

Congrès Virtuel Francophone d'EFT 2013



www.leCongresEFT.com

*Le Congrès Virtuel Francophone d'EFT est un événement inédit
proposé par Maria Annell & Noëlle Cassan
© Défi Positif LTD 2013*

Ce livret fait partie du « Pack Platinum » - ne peut être vendu séparément

Transcriptions des 14 téléconférences présentées lors du
3^{ème} Congrès Virtuel Francophone d'EFT - du 23 au 29 mai 2013



Le changement au bout des doigts

Dans ce livret

7 étapes pour faire la paix avec vos finances	Maria Annell
Se libérer de ses peurs et au-delà	Noëlle Cassan
Le bonheur au bout des doigts	Caroline Bachot
« <i>Merci d'être qui je suis</i> »: EFT et identité	Marie-Odile Brus
Le choc du diagnostic grave	Christine Disant
Se libérer de l'alcool avec l'EFT	Anne Ducroquetz
EFT au service des enfants et des parents	Sabrina Geniesse
L'éveil de la conscience	Louise Gervais
Traumas simples, traumas complexes: deux approches	Jean-Michel Gurret
Retour à l'état de confiance	Agnès Pauper
EFT et tambour au service du couple	Mark et Renée Robertson
EFT pour les accompagnants de malades d'Alzheimer	Stéphanie Rodriguez
Chemin de guérison intérieure par l'amour de soi	Florence Vastra
Les troubles sexuels	Yves Wauthier-Freyman

www.leCongresEFT.com

*Le Congrès Virtuel Francophone d'EFT est un événement inédit
proposé par Maria Annell & Noëlle Cassan
© Défi Positif LTD 2013*

Ce livret fait partie du « Pack Platinum » - ne peut être vendu séparément



3^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 23 au 29 mai 2013

www.leCongresEFT.com



Conception du Congrès	Maria Annell, Noëlle Cassan
Réalisation technique	Maria Annell, Bertrand Szameitat
Relations clients, collaboratrice universelle	Valérie Madej
Audiotranscriptions aidée par	Véronique Castaybert, Florence, Christine, Evelyne
Photos (de Maria, Noëlle, Louise)	Mathilde Vaccaro
Mise en page, correction ortho-typo	Anne Dupin
Impression livret	ASM Services





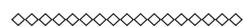
7 étapes pour faire la paix avec vos finances

Noëlle Cassan : Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Noëlle Cassan, 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: « 7 étapes pour faire la paix avec vos finances ». L'argent... voilà un sujet qui fait couler beaucoup d'encre! L'argent ne fait pas le bonheur – mais il y contribue. Un grand nombre de divorces et d'autres conflits relationnels sont dus à des problèmes d'argent. Nous vivons dans une société où il est nécessaire d'avoir de l'argent pour vivre et s'épanouir. Tout le monde y pense, mais... personne n'en parle! L'argent est un sujet tabou dans la plupart des familles. Et dans les zones d'ombres, poussent les pires fantômes. Les croyances autour de l'argent sont généralement très fortement ancrées en nous et peuvent traverser des générations.

Notre conférencière de ce soir a visité et exploré ces zones d'ombres, d'abord pour traquer ses propres monstres qui l'empêchaient de se lancer dans son activité de sophrologue. Ensuite, elle a mis cette expérience au service des autres qui, à leur tour, ont pu dépasser les peurs et les croyances liées à l'argent, pour plus de liberté et plus de marge de manœuvre au quotidien. Écoutez attentivement cette conférence si, vous aussi, vous avez du mal à parler de l'argent, si vous avez tendance à procrastiner pour faire vos comptes ou votre déclaration d'impôts ou que, tout simplement, vous voudriez faire la paix avec vos finances et avoir une relation plus paisible à l'argent dans votre vie. Vous allez découvrir sept étapes pour transformer vos croyances à propos de l'argent, vous ouvrir à de nouvelles possibilités dans ce domaine et faire de l'argent un ami fidèle qui vous soutient, plutôt qu'un boulet honteux qui vous freine. Ingénieur de Bien-Être, sophrologue et experte en EFT, elle propose ses services à Paris et dans toute la francophonie via Internet. Créatrice du Congrès virtuel francophone d'EFT, vous l'avez deviné... J'ai le plaisir d'accueillir Maria Annell: bienvenue, Maria!

Maria Annell : Merci Noëlle! Bonsoir à toi et à toutes les personnes qui sont là pour nous écouter, merci de votre présence.



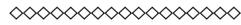
Noëlle : Alors Maria, pourquoi ce sujet: « Faire la paix avec vos finances? »

Maria : L'EFT est souvent présentée comme une baguette magique pour gagner plus d'argent rapidement, comme l'outil suprême pour accueillir l'abondance dans notre vie, etc. Si cela fonctionne pour certains, tant mieux, je le leur souhaite! Mais plutôt qu'un remède express, selon mon expérience, l'EFT est surtout un outil à utiliser avec persévérance, pour modifier progressivement notre relation à l'argent et transformer les croyances autour de ce sujet tabou et très chargé dans notre société.

Ce soir, je ne vous propose donc pas une formule magique qui fera de vous un millionnaire pendant la nuit, mais plutôt des pistes concrètes pour faire la paix avec l'argent et commencer à vous libérer des croyances, plus ou moins apparentes, qui gouvernent votre niveau de prospérité financière. J'ai été amenée à travailler sur la relation à l'argent d'abord pour moi, afin d'oser me lancer dans mon activité en tant que sophrologue et praticienne en EFT, et aussi avec de nombreux Entrepreneurs de Cœur qui souhaitent enfin commencer à vivre de leur passion.



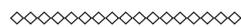
De toutes ces heures de réflexion et d'accompagnement, se dégagent des schémas qui semblent concerner tout le monde et c'est ce cheminement que je voudrais partager avec vous dans cette présentation.



Noëlle: Je suis sûre que nos auditeurs sont impatients de découvrir cela. La conférence annonce sept étapes, quelle est donc la première étape ?

Maria: La première étape – et cela ne va peut-être pas vous plaire, je vous conseille de tapoter en continu tout de suite! – est de prendre la responsabilité à 100% de la situation actuelle. Steve Wells a dit, dans l'un de ses séminaires, qu'une grande partie du problème, pour beaucoup de gens, est de ne pas accepter où ils en sont réellement, et selon mon expérience, c'est tellement vrai quand il s'agit de problèmes d'argent.

Imaginez que vous voulez faire un voyage en voiture de Paris à Marseille. À condition de disposer d'une carte routière et de savoir à peu près dans quel sens la lire, c'est assez élémentaire: il suffit de trouver le point A (Paris), le point B (Marseille) et de choisir une route qui va de l'un à l'autre. Mais les problèmes commencent si vous êtes convaincu d'être à Paris, alors qu'en réalité, vous vous trouvez à Strasbourg! Bien sûr, vous ne pourrez pas corriger votre trajectoire et atteindre votre objectif tant que cette réalité des choses n'est pas mise en évidence. Cela fait penser à l'histoire de l'homme qui a perdu ses clés et qui les cherche sous le réverbère; non pas que ce soit là qu'il les ait perdues, mais parce que c'est là que c'est le plus facile de chercher...



Noëlle: Pourquoi est-ce donc si difficile d'avoir une relation claire et simple avec l'argent pour la plupart d'entre nous ?

Maria: Les questions d'argent suscitent beaucoup d'angoisses, beaucoup d'émotions, d'une part parce que l'argent fait partie de notre survie et de notre sécurité de base, mais en même temps, c'est un sujet tabou, et dans la plupart des familles, on fait mieux de ne pas trop en parler. L'argent représente aussi un certain pouvoir, ce qui peut être inconfortable et provoquer des émotions fortes.

Comment réagir à ce paradoxe? La stratégie courante est celle de l'autruche. Je dirais même que c'est une stratégie encouragée par notre société moderne, et c'est une habitude humaine exploitée à fond par les compagnies de crédits à la consommation. Leur raisonnement repose sur l'idée que *« je serai sûrement plus à l'aise financièrement le mois prochain! »*. C'est la base même des slogans comme: *« Ne payez rien aujourd'hui et réglez votre première mensualité dans deux mois! »* *« Ouf, d'ici là, j'ai le temps de trouver des solutions, ça ira sûrement mieux dans deux mois! »* Alors que si nous regardons la réalité en face, en général, il y a assez peu de raisons pour que la situation change – en tout cas de façon radicale – en deux mois, et nous ne faisons que calmer notre mauvaise conscience tout en creusant un peu plus notre endettement. Si nous prenons la responsabilité à 100% de notre situation financière, nous ne serons plus victimes de ce genre de raisonnement. Nous arrêtons de compter sur une providence mystérieuse pour transformer notre situation financière et nous pouvons poser de vraies actions pour prendre les choses en main.



L'EFT peut nous aider dans cette étape en apaisant les émotions fortes et désagréables que nous pouvons ressentir par rapport à l'argent et par rapport à notre réalité financière:

☞ *« J'ai honte de ne pas m'en sortir mieux. »*

☞ *« J'ai peur de ne pas y arriver. »*

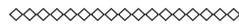
☞ *« Quand je me compare à ma sœur, les voisins, des collègues... je ressens de la jalousie, cela a l'air tellement facile pour eux! »*

☞ *« Si seulement je gagnais plus d'argent, untel me traiterai sûrement différemment! C'est injuste!!! »*



Noëlle: En effet, les émotions les plus courantes, dans cette phase, sont la peur, la honte, la jalousie et l'injustice, c'est cela ?

Maria: oui, la jalousie et le sentiment d'injustice. Je vous invite à penser à votre situation financière actuelle, et voyez si l'une d'elles se présente ou une autre. Notez l'émotion si vous pouvez l'identifier et notez son intensité entre 0 et 10, maintenant, quand vous y pensez – 10 serait l'émotion la plus forte et 0 serait: « *non, cela ne me concerne pas* ». Nous allons nous servir de cela un peu plus tard en faisant de l'EFT.



Noëlle: Donc, la première étape est de prendre la responsabilité et reconnaître les émotions liées à la situation financière. Ensuite, quelle est la deuxième étape ?

Maria: La deuxième étape est ce que j'appelle "l'archéologie des croyances". Nous allons creuser dans notre passé et tenter de mettre en évidence les croyances au sujet de l'argent, venues de la famille, des ancêtres, de l'éducation, de la société, des médias. Ces croyances ne sont pas toujours très apparentes, mais en réalité, elles gouvernent silencieusement notre relation à l'argent. Elles sont gravées dans notre inconscient, qui passe son temps à nous maintenir dans une certaine zone de confort et de sécurité pour [que nous ne nous sentions pas] exclus de la tribu ou rejetés par les personnes qui sont importantes dans notre vie. Pour les mettre au grand jour...



Prenez vos crayons et vos papiers... et amusez-vous à terminer ces quelques phrases avec les premiers mots qui vous viennent:

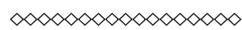
- ◆ Pour gagner beaucoup d'argent, il faut _____
- ◆ Pour bien gagner ma vie, je dois _____
- ◆ Pour moi, l'argent, c'est _____
- ◆ Pour mes parents, l'argent, c'est _____
- ◆ ou: Pour mes parents quand j'étais enfant, l'argent c'était _____
- ◆ Quand je reçois une facture à payer, je ressens _____
- ◆ Les gens riches sont _____
- ◆ Si j'avais beaucoup d'argent, je pourrais _____
- ◆ Je ne voudrais pas avoir beaucoup d'argent, parce que _____

Voilà quelques exemples de phrases qui peuvent aider à mettre en évidence vos croyances au sujet de l'argent. Quand je fais cet exercice avec mes clients, une première prise de conscience est souvent que, justement, ce ne sont que des croyances et non pas des vérités absolues ! C'est déjà un grand pas parce qu'une croyance peut être transformée, alors que la vérité est immuable. Dans des ateliers d'EFT que j'anime, j'ai pris l'habitude de mettre une corbeille vide au milieu du groupe en début de weekend, et j'invite les participants à être vigilants à leurs croyances pendant tout l'atelier. S'ils s'aperçoivent d'une croyance dont ils veulent se défaire, ils peuvent la noter sur un papier et le jeter dans la corbeille. Je peux dire que, pendant les exercices autour de l'argent, cela fuse de tous les côtés !

