





# Le choc du diagnostic grave

**Maria Anell:** Bienvenue à la 3<sup>ème</sup> édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Anell, 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.

Cancer, Alzheimer, Parkinson et autres "maladies graves", tous ces mots font peur. Un diagnostic qui sonne comme un verdict pour beaucoup. Est-ce là que l'histoire s'arrête? Du moment où les soupçons commencent à se faire jour, au moment où le diagnostic tombe, c'est un ouragan de ressentis physiques et émotionnels éprouvants: douleurs, peurs, angoisses... Au-delà du processus médical, que pouvons-nous faire pour vivre au mieux des moments parfois désespérants? Et comment utiliser l'EFT pour apprivoiser un diagnostic qui peut paraître irréversible?

Depuis plusieurs années, Christine Disant accompagne patients et proches dans leur itinéraire pour transformer la maladie en une occasion de mieux se connaître et entamer un vrai processus de bien-être qui vient de l'intérieur pour faciliter le processus de guérison. Christine a rencontré l'EFT alors qu'elle était encore ingénieur en informatique, en arrêt maladie depuis plus de trois ans pour dépression clinique. Extrêmement sceptique pour commencer, elle a fini par se rendre à l'évidence: l'EFT fonctionne! Après avoir évacué sa dépression à la surprise générale, elle a choisi de diriger sa vie professionnelle vers le bien-être pour tous. Un choix un peu égoïste car, comme a dit une de ses clientes: pas étonnant qu'elle soit toujours en forme, à tapoter comme cela avec ses clients! Christine vit en Irlande depuis 1999 et travaille tant en anglais qu'en français, grâce à Skype. C'est un plaisir pour moi d'accueillir ce soir Christine Disant: bienvenue, Christine!

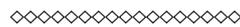
**Christine Disant:** Merci Maria, et merci d'organiser ce congrès virtuel. Je suis enchantée d'être là, d'abord bien sûr parce que j'adore parler de ma passion, mais aussi parce que la vie est une route parfois bien cabossée, et nous avons tous un problème ou un autre à résoudre à un moment donné. Moi aussi! Je récolte régulièrement des idées utiles pour moi-même ou mes clients en écoutant ce genre de conférences, très nombreuses en anglais, et j'espère donc que celle-ci aidera de même ceux qui l'écoutent, soit en direct soit en réécoute par la suite, parce qu'il n'y en a pas beaucoup en Français. Donc, merci!

**Maria:** Bien sûr. Merci à toi d'être là pour parler de ce sujet grave et très important qui concerne de plus en plus de personnes autour de nous aujourd'hui. Alors, justement, qu'appelle-t-on exactement un diagnostic grave?

**Christine:** Je pense qu'un diagnostic est grave dans la mesure où *vous* le ressentez comme une menace majeure pour la durée ou la qualité de votre vie, ou même les deux. Par exemple, si on prend le cas de l'asthme, des tas de gens asthmatiques vivent très bien leur asthme. Pourtant, pour certaines personnes, quand on leur annonce leur asthme ou celui de leur enfant, ils le prennent vraiment comme une sentence. Pour eux, l'asthme est un diagnostic grave. En général, on considère quand même comme "grave" toute maladie qui a ce que j'appellerais une étiquette de maladie mortelle ou incurable. Alors on pense, bien sûr, aux cancers divers et variés, mais il y en a malheureusement bien d'autres, que ce soit les maladies de Parkinson, d'Alzheimer, les maladies du sang, la fibromyalgie, la sclérose en plaques...



Il y a aussi les maladies génétiques que les parents apprennent à la naissance d'un enfant, les maladies orphelines, etc. On en entend moins parler parce que moins de gens sont concernés, mais le diagnostic est tout aussi choquant. Donc je prends vraiment l'adjectif "grave" non pas dans le sens médical, mais dans le sens où vous le percevez. Cela étant dit, je propose, comme nous sommes contraints par le temps, de nous concentrer uniquement sur le cancer, qui touche le plus de personnes aujourd'hui.



**Maria:** Est-ce que l'EFT peut vraiment aider dans des cas aussi graves que le cancer ?

**Christine:** Je vais appuyer ton avertissement du début en précisant que l'EFT n'est pas une procédure médicale et je ne suis pas médecin. Il ne s'agit pas ici de prétendre guérir des cancers. Mais on peut utiliser l'EFT pour gérer les très nombreuses et très fortes émotions qui sont déclenchées par ce genre de situations. Il y a toutes les peurs, comme les peurs de la douleur, de la dégradation, de ne pas y arriver, de perdre, littéralement, une partie de soi, jusqu'à la peur de mourir au bout du compte. Cette peur, nous l'avons tous, mais elle grandit dans cette situation. Et puis il y a les colères, la tristesse et tout le reste. C'est le côté émotions. Cela étant, on sait aussi qu'on peut utiliser l'EFT contre la douleur. Notre moral influe sur notre physique et vice-versa. Je pense aux ulcères d'estomac et aux problèmes cardiaques, par exemple. Le monde médical dit bien qu'il ne faut pas de contrariétés. D'ailleurs, je te propose un petit exercice, ainsi qu'à nos auditeurs.

Je vais vous donner deux images et je voudrais simplement que vous vous concentriez sur votre corps, maintenant. Notez vos réactions. C'est très simple et nous allons le faire ensemble tout de suite. D'abord, nous allons prendre une grande respiration pour aider à se concentrer. Maintenant, imaginez un serpent, la gueule ouverte, prêt à vous attaquer. Soyez le plus précis possible : images, bruits, odeurs, etc. Et notez ce que cette idée, un serpent qui vous attaque, a déclenché pour vous.

Théoriquement, à part quelques rares personnes, votre cœur va battre différemment. Vous pouvez avoir des muscles qui se tendent. Il y a une réaction. Maintenant, reprenons le même processus. Nous allons à nouveau respirer pour nous calmer et maintenant, je vais vous demander d'imaginer un coucher de soleil, par exemple, avec le bruit de la mer, l'eau qui clapote, une bonne odeur de fleurs, une sensation de fraîcheur ou de chaleur selon ce que vous préférez. Et notez ce qui se passe dans vos muscles, dans votre respiration, votre rythme cardiaque, etc. Théoriquement, vous sentez une différence.

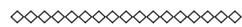
**Maria:** Oui, tout à fait !

**Christine:** C'est la démonstration qu'en travaillant sur nos pensées, en particulier celles qui déclenchent des émotions, nous pouvons avoir un impact sur notre santé physique. Vous avez peut-être déjà vu la vidéo d'introduction de sept minutes sur l'EFT de Gary Craig. Il y a les exemples de trois personnes dont on regarde le sang au microscope avant et après la séance d'EFT. On voit une différence évidente avec seulement quelques minutes de pratique d'EFT. Cela paraît assez incroyable et personnellement, j'ai été très sceptique la première fois que j'ai vu cela. Mais dans ma pratique depuis, j'ai constaté que c'était exact. De plus en plus d'études scientifiques se penchent sur l'impact de l'EFT sur la chimie de notre corps et même sur l'expression de nos gènes. Cela va très loin.

