demandez une préparation, une synergie de fleurs de Bach avec les fleurs en question. Vous prenez cette synergie durant trois semaines, quatre gouttes, quatre fois par jour minimum, et vous faites le tapping en plus, vous verrez, c'est extrêmement puissant.



**Maria:** Tu nous as déjà parlé de ces peurs, ces croyances, ces blessures que tu rencontres à longueur de journée dans les accompagnements que tu proposes. Concrètement, comment travailles-tu?

**Caroline:** Les peurs les plus fréquentes sont la peur de ne pas être aimé et la peur de ne pas être assez, comme je l'ai dit tout à l'heure. Pour les blessures, c'est le rejet et l'abandon qui reviennent le plus souvent. Pour les croyances, c'est: « *Je ne mérite pas, je ne mérite pas l'amour, je ne mérite pas la richesse, je ne mérite pas d'être heureuse* ». Alors comment les travaille-t-on concrètement? Bien sûr, on peut tapoter sur la croyance, en disant par exemple: « *Même si je ne mérite pas l'amour, je m'accepte totalement et profondément* » – on le dit trois fois –, puis on tapote sur tous les points en répétant la phrase: « *Je ne mérite pas l'amour* ». Mais ce sera beaucoup plus efficace en trouvant les événements qui ont fait qu'un jour, la personne y a cru. Par les questions que je vais poser – et cela commence avec l'anamnèse que je fais à l'aide du "Bach Energy Tapping" –, je découvre beaucoup d'informations que la personne ne me donnerait pas spécialement comme cela, qui me serviront à trouver le ou les événements qui ont fait qu'elle a cru, à un moment donné, qu'elle ne méritait pas l'amour et le bonheur ou ne méritait pas d'être heureuse. Voilà comment je pratique.

**Maria:** D'accord, et justement je crois que tu as prévu qu'on le fasse un peu ensemble.

**Caroline:** Oui. J'ai fait un protocole sur le droit au bonheur. Un protocole que j'aime vraiment beaucoup, qui fait beaucoup de bien!

**Maria:** Alors nous allons faire ce protocole tous ensemble. Nous invitons donc tous nos auditeurs à tapoter en même temps, et même si vous êtes déjà convaincu d'avoir droit au bonheur – bravo, félicitations –, on peut toujours en demander un peu plus, n'est-ce pas Caroline?

**Caroline:** On peut toujours plus, Maria.

**Maria:** Donc où que vous en soyez avec votre droit au bonheur, tapotez pour recevoir encore plus.

**Caroline:** J'ai envie [d'apporter une précision]; c'est intéressant ce que tu dis, parce que je rencontre beaucoup de gens dans les séminaires et ils me disent tous – enfin la plupart, en tout cas: « *Si si, j'ai droit au bonheur, j'y ai droit, j'ai droit à la richesse, j'ai droit à l'abondance* ». Je leur dis: « *Oui, mais pourquoi alors ne le vivez-vous pas?* ». Tu sais, c'est un peu comme les gens qui disent: « *Si si, je pense que je mérite de gagner au loto* ». Eh bien, s'ils le pensaient vraiment dans toutes les parties d'eux-mêmes, ils auraient déjà gagné. C'est que, quelque part enfoui en nous, il y a une petite croyance, un petit conflit qui fait que cela n'arrive pas!

**Maria:** Oui, c'est ce qu'on disait tout à l'heure, malheureusement, il ne suffit pas d'y penser à longueur de journées avec notre tête. Dans nos tripes qui pensent autrement, le signal ne sera pas clair et cela ne se passera pas aussi facilement qu'on le souhaite.

**Caroline:** Tapotons!





### Tapping: le droit au bonheur

- ☞ Point Karaté (PK): « Même si je n'ai pas droit au bonheur, je m'accepte totalement et profondément. »
- ☞ « Même si le bonheur et l'abondance, ce n'est pas pour moi, tout n'arrive pas sur un plateau, il faut travailler dur, c'est une course d'obstacles interminables, je m'accepte totalement et profondément. »
- ☞ « Même si je n'ai pas réussi dans ma vie et ça me donne envie de pleurer, c'est une bataille et c'est lourd à porter, je m'accepte totalement et profondément. »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « Je n'ai pas droit au bonheur. »
- ☞ Début du sourcil (DS): « Je n'ai pas droit au bonheur. »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Je n'ai pas droit au bonheur. »
- ☞ Sous l'œil (SO): « Le bonheur et l'abondance, ce n'est pas pour moi »
- ☞ Sous le nez (SN): « Tout n'arrive pas sur un plateau. »
- ☞ Creux du menton (CM): « Il faut ramer et travailler dur. »
- ☞ Sous la clavicule: « Ma vie, c'est une course d'obstacles. »
- ☞ Sous le bras: « Je n'ai pas réussi dans ma vie, ça me donne envie de pleurer. »
- ☞ Sous le sein: « C'est une bataille et c'est lourd à porter! »
  