Mais tout n'est pas forcément à mettre à la poubelle, loin s'en faut. Parmi les croyances que vous venez d'identifier, probablement certaines sont clairement limitantes, mais il peut très bien y avoir des ressources rassurantes et constructives. Il est important d'en prendre conscience aussi. L'EFT est très utile dans ce contexte, pour transformer les croyances limitantes et renforcer les éventuelles ressources identifiées.



Il est important de noter que les questions d'argent sont liées à notre survie, à notre sécurité de base. Pour ceux à qui cela parle, c'est lié à notre premier chakra, le chakra racine. C'est un centre énergétique où sont stockées nos croyances profondes liées à notre subsistance physique, à la survie. Ces croyances sont, la plupart du temps, très fortement ancrées parce qu'elles viennent des valeurs profondes de notre famille et de nos ancêtres. Une fois qu'on décide de décortiquer ces croyances fondamentales, il n'est pas rare de tomber sur des blocages forts, comme une sorte de vœu de pauvreté que nous avons mis en place à un moment donné ou mis en place par nos ancêtres. À l'aide de l'EFT, nous pouvons faire la part des choses, rendre à César ce qui appartient à César, pour ainsi dire, et nous libérer de ces chaînes invisibles.



Noëlle: Une fois que l'on commence à prendre conscience des croyances et à les transformer progressivement, quelle est la prochaine étape?

Maria: Nous en sommes à la troisième, qui consiste à augmenter notre "seuil de tolérance" en matière de revenus. Il est nécessaire d'avoir exploré un minimum les croyances avant de franchir cette étape, parce que ce sont nos programmations du passé qui définissent cette limite invisible, tant que nous ne prenons pas la décision ferme de la gérer nous-mêmes.

Noëlle: Notre seuil de tolérance?

Maria: Le seuil de tolérance est une sorte de plafond de verre, un plafond invisible qui nous empêche de dépasser une certaine limite de revenu ou d'entrée d'argent. Carol Look, Master EFT américaine spécialisée en matière d'abondance, a partagé un exemple de sa propre carrière: elle a remarqué à une époque qu'elle avait, à peu de choses près, exactement les mêmes revenus annuels année après année, alors qu'elle était hypno-thérapeute en profession libérale, avec toutes les irrégularités que cela implique. En se penchant sur ce phénomène, elle a tapoté – étant donné qu'elle connaissait l'EFT –, et en a conclu que nous avons un seuil de tolérance en matière d'argent – et dans bien d'autres domaines aussi, d'ailleurs –, une sorte de thermostat qui se débrouille pour nous garder dans notre zone de confort et de sécurité même si notre esprit conscient est déterminé à gagner plus.

La bonne nouvelle est que nous pouvons reprogrammer ce thermostat interne à l'aide de l'EFT! Dans les programmes de groupe que j'anime à ce sujet, nous faisons très précisément le calcul des revenus constatés sur l'année passée et chacun définit ainsi son seuil personnel actuel. Dans le cadre de cette conférence, je ne vais pas vous demander de sortir vos relevés bancaires depuis douze mois pour trouver votre revenu mensuel précis, mais je vous propose simplement de penser à un montant qui vous semble à peu près juste. Il inclut non seulement votre salaire ou autres revenus réguliers, mais aussi toutes formes de cadeaux, des retours d'impôts, activités annexes, remboursements, héritage, primes et allocations... Bref, tout ce qui est entré sur votre compte, ou dans votre portemonnaie, d'ailleurs – même si vous trouvez une pièce dans la rue, cela compte! Et peu importe si c'est ressorti aussitôt ou absorbé par un trou noir de dettes; dans le cadre de cet exercice, nous focalisons sur les entrées exclusivement. Notez ce chiffre, en entrées annuelles ou ramenées au mois, et prenez celui qui vous parle le plus. En regardant le chiffre que vous avez noté, dites simplement: «*Je gagne ça...*» et observez ce qui se passe en vous. Quelle est l'émotion? Quelles sont les sensations dans le corps? Quelles images ou souvenirs se présentent à vous?

Je vous souhaite d'être tout à fait à l'aise avec ce montant et peut-être même d'avoir des bulles de joie et de gratitude en le regardant! Mais selon mon expérience, ce n'est pas la norme; alors au cas où, je vous invite à faire quelques rondes sur ce premier constat qui ressemble probablement plutôt à une variante de: «*Ce n'est pas assez.*» Estimez le stress créé par cette constatation: «*Je gagne ça et ce n'est pas assez*», et notez votre intensité entre 1 et 10, 10 étant le stress le plus fort, 1 étant presque rien, vous êtes à l'aise avec ce montant.



Maria: Noëlle, si tu veux bien répéter les phrases, et je vous invite tous à en faire autant.



Tapping: « Je gagne ça et ce n'est pas assez ».

- ☞ Point karaté (PK): « Je gagne ça et ce n'est pas assez. »
- ☞ « Quand je regarde ce montant, je ressens des émotions fortes. »
- ☞ « Quand je regarde cette somme, je me sens _____ . »
- ☞ « Quand je regarde ce chiffre, j'ai des sensations dans le corps. »
- ☞ « Ce n'est pas assez. »
- ☞ « Ce n'est pas juste ! »
- ☞ « Mais même si je gagne ça – et ce n'est pas assez –, je choisis de m'accepter telle que je suis, maintenant. »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « Je gagne ça et ce n'est pas assez. »
- ☞ Début du sourcil (DS): « Je gagne ça et ce n'est pas normal. »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Quand je regarde ce montant, je me sens triste. »
- ☞ Sous l'œil (SO): « J'ai peur, je ne me sens pas en sécurité... »
- ☞ Sous le nez (SN): « ... comme si les murs s'approchaient lentement de moi... »
- ☞ Creux du menton (CM): « ... J'ai la claustrophobie financière ! »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « C'est injuste, je mérite mieux que ça. »
- ☞ Sous le bras (SB): « J'ai honte quand je pense à ça. »
- ☞ Sous le sein (SS): « C'est vraiment pénible, je préfère ne pas y penser. »

- ☞ DT: « J'ai peur quand je vais à la boîte aux lettres. »
- ☞ DS: « J'ai peur de trouver encore des factures et des relances. »
- ☞ CO: « Où que je me tourne, on me demande de l'argent. »
- ☞ SO: « Mais moi, je ne gagne que ça... »
- ☞ SN: « ... et ce n'est pas assez. »
- ☞ CM: « Je me sens piégée, bloquée, enfermée. »
- ☞ SC: « Je suffoque sous toutes ces émotions. »
- ☞ SB: « C'est tellement lourd, je n'en peux plus de porter ça. »
- ☞ SS: « Je me sens impuissante. »

- ☞ DT: « Je croule sous le poids des croyances. »
- ☞ DS: « Je suis embourbée dans les pensées de mes parents. »
- ☞ CO: « Je sens la présence de mes ancêtres. »
- ☞ SO: « Toutes ces croyances au sujet de l'argent. »
- ☞ SN: « Elles me pèsent, elles m'étouffent. »
- ☞ CM: « Si ça se trouve, elles ne sont même pas à moi ! »
- ☞ SC: « Mais je les remercie d'être là, malgré tout. »
- ☞ SB: « Je m'ouvre à faire du ménage là-dedans. »
- ☞ SS: « Je suis prête à prendre les choses en main. »

Maria: Prenez une grande inspiration. Regardez à nouveau le montant que vous aviez noté et dites-vous: « Je gagne ça et ce n'est pas assez ». Quelle est l'intensité du stress ou des émotions maintenant, entre 1 et 10?

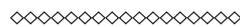


Noëlle: « Je gagne ça et ce n'est pas assez. »

Maria: Ça va, Noëlle?

Noëlle: Oui!

Maria: Vous pouvez refaire le processus tant que nécessaire, modifier les phrases pour mettre vos croyances et vos pensées à vous. Quand vous êtes arrivé(e) à une intensité proche de 0, vous pouvez vous amuser avec la suite de l'exercice: doublez votre chiffre! Quelles sont vos pensées, émotions, sensations? Nous n'avons pas le temps de développer cette suite maintenant, mais sachez que c'est un excellent moyen de faire surgir de nouvelles croyances et d'aller encore plus loin.



Noëlle: Mais comment faire, justement, pour doubler ce chiffre?!

Maria: Bonne question, Noëlle, et c'est précisément le sujet de la quatrième étape! Comme je le disais, il ne suffit pas de tapoter simplement, même si cela aide.

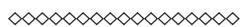
Noëlle: Je veux bien te croire.

Maria: Puisque nous venons de voir que tout ce que nous prenions pour des vérités au sujet de l'argent n'était en réalité que des croyances, nous pouvons aussi nous ouvrir à accueillir et installer de nouvelles croyances. Comment pourriez-vous ouvrir de nouveaux flux de revenus dans votre vie?

◆ Si vous êtes salarié(e) ou dépendez de revenus venus de "l'extérieur": et si vous ouvriez un blog? Si vous vendiez des livres, CDs, objets qui ne vous servent plus? Si vous vous lanciez dans une activité annexe, à l'échelle qui vous convient, de MLM, de vente en réunion? [Et si vous deveniez affilié(e) au Congrès virtuel francophone d'EFT?]

◆ Si vous êtes indépendant: peut-être pouvez-vous augmenter vos tarifs, proposer du travail en groupe, donner des conférences, participer à des événements, trouver des partenaires, créer des programmes et des produits à vendre sur votre site...

Voilà quelques pistes, bien sûr, il y en a des centaines! Je vous invite à noter trois idées tout de suite, dont une totalement farfelue! Je vous donne l'autorisation de faire une petite folie. Voilà un exercice qui a tendance à ouvrir le champ des possibles; autorisez-vous un brin de folie et vous verrez que les autres propositions deviendront étrangement réalisables.



Noëlle: Ok, je finirai ma liste d'idées tout à l'heure parce que j'ai trop hâte de découvrir la cinquième étape!

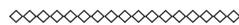
Maria: La cinquième étape est l'expansion du travail sur les croyances, pour passer progressivement de la conscience de manque à la conscience de ressources illimitées. Malheureusement, c'est plutôt la conscience de manque qui domine dans notre société et encore plus dans l'éducation que nous avons reçue. Est-ce que vous méritez vraiment d'avoir plus? Des gens meurent de faim dans le monde et vous, vous voulez changer de voiture?! Oh! N'êtes-vous pas en train de vous plaindre la bouche pleine, là?!

Quand je propose, dans les groupes que j'anime, ce changement d'état et l'idée de gagner plus d'argent, j'entends parfois: « Oh moi, je peux me contenter de peu, je n'ai pas besoin de grand-chose! » Eh bien bravo, le monde a vraiment besoin d'un "moine" de plus comme vous, félicitations! Comprenez-moi bien: je n'ai absolument rien contre les moines et si vous êtes réellement épanoui et heureux avec une existence très modeste, surtout, ne changez rien! Mais j'ai le sentiment que, pour la plupart d'entre nous, nous vivons dans une société où il est nécessaire d'avoir un minimum de moyens pour faire tourner la maison, la famille, tout notre petit monde! Si vous vous mettez ce genre de barrières parce que vos croyances vous dictent qu'il est *mal* de vouloir plus, ou parce que les gens riches sont comme ci ou comme ça, alors je n'ai qu'une chose à vous dire: tapotez-vous!



Dans la conscience d'abondance, puisque les ressources sont illimitées, vouloir plus n'est pas égoïste ou mesquin. Ce n'est pas parce que vous avez plus que vous privez quelqu'un d'autre. C'est justement en ayant d'abord une sécurité de base et un confort qui vous convient que vous allez être à l'aise pour donner au monde qui vous entoure, que ce soit sous forme de don d'argent pour des personnes connues ou inconnues, pour des causes qui vous tiennent à cœur, sous forme d'entraide et don de soi à travers des activités qui augmentent le bien-être de l'humanité... Mais le fait est que si vous n'avez pas de quoi subvenir à vos besoins primaires, vous ne pouvez pas aider les autres et vous ne pouvez pas être présent pour les personnes qui vous entourent.