Ici, le travail dont nous parlons se fait sur nos émotions. Et s'il apporte un mieux au niveau physique, c'est un bonus. C'est toujours cela de pris. Je peux vous citer le cas de Paula qui est traitée par mon amie Pascale Lutz en EFT. Il y a trois ans, on lui a dit qu'il ne lui restait plus que trois mois à vivre. Évidemment, le diagnostic a été assez choquant. Elle a beaucoup tapoté. Elle n'était d'ailleurs pas très pour, au début. Mais voilà, trois ans après, non seulement elle est toujours là, mais elle est en forme et elle a de plus en plus d'énergie. Peut-on clamer au miracle de l'EFT ? Sûrement pas. Ne serait-ce que parce qu'elle utilise aussi des plantes et qu'elle a suivi des traitements conventionnels. C'est juste un cas parmi tant d'autres. Ce n'est pas une étude, mais cela existe.



Beaucoup de gens me demandent: « *Peut-on vraiment s'en sortir?* » Oui, cela existe. Actuellement, elle continue à faire du tapping tous les jours et c'est un travail constant. Je pense aussi à un autre cas que j'avais traduit en français, il y a des années, sur un cancer du pancréas qui avait disparu après trois mois d'EFT intensif. Encore une fois, on avait démarré le travail sur les émotions, et il y avait eu un bonus au niveau physique très clair. Ce n'est pas une preuve de miracle, mais c'est une information qui peut vous aider dans votre propre itinéraire.



**Maria:** L'accompagnement par l'EFT peut soulager aussi bien le processus qu'amener un mieux-être et aussi une réduction du stress. Dans le détail, ce travail sur les émotions se passe comment?

**Christine:** Le diagnostic va bousculer beaucoup de choses. À l'heure actuelle, tout le monde connaît, de près ou de loin, quelqu'un touché par l'une de ces maladies graves et en particulier par le cancer. On sait tous que dès que « *quelque chose ne va pas* » et qu'on commence à envisager un cancer, la personne concernée, tout comme son entourage, font face à de grands bouleversements émotionnels. Ici, le travail que vous allez effectuer avec l'EFT va vous aider à gérer chacune de ces émotions.

**Maria:** C'est un chantier totalement titanesque! Par où commencer pour que cela devienne digérable?

**Christine:** Eh bien justement, j'aime beaucoup ce mot. C'est bien une question de digestion. D'abord, il est bon de savoir où on en est et le plus simple, pour moi, c'est encore de couper le processus de diagnostic en quatre étapes:

- ◆ 1. Les examens tout d'abord. Qu'on ait l'information que c'est un cancer ou pas, c'est l'inconnu, plein d'inquiétude. On a l'idée dans la tête.
- ◆ 2. Après les examens, il y a souvent un temps d'attente avant le résultat final et c'est ce qu'il y a de pire. Les idées tournent dans la tête.
- ◆ 3. L'annonce des résultats qui, normalement, s'accompagne de solutions, mais qui, dans certains cas, est délivrée de manière un peu brutale parce qu'il n'y a pas moyen de faire autrement parfois.
- ◆ 4. L'après diagnostic. Une fois qu'on a reçu le diagnostic, on en fait quoi?

Il faudrait au moins une journée pour discuter chacune de ces quatre étapes en détail et voir comment utiliser l'EFT au mieux à chaque niveau. Mais nous n'avons qu'une petite heure. Je propose de nous concentrer sur la première et la dernière étape. Nous allons donc commencer par les examens.

**Maria:** À ce moment-là, on ne sait pas encore exactement de quoi on souffre et peut-être même qu'il n'y aura pas de diagnostic grave. On est dans le doute.

**Christine:** Complètement. À ce moment-là, on sait que quelque chose ne va pas. On a mal, en général, on est inquiet, suffisamment pour faire ces examens. Et même si on ne sait pas à quoi s'attendre, et surtout parce qu'on ne sait pas à quoi s'attendre, on s'inquiète de plus en plus. Ce qu'on ne connaît pas peut s'avérer bon ou mauvais, on a tous eu des bonnes surprises. Mais la nature humaine est ainsi faite qu'on se représente plus facilement l'inconnu avec un sentiment d'insécurité, de peur, de danger. Au niveau du subconscient, de nombreux scénarii se jouent, qui sont parfois assez destructeurs en eux-mêmes.

Quand on est en cours d'examen, pour déterminer les causes d'un ou de plusieurs symptômes, on peut facilement réagir à l'extrême. D'un côté, les gens très démoralisés; ils vont imaginer le pire et ajouter une très grosse angoisse à leurs douleurs physiques déjà difficiles à gérer. Ces gens-là vont penser à toutes les personnes malades dont ils ont entendu parler ou qu'ils ont vu souffrir ou mourir. Ils vont soudain entendre, autour d'eux, toutes les petites phrases inquiétantes énoncées, volontairement ou non, d'ailleurs, par leurs proches, au travail, dans les médias, etc. Toutes ces pensées négatives vont activer le stress dont tu parlais au début, ce stress énorme qui, à son tour, influe sur un tas d'éléments physiques comme les sécrétions d'hormones, par exemple le cortisol qui est l'hormone du stress par excellence.



Cela va affecter aussi leur système immunitaire parmi bien d'autres effets. Donc, tout cela ne va pas arranger le problème, quel qu'il soit. C'est un extrême.

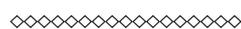
L'autre extrême, à l'inverse, ce sont les personnes positives, très positives. Celles-là, je les classerais en deux catégories. Il y a ceux que j'appellerais les "vrais positifs" : ce sont les gens intimement convaincus que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. Personnellement, j'en ai peu rencontrés et je ne pense pas que ces gens aient besoin vraiment d'EFT ou qu'ils tombent vraiment malades. Par contre, on trouve assez facilement des gens qui affichent une positivité très très forte. Ils vont dire que tout va bien, qu'ils vont se battre, que tout se passera bien. Ils vont vous servir un discours parfait; parfois trop parfait! C'est très rassurant d'entendre cela. On se dit: « *Tout va bien. Il a le moral. C'est bien!* ». Mais ce qui peut arriver, c'est que parfois, pour se rassurer et rassurer ou protéger leur entourage – je pense en particulier à l'entourage très proche, les enfants, le conjoint ou la conjointe, les parents... –, ils en viennent à se mettre un masque pour les rassurer eux. Au final, ils peuvent en venir à se cacher leurs propres sentiments à eux-mêmes. Dans ce cas, la première étape est vraiment de sortir du déni et d'affronter ses vrais sentiments, ses vraies angoisses, pour pouvoir les nettoyer.