- ☞ DT: « Et si j'avais droit au bonheur? »
- ☞ DS: « Et si le bonheur et l'abondance, c'était pour moi aussi? »
- ☞ CO: « Et s'il ne fallait plus ramer pour avoir quelque chose? »
- ☞ SO: « Et si le bonheur venait à moi facilement? »
- ☞ SN: « Et si j'y avais droit? »
- ☞ CM: « Et si je me donnais le droit de réussir dans la vie? »
- ☞ SC: « Et si je me donnais le droit de réussir ma vie? »
- ☞ SB: « Il n'y a que moi qui puisse me donner ce droit. »
- ☞ SS: « Le bonheur est un droit universel. »
  
- ☞ DT: « Je choisis de me donner ce droit. »
- ☞ DS: « Je choisis d'avoir droit au bonheur. »
- ☞ CO: « Je choisis d'avoir droit à l'abondance dans tous les domaines de ma vie. »
- ☞ SO: « Je choisis que tout soit facile pour moi à partir d'aujourd'hui. »
- ☞ SN: « Je choisis de mériter ce qu'il y a de mieux pour moi aujourd'hui. »
- ☞ CM: « Je choisis de mériter ce qu'il y a de mieux. »
- ☞ SC: « Je choisis que tout vienne à moi, facilement, simplement et rapidement. »
- ☞ SB: « Je choisis de vivre la vie dont je rêve. »
- ☞ SS: « Je choisis de définir exactement ce dont je rêve. »
  
- ☞ DT: « Mais je ne sais pas ce dont je rêve. »
- ☞ DS: « Et si une partie de moi savait déjà? »
- ☞ CO: « Et si tout devenait clair pour moi maintenant? »
- ☞ SO: « Je choisis de définir clairement la vie de mes rêves. »
- ☞ SN: « La vie que je mérite. »
- ☞ CM: « Pourquoi je mérite tant de bonheur? »
- ☞ SC: « Pourquoi je me donne tant d'amour? »
- ☞ SB: « Pourquoi je suis tellement abondante dans tous les domaines de ma vie? »
- ☞ SS: « Pourquoi je mérite d'être heureuse? »





Soyez reconnaissant pour les vêtements que vous portez, ils vous tiennent chaud; soyez reconnaissant pour l'ordinateur qui vous permet d'écouter ce congrès, la connexion internet, vos oreilles qui vous permettent d'écouter cette conférence, tous vos sens, tout votre corps qui fonctionnent bien sans devoir y penser. Même si vous êtes malade en ce moment, vous respirez sans devoir y penser, vous digérez sans devoir y penser. Soyez reconnaissant pour le soleil, soyez reconnaissant pour votre emploi, il y a des millions de gens sur la planète qui n'en ont pas. Soyez reconnaissant pour votre voiture, votre lave vaisselle, votre télévision, soyez reconnaissant pour vos proches, votre amoureux, vos enfants si vous en avez, le sourire de la caissière au magasin. Et n'attendez pas que ce soit elle qui vous sourit pour lui rendre; souriez en premier et vous verrez, c'est très contagieux!

Mon second secret, pour être plus heureux, est de se faire aider, de se faire accompagner et trouver la bonne personne qui vit ce qu'elle dit et vous permettra de travailler en profondeur sur vos peurs, vos blocages, vos croyances, vos blessures, tout ce qui vous limite dans votre vie. Cela peut être un thérapeute, un coach, un prêtre, une amie – bien que je pense que les amis ne sont pas des professionnels qui pourront vous aider à aller jusqu'au bout. Mais trouvez quelqu'un qui vous accompagne et vous aide vers ce niveau de bonheur supérieur. Évidemment, je vais vous dire: travaillez cela avec l'EFT, parce que pour moi, c'est la meilleure technique, mais trouvez peut-être votre technique; cela peut être en pratiquant le yoga ou la méditation, que sais-je, mais engagez-vous! C'est très important, l'engagement, c'est ce qui change tout, engagez vous! Votre bonheur est au bout de vos doigts grâce à l'EFT. Formez-vous si ce n'est pas encore fait. Vous pourrez l'utiliser plus facilement pour vous et pour vos proches. L'EFT permet vraiment d'élever votre niveau énergétique, vous l'avez senti tout à l'heure avec la séance, et chaque fois que vous tapotez, vous élevez votre niveau énergétique, votre niveau vibratoire, et vous attirerez à vous de nouvelles choses, avec un niveau vibratoire plus élevé, donc vous élèverez votre niveau de bonheur.

Voilà, ce sont mes deux secrets: la gratitude et se faire accompagner.

**Maria:** Oui, merci, merci Caroline pour toutes ces pistes que tu as partagées! Choisissez d'être heureux, de mettre en place plus de bonheur, vous l'avez au bout des doigts: il n'y a qu'à se servir, j'ai envie de dire!

**Caroline:** Exactement. Merci en tout cas à toi, Maria, je suis pleine de gratitude pour toi, pour ce congrès, pour m'avoir encore permis de partager tout cela avec plein de monde. Merci!

**Maria:** Merci à toi, Caroline, d'être là, si fidèle à ce Congrès Virtuel Francophone d'EFT. Et pour les personnes qui veulent en savoir plus sur toutes ses activités et se frotter à sa belle énergie, je rappelle le nom du site principal de Caroline: [www.beorbe-eft-fleursdebach.be](http://www.beorbe-eft-fleursdebach.be)

Vous allez pouvoir lui poser toutes vos questions!