Le virus de la conscience de manque est partout et particulièrement dans les médias. Prenez soin de vous. Je suis sûre que beaucoup, parmi vous qui nous écoutez ce soir, choisissez vos aliments avec grand soin. Je vous invite à être aussi attentifs concernant vos aliments intellectuels : lectures, discussions, émissions, films... Est-ce que les personnes dans votre entourage véhiculent la conscience de manque ou la conscience d'abondance ? Grâce à l'EFT, vous pouvez devenir des ambassadeurs de l'abondance et commencer à semer des petites graines dans ce sens autour de vous.



Noëlle : C'est un beau projet, en effet. J'imagine les milliers de jardiniers d'abondance à travers le monde qui nous écoutent, nous pouvons avoir un impact, c'est sûr ! Concrètement, comment faire ?

Maria : Oui, tu as raison, Noëlle, je me joins à toi pour cet appel auprès de toutes les personnes qui nous écoutent. Ensemble, créons une épidémie d'abondance, répandons le virus des ressources illimitées !

Une approche très concrète, à la portée de tous, est la gratitude ; remerciez pour ce qui est déjà là. C'est la sixième étape que je voudrais partager avec vous.

Une petite anecdote : vous est-il déjà arrivé de dire la phrase : *« Je n'ai pas d'argent »* ? Moi oui, mais je me soigne ! Le jour où j'ai décidé de changer mon langage, j'ai commencé à trouver des pièces dans la rue, chose qui ne m'arrivait jamais auparavant ! C'est un détail, me direz-vous, et ce n'est pas avec cela que je vais payer mon loyer, mais... l'univers nous écoute à chaque instant ! J'ose affirmer qu'il n'est pas vrai que vous n'avez pas d'argent. Il vous reste au moins une pièce d'un centime dans votre portefeuille, dans une poche, au fond d'un tiroir, quelque part. Alors dites plutôt : *« J'ai de l'argent et je peux en avoir plus ! »* Et quand quelque chose vous fait envie, mais que vous vous le refusez en disant : *« Je n'ai pas les moyens ! »*, dites plutôt : *« Ça me ferait vraiment plaisir, je me demande comment je pourrais trouver les moyens de me l'offrir. »*

Surveillez votre langage ! Dans une journée, vous allez voir que vous parlez d'argent sans forcément vous en rendre compte, à tout bout de champ. Imaginez que l'argent soit votre meilleur ami ; il vient souvent vous rendre visite, vous appelle, veut passer du temps avec vous, vous propose des sorties... Mais vous, vous ignorez ses invites et vous dites souvent : *« Je n'ai pas d'argent en ce moment »* ; *« Les temps sont durs »* ; *« Si seulement j'avais les moyens, je pourrais... »* ; *« Je ne peux pas m'offrir cela, on verra le mois prochain »*. Comment vous sentiriez-vous, à la place de l'argent ? Vous continueriez à appeler ? Vous voudriez encore passer du temps avec cet ami-là ? Ou vous vous éloigneriez ?

Je vous invite à approcher votre portefeuille, et même à étaler des billets, vos cartes bancaires, chéquiers et autres moyens de paiement sous vos yeux. Si cela n'est pas possible physiquement maintenant, imaginez que vous avez tous ces attributs de l'argent autour de vous. Ou alors, vous pouvez vous faire une représentation mentale de cet ami retrouvé qu'est l'argent : un personnage, une image... Et nous allons tapoter ensemble en nous adressant à l'Argent.



Tapping: demander pardon à l'argent / gratitude

- ☞ PK: « Même si je n'avais pas réalisé que l'argent pouvait être mon ami... »
- ☞ « ... aujourd'hui je choisis de m'accepter, complètement et totalement. »
- ☞ « Même si je n'ai pas toujours traité l'argent comme un ami... »
- ☞ « ... aujourd'hui je choisis de m'accepter, complètement et totalement. »
- ☞ « Même si j'ai parfois parlé mal au sujet de l'argent... »
- ☞ « ... aujourd'hui je choisis de me pardonner et je pardonne à tous ceux qui ont contribué à ces habitudes chez moi. »
- ☞ DT: « Mon cher ami argent, pardonne-moi ! »
- ☞ DS: « C'est vrai que je n'ai pas toujours parlé en bons termes de toi. »
- ☞ CO: « Je n'avais pas compris que tu pouvais être mon ami. »
- ☞ SO: « En fait, je croyais que je ne méritais pas de t'avoir pour ami. »
- ☞ SN: « Je comprends maintenant que tu as envie d'être là pour moi. »
- ☞ CM: « Moi aussi, j'ai envie d'être un ami fidèle pour toi. »
- ☞ SC: « Quand je pense à tout cet argent que j'ai dans ma vie... »
- ☞ SB: « ... je me laisse remplir par la gratitude. »
- ☞ SS: « Merci à toi, mon ami argent, d'être là pour moi. »

- ☞ DT: « Parfois tu es très présent, parfois tu te fais plus discret. »
- ☞ DS: « Mais je réalise aujourd'hui que tu ne m'as jamais abandonnée. »
- ☞ CO: « Je te remercie pour ta présence dans ma vie. »
- ☞ SO: « Je promets de te traiter avec plus de respect à partir d'aujourd'hui. »
- ☞ SN: « Je vais être plus ouverte à tes propositions. »
- ☞ CM: « Parce que j'ai cette envie profonde de prendre soin de toi. »
- ☞ SC: « Merci pour toutes ces richesses qui circulent. »
- ☞ SB: « Merci pour tous mes revenus, tels qu'ils sont. »
- ☞ SS: « Merci pour les cadeaux et les dons. »

- ☞ DT: « Merci pour tout l'argent qui circule dans ma vie. »
- ☞ DS: « Même si je n'ai pas toujours été un bon ami pour l'argent... »
- ☞ CO: « ... aujourd'hui, je demande pardon. »
- ☞ SO: « Je me pardonne pour tous ces malentendus. »
- ☞ SN: « Je m'engage à devenir un bon ami pour mon ami l'argent. »
- ☞ CM: « Aujourd'hui, je choisis la gratitude. »
- ☞ SC: « Aujourd'hui, je choisis de me sentir riche. »
- ☞ SB: « Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de manque. »
- ☞ SS: « Je m'ouvre à plus de prospérité à tous les niveaux de ma vie. »

Maria: Posez les mains, respirez. Ça va, Noëlle? Et ton ami l'argent, comment se sent-il?

Noëlle: Très bien.

Maria: Le sens-tu plus proche de toi?



Noëlle: En tout cas, moi, je me sens plus proche de lui. Merci, Maria, pour cette séquence de tapping, cela fait du bien. Nous arrivons à la septième étape, je crois.

Maria: Oui, Noëlle, et elle va te plaire! La septième étape, après tout ce travail d'introspection, de réflexion, d'archéologie des croyances, est... de passer à l'action! Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour faire la paix avec vos finances? Où y a-t-il des zones d'ombre que vous pourriez éclaircir? Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour votre ami l'Argent? Notez les quelques idées spontanées qui vous viennent et faites-le. L'argent aime la clarté, les décisions et il aime la rapidité. Ne laissez pas filer ces occasions de vous faire du bien et de faire du bien à votre ami l'argent.

Noëlle: Alors, récapitulons... Première étape: prendre la responsabilité.

Maria: Tout à fait. Se rendre compte de la situation actuelle, accepter: je suis à Paris et non pas à Strasbourg.

Noëlle: Deuxième étape: le ménage dans les croyances.

Maria: C'est là que l'EFT va servir, pour se rendre compte que tout ce que nous croyons vrai n'est pas forcément à nous et n'est peut-être pas tout à fait vrai.

Noëlle: Troisième étape: augmenter le seuil de tolérance.

Maria: Tout à fait. On va régler le thermostat, cette limite invisible qui nous maintient dans les mêmes revenus ou à peu près, mois après mois, année après année.

Noëlle: Quatrième étape: élargir le champ des possibles.

Maria: Oui, et c'est là que je vous ai autorisé un brin de folie. Profitez-en, cela n'arrive pas tous les jours.

Noëlle: Cinquième étape: passer de la conscience de manque à la conscience de l'abondance illimitée.

Maria: Nous invitons tous les jardiniers de l'abondance qui nous écoutent à semer des graines, et faisons circuler le virus de l'abondance qui, petit à petit, prendra le dessus sur le virus du manque.

Noëlle: Sixième étape: apprécier et remercier pour ce qui est.

Maria: Oui, gratitude.

Noëlle: Septième étape: passer à l'action et avoir des occasions de se faire du bien.

Maria: Oui, et de faire du bien à notre nouvel ami, peut-être, l'argent.



Noëlle: Et pour conclure, Maria?

Maria: Pour conclure et pour faciliter encore plus ces actions et étendre le champ des possibles, j'aimerais vous guider pour un tapping avec des "affirmations". J'ai bien dit des "affirmations"; cela ressemble aux affirmations, que vous connaissez peut-être. Je vais faire une petite parenthèse là-dessus; les affirmations, c'est le fait de prononcer des phrases positives qui, petit à petit, vont venir reprogrammer notre cerveau. Il est vrai que prononcer des phrases comme: «*Je suis riche*»; «*Je gagne toujours plus d'argent que je n'en dépense*», peut faire du bien et on peut aussi les renforcer avec l'EFT, mais selon mon expérience, c'est un processus un peu long. C'est une expérience que partage Noah St-John, lui qui a inventé les "affirmations". Il s'est rendu compte que notre cerveau est, en fait, une machine à répondre à des questions. Si vous posez n'importe quelle question à votre cerveau, il se met en route pour chercher la réponse. La plupart du temps, nous nous posons des questions plutôt négatives, le discours intérieur n'est pas toujours très "clean". Par exemple en matière d'argent, nous allons nous demander: «*Pourquoi n'ai-je pas de chance?*»; «*Pourquoi est-ce toujours pour ma pomme?*»; «*Pourquoi est-ce toujours moi?*». Le cerveau va se dire: «*D'accord, on n'a pas de chance*», et il va chercher les évidences pour répondre à cette question.



Alors que si nous lui posons les questions à l'envers – je dirais plutôt à l'endroit, quand on y pense bien –, nous allons lui poser des questions positives. Il va chercher de nouvelles réponses et je trouve que c'est vraiment un feu d'artifice pour le cerveau. J'aime beaucoup terminer mes séances par un tapping avec des "affirmations". Les affirmations sont des "questions positives" particulièrement efficaces pour transformer les croyances et ouvrir notre cerveau à de nouvelles possibilités. Merci au passage à Noah St-John, qui a inventé les affirmations. Voilà pour les questions d'argent et le fait de passer à l'action, ressentir la gratitude, devenir de plus en plus proche de notre ami l'argent.

Noëlle: Si j'ai bien compris, ces questions vont permettre de nous mettre dans une certaine direction ?

Maria: C'est cela.

Noëlle: À travers un jeu de questions qui apportent du positif ?

Maria: Oui. Vous allez comprendre au fur et à mesure des questions. Ce que vous pourriez évaluer: vous pouvez reprendre la phrase de tout à l'heure: « *Je gagne ça et ce n'est pas assez* ». Regardez s'il reste un stress. Nous avons déjà tapoté autour de ces questions-là. Vous pouvez aussi évaluer la distance avec l'argent, comme le disait tout à l'heure Noëlle; tu te sentais plus proche de ton ami l'argent. Imaginez-le comme s'il était une personne dans la pièce avec vous et à quelle distance il pourrait être.