**Maria:** Et là, l'EFT peut être une grande aide.

**Christine:** Absolument. Je repense à d'autres cas de maladies où le simple fait de prononcer le nom de la maladie déclenche une énorme angoisse et on la nie, mais on sait qu'elle est là. J'aime bien les comparaisons: imagine que tu aies un tas de vaisselle à laver, bien sale si possible. Tout va bien, tu prends ton éponge, ton produit, pas de problème. Mais là, tu dois la laver dans le noir.

**Maria:** Cela devient beaucoup plus compliqué!

**Christine:** Oui, c'est beaucoup plus compliqué. Pour pouvoir la nettoyer correctement, il vaut mieux que tu voies où est la saleté. Là, c'est pareil, en fait. On ne peut soigner une peur, une tristesse, une angoisse ou quoi que ce soit, qu'en se l'avouant au moins à soi-même. On n'est pas obligé de la crier sur les toits. Mais, au moins, savoir soi où on en est. On recherche vraiment le juste milieu; savoir qu'il y a un problème, c'est clair, qui peut être grave. Mais en même temps, le but est de pouvoir accepter ce problème, de savoir que c'est un passage, d'apprendre à vivre avec, dans l'instant présent, et de savoir que nous avons en nous des ressources insoupçonnées pour vivre dans des conditions assez extrêmes, voire même au bout du compte, pourquoi pas, la capacité de guérir.



**Maria:** Si on prend l'exemple d'une personne qui accepte son inquiétude, qui a demandé un rendez-vous chez le médecin, mais qui n'y est pas encore, on est dans la phase 1; comment utiliser l'EFT dans ce cas de figure?

**Christine:** Je te propose un cas pratique, c'est ce qu'il y a de plus simple. On pourrait commencer par un premier protocole. Avant de commencer à tapoter, je voudrais juste préciser deux petites choses. La première, c'est que chacun a ses points préférés. Pour ma part, je commence toujours sur la tête pour y finir. C'est un peu une manière de "boucler la boucle". J'utilise aussi le point du foie situé sous la poitrine qui est relié à la colère, un sentiment très souvent présent dans ce genre de cas, même s'il est souvent caché.

**Maria:** Je signale que les points sont rappelés dans la page "Ressources" sur le site. Mais nos auditeurs commencent à avoir l'habitude et nous allons tâcher d'annoncer les points, donc vous n'avez qu'à suivre.

**Christine:** L'autre chose à considérer est que, dans la formule classique de l'EFT, on utilise: « *Je m'aime et je m'accepte complètement* ». Cela dit, dans la situation qui nous occupe, j'ai remarqué que la majorité des gens a beaucoup de mal à adhérer à cette formule [qui peut] les mettre carrément mal à l'aise, ce qui n'est pas exactement l'objectif à atteindre. Donc, j'utilise des variantes qui ouvrent d'autres portes, plutôt que cette formule. Comme cela, personne ne sera surpris.



Je vais vous demander de commencer par vous concentrer sur ces fameux examens. J'ai conscience que, parmi les gens qui nous écoutent, tout le monde n'est pas à ce moment précis où on est en train de passer des examens, mais on a un doute sur une maladie grave qui [peut] arriver derrière. Par contre, l'une des beautés de l'EFT est [la notion de] bénéfices empruntés, qui fait que, si vous tapotez sur un sujet qui ne vous concerne pas directement, mais que vous tapotez avec tout le monde, vous pouvez avoir des bénéfices sur un problème que vous avez vous personnellement. Donc, si vous n'êtes pas directement concerné(e) par cette situation d'inquiétude, vous avez peut-être une autre situation d'incertitude sur laquelle vous pouvez vous concentrer, pour vous ou pour une autre personne. Pour ma part, je vais me concentrer sur le cas d'une personne qui est vraiment en cours d'examen, à la recherche de la cause de ses douleurs et des autres symptômes, de manière assez générale.

**Maria:** On peut dire aussi que, si vous avez traversé cette situation, il y a des années ou dans le passé, vous pouvez aussi repenser à cette situation là.

**Christine:** Absolument! La première des choses à faire est de vous concentrer sur votre inquiétude. Nous allons respirer profondément pour mieux nous concentrer. Notez quelle est votre inquiétude et aussi quelle intensité elle a, entre 0 et 10 – 0: il n'y a pas d'inquiétude du tout, tout va bien, et 10: je suis vraiment extrêmement inquiète. Quand vous être prêt(e), vous commencez par le point karaté. Maria, veux-tu faire mon écho?

**Maria:** Oui, bien sûr!



### Tapping: l'inquiétude autour des examens

☞ Point karaté (PK): « *Même si je suis très inquiète de ne pas savoir où tous ces tests m'amènent, j'aimerais pouvoir croire que je suis en sécurité.* »

☞ « *Même si j'ai cette inquiétude en moi et que cela n'est pas très agréable, je choisis de respirer profondément dans l'instant présent* » – il est bon de joindre le geste à la parole.

☞ « *Même si je suis inquiète que ces tests n'en finissent pas et que ma vie puisse basculer d'un instant à l'autre, je ne sais absolument rien pour le moment...* »

☞ « *... j'aimerais être ouverte à la possibilité que je peux évacuer une partie au moins de cette inquiétude, ici et maintenant.* »

☞ Dessus de la tête (DT): « *Cette inquiétude...* »

☞ Début du sourcil (DS): « *... je la sens dans mon corps...* »

☞ Coin de l'œil (CO): « *... dans ma gorge, dans ma tête...* » (chacun a ses propres endroits).

☞ Sous l'œil (SO): « *... dans mon cœur.* »

☞ Sous le nez (SN): « *J'en perds le sommeil.* »

☞ Creux du menton (CM): « *Je suis sûre que c'est grave.* »

☞ Sous la clavicule (SC): « *J'ai peur de souffrir encore plus.* »

☞ Sous le bras (SB): « *Les examens me font souffrir et j'ai peur de ce qui va se passer.* »

☞ Sous le sein (SS): « *Toute cette peur dans mon corps.* »

☞ DT: « *Et plus je m'inquiète, plus je me sens mal.* »

☞ DS: « *C'est un cycle infernal.* »

☞ CO: « *Je me sens entraînée vers le bas.* »

☞ SO: « *Je me demande si je pourrais changer ce cercle vicieux.* »

☞ SN: « *Plus je m'inquiète, plus les examens sont difficiles.* »

☞ CM: « *Plus je fais d'examen, plus je m'inquiète.* »

☞ SC: « *Pourtant, plus on fait d'examen et plus le diagnostic sera précis.* »

☞ SB: « *Donc ces examens pourraient être une bonne chose finalement, une étape vers une solution.* »

☞ SS: « *Chaque examen amène une pièce au puzzle.* »