Tapping: "affirmations"

- ☞ DT: « *Pourquoi est-ce si facile de prendre soin de mon argent ?* »
- ☞ DS: « *Pourquoi est-ce si amusant de faire mes comptes ?* »
- ☞ CO: « *Pourquoi ma déclaration d'impôts est-elle pré-remplie correctement, et juste à signer en bas ?* »
- ☞ SO: « *Pourquoi tous mes papiers sont-ils si bien rangés et organisés ?* »
- ☞ SN: « *Pourquoi est-ce si facile de remercier pour le service rendu chaque fois que je reçois une facture ?* »
- ☞ CM: « *Pourquoi mon banquier est-il toujours si souriant ?* »
- ☞ SC: « *Pourquoi est-ce si naturel pour moi de prendre les bonnes décisions en matière d'argent ?* »
- ☞ SB: « *Pourquoi l'argent m'aime-t-il tant ?* »
- ☞ SS: « *Pourquoi est-ce si amusant d'ouvrir de nouveaux canaux d'abondance ?* »

- ☞ DT: « *Pourquoi est-ce si facile de me dépasser ?* »
- ☞ DS: « *Pourquoi ai-je tant de chance ?* »
- ☞ CO: « *Pourquoi la gratitude fait-elle partie intégrante de ma vie ?* »
- ☞ SO: « *Pourquoi suis-je toujours au bon endroit au bon moment ?* »
- ☞ SN: « *Pourquoi mes relations sont-elles aussi riches à tout point de vue ?* »
- ☞ CM: « *Pourquoi mon ami argent vient-il me voir si souvent, et pourquoi amène-t-il tant de charmants amis à lui à chaque fois ?* »
- ☞ SC: « *Pourquoi est-ce si facile pour moi de démarrer de nouvelles activités ?* »
- ☞ SB: « *Pourquoi ai-je toujours les bonnes idées ?* »
- ☞ SS: « *Pourquoi tous mes projets réussissent-ils si facilement ?* »

- ☞ DT: « *Pourquoi toutes les richesses font-elles partie de ma vie si naturellement ?* »
- ☞ DS: « *Pourquoi ai-je toujours les moyens de m'offrir les choses qui me font plaisir ?* »
- ☞ CO: « *Pourquoi suis-je si riche ?* »
- ☞ SO: « *Pourquoi l'argent circule-t-il si aisément dans ma vie ?* »
- ☞ SN: « *Pourquoi ai-je autant de prospérité à tous les niveaux de ma vie ?* »



- ☞ CM: « Pourquoi est-ce si facile de prendre soin de moi ? »
- ☞ SC: « Pourquoi me sens-je si légère ? »
- ☞ SB: « Pourquoi tout vient à moi avec autant de grâce ? »
- ☞ SS: « Comment se fait-il que je reçoive tant de cadeaux ? »

- ☞ DT: « Pourquoi les gens autour de moi sont-ils si généreux et aimables ? »
- ☞ DS: « Pourquoi est-ce si facile pour moi de voir des opportunités partout ? »
- ☞ CO: « Pourquoi est-ce que je rencontre tant de personnes formidables ? »
- ☞ SO: « Pourquoi trouve-je toujours la bonne ressource sur mon chemin ? »
- ☞ SN: « Pourquoi suis-je si heureuse et reconnaissante ? »
- ☞ CM: « Pourquoi est-ce si naturel de remercier la vie, chaque jour ? »
- ☞ SC: « Pourquoi est-ce si facile de lâcher ma vieille habitude de manque ? »
- ☞ SB: « Pourquoi est-ce si aisé de m'ouvrir à l'abondance ? »
- ☞ SS: « Pourquoi est-ce si génial d'être moi ? »

Maria: Prenez une grande respiration... Revenez avec nous. Ça va, Noëlle? Comment te sens-tu?

Noëlle: Je me sens bien. C'était un peu rapide, j'avais envie de rester sur certaines questions, de laisser venir des choses qui semblaient vouloir apparaître. Pour d'autres, c'était très bien de passer vite. Je crois que j'aimerais refaire ce tapping régulièrement et parfois peut-être plus calmement, je trouve que c'est très agréable. Cela rend joyeuse, amène un peu de joie, c'est très agréable en tout cas.

Maria: Je trouve que cela fait comme un feu d'artifice dans le cerveau. Je précise que l'on pose toutes ces questions, mais que l'idée n'est pas forcément d'avoir une réponse sur le champ. Tu disais que tu avais envie de laisser venir la réponse, on peut.

Noëlle: Sur certaines, pas forcément sur toutes, mais je sentais que cela allait toucher quelque chose qui méritait que je m'y attarde.

Maria: Tout à fait, cela peut aussi ouvrir des questions à creuser.

Noëlle: On sait qu'à la question: « Pourquoi? » arrive une croyance, Maria: « Parce que... »

Noëlle: C'est le fameux "parce que". Du coup, quand cela touche une croyance qui est d'actualité, on a peut-être envie d'y rester davantage.

Maria: En tout cas, en général, on trouve beaucoup moins de résistances dans une phrase comme: « Pourquoi suis-je si riche? » ou « Pourquoi me sens-je si riche? », plutôt que d'affirmer tout de go: « Je suis riche ».

Noëlle: Le cerveau ne réagit pas du tout pareil face à une question ou une affirmation.

Maria: C'est comme si la question positive était plus "ouverte", en fait.

Noëlle: C'est une question, donc le cerveau va chercher des réponses à la question.

Maria: De toutes façons, comme tu dis, c'est à faire régulièrement. Vous pouvez écrire vos propres questions par rapport à n'importe laquelle de vos problématiques, d'ailleurs: « Pourquoi est-ce si facile de faire du sport? »; « Pourquoi est-ce si facile de manger équilibré? »...

Noëlle: Merci, Maria, pour toutes ces pistes, je sens que nos auditeurs sont prêts à passer à l'action! Si vous voulez en savoir plus sur les activités et programmes que propose Maria, à Paris et partout dans le monde via Internet, faites un tour sur son site www.eftpourtous.com

Maria: Je le leur souhaite. Merci à toi, Noëlle, d'avoir animé cette conférence, et pour ta fidèle présence en tant qu'associée dans la mise en place de cette troisième édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT!



Se libérer de ses peurs et au-delà

Maria Anell: Bienvenue à la 3^{ème} 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.

La conférence s'intitule: « *Se libérer de ses peurs et au-delà.* » Nous avons tous été confrontés à la peur, en présence d'un danger ou devant la menace de sa survenue: la peur est une émotion dit "fondamentale", c'est-à-dire universelle, inévitable et nécessaire. La peur est un signal d'alarme dont la fonction est d'attirer notre attention sur un danger, pour nous permettre d'y faire face. Le problème est que ce signal d'alarme peut être plus ou moins bien réglé.

Que faire quand le signal d'alarme se dérègle? Comment gérer la peur qui se déclenche trop souvent quand le danger est faible? « *Je me sens comme une bête traquée* », pourra dire une personne qui a une phobie sociale. Il existe toutes formes de peurs: des peurs tout à fait normales, des peurs entre-deux et des peurs intenses comme les phobies. Les chiffres sont très clairs: les peurs et les phobies sont extrêmement répandues. Les peurs excessives, très fréquentes chez les adultes, touchent environ un adulte sur deux.

Notre conférencière a cheminé, écouté, tremblé, avancé, reculé, réfléchi sur ses propres peurs jusqu'à les avoir apprivoisées. Depuis dix ans, elle accompagne les personnes qui souffrent de peurs excessives et les aide à lutter contre leurs appréhensions. À la fois thérapeute manuelle formée à l'ostéopathie, coach, praticienne et formatrice en EFT et techniques psycho-énergétiques, elle exerce aujourd'hui à Paris et met tous ses talents au service du plus grand nombre. Elle va nous indiquer comment mettre l'EFT à notre service pour mieux vivre avec nos peurs. De nombreuses personnes sont parvenues à se libérer de peurs excessives grâce à elle. Si vous avez des difficultés avec vos peurs, permettez-lui de vous donner quelques clés. J'ai le plaisir d'accueillir ma collègue et co-créatrice de cette aventure qu'est le Congrès virtuel francophone d'EFT: Noëlle Cassan!

Noëlle Cassan: Merci Maria, je suis très heureuse cette année encore, et de participer à la conduite de ce Congrès, et d'y donner une conférence. C'est pour moi une grande joie de parler de l'EFT et de témoigner de son efficacité. Marie-Louise a eu l'extrême gentillesse de bien vouloir témoigner de son parcours avec l'EFT à travers une interview d'une heure que j'ai eu le plaisir de filmer. Je connais Marie-Louise pour l'avoir accueillie dans mon cabinet alors qu'elle était en souffrance. Elle avait déjà longuement pratiqué l'EFT seule, mais elle avait besoin d'un accompagnement suite à un traumatisme très particulier. Tous les témoignages que nous pouvons diffuser permettront aux personnes qui en ont besoin d'avoir connaissance que la possibilité de se libérer de ses difficultés existe bel et bien.

Comme cette conférence est la première de cette semaine de congrès, j'ai envie:

- ◆ premièrement, de vous donner quelques brefs apports sur l'EFT, pour les personnes qui ne connaissent pas encore ce truc génial;
- ◆ deuxièmement, de vous proposer une piste concrète, un chemin possible à parcourir afin de lever le voile de la peur et d'atténuer les obstacles à notre épanouissement qu'elle peut mettre sur notre chemin.



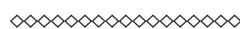
Ce sujet de la peur est un vaste sujet et les peurs sont très variées. Si la peur a des raisons d'être et même peut nous sauvegarder d'un danger réel, plus souvent elle nous empêche de vivre la vie dont nous rêvons. D'autres pistes que celles que je vais vous offrir ce soir existent, d'autres façons de faire sont possibles, j'espère simplement que cette conférence vous permettra de trouver des clés afin de vivre votre vie, une vie dans laquelle vous expérimenterez plus de joie, de force, de gratitude, de sécurité et de paix.

Bien sûr, l'EFT n'est pas indispensable, mais je crois que c'est beaucoup plus facile quand on connaît cette technique et surtout, quand on l'utilise ! De nombreuses personnes la connaissent, mais l'utilisent encore trop peu. Aujourd'hui, des millions de personnes ont déjà expérimenté l'EFT et on peut affirmer que grâce à elle, la plupart des utilisateurs ont développé une capacité à se débarrasser de tout ou partie de leurs peurs, phobies, souvenirs traumatiques, colères, culpabilités, chagrins et autres émotions inconfortables, dites négatives.

Maria : Et tout cela n'est pas un discours théorique pour toi, Noëlle, je crois ?

Noëlle : Loin de là, en effet ! J'avais plein de peurs ! Et la plus grande peur que j'ai eu à apprivoiser a été la claustrophobie. C'est d'ailleurs grâce à cette peur excessive que j'ai pu rencontrer l'EFT. J'étais incapable de prendre un ascenseur, d'entrer dans une salle de cinéma s'il y avait trop de monde – il m'est arrivé de ressortir d'une salle de cinéma bondée –, instinctivement je m'asseyais près de la porte dans les restaurants, dans les hôtels il me fallait dormir volets ouverts, dormir dans une tente était une torture, parfois impossible... Bref, une vie de claustrophobe !

Il est reconnu que les personnes phobiques ont plus de peurs que les non phobiques. Elles ont développé une capacité et une facilité à ressentir la peur. Chanceux, non ? J'avais également d'autres peurs plus communes : quelques peurs sociales comme la peur de décevoir, peur de ne pas être à la hauteur, peur de ce que les gens pensent, peur de réussir – je me rappelle, j'ai fait du judo en compétition lorsque j'étais adolescente et dès que je commençais à gagner, je me mettais à avoir peur et cela me faisait bien sûr échouer –, peur d'échouer, peur du ridicule, peur de dire non... Bref ! Je me demande si je ne les ai pas toutes expérimentées à un moment ou à un autre.



Maria : Comme tu le disais, c'est la première conférence de cette semaine, et nous savons que certains auditeurs ne connaissent pas encore bien l'EFT. En tant que formatrice d'EFT, est-ce que tu veux bien partager quelques éléments de base, afin que tout le monde puisse suivre les conférences confortablement ?

Noëlle : L'EFT existe depuis bientôt vingt ans. Cette technique a été développée par Gary Craig, ingénieur de Stanford. Internet regorge de textes qui présentent la naissance de l'EFT et son fondateur, à commencer par la rubrique "Ressources" du site du Congrès. L'EFT est une méthode simple d'utilisation, et apprendre l'EFT est comme apprendre à conduire une voiture. Vous n'avez pas besoin de connaître l'ingénierie d'une auto pour apprendre à la conduire – et heureusement, dans mon cas. Mais vous aurez besoin d'apprendre comment utiliser l'accélérateur, le frein, les rétroviseurs, le volant et la boîte à vitesse.