- ☞ DT: « *Finally, maybe that's what I have to do better...* »
- ☞ DS: « *... it would be to relax so that the exams go better.* »  
(Continuez à penser à bien respirer pendant qu'on tapote.)
- ☞ CO: « *I need to conserve all my strength to move on to the next step, whatever it is.* »
- ☞ SO: « *My body works through when I'm stressed, that won't arrange the exam results.* »
- ☞ SN: « *Well, since I don't know yet what's going on...* »
- ☞ CM: « *... I could choose to let my heart beat peacefully.* »
- ☞ SC: « *I could choose to feel my muscles relaxed.* »
- ☞ SB: « *I could choose to appreciate the simple fact of breathing, here and now.* »
- ☞ SS: « *I could even choose to feel at peace with myself.* »
- ☞ DT: « *Just for a moment, to see how it works in my body, my heart and my mind.* »
- ☞ « *Merci!* »

**Christine:** Respirez profondément... Et si vous avez un verre d'eau, une tisane, à portée de la main, c'est une bonne idée de boire en même temps. C'est ce que je fais! Remesurez votre inquiétude et voyez ce qui s'est passé. Il y a quatre possibilités, en général :

◆ La première est que votre inquiétude a complètement disparu. Cela peut arriver et c'est un vrai plaisir. Cela arrive plus souvent qu'on ne le pense, mais sachez que c'est quand même assez rare. Dans le cas présent, on est quand même à la toute première série dans une situation très lourde et avec beaucoup d'inconnu. Donc, si votre inquiétude, là maintenant, a complètement disparu, c'est parfait, merveilleux. On va pouvoir passer à autre chose.

◆ Le deuxième cas est quand même le plus commun. Vous êtes toujours inquiète, mais l'intensité a baissé. Dans ce cas, je vous conseillerais de refaire la série en vous concentrant sur le reste d'inquiétude. Quelque chose du genre: « *Même si je suis encore inquiète, je suis reconnaissante que ce soit un tout petit peu moins.* » Bien mettre cette idée de gratitude que je mets dans le « *merci* », à la fin de chacune de mes séries. Reconnaître, au moins, un petit côté positif, aussi minime soit-il.

**Maria:** Oui, reconnaître que cela va dans le bon sens.

**Christine:** Donc première possibilité: tout a disparu, deuxième: l'intensité a baissé.

◆ La troisième possibilité est qu'il n'y a pas de changement. En général, c'est que nous sommes sur la mauvaise cible. Je me rappelle d'un atelier sur le stress avec des parents d'enfants autistes. Nous avons tapoté sur le stress, ce qui a aidé beaucoup de gens, mais quelqu'un n'avait aucun résultat alors que tout le monde retrouvait vraiment le sourire. En explorant la situation avec la personne, avec sa permission, bien sûr, il s'est avéré qu'elle était, en fait, très en colère contre son enfant. On est tous humains; il n'y a pas de sentiments autorisés ou non autorisés. Là, c'était de la colère. Nous avons donc fait une série sur la colère et son visage s'est calmé. Elle a vraiment retrouvé la paix.

Je voudrais juste revenir sur le fait qu'aucun sentiment n'est mauvais, quel que soit celui qui vous vient à l'esprit. L'EFT demande une très grande honnêteté vis-à-vis de soi-même pour avoir des résultats.

**Maria:** Oui. Si vous avez d'autres émotions qui montent – tu as pris l'exemple de l'inquiétude et de l'angoisse, mais peut-être qu'il y a des gens pour qui cela déclenche aussi de la peur, de la tristesse, de la colère –, tout est bon à prendre. On peut remercier aussi pour ces signaux d'alarmes qui se réveillent.

**Christine:** Absolument. N'hésitez pas à changer quand nous vous proposons des séries. N'hésitez pas à les adapter à vous-mêmes, bien sûr. Donc, nous avons fait: premier cas, plus d'inquiétude; deuxième cas, l'intensité a baissé; troisième cas, pas de changement.





Donc, brièvement, quelques règles simples peuvent vous permettre de passer le cap le plus facilement possible. L'idéal serait évidemment de tapoter sur tout ce qui vous passe par la tête à ce moment-là : la panique, la peur de l'inconnu, de la douleur... Mais si vous vous mettez à tapoter face à un médecin qui ne connaît rien de l'EFT et ses vertus, il risque d'ajouter à sa liste une petite note exprimant des doutes sur votre santé mentale.

**Maria :** En effet.

**Christine :** Même si de plus en plus de médecins s'intéressent à l'EFT, on va rester réaliste. Ce n'est pas le moment idéal pour tapoter de la manière habituelle. Par contre, c'est un bon moment pour vous concentrer sur votre respiration. Cela aussi se prépare, d'ailleurs. Et plus vous aurez pratiqué avant, plus votre réponse sera facile et automatique au moment où vous en aurez vraiment besoin. Vous allez me dire : « *Mais je respire tous les jours, je ne vois pas où est le problème* ». La respiration, en fait, vous permet de gérer votre corps et de vous calmer.

Nous pouvons faire, là, très simplement, une visualisation à réaliser en respirant, qui est d'inspirer le bien-être – que vous pouvez éventuellement associer à une couleur – et d'expirer tout ce dont vous n'avez pas besoin. La peur, par exemple. Imaginez que vous ressentiez une peur au creux de votre estomac, que vous la voyiez noire, et que vous préféreriez avoir de la lumière jaune; vous inspirez en imaginant le jaune qui entre dans votre respiration, descend dans votre ventre, et en expirant, vous allez ressortir tout le noir et toute la peur qui était avec, vous expirez toutes les toxines et les angoisses dont vous n'avez plus besoin. Le faire une fois, comme cela, en passant, ne va pas vous apporter grand-chose. Mais si vous faites cet exercice plusieurs fois, tous les jours par exemple, au moment où vous allez recevoir le diagnostic, cela va devenir une réaction habituelle qui vous permettra de laisser le diagnostic autour de vous sans vous atteindre trop. Vous pouvez aussi le faire en mettant votre main sur le cœur et en tapotant légèrement du bout des doigts. C'est un point d'acupuncture et d'EFT, mais c'est un geste tout à fait acceptable pour les gens autour de vous qui ne connaissent pas l'EFT, et cela peut vous aider à vous détendre.

**Maria :** Oui, tout à fait.

**Christine :** Je voudrais revenir sur le concept de traumatisme. Il y en a énormément, mais celle que je préfère est celle d'un événement où l'on perçoit une menace interprétée comme une situation de vie ou de mort, et contre laquelle on est totalement impuissant. Ces dimensions d'impuissance et d'interprétation sont vraiment capitales et expliquent, notamment, pourquoi tellement de traumatismes, à priori mineurs, dans l'enfance, sont très mal vécus et ressortent beaucoup plus tard comme des moments importants de la vie. Je pense, par exemple, à un enfant qui reçoit des moqueries de ses camarades à l'école, qui était très timide à ce moment-là. Personne ne l'a vraiment aidé à répondre. Et depuis, l'adulte se trouve un petit peu paniqué dès qu'il y a le moindre événement de moquerie, même si c'est une moquerie gentille qui vient d'une autre personne. On part de quelque chose d'anodin et on finit sur un vrai traumatisme.

Dans le cas qui nous occupe, le diagnostic est loin d'être un événement trivial. Par contre, vous n'êtes plus autant en situation d'impuissance parce que vous êtes en train de vous préparer. Si vous écoutez cette conférence, c'est que vous avez vraiment décidé de prendre votre santé et votre bien-être en main. Mais attention, cela ne veut pas dire que vous allez partir dans votre coin pour vous mitonner votre guérison, tout seul comme un grand. Cela veut dire que vous allez prendre une part active à votre guérison en dialoguant avec le corps médical, par exemple, en comprenant ce qui se passe et quelles sont les solutions possibles. Cela veut dire que vous n'êtes pas en situation d'impuissance. Cela ne veut pas non plus dire que vous allez vous transformer en cancérologue, par exemple. Mais vous allez bel et bien vous transformer en spécialiste de votre vie et de votre guérison.



**Maria:** Oui. Et dans une certaine mesure, cela vous permettra de reprendre le pouvoir sur ce processus.

**Christine:** Absolument. Pensez à un pilote de formule 1. Le pilote, sans la machine, n'ira pas bien loin. Le pilote, c'est vous et la machine, c'est votre corps. Le pilote doit savoir comment conduire sa machine, comment elle va réagir dans telle ou telle situation. Mais pour ce qui est de prendre soin de la mécanique, à priori, il travaille en parfaite confiance avec une équipe de mécanos. C'est votre équipe médicale. Vous n'êtes pas obligé(e) de tout savoir dans le détail. Par contre, si vous êtes en confiance avec votre équipe et que vous apprenez à connaître votre machine ou votre corps, alors c'est bien vous qui gardez les rênes.

Pour beaucoup de gens, le diagnostic est un traumatisme parce qu'ils n'ont pas vraiment été préparés à le recevoir. Du coup, ils ne savent pas quoi en faire. Ce qui n'est pas votre cas, encore une fois, puisque vous êtes en train de vous préparer au niveau émotionnel. Et cela change tout. Par exemple, vous allez recevoir tout à fait consciemment ce choc. Vous savez que cela va arriver, donc vous vous êtes préparé(e).

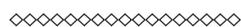
J'ai une autre analogie: vous connaissez la fable de La Fontaine *Le chêne et le roseau*, ce chêne qui se dit tellement solide et résistant à toutes les tempêtes, jusqu'au jour où il y a une plus grosse tempête – c'est notre diagnostic. Et il est déraciné. Le roseau, par contre, sait bien que toutes les tempêtes sont difficiles et ne se prend pas pour quelqu'un d'invincible. Il va recevoir le choc du vent, va plier, va en être affecté, tout comme vous allez être affecté par votre diagnostic; c'est humain. Mais il va laisser passer le choc, va plier puis se redresser. Vous aussi; vous allez apprendre à laisser passer le diagnostic, le choc de l'annonce, de manière à rester concentré(e) sur votre guérison. De plus, je ne vous ai pas tout dit: vous pouvez tapoter discrètement et en public. Il y a même deux choix, d'ailleurs:

◆ Le premier est d'imaginer que vous tapotez: le dessus de la tête, "tap, tap, tap...", le début des sourcils, "tap, tap, tap..." Cela demande un peu de concentration et c'est assez difficile à faire pendant que le médecin vous parle, mais c'est très utile, par exemple dans la salle d'attente. Vous pouvez vous dire: «*Même si je suis un peu énervée: dessus de la tête.*»; «*Je choisis de respirer: au dessus des sourcils.*»

**Maria:** Oui, et une fois de plus, ce sera d'autant plus facile que vous l'aurez déjà fait tranquillement à la maison et que votre corps et votre tête seront habitués à utiliser cette pratique.

**Christine:** Tu as pris les mots de ma bouche.

◆ La deuxième technique est d'utiliser l'EFT discrètement sur les mains. Pour ceux qui ne connaissent pas, il s'agit de tapoter le bout des doigts sur le bord de l'ongle vers la partie interne de la main, soit avec le pouce de la même main, soit avec un doigt de l'autre. Le gros avantage est que c'est très discret. Par exemple, si vous croisez vos bras, il y a une main qu'on ne voit pas. Ou bien, vous pouvez mettre la main sous la table ou sous un manteau. Pas besoin, non plus, de dire quoi que ce soit. Concentrez-vous simplement sur votre respiration et sur vos émotions du moment. Maria, le simple fait que tu m'aies pris les mots de la bouche montre bien, pour ceux qui nous écoutent, que plus on s'entraîne, plus cela va vite.



**Maria:** Oui, tout à fait. D'où l'importance de se préparer. Après, que va-t-il se passer, une fois que ce diagnostic est tombé? Que peut-on faire pour faciliter sa... "digestion"?

**Christine:** Eh bien, justement, tu avais déjà parlé de "digestion" dans ton introduction. L'idée est de s'assurer que le diagnostic a été "digéré", dans la mesure du possible. Pour savoir si vous avez digéré votre diagnostic, le meilleur indicateur est de savoir si vous pouvez en parler sans avoir de réaction anormale dans votre corps. Ces réactions sont propres à chacun de nous. Pour certaines personnes, le cœur se met à battre trop vite. Pour d'autres, l'estomac se tord, pour d'autres encore, les jambes lâchent, ou ils ont un geste, un tic, les mains moites ou qui tremblent. Quel que soit votre indicateur, tant qu'il se déclenche quand vous parlez de votre diagnostic, c'est que vous ne l'avez pas encore digéré.



Dans ce cas, je vous suggère vraiment fortement d'y travailler. Il y a plusieurs manières de s'y prendre. Ma préférée est le "Matrix Reimprinting" qui consiste à revivre le moment du diagnostic en spectateur actif et, bien sûr, positif et à éliminer le choc au fur et à mesure. Mais bon, c'est encore un sujet à part entière qui, de plus, est difficile à faire seul.

**Maria:** Oui, tout à fait.

**Christine:** L'autre option est l'EFT classique que l'on peut utiliser d'un tas de manières différentes. Je pense au cas d'une personne, d'ailleurs – on va l'appeler Julie –, qui a vécu deux cancers : un mélanome et un cancer du sein. On avait commencé à travailler ensemble, après les cancers, alors qu'elle subissait une très grosse dépression.

Un jour, elle est arrivée vraiment très mal car une amie très proche venait d'apprendre qu'elle avait aussi un mélanome. Nous avons tapoté ensemble sur tous les aspects de sa propre réaction et, en particulier, sur le fait de s'angoisser, et aussi qu'elle n'allait pas pouvoir aider son amie et être présente pour elle, si elle-même s'angoissait.

Nous nous sommes concentrées sur l'amitié qu'elle ressentait, sur les parties du diagnostic qui n'avaient pas encore été nettoyées pour elle à ce moment-là. Elle y a puisé une nouvelle force, elle est repartie avec un grand sourire. Elle m'a dit, par la suite, avoir été vraiment très à l'aise en revoyant son amie, et tout à fait « présente pour l'aider ».