Tu seras d'accord avec moi, Maria, si je dis que nous espérons que votre participation à ce congrès vous donnera envie d'apprendre à conduire, pour ceux qui ne savent pas encore, et permettra à ceux qui savent déjà, d'apprendre, à travers les différentes conférences, de nouvelles approches, de nouveaux concepts, et que cette semaine de congrès leur permettra d'acquérir de nouvelles connaissances.

Maria : Une question est souvent posée : « Faut-il y croire pour avoir des résultats ? »

Noëlle : Heureusement, non ! Le fait est que les gens sont quasiment tous sceptiques au début. Il faut dire que la méthode est bizarre.



Tapoter différentes parties du corps tout en disant des phrases semble assez ridicule au départ. Cependant, aussi bizarre que cette méthode puisse paraître, il n'en est pas moins vrai qu'elle repose sur des travaux scientifiques. Des études sont publiées dans des revues spécialisées, révisées par des pairs. L'expression "révisée par des pairs" signifie que la revue médicale ou scientifique est pilotée par un comité de relecture composé habituellement de médecins, statisticiens et psychologues qui examinent chaque mot et nombre avant toute publication et signalent toute faiblesse ou erreur, afin de s'assurer que seules des recherches de grande qualité soient publiées. Vous pouvez faire confiance à la rigueur des méthodes éprouvées qui ont été utilisées pour établir la validité de l'EFT.

Pour en apprendre plus sur ce sujet, nous vous conseillons *Le manuel d'EFT* de Gary Craig. Vous trouverez dans la rubrique "Ressources" du site, à la section "livre", le lien pour vous le procurer facilement. L'EFT est basée sur la découverte que les déséquilibres dans le système énergétique du corps ont des effets profonds sur la psychologie de la personne.

Maria: Oui, c'est la phrase que les praticiens d'EFT connaissent généralement par cœur: « *Toute émotion négative est provoquée par une perturbation dans le système énergétique corporel* ». Elle a été un peu modifiée par Gary Craig dans la nouvelle version de son manuel officiel.

Noëlle: Lorsque notre énergie circule normalement, nous nous sentons bien. Lorsque notre énergie se bloque ou stagne – dans un ou plusieurs méridiens énergétiques du corps –, des émotions négatives peuvent se développer en provoquant toutes sortes de symptômes physiques.

Corriger ces déséquilibres se fait par les trois piliers de l'EFT:

- ◆ la stimulation physique par des tapotements;
- ◆ les phrases de rappel qui permettent de rester connecté au problème;
- ◆ l'affirmation qui reconnaît le problème et crée l'acceptation de soi.

Je rappelle les points que l'on tapote pendant les rondes d'EFT – vous les avez également dans la page d'écoute: le premier point se situe sur le tranchant de la main, on l'appelle le point Karaté; ensuite, le sommet de la tête, la racine du sourcil, le coin de l'oeil, sous l'oeil, sous le nez, sur le menton, juste au-dessous de la clavicule, sous le bras et sous le sein.



Maria: Dans la rubrique "Ressources", vous trouverez également une démonstration pour les gens qui n'auraient jamais entendu parler de cette méthode. Je crois que nous sommes prêtes à aborder... les peurs!

Noëlle: J'ai lu et entendu dire, à de nombreuses reprises, qu'il n'existe en fait que deux émotions: l'amour et la peur. C'est dire si la peur est une émotion importante. Dans notre éducation, on nous apprend rarement à bien fréquenter cette émotion qu'est la peur et à bien vivre avec elle. Tant que nous serons en vie, nous ressentirons toute la palette des émotions, y compris la peur. L'illusion serait de croire qu'un jour nous ne ressentirons plus la peur – ou les autres émotions. En un mot, j'ai une bonne nouvelle, la peur ne vous quittera pas de sitôt.

Maria: Oh, ce n'est pas très rassurant! Mais la peur est-elle vraiment une émotion négative?

Noëlle: Je peux dire aujourd'hui qu'il n'existe pas d'émotion négative ou positive et je ne suis pas la seule à le dire, à le croire et à le formuler comme cela. Longtemps j'ai cru, comme on me l'avait appris et montré, qu'il y avait les bonnes et les mauvaises émotions, qu'il ne fallait pas ressentir ceci ou cela. Je sais maintenant sans l'ombre d'un doute que les émotions sont toutes positives; par contre, il y en a des agréables et des désagréables. D'ailleurs, l'EFT n'est pas là pour faire disparaître une émotion, ni pour faire en sorte de ne plus les ressentir. Une émotion a un message que nous devons comprendre. Se dire qu'il ne faut pas ressentir une émotion alors qu'on la ressent ne sert à rien! Vraiment à rien. Puisqu'elle se manifeste, autant comprendre le message qu'elle a pour nous car une fois que c'est fait, le messenger peut se détendre et disparaître.



Une émotion n'est pas un problème et ne devrait jamais être considérée comme tel. Imaginez le tableau de bord d'une voiture; un voyant s'allume, il est rouge. Vous comprenez le message: « *Il est temps de mettre de l'essence* ». Vous savez à ce moment-là qu'il est encore possible de faire quelques kilomètres avant de tomber en panne. Le voyant, c'est l'émotion. Dans le cas de la voiture, personne n'aurait l'idée de casser le voyant afin qu'il ne s'allume plus! Maintenant, s'il s'allume n'importe quand ou reste allumé en permanence, cela devient pénible! Suite à un traumatisme, se met en route ce qu'on appelle la mémoire traumatique et le voyant rouge s'allume... trop souvent, trop fort, quand il ne reste pas allumé en permanence.

Maria: Si nous considérons l'émotion comme un message, quel est le message de la peur?

Noëlle: Il y a un danger; en d'autres termes: je ne suis pas en sécurité. Elle nous dit, par exemple, qu'un événement futur exige une meilleure préparation que celle dont on dispose en ce moment. On n'est pas suffisamment préparé(e) pour la situation, des mesures de protection doivent être prises. Elle nous aiguise les sens. Avec la peur, tout est prêt et en place pour fuir ou vaincre le danger; ce qui est une stratégie efficace, s'il y a un danger. Si elle est excessive ou déplacée, elle nous joue des tours: elle nous paralyse à l'heure de prendre la parole en public, elle nous fait courir le soir dans une ruelle un peu trop sombre, alors qu'il n'y a pas réellement de danger.

Maria: Comment cheminer, accepter ses peurs, les traverser et agir malgré tout?

Noëlle: Tout d'abord, je voudrais aborder quatre qualités qui vous serviront tout à long du processus de changement que l'on aborde quand on essaie de régler un problème. Notez-les, retenez-les, elles ont une importance essentielle et fondamentale.

Les quatre qualités nécessaires au processus de changement

◆ **La patience:** soyez patient envers vous-mêmes. Si enfant, vos parents, vos professeurs et vos proches ont parfois manqué de patience à votre égard, faites-vous ce cadeau aujourd'hui et tous les jours: faites preuve de patience envers vous-mêmes! Faites preuve de patience vis-à-vis de certaines parties de vous qui sont encore engluées dans de vieux schémas et conditionnements.

◆ **La persévérance:** c'est une qualité essentielle à toute réussite! Persévérez jusqu'à réussir. « *Je persévère jusqu'à réussir* » est une phrase qui me ressource en cas de découragement. Même si les résultats voulus ne sont pas encore là, en continuant à agir comme il se doit, la réussite ne peut qu'apparaître. [Cette phrase est] devenue pour moi une sorte de mantra.

◆ **La constance:** l'assiduité et la régularité de vos intentions et de vos actions permettent la manifestation de vos désirs.

◆ **La bienveillance:** souvent on en manque. Faites preuve de bienveillance envers vous-mêmes, devenez votre meilleur allié(e) et votre meilleur(e) ami(e). La douceur, la gentillesse et la bonté sont les nourritures préférées de votre âme.

Si vous renforcez [en vous] ces quatre qualités – qui sont vraiment quatre piliers –, patience, persévérance, constance et bienveillance, alors je vous assure de profonds changements dans votre perception et dans votre relation à vous-mêmes et au monde. Pour renforcer ces quatre qualités, j'ai préparé des protocoles d'EFT qui sont offerts dans les bonus ou en vente dans la boutique.

Maria: Comment pouvons-nous agir face à nos peurs? Puisque tu as dit qu'elles seront toujours là!

Noëlle: Que le danger soit réel ou imaginaire, les réponses physiologiques sont toujours identiques: respiration coupée, palpitations, tremblements... Dans le cas de "peur par anticipation", des chercheurs américains ont pu observer, grâce à l'IRM, que le cortex insulaire et la partie gauche de l'amygdale s'activent; dans le cas de "peur réelle", c'est la partie droite qui est activée. Même si ce ne sont pas les mêmes parties du cerveau qui s'activent, la réponse physiologique est toujours la même.



Ce qui nous fait peur est la représentation que nous nous faisons des choses. Nos peurs sont la pure production de notre propre esprit et de notre imagination. Dans son livre *Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai... ils se racontent de belles histoires*, Yves-Alexandre Thalmann explique très bien comment nos neurones trient, ordonnent, classent et regroupent les stimulations qui leur sont adressées, comment ils injectent de la signification dans nos perceptions et fabriquent des interprétations. Soigner notre discours intérieur et opter pour des interprétations favorables, au détriment parfois de l'évidence, devient alors gage de bonheur. Comme nous le dit si bien Byron Katie, nous avons une histoire, nous ne sommes pas notre histoire; et elle invite à nous poser cette merveilleuse question: « *Qui serais-je sans mon histoire?* ». C'est une question que je me suis posée il y a déjà un moment et que je pose régulièrement à mes "coachés": « *Qui seriez-vous sans votre histoire?* ». Cela peut ouvrir de grandes perspectives et nous décoller de notre histoire.

Maria: C'est l'histoire dans le sens : les histoires que nous nous racontons, ce n'est pas notre histoire, notre passé?

Noëlle: C'est aussi notre histoire et notre passé, puisque nous avons une représentation de notre histoire qui évolue au fur et à mesure que nous y repensons et que nous racontons. Nous ancrons notre histoire et nous en faisons presque notre identité. Mais qui serais-je sans mon histoire? Qui serais-je si je me racontais une autre histoire?

Nous creusons notre enfer, de même que nous gagnons notre paradis, par le regard que nous posons sur le monde et par le sens que nous attribuons aux événements. C'est en cela que nous sommes créateurs et responsables de nos états internes. Nos humeurs et nos sentiments dépendent en très grande partie de notre discours intérieur.

Notre histoire, notre vécu et nos expériences structurent nos pensées. Nos pensées déclenchent à leur tour nos émotions, et nos émotions nos actions. Puisque nos peurs sont la pure production de notre esprit, la bonne nouvelle est que nous pouvons agir directement sur nos représentations et changer notre perception du monde.

Je vous propose d'aborder ce changement en quatre étapes :

- ◆ Observer ce qui se passe en vous; on ne le dira jamais assez: l'observation.
- ◆ En prendre conscience; savoir n'est pas toujours en avoir conscience.
- ◆ Prendre la responsabilité et prendre des décisions.
- ◆ Agir.

Nous allons dérouler les quatre étapes et vous pourrez reproduire ce processus pour vous-mêmes quand vous serez confronté(e) à une peur de type psychologique, pure production de votre esprit qui vous maintient dans un état d'inaction ou de procrastination et dans des anciens conditionnements qui n'ont souvent plus lieu d'être. Un peu comme si des parties de vous restaient coincées dans un temps ancien à rejouer toujours la même chanson.

Maria: Commençons par le commencement, la première étape: observer ce qui se passe en nous.