Il y a d'autres cas similaires, un autre est documenté sur mon site, d'ailleurs. Mais mon propos est que le meilleur moyen de se débarrasser d'une peur, c'est d'y faire face. Et avec l'EFT, cela simplifie beaucoup la vie.



**Maria:** Oui, bien sûr. Mais ce n'est pas parce qu'on a accepté un diagnostic que tout est résolu. Que se passe-t-il après ?

**Christine:** Eh bien oui, ce serait trop facile ! Mettons-nous donc dans la situation où vous avez reçu le verdict et vous avez maintenant une étiquette apposée à *votre cas*, vous êtes devenue une personne qui souffre de telle ou telle maladie. Une fois que l'étiquette est apposée, on peut être tenté(e) de se laisser porter par cette étiquette, de confondre la maladie avec qui nous sommes vraiment. On ne va plus se présenter en disant : « *Bonjour, je suis Christine et, dans la vie, j'aime faire ceci ou cela* ». Non, à la place, on va finir par se présenter en disant : « *Bonjour, je suis Christine et j'ai tel cancer* ». La maladie devient, en fait, le centre de toutes nos pensées et aussi de celle de notre entourage.

C'est là que commence un autre cercle vicieux. Tant que vous associez la maladie à votre personne, il est très difficile d'imaginer un futur sans elle puisque vous vous identifiez à elle. Plus de maladie, plus de vous. C'est un peu résumé, mais pas tant que cela. En fait, c'était mon cas. Tu as parlé de ma dépression, au début. Pendant des années, je me suis imaginée que le jour où je n'aurais plus de dépression, il n'y aurait plus de moi. Puis un jour, j'ai découvert l'EFT, une autre manière de voir les choses. Peut-être que nous pourrions faire une deuxième série d'EFT là-dessus ?

**Maria:** Oui, allons-y ! Je pense que nous pourrions tous, même si vous n'êtes pas dans ce cas, penser à une personne que nous connaissons qui est comme cela, qui s'identifie à sa maladie et se l'est appropriée. Alors, cela peut devenir dangereux, en tout cas compliqué pour elle, de s'en débarrasser.

**Christine:** Absolument. Nous allons prendre le cas d'une personne qui a reçu son diagnostic. Respirez à nouveau... Concentrez-vous sur cette maladie, ce diagnostic, ce que cet aspect amène dans votre vie. Détendez-vous et commençons le tapping.

Notez votre intensité, de 0 à 10, et commençons sur le point karaté.



### **Tapping: identification à la maladie**

- ☞ Point karaté (PK): « *Même si cette maladie est en train d'envahir ma vie et que je me sens perdue, je choisis de savoir, tout au fond de moi, qui je suis vraiment.* »
- ☞ « *Même si je me sens sans défense face à cette maladie, j'aimerais pouvoir croire que j'ai en moi des ressources insoupçonnées.* »
- ☞ « *Même si cette maladie a pris le contrôle de ma vie, j'aimerais être ouverte à la possibilité que je peux reprendre ma vie en main.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Cette maladie...* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *... ils m'ont dit que je ne guérirai jamais.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Ils m'ont prévenue que j'allais souffrir énormément.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Ils ne peuvent même pas me garantir que je ne souffrirai pas.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Ce choc...* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *... cette maladie...* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *... comment est-ce qu'on fait pour vivre avec ça?* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *Et comment vais-je le dire à mes proches?* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Mon conjoint, mes enfants, mes frères et sœurs, mes parents, mes amis...* »
  
- ☞ DT: « *... comment vont-ils réagir?* »
- ☞ DS: « *J'ai tellement de sentiments qui se bousculent dans ma tête.* »
- ☞ CO: « *Je ne peux pas réfléchir.* »
- ☞ SO: « *Je ne veux pas réfléchir.* »
- ☞ SN: « *C'est beaucoup trop difficile.* »
- ☞ CM: « *Je ne sais pas quoi faire de cette maladie.* »
- ☞ SC: « *Et d'abord, je n'en veux vraiment pas.* »
- ☞ SB: « *Je refuse complètement ce diagnostic.* »
- ☞ SS: « *Et tout ce qui va avec.* »
  
- ☞ DT: « *C'est beaucoup trop difficile.* »
- ☞ DS: « *Je ne vais jamais y arriver.* »
- ☞ CO: « *Je n'aurai jamais la force.* »
- ☞ SO: « *Et pourquoi moi???* »
- ☞ SN: « *Je ne peux pas vivre avec ça et je refuse.* »
- ☞ CM: « *D'un autre côté, maintenant au moins, je sais à quoi m'en tenir.* »
- ☞ SC: « *Maintenant, je pourrais peut-être me concentrer sur mon futur à la place.* »
- ☞ SB: « *Je pourrais chercher à comprendre comment je vais guérir.* »
- ☞ SS: « *Je pourrais même choisir de voir ma guérison.* »
  
- ☞ DT: « *Ça paraît un peu trop facile.* »
- ☞ DS: « *Mais, après tout, j'ai autour de moi une structure médicale compétente.* »
- ☞ CO: « *J'ai des proches et des gens qui m'aiment plus que je n'avais jamais réalisé.* »
- ☞ SO: « *Et puis, j'ai ma vie à moi.* »
- ☞ SN: « *Et tout ce que j'aime faire dans la vie...* »
- ☞ CM: « *... comme marcher en forêt, nager...* »
- ☞ SC: « *... escalader une montagne, créer des jolies choses...* »
- ☞ SB: « *... passer un moment en famille ou entre amis.* »
- ☞ SS: « *C'est vrai, cette maladie change beaucoup de choses.* »
  
- ☞ DT: « *Mais pour l'instant, je suis là et je choisis de vivre ma vie pleinement dans mon corps, mon cœur et mon esprit.* »
- ☞ « *Merci!* »



**Christine:** Respirez un grand coup... Buvez un petit peu. Pas de whisky, si possible !

**Maria:** Oui... Merci, cela fait du bien.

**Christine:** Comme d'habitude, remesurez votre sentiment. Dans quel état vous sentez-vous ? Soit vous avez vraiment trouvé la paix sur cet aspect et vous pouvez passer à autre chose, soit vous devez retravailler. Ce moment où vous faites connaissance avec la maladie est capital. C'est vraiment un moment clé pour choisir ce que vous voulez faire de ce diagnostic. Est-ce qu'il va détruire votre vie, l'envahir de force ou bien allez-vous l'associer à votre vie pour retourner vers un état de santé positif ? C'est votre réaction et elle est capitale. Quelle que soit la gravité annoncée du diagnostic.

**Maria:** Oui. Il y a quand même une notion de choix.

**Christine:** Il y a une notion de choix. J'aime bien l'histoire de ce journaliste américain du nom de Norman Cousins. C'était avant l'EFT. Il a récapitulé son histoire dans un livre dont le titre me plaît beaucoup, qui s'appelle : *Comment je me suis soigné par le rire*. Cela n'en a pas l'air, mais c'est très sérieux. Il y raconte comment, ayant appris à quarante neuf ans qu'il avait une chance sur cinq cent de survivre à une maladie extrêmement rare qui l'avait complètement paralysé, il a décidé de prendre les choses en main. Il est sorti du système hospitalier. Il avait découvert, entre autres, que les émotions négatives pouvaient dégrader la santé. On est en 1964, c'est-à-dire il y a un moment ! Ce n'était pas très à la mode. Il s'est dit : « *Puisque cela marche dans un sens, cela doit marcher dans l'autre sens* ». Il a testé et a vite découvert, entre autres, qu'en regardant des comédies qui le détendaient, dix minutes de fou rire, de bon fou rire, lui donnaient deux heures de sommeil sans douleur. C'était pas mal comme marché. Il a continué sur la même lancée et, petit à petit, il est sorti de sa maladie. Il est bien décédé... mais vingt-six ans plus tard ! Et pas du tout de cette maladie-là. Entre temps, il avait repris une vie normale. Ce n'est pas une preuve scientifique, c'est un témoignage. Mais c'est un témoignage intéressant.

**Maria:** Oui, et qui donne de l'espoir.

**Christine:** Il donne de l'espoir sur le fait qu'on peut prendre les choses en main. Cela me rappelle aussi une autre personne avec laquelle j'ai travaillé assez récemment. C'est un cas complètement différent, ce n'était pas grave du tout. On lui avait retiré une petite hernie abdominale. Par contre, le chirurgien l'avait copieusement, et quand je dis copieusement, c'est vraiment copieusement, avertie que, parce qu'elle était très mince et, du fait de l'endroit où se trouvait la cicatrice, sur le sternum, celle-ci serait extrêmement douloureuse. Il en a même reparlé sur la table d'opération.

Deux jours après l'opération, en moins d'une heure d'EFT – c'était sa toute première expérience –, la douleur était quasiment partie ; elle pouvait se tenir droite, tendre les bras plus librement. Physiquement, c'était une transformation parce que, quand je suis arrivée chez elle, elle était courbée en deux. Et puis elle était très sceptique sur l'EFT, il faut dire ce qui est. Mais une fois tous ces bons résultats atteints, une fois l'étonnement passé, ce qui était intéressant est la question qu'elle se posait et qui la tracassait le plus : « *Mais pourquoi m'a-t-il tant prévenue que ce serait douloureux ?* ». Et même chose, pourquoi le médecin de Norman Cousins lui a-t-il dit qu'il avait une chance sur cinq cent ?

Quand on vous avertira d'une difficulté, pensez-y. Il ne s'agit pas d'ignorer, ce n'est pas ce que je suis en train de dire. Mais c'est bien de savoir que chaque cas est différent et que personne ne peut dire avec certitude comment vous, vous allez réagir. Je repense encore à Paula qui, il y a trois ans, a reçu l'information qu'elle n'avait plus que trois mois à vivre. Pour en revenir à ma cliente, cette personne s'est laissée impressionner, bien malgré elle, par des mises en garde excessives d'un chirurgien qui, de son côté, pensait agir de manière nécessaire et honnête. Ma cliente, qui mène beaucoup de choses de front, n'est absolument pas une personne qui se laisse impressionner facilement. Tout le monde peut se tromper avec les meilleures intentions du monde.



**Maria:** À ce moment-là, on peut aussi penser: «*Tiens, ce chirurgien ne doit pas connaître l'EFT!*». D'où l'importance de partager ce genre d'expériences et de montrer que cela peut être possible. Cela ne fonctionne pas à tous les coups, ce n'est pas une baguette magique, nous sommes bien d'accord. Mais c'est un outil qui donne un énorme pouvoir sur ce que nous vivons. Comme tu le disais tout à l'heure, on peut reprendre les rênes de notre vie et de la situation. Mais la maladie peut nous affecter dans bien d'autres domaines que la douleur, Christine. Que peux-tu nous en dire?

**Christine:** Oui, cela affecte tous les domaines de la vie. La première chose que je dirais, c'est qu'il faut vivre. En général, on me répond: «*Vivre, oui, c'est bien beau, mais comment?*» D'abord, c'est de vivre pour vous-mêmes. Cela peut paraître très égoïste, mais pas tant que cela. J'habite sur une île et le meilleur moyen d'en sortir, à moins d'avoir du temps pour le bateau, c'est l'avion. Quand vous prenez l'avion, on vous donne des consignes de sécurité. Entre autres, en cas de dépressurisation de la cabine, les maques à oxygène tomberont du plafond. La consigne de sécurité suivante fait frémir toutes les jeunes mères que je connais, à commencer par moi, il y a de longues années: «*Mettez d'abord votre masque, puis seulement, celui de votre enfant*».

**Maria:** Mais ce n'est pas possible! Qu'est-ce que c'est que cette histoire...

**Christine:** Absolument, c'est la première réaction de beaucoup de personnes parce qu'on pense que, puisqu'on est le plus fort, c'est à nous de nous occuper du plus faible. Mais en fait, si on réfléchit: si vous vous épuisez à mettre son masque à un enfant terrorisé et évidemment récalcitrant, qui va s'occuper de lui une fois que vous, vous serez évanouie? Par contre, si vous êtes concentrée et que vous mettez d'abord votre masque, vous serez beaucoup plus efficace pour le mettre ensuite à l'enfant et le rassurer, ou même à une autre personne, d'ailleurs. Vous pourrez vraiment mieux assurer les étapes suivantes. Là, c'est vraiment pareil. Il faut que vous trouviez votre masque à oxygène. Et chacun a sa propre version; ce que j'appellerais sa boîte à outils.

Pour moi, bien sûr, l'outil n°1 est l'EFT. Mais il y en a d'autres; nous avons parlé de la respiration, de la méditation – qui est proposée, d'ailleurs, dans de plus en plus d'hôpitaux, en France et ailleurs –, de la cohérence cardiaque, de l'Ho'oponopono – dont nous n'avons pas du tout parlé –, des visualisations. Des formes très douces d'exercices physiques ou de yoga peuvent également aider, l'alimentation aussi a un impact énorme. Je vous conseille la conférence du Dr David Servan-Schreiber sur le sujet, disponible sur "Dailymotion" ou sur mon site, si vous ne le trouvez pas. Cette conférence traite des différents moyens de se défendre naturellement contre le cancer.