Noëlle: Observer n'est pas juger. Observer, c'est juste accueillir ce qui se présente à nous. L'observer et porter un regard bienveillant permet à des parts de nous en difficulté d'apparaître à notre conscience. Restons dans le cadre de ces peurs qui nous empêchent de passer à l'action, déclenchées par nos pensées et croyances, comme la peur du rejet, la peur des autres, peur de se tromper – qui est vraiment une peur par anticipation –, peur de l'avenir, de l'échec, du changement, de ce que les autres pourraient penser ou dire de vous, peur de dire non...

Si tu veux bien, quelle peur aimerais-tu prendre en exemple? Le but ici n'est pas de faire une séance, mais de dérouler ce processus de façon concrète pour avoir une trame que les gens puissent reproduire.



Maria: La peur de parler en public. Et parfois le public peut être juste une personne, quand il s'agit de téléphoner, par exemple.

Noëlle: Observons ce qui se passe à travers un jeu de questions. Tout d'abord: imaginons que j'ai à passer un coup de fil. Je m'imagine en train de le faire, je me vois bien en situation. Cela peut être un coup de téléphone à quelqu'un qui m'impressionne ou un coup de fil désagréable dont j'ai peur de l'issue – comme téléphoner au trésor public, par exemple. Voici les questions que je peux me poser:

☞ « *Qu'est-ce que je ressens?* »; « *Est-ce que je ressens des sensations dans mon corps?* »; « *Si oui, où?* »;
☞ « *Quelles sont les pensées qui me viennent?* »; « *Qu'est-ce que je me raconte à moi-même?* »;
☞ « *En quoi cela déclenche-t-il une peur chez moi?* »; « *Puisque la peur signale un danger: quel est réellement le danger?* »; « *Quel est le danger que je me représente?* »;
☞ « *Cette peur aurait-elle pu être transmise par mes parents ou mon environnement?* »; « *Venir d'une expérience vécue?* »; « *Si oui, laquelle?* »;
☞ « *Dans quel autre cadre puis-je ressentir cette peur? Familial? Amical? Professionnel?* »; « *Face à quel genre de personne?* »; « *Dans quelle sorte de situation?* ».

Si possible, je vous conseille d'écrire les observations que vous pouvez faire, parce qu'ensuite, elles vont nous servir lors des tapotements, dans ce que l'on appelle les "phrases de rappel". Observez ce qui se présente à vous avec curiosité, et si des jugements apparaissent, observez-les juste et notez-les. Restez connecté(e) à cette part de vous qui vient de se manifester, remerciez-la de s'être présentée à vous. Poursuivez votre observation de cette partie et demandez-lui: « *Quel âge as-tu?* » Laissez venir l'information... ou pas... Puis remerciez cette part de vous de s'être manifestée.

On s'aperçoit fréquemment que ces parts de nous sont des parts qui sont jeunes. J'ai eu le cas d'une cliente qui avait vraiment peur d'une situation. Je lui ai dit de se représenter cette situation et je lui ai demandé: « *D'après vous, cette part de vous qui a si peur, quel âge a-t-elle?* ». Elle avait sept ou huit ans; c'est vraiment fréquent.

Maria: Oui, souvent cela se joue avant l'âge scolaire.

Noëlle: Ou pendant, je dirai entre cinq et dix ans.

Comme on ne change que ce dont on a conscience, cette phase d'observation est donc essentielle. Observez vos ressentis, vos pensées, vos enchaînements de pensées, vos images – on pense beaucoup à travers les images; on a d'abord des images, ensuite des mots pour formuler, mais nos pensées sont souvent en premier faites d'images –, vos jugements, observez, menez l'enquête. Bien souvent, derrière une peur de parler en public, la timidité ou une autre peur, se trouve un manque d'estime de soi et une image de soi à restaurer. Pourrais-tu donner des exemples de ce qui pourrait être observé et relevé à la suite de ce questionnement?

Maria: Il m'est arrivée d'avoir ce genre de peur: peur de ne pas savoir quoi dire, de paraître ridicule, de dire des bêtises, d'être jugée, de ne pas être à la hauteur... Par rapport aux questions que tu mentionnais, je peux voir des situations familiales ou à l'école qui ont pu contribuer à cela. Il est vrai que ces questions permettent de faire des liens avec des situations vécues ou appréhendées qui ne se sont peut-être pas réellement passées. Heureusement, grâce à l'EFT, cela va beaucoup mieux aujourd'hui!



Noëlle: Il est vrai que, lorsqu'on se sert de l'EFT pour amoindrir toutes nos peurs, cela fonctionne bien. Une fois cette phase d'observation faite, on peut passer à la deuxième phase: la prise de conscience.

Noëlle: Nous savons maintenant que cette peur que je ressens quand je dois passer ce coup de fil me renvoie à: « *J'ai peur de ne pas savoir* »; « *J'ai peur de ne pas savoir quoi répondre* »; « *un sentiment de honte* », et n'a pas lieu d'être.



Bon nombre de personnes savent qu'elles « *ne doivent pas avoir honte* », mais le savoir n'est pas en avoir conscience. Nous savons qu'il est dangereux de rouler trop vite en voiture, mais si nous n'avons pas réellement conscience du danger, nos comportements resteront les mêmes, nous continuerons à rouler vite. On nous donne de bons conseils: « *Tu devrais rouler moins vite, c'est dangereux* »; « *Oui, je sais, je sais* ». Nous le savons avec la tête, mais nous ne ressentons pas le danger, donc nous continuons à rouler vite.

Nous pouvons nous dire: « *Je sais qu'il y a peu de risque que la personne se moque de moi, donc que je ressente de la honte* »; pourtant, c'est ce que je ressens quand je reste connecté(e) émotionnellement à cette scène où je m'imagine passer ce coup de téléphone. Au passage, très souvent, derrière la procrastination se cache une peur. Les gens ne passent pas à l'action. Ils disent: « *Je ne sais pas pourquoi je ne fais pas ci, je sais que j'ai à le faire, je sais que je dois remplir ma déclaration d'impôts, mais je ne le fais pas et je repousse, je repousse...* », et je procrastine encore et encore. Quand on les interroge, souvent une peur apparaît: peur de se tromper, peur de...

La prochaine étape consiste à nous adresser à cette part de soi afin de lui faire prendre conscience qu'elle peut lâcher cette peur aujourd'hui, car elle n'a plus de raison d'être, ici et maintenant. Pour cela, nous allons faire quelques rondes d'EFT. Es-tu ok, Maria?

Maria: Oui, et nous invitons toutes les personnes qui nous écoutent à suivre en même temps et à répéter les phrases à voix haute, si possible.

Noëlle: Nous allons nous connecter à quelque chose qui nous fait peur, penser à un événement à venir qui nous stresse, que l'on a peur de faire. Une fois que nous sommes dans cette peur, nous pouvons mesurer entre 0 et 10 combien elle nous fait peur, nous notons ce chiffre et nous commençons à tapoter.



Tapping: prendre conscience qu'on peut lâcher la peur

- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si une part de moi pense, croit et ressent qu'il y a un réel danger, je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ « *Même si une part de moi ressent cette peur, je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ « *Même si une part de moi se raconte encore tout un tas de "il faut", "il ne faut pas", "je dois être comme ci ou comme ça", je m'aime et je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *J'ai peur de paraître stupide.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *J'ai peur de ne pas savoir.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *J'ai peur de faire une erreur.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Cette peur que je ressens, là dans mon corps.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je me sens en danger.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *J'ai envie de fuir.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Cette peur que je ressens.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *J'ai peur parce que...* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Cette peur qui revient souvent.* »

- ☞ DT: « *J'ai peur.* »
- ☞ DS: « *Je suis en sécurité, je demande à mon corps de se détendre.* »
- ☞ CO: « *J'ai peur, je ressens cette peur.* »
- ☞ SO: « *J'informe toutes mes cellules que je suis en sécurité, maintenant.* »
- ☞ SN: « *J'ai peur, je ressens de la peur.* »
- ☞ SM: « *Je m'autorise à me détendre.* »
- ☞ SC: « *Cette peur que je ressens.* »
- ☞ SB: « *Je libère et je relâche toutes les tensions dans mon corps.* »
- ☞ SS: « *J'installe en moi un état de confiance.* »



Noëlle: Vous respirez, soufflez, arrêtez de tapoter. Prenez note du changement. On peut également renoter, entre 0 et 10, à combien je me sens après ces deux rondes, que l'on peut recommencer, refaire avec d'autres formulations – ou avec les mêmes.

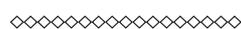
Le fait de tapoter peut faire ressurgir des situations spécifiques où l'on a vécu une même émotion à un autre moment. Dans ce cas, le temps et l'espace n'existent pas. C'est comme si cela se passait ici et maintenant. Un souvenir est une perception d'un événement qui s'est produit avec une émotion associée. Il faut qu'il y ait perception et émotion, sinon on n'en gardons pas de souvenir. Si, pendant que nous vivons la perception d'un événement, nous avons en plus une perturbation dans notre système énergétique, alors un inconfort s'installe à chaque fois que je repense à ce souvenir ou que je vis quelque chose qui y ressemble. L'EFT, le fait de tapoter, enlève la perturbation dans le système énergétique, mais pas le souvenir que cet événement a eu lieu. Ce souvenir ne sera plus empreint de sa charge émotionnelle.

Nous sommes tous plus ou moins confrontés à la peur de la critique, du rejet, la peur de ressentir de la honte de soi. Ces émotions sont directement reliées à l'estime de soi et à la confiance en soi. Enfants, selon l'éducation que nous avons reçue, nous avons pu développer cette croyance qu'il nous faut être parfaits. Certains enfants se mettent à croire qu'il n'est pas normal de faire des erreurs, ils voudraient savoir les choses avant même de les avoir apprises. Si les adultes se moquent de l'ignorance d'un enfant, il pourra croire qu'il est en danger s'il ne sait pas quelque chose. Du coup, quand il se trouve confronté à un apprentissage à faire, il se juge facilement comme stupide puisqu'il ne sait pas, et pourra ressentir de la honte à ne pas savoir. Et tout cela, on le retrouve ensuite à l'âge adulte.

Comprendre que l'apprentissage se fait à travers un chemin jalonné d'erreurs et que l'erreur fait partie de l'apprentissage correction, erreur, correction, est vraiment important. Car faire des erreurs, se tromper, rectifier, recommencer jusqu'à atteindre un bon niveau de compétence est le chemin naturel de l'apprentissage. Je croise de nombreux adultes qui ne s'autorisent pas – ou plus – d'erreurs, parce que leur représentation de "faire des erreurs" les renvoie à de la peur, de la honte, de la critique. Donc ils ne s'autorisent plus ces phases d'apprentissage, ils refusent presque d'apprendre. Faire des erreurs est pour eux dangereux, inacceptable, honteux, et que sais-je encore.

Maria: Ok pour l'étape prise de conscience, qui peut se faire en plusieurs fois, on peut toujours aller plus loin.

Noëlle: Cela peut se faire en plusieurs fois. Le fait de tapoter sur ce genre de phrases permet la prise de conscience de ces parts de nous qui restent coincées dans une peur sans avoir mis de mots dessus.



Maria: Ensuite, tu parlais de responsabilité: la troisième étape.

Noëlle: Comme nous venons de le mentionner, nous sommes responsables de ce que nous ressentons. Mais je voudrais donner juste un petit apport. Il y a une grande différence entre "être responsable" et "être coupable". Imaginez que vous êtes propriétaire de votre maison. Un matin, vous vous apercevez qu'un de vos murs est fissuré. Il est de votre responsabilité de réparer ou non cette fissure. En tant que propriétaire, vous avez la capacité d'agir pour réparer cet état de fait. Mais vous n'êtes pas coupable de cette fissure.

Pour ce qui est de nos états internes, ils sont là et sont ce qu'ils sont. Après les avoir observés pour ce qu'ils sont, nous en avons la responsabilité et avons la capacité de les transformer. Dans le cas de la peur, nous la ressentons. Nous pouvons essayer d'éviter l'objet qui la déclenche, mais non seulement ce n'est pas toujours possible, en fait cela limite toujours notre liberté. Quand on a peur des ascenseurs, on peut les éviter, mais cela limite notre liberté de monter soit par l'ascenseur, soit par l'escalier.



Quand on a peur de ce que les gens pensent, on ne peut pas empêcher les gens de penser. Dit comme cela, c'est drôle! Mais je vous assure que c'est ce que certains essayent de faire. Par exemple, avec des bons conseils du style: «*Tu ne devrais pas avoir peur de si peu de chose!*»; «*Il n'y a pas de quoi avoir peur de passer un coup de fil!*»; en d'autres termes: «*Tu ne devrais pas penser et ressentir ce que tu penses et ce que tu ressens!*»

Maria: Ce qui n'est pas d'une grande aide lorsque l'on vit cette peur, qu'elle est présente!

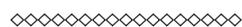
Noëlle: Une fois que l'on a opéré cette phase d'observation, que l'on a commencé à avoir des prises de conscience, que l'on a pris la responsabilité de ce que l'on ressent, il faut prendre une décision. Il y a une différence entre "avoir envie" et "prendre une décision". Avoir envie est un bon début – on peut avoir envie de ne plus avoir peur –, mais en général, ce n'est pas suffisant pour passer à l'action. Cela fait des mois que j'ai envie de refaire un peu de sport et je ne le fais jamais. Mais j'ai bien envie! Par contre, le jour où je déciderai de faire du sport, je sais que je passerai à l'action. Si vous ne passez pas à l'action, c'est que vous n'avez pas pris de réelle décision. Quand on prend une vraie décision, on fait les choses derrière. Pour enclencher le changement, il faut s'engager.

Si vous voulez vous libérer d'une peur qui vous empêche de passer à l'action, ou qui vous fait procrastiner, ou vous empêche d'être, de faire ou d'obtenir ce que vous désirez, alors vous devez prendre la décision et vous engager afin de la diminuer. Éviter la peur ne règle rien. Par contre, faire de l'EFT peut vraiment changer les choses. L'EFT ou autre chose, à vous de choisir les processus de changement qui vous paraissent intéressants. Mais il est important de prendre la décision et de s'engager à l'action. C'est là que les quatre qualités dont je parlais au début vont vous aider à tenir sur la durée: patience, persévérance, constance et bienveillance.

Vous pouvez tapoter et pratiquer l'EFT seul, comme l'a fait Marie-Louise avec des audios ou des vidéos, vous pouvez constituer des groupes entre amis, faire des séances avec des personnes formées soit en face à face, soit par téléphone, soit par visio-conférence style Skype. Beaucoup d'options existent, et encore ce soir, nous ne parlons que de l'EFT, et les excuses pour ne pas le faire sont à exclure de votre champ de pensées.

Reprendre ou prendre sa vie en main nécessite de faire des choix. Pour vous aider à faire un choix ou prendre une décision, demandez-vous: ce choix me propulsera-t-il vers un avenir inspirant ou me gardera-t-il prisonnier du passé? Ce choix me tire-t-il vers le haut, ou me maintient-il dans l'état dans lequel je suis? Si je sais que le choix que je vais faire va m'apporter de la satisfaction sur le long terme, alors la satisfaction s'installera sur toute la durée du processus de changement.

Vous pouvez décider de faire de l'EFT tous les jours et préparer des "routines EFT" à faire, quoi qu'il arrive. Nourrissez votre besoin de vous sentir en sécurité; dans le cadre de la peur, c'est ce que l'on cherche. Nourrissez ce besoin en vous mettant en mode "arrosage automatique"; quoi qu'il arrive, décidez de le faire et faites-le. L'arrosage se met en route.



Maria: C'est comme cela que nous pouvons passer à la quatrième étape, l'action?

Noëlle: Agir vient ensuite, une fois que j'ai décidé, que j'ai monté un plan d'action. Je décide que je ferai des routines d'EFT tous les matins en me levant, ou tous les soirs, ou trois fois par semaine... À ce moment-là, il est temps de passer à l'action, d'agir. Cela revient à accepter sa peur, la surmonter au moment où elle est là et agir malgré tout. Si votre peur n'est pas trop excessive, vous pouvez commencer à agir seul.

Voici un exercice que je donne à mes coachés qui ont peur de ce que les gens vont penser d'eux, peur de la critique, peur de ne pas être comme il faut, ou toute autre peur de ce genre.



Généralement, ces personnes font tout pour éviter la critique et, de ce fait, sont des gens gentils, souvent très respectueux des règles, attachant de l'importance à la politesse. Je leur propose, bien sûr, de faire de l'EFT pour diminuer le besoin d'être parfait qu'ils ressentent et le besoin de contrôler ce que les gens pensent, puis de passer à l'action. L'exercice est d'entrer dans une boulangerie ou un commerce et de ne pas paraître sympathique – par exemple, ne pas dire « *bonjour* » et ne pas dire « *merci* » –, de s'observer dans cette situation, de ne pas se justifier et de traverser la peur de déplaire ou de ne pas être perçu comme « une bonne personne ». Cela peut être très difficile à faire pour certains, il est parfois nécessaire d'accompagner les gens si la peur est trop grande. Mais avec l'EFT, c'est assez rare. Il est possible de ne tapoter que les bouts des doigts – au bout des doigts, il y a également des méridiens d'acupuncture –, ce qui rend l'exercice plus confortable en situation. Je vous recommande vraiment d'agir et de faire des petits pas qui vont vous permettre d'affronter vos peurs. Agissez sans vous mettre en danger ni mettre en danger qui que ce soit. Ne pas dire « *bonjour* » ou ne pas dire « *merci* » ne fait courir de danger à personne. Agissez pour vous confronter à vos peurs et elles reculeront.

Comme je le disais en début de conférence, tant que nous serons vivants, nous expérimenterons toutes les émotions, y compris la peur, et la peur reviendra. J'ai encore la visite de la peur. Dernièrement, j'ai fait une session avec Sophie Merle et son procédé "Jecommande", et nous avons encore fait reculer ma peur de parler en public. J'avais déjà beaucoup avancé sur ce sujet avec l'EFT, mais il restait quelques poussières. Notamment, une scène spécifique est remontée en mémoire. Cette scène, je l'avais oubliée, elle n'était jamais remontée lorsque je travaillais sur mes peurs avec l'EFT, elle était vraiment restée enfouie et elle est remontée lors de ce travail avec Sophie. C'était le moment, la bonne personne, la bonne technique. Cette part de moi ne s'était pas manifestée quand je travaillais avec l'EFT, mais elle a bien voulu se manifester avec le processus "Jecommande" ce jour-là, en présence de Sophie Merle. Cela s'est passé comme ça pour moi et je reste convaincue que, même si j'ai déjà beaucoup avancé, d'autres peurs réapparaîtront. Mais à ce moment-là, j'ai l'EFT et d'autres techniques pour les faire reculer encore et encore.

Maria: C'est un travail continu ?

Noëlle: Oui, c'est un travail continu. Se sentir en parfaite sécurité en toute circonstance est, je crois, le travail de toute une vie.

Maria: Oui, en plus cette séance est sur YouTube maintenant... Et cela ne semble pas te faire grand-chose?! Pour rester dans le sujet des peurs, je sais qu'un dentiste t'envoie des clients; voudrais-tu nous en parler ?

Noëlle: Tout d'abord, j'ai travaillé toute seule sur ma peur du dentiste. Aller chez le dentiste était un grand stress. Je pense que c'était grandement en relation avec ma claustrophobie. Être sur le fauteuil, avec comme instruction : « *Surtout ne bougez pas !* » était pour moi vraiment difficile à supporter. Alors, j'ai décidé de me préparer pour aller à un rendez-vous. J'ai commencé à tapoter, chez moi, toute seule : « *Même si j'ai peur de ma dentiste...* ». Rapidement, je me suis rendu compte que ce n'était pas le problème, ma dentiste ne me faisait pas peur. Ensuite, j'ai tapoté : « *Même si j'ai peur des soins qu'elle va me faire...* ». Ce n'était pas le problème non plus. J'ai donc tapoté : « *Même si j'ai peur de la douleur des soins...* ». Là, j'étais beaucoup plus proche de la vérité. Enfant, j'avais une dentiste qui m'avait fait ressentir beaucoup de douleurs et qui n'était vraiment pas tendre !

Puis j'ai pris conscience que sur le fauteuil, tout mon corps se crispait et se tendait comme si j'étais en lutte. En début de conférence, j'ai dit que la peur nous prépare à la lutte ou à la fuite. Là, je me sentais coincée sur un fauteuil, mais je me sentais quand même en lutte. Je me suis aperçue que peut-être la seule chose que j'avais à faire était d'accepter les soins. Alors j'ai pris la décision d'accepter les soins. J'ai tapoté : « *Même si j'ai peur, je choisis et décide d'accepter les soins.* » Miracle : cela m'a détendue net !



Chez la dentiste, j'ai continué à tapoter les points sur les doigts parce que tapoter sur la tête pendant qu'elle me soignait n'était pas évident. Juste en tapotant les doigts, je me suis mise dans l'acceptation de ses soins. Tout au long des soins, je me répétais : « *Je me détends, j'accepte les soins en toute confiance, je suis en sécurité...* », etc. Devant mon changement, elle m'a demandée ce que j'avais fait ! Je lui ai expliqué que je pratiquais une méthode de "gestion du stress". Elle m'a demandée de donner mes coordonnées à sa secrétaire, et voilà.

Maria : Avis à tous les praticiens d'EFT qui nous écoutent... Que voudrais-tu ajouter pour conclure, Noëlle ?

Noëlle : Le bonheur est vraiment une décision que l'on prend. Un jour, j'ai pris la ferme décision d'être heureuse. Et cela grâce à Louise Gervais, que certains auditeurs peuvent connaître. Un jour, Louise Gervais m'a dit : « *Je n'ai plus de temps à passer à être malheureuse* », et j'ai pris conscience que moi non plus, je n'avais plus de temps à perdre à me sentir malheureuse. Je vous souhaite de prendre ce type de décision et d'agir en conséquence. L'EFT libère des chaînes du passé, des conditionnements qui ne servent plus notre plus grand bien. Elle nous éveille et nous réveille, nous permet de cheminer tous les jours davantage en conscience.

Notre réalité, la réalité de notre vie, est le miroir de nos croyances ; si vous voulez changer votre réalité, changez vos croyances. L'EFT vous y aidera, fera émerger votre nature joyeuse. Il ne vous reste plus qu'à passer à l'action. Agissez massivement. Les plus grands maîtres spirituels et tous les êtres qui ont connu l'Éveil disent la même chose : le monde est parfait, le paradis n'est pas un lieu, mais un état d'esprit. Les physiciens quantiques nous disent que nous créons la réalité. Ceux qui font des expériences de mort imminente, également appelée NDE, nous disent que nous sommes des êtres de lumière magnifiques et que notre nature est l'Amour. Je sais qu'ils ont raison, mais je n'en ai que partiellement conscience. Je suis d'accord pour croire cela, le monde est parfait. Je suis encore loin de trouver que tout est parfait. Mais en tout cas je le sais, même si je ne le ressens pas encore. Dans son livre *Quand la conscience s'éveille*, Antony de Mello nous répète sans cesse : « *Réveillez-vous !* » Il nous dit que nous sommes en pleine illusion, que nos souffrances ne sont déclenchées que par des illusions.

La pratique de l'EFT permet cela. Elle permet de nous éveiller, de nous libérer de nos peurs. Nous sommes prisonniers de nous-mêmes. Personne d'autre que nous n'a la clé, nous avons chacun notre propre clé. Il est inutile de se critiquer ou de se dénigrer, cela ne fait que renforcer notre propre malheur. Si vous avez pris l'habitude de vous blâmer, de mal vous parler ou de vous critiquer, sachez que ce n'est qu'une habitude que vous avez prise. Une habitude se développe à force de pratiquer une action. Il vous suffit de prendre une nouvelle habitude. Prenez l'habitude de vous encourager, prenez l'habitude d'être doux avec vous-mêmes. Pratiquez l'EFT pour cela et vous serez très surpris de la vitesse de la transformation. Ne me croyez pas, faites-le.

La pratique régulière de l'EFT est une puissante clé de libération. Tapoter des points spécifiques sur le corps, dire des phrases qui permettent de rester connecté(e) au problème et prononcer une affirmation qui reconnaît le problème et crée l'acceptation de soi, – « *Même si j'ai ce problème, je m'accepte complètement et profondément* » – paraît bizarre, mais vous avouerez qu'il y a plus difficile à mettre en œuvre.

Maria : Pas de quoi avoir peur, en effet ! Je rappelle le nom de ton site : www.noellecassancoach.com



Le bonheur au bout des doigts

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

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.

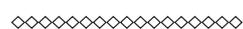
Ce qui est important est que le travail sur soi, le chemin du développement personnel, ce n'est qu'un chemin, ce n'est pas une destination, on n'a jamais fini. L'être humain a six besoins fondamentaux, et le besoin de grandir est un des besoins les plus importants. On n'a jamais fini de grandir, d'évoluer, 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'anxiété, 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'anxiété, 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.

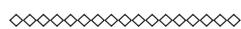
Caroline: En douceur.

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.



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

Vous allez pouvoir lui poser toutes vos questions!



« Merci d'être qui je suis » : EFT et identité

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

La conférence du jour s'intitule : « *Merci d'être qui je suis* » : EFT et identité ». Lors du premier Congrès Virtuel d'EFT, il y a deux ans, notre conférencière nous avait déjà invités à user et abuser du tapping de gratitude avec son outil "Merki qui?". Cette année, elle nous invite à aller plus loin dans cette démarche de gratitude en interpellant notre identité. Car qui sommes-nous réellement? Ce que nous paraissions être? Ce que les autres voient de nous? Ce que nous voulons montrer pour être aimés, reconnus et acceptés? Ce que nos parents, à l'école, ou bien d'autres influences nous ont appris à être? Ce que nous rêvons d'être en attendant d'y arriver? Et si le bonheur, c'était tout simplement de s'aimer et de s'accepter tels que nous sommes?

Marie-Odile est une femme heureuse. D'ailleurs, elle se le répète tous les matins devant la glace et invite ses patients, ses stagiaires et vous tous qui nous écoutez à faire de même. Ce sont les épreuves de sa vie qui l'ont secouée pour avancer. Alors, elle a pris l'habitude de chercher les ressources qui se cachaient dans chaque nouvelle épreuve, jusqu'à ne plus voir des épreuves, mais seulement des expériences, des opportunités de croissance, d'élargissement de ce sentiment de bonheur. Elle aime par-dessus tout partager cette énergie de gratitude. Pas un jour ne passe sans qu'elle remercie sa vie

Si vous avez du mal à vous aimer, à accepter qui vous êtes, ou ce que vous en croyez, ou si vous vous sentez perdus en ce moment, laissez-vous contaminer par sa joie de vivre, son bon sens paysan et son humour décapant. J'ai le plaisir d'accueillir Marie-Odile Brus : bienvenue, Marie-Odile!

Marie-Odile Brus: Bonsoir, bonsoir Maria et merci de cette belle présentation. Je suis heureuse d'être avec vous tous ce soir. Quand j'ai entendu que tu parlais de mon humour décapant, cela m'a fait beaucoup rire parce que, quand j'ai préparé cette conférence, j'ai commencé à en tartiner des pages et des pages. Il est vrai que j'étais inspirée, mais j'ai été aussi reprise par un vieux démon qui était : "donner toutes les informations sur le sujet". Puis, petit à petit, je me suis perdue dans ma bouillie d'informations un peu comme ces enfants, quand ils font un très joli dessin, qui ajoutent juste un peu plus de peinture et l'éclair de génie disparaît sous un magma de plus en plus brun. Là, je ne savais plus où j'en étais, alors j'ai tout posé.

Puis, je me suis dit : « *Puisque je travaille sur l'identité, je vais m'appliquer à moi-même mes méthodes : qui es-tu quand tu écris ainsi, quand tu veux remplir l'espace, quand tu joues la super intello qui déballe sa science, etc. ?* ». J'étais à ce moment-là celle qu'on voulait que je sois, qu'on a voulu que je sois pendant des années – que j'ai été peut-être trop longtemps, d'ailleurs, "tap, tap, tap" sur le jugement – et qui suis-je quand j'essaie d'en faire trop ainsi? Eh bien une petite Marie-Odile qui a eu longtemps peur de mal faire, qui n'avait pas le droit à l'erreur. Alors ce soir, j'ai droit à l'erreur, et vous tous aussi. Je peux me poser la question aussi : « *Qui suis-je quand j'ose me limiter et faire plus simple* »? Eh bien celle que j'ai appris à aimer et dont la valeur ne tient ni à la longueur, ni d'ailleurs au manque de longueur du discours!



Maria, je sais que tu as quelques questions en réserve pour moi. Je vais y répondre et ensuite, nous allons tout simplement faire simple et faire ce que j'aime le plus: aller droit au but et vivre l'expérience tout simplement. Je me réjouis vraiment de faire cette expérience avec vous tous.

Maria: Super, nous sommes là pour cela. Alors qu'est-ce qui t'a amenée à proposer cette réflexion sur l'identité?

Marie-Odile: Réfléchir sur l'identité, je crois que c'est un thème inévitable quand nous sommes thérapeutes ou même simplement lorsque nous sommes en cheminement de développement personnel. Quand j'ai réfléchi au sujet que je pouvais présenter à ce congrès, j'ai pensé en premier à la gratitude. Et la question que je me suis posée était: « *Mais, pourquoi pourrais-je être plus pleine de gratitude?* », en pensant à ce que m'a apporté l'EFT, aussi. Eh bien, je crois que c'est d'être qui je suis tout simplement, pas une autre, ni mieux, ni moins bien, juste moi, à chaque instant.

Au cabinet, les patients que je reçois, à un moment ou à un autre, se posent cette question-là. Je les fais simplement tapoter – dans le cours de la conférence, nous aurons l'occasion de reparler de cet exercice – en disant: « *Qui suis-je quand je dis cela, si je dis cela* », etc.? Il y a tellement de personnes qui viennent sans savoir vraiment ce qu'elles cherchent, mais plutôt avec le sentiment de ne plus savoir qui elles sont, ou d'avoir été trop longtemps quelqu'un d'autre, ou jamais soi-même. Comme s'il manquait un ingrédient, ou que soudain les personnes ne se reconnaissent plus dans le personnage qu'elles jouent, un peu comme si, à force d'être dans le théâtre de leur vie, elles n'étaient finalement qu'une actrice. Cette détresse me touche beaucoup parce qu'elle me renvoie à moi-même et à mon cheminement identitaire. Il y a des années, j'ai cru savoir qui j'étais, j'avais des certitudes et, de fait, j'avais des grandes zones de doutes que je niais. Quand je repense à ces moments où je me suis sentie déconnectée de moi-même, et quand je pense maintenant à quel point je peux me sentir connectée, ce qui a changé est le fait d'accepter qui je suis dans tout un tas de dimensions, d'aspects que j'aime, que j'aimais moins avant et qu'on me renvoie. Quand je me pose la question de fond: « *Qui suis-je?* », elle s'est peut-être posée douloureusement, mais maintenant c'est une source de joie. Alors c'est une joie que j'aimerais vous faire partager, et l'EFT aide beaucoup pour cela, avec le tapping, mais aussi parce qu'il y a la phrase de correction de l'inversion psychologique qui dit: « *Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* ». Cette phrase, pour moi, quand nous arrivons à lui donner tout son sens, est le début du bonheur.

Maria: Oui, je suis d'accord. Mais justement, certaines personnes que nous accompagnons en EFT, surtout au début, ont beaucoup de mal avec cette phrase: « *Je m'aime et je m'accepte* ». Comment amener ces personnes jusqu'à dire: « *Merci pour qui je suis* »? Est-ce que ce n'est pas ambitieux de proposer d'emblée à nos auditeurs d'aller directement à cette étape?

Marie-Odile: Ambitieux, je ne sais pas, Maria. Tout d'abord, soyons honnêtes: ce ne sont pas seulement les personnes que nous recevons, ce ne sont pas seulement les autres, c'est aussi moi-même qui ait eu du mal, à certains moments, à dire: « *Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* ». Je pense que quasiment tout le monde, y compris tous les thérapeutes EFT, ont à un moment donné ressenti un doute sur cette affirmation, non?

Maria: Oui, bien sûr! Cela arrive régulièrement. Il y a des nouvelles couches de l'acceptation de soi.

Marie-Odile: Exactement! D'ailleurs, c'est ce qui nous permet d'aller plus profondément, de nous connecter avec cette phrase. Lorsque nous arrivons à dire en pleine conscience « *Je m'aime* » et en plus « *tel(le) que je suis* », c'est-à-dire avec les plus, les moins, avec les soi-disant défauts, les soi-disant qualités, la limite entre ces deux pôles s'efface. Pour moi, nous redevenons complets. Tu vois, « *Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* » illustre une complétude. Je crois que c'est Voltaire qui disait: « *Le paradis terrestre, c'est où je suis.* » Je crois que j'avais lu cela en rédaction lorsque j'étais au collège ou au Lycée, je ne sais plus. Nous avons beaucoup travaillé sur le lieu, la localisation, le fait d'être présent dans un endroit.



C'est d'être présent à l'intérieur de soi, d'être « *là où je suis* », qui doit déterminer le territoire de mon bonheur.

Maria, pour terminer de te répondre, nous pourrions aller directement éprouver et exprimer la gratitude pour qui nous sommes; je profite de l'opportunité de ce Congrès, je propose une sorte de "saut quantique" – le quantique est à la mode, alors j'en profite. Tout à l'heure, pendant quelques instants, nous allons ensemble glisser dans un autre espace-temps: celui où il est possible de ressentir une immense gratitude pour qui nous sommes.

Techniquement, répéter cette phrase: « *Je m'aime et je m'accepte profondément tel(le) que je suis* », ou dire « *Merci pour qui je suis* » n'est pas très différent. C'est l'acceptation de ce que cela représente. Mais la gratitude va faire une différence parce qu'elle va souligner que nous allons accepter quelque chose. Si nous pouvons répéter: « *Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* » sans y croire, en faisant comme si... nous pouvons commencer à dire: « *Merci pour qui je suis* » avant même d'y croire totalement. Nous l'avions fait avec « *Merki qui?* » lors de la première conférence. Nous avons un peu amorcé une pompe à gratitude. Cette fois-ci, en même temps que la pompe à gratitude, je vais vous proposer d'amorcer une pompe à identité.

Tu le sais, Maria, nous avons déjà tout cela en nous, il suffit de reprendre contact avec nos capacités intérieures. Ma vision est assez simple: Nous sommes parfaits tels que nous sommes, mais passons beaucoup de temps à nous juger: « *C'est bien, ce n'est pas bien, c'est mieux, c'est moins bien.* » En fait, cela masque notre perfection. Nous avons un cerveau et nous nous en servons peut-être un peu trop. Ce néocortex est un handicap. Nous ruminons, retournons, etc. Je propose de laisser cette incroyable capacité d'analyse de côté et de nous mettre directement au service de notre bonheur en essayant simplement d'éprouver de la gratitude. Même mieux qu'essayer, nous allons éprouver de la gratitude. Nous commencerons par faire ce qu'il faut pour que cela soit facile d'éprouver cette gratitude. Ensuite, nous transmettrons cette énergie dans des zones où c'est un peu moins facile. De cette manière, nous cheminerons ensemble.

Nous nous jugeons sans arrêt, mais en fonction de quoi? Certains vont parler de l'influence de la publicité, de la famille, de la religion, de l'éducation. En fait, c'est un peu comme si c'était toujours l'extérieur qui fondait notre identité. Je pense que cela revient un peu à dire: « *Ce n'est pas moi, c'est l'autre* ». Mais nous pouvons prendre notre responsabilité et regarder un petit peu à l'intérieur.



Maria: Oui, mais alors si l'identité ne se fonde pas à l'extérieur, qu'est-ce qui peut la fonder en nous?

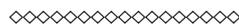
Marie-Odile: Ce qui peut fonder notre identité? Je me demande si ce n'est pas le choix, la capacité de choix. Je parlais