Et puis il y a une autre partie de la boîte à outils qu'on néglige parfois, qui est composée de votre entourage: l'entourage physique – je pense notamment aux matériaux toxiques autour de vous –, mais aussi l'entourage émotionnel. Nous sommes seuls responsables de ce que nous ressentons et personne ne peut être en colère ou se sentir bien à notre place. C'est difficile techniquement. Mais nous sommes tous, par contre, influencés par ceux qui nous entourent, consciemment ou inconsciemment. Que ce soit vos proches ou les moins proches, les médias, choisissez ce qu'il est bon, pour vous, d'entendre, ce qui vous fait vraiment du bien. Il y a des gens qui pourraient vous déprimer, vous donner des avis défaitistes: «*Tiens, j'ai entendu parler de telle personne qui avait la même maladie que toi. Oh là là, c'était terrible!*». Évitez!

**Maria:** Oui: «*Vous devriez vous voir, vous devriez passer du temps ensemble*».

**Christine:** Oui, voilà. C'est sympathique... Mais attention, il ne s'agit pas de juger. Chacun fait de son mieux en fonction de son vécu et de là où il en est dans la vie. La personne qui vous fait cette remarque a probablement aussi un certain nombre de problèmes. Votre rôle, vis-à-vis de ces personnes, est de vous protéger de leurs peurs, et si ce sont des proches, simplement de les aimer pour ce qu'ils sont, là où ils en sont dans leur vie.



Si ce ne sont pas des proches, c'est beaucoup plus facile, ignorez-les. Surveillez vos réactions. Parce que si leurs réactions ou leurs commentaires déclenchent chez vous de la peur, de la colère, vous démoralisent, c'est peut-être bien vous qui allez "payer", littéralement, dans votre chair, puisque c'est votre corps qui souffre.

Rappelez-vous – nous en avons parlé au début – des effets du stress sur votre système immunitaire. Pensez-y. Quel est votre objectif? A priori, c'est votre guérison qui commence avec votre moral. Évitez les discussions toxiques. Cela dit, on est tous humains. Vous aurez des moments de baisse de moral, comme tout le monde. Au moins, vous pourrez tapoter, ce qui change complètement la donne.

D'un autre côté, il y aura ceux qui vont créer votre « *comité de soutien* », ceux qui restent positifs dans leurs discours et dans leurs actes. Ils sont là pour vous aider quand vous en avez besoin, vous remonter le moral, rire un bon coup ou même partager vos larmes, ou bien simplement vous aider dans les aspects pratiques – les enfants, les courses, la cuisine... Votre rôle à vous, vis-à-vis de ces personnes, c'est simplement d'être vous-mêmes, de les appeler quand vous en avez besoin, car elles ne peuvent pas, non plus, vous proposer tout le temps leurs services parce qu'elles seraient envahissantes et cela ne vous aiderait pas non plus. C'est vraiment vous qui gérez la situation et qui vous prenez en main.

**Maria:** Si c'est difficile pour vous de demander de l'aide parce que vous avez été très débrouillard jusque-là, cela peut très bien se tapoter aussi.

**Christine:** Absolument. On est aussi éduqué dans l'idée, parfois, qu'il faut se débrouiller seul et que ce n'est pas bien de demander aux autres. Cela se tapote aussi. D'ailleurs, trouvez quelqu'un avec qui tapoter, quelqu'un en qui vous avez entière confiance. Je vous suggère fortement, dans des cas aussi sérieux, de vous faire aider d'un(une) praticien(ne), voire même d'un(une) ami(e), pour tout ce qui est trop difficile à gérer vous-mêmes.



**Maria:** Avant de passer aux questions-réponses, il nous reste quelques minutes, Christine. En conclusion, ce choc du diagnostic, que peux-tu nous en dire, en quelques mots?

**Christine:** Pour conclure, je dirais que le diagnostic est ce que vous en ferez. En théorie, le futur n'existe pas encore. Quoi qu'on vous dise, vous avez toujours une fourchette de possibilités pour imaginer ce qui n'existe pas encore: voir tout en noir ou tout en rose.

Alors, profitez-en; pourquoi ne pas voir le bout du chemin en rose? Cela ne veut pas dire que le chemin lui-même sera tout rose, mais cela peut vous aider à avancer. Utilisez des événements futurs qui vous motivent, qui vous tiennent à coeur: des vacances dont vous avez toujours rêvées, le mariage d'un enfant, la naissance de petits-enfants, quelque chose qui symbolise le bonheur pour vous à long terme. Cela va vous aider à vous concentrer sur votre bien-être. Si jamais y penser déclenche en vous des angoisses, rappelez-vous ma vaisselle sale à nettoyer dans le noir. En fait, vous êtes en train d'allumer la lumière, donc tant mieux! Vous pourrez vraiment nettoyer en tapotant plutôt que de laisser tout cela s'accumuler dans votre subconscient.

**Maria:** Et il y aura moins de casse.

**Christine:** Oui, beaucoup moins. La vaisselle dans le noir, ce n'est pas conseillé. Pour finir, comme tu le disais tout à l'heure, j'étais extrêmement sceptique vis-à-vis de l'EFT, au début, et j'ai beau voir les bénéfices incroyables quotidiennement, je reste quand même une sceptique dans l'âme, et j'aime bien avoir des preuves scientifiques de ce que j'avance. Il y en a beaucoup plus qu'on ne pense et je n'ai pas le temps de faire le tour maintenant, mais sachez qu'on parle beaucoup des effets du stress sur notre organisme. On parle moins des milliers d'études qui montrent les effets de la relaxation. Comme, par exemple, celles qui démontrent que différentes techniques de relaxation et de visualisation améliorent la réponse du système immunitaire de patientes du cancer du sein, spécifiquement.



Dans le cadre de l'EFT, une étude vient d'être publiée très récemment et montre l'impact d'une heure d'EFT sur un certain nombre de paramètres psychologiques. Cette étude montre une amélioration de 40 à 60% pour ceux qui avaient fait de l'EFT, par rapport à ceux qui avaient fait soit une psychothérapie normale, soit une heure sans rien faire du tout. Voilà pour le côté émotionnel. Et en ce qui concerne l'aspect physique, c'est le niveau de cortisol, l'hormone du stress, qui avait été mesuré. La baisse avec l'EFT était de 24% contre 14% pour les autres – avec psychothérapie ou rien.

Pour conclure, l'EFT peut d'abord vous aider à traiter tous les sentiments difficiles qui vous envahissent à chaque étape du diagnostic. C'est un travail de tous les jours sur vos angoisses, vos peurs, vos colères, votre anxiété, votre tristesse, etc. Vous pouvez aussi utiliser l'EFT pour vous accompagner dans vos chirurgies, vos traitements, les chimios, etc. Et si votre travail émotionnel facilite votre guérison physique, profitez de ce bonus. Sachez que personne ne sait de quoi demain sera fait. Quel que soit le diagnostic qu'on vous donne, gardez les rênes en mains. C'est à vous de choisir comment vous voulez l'aborder.

**Maria:** On a toujours le choix, c'est important de le rappeler. Merci beaucoup, Christine, pour toutes ces pistes que tu as partagées avec nous. Tu as parlé de références sur ton site: veux-tu nous en rappeler le nom?

**Christine:** [www.eftpratique.com](http://www.eftpratique.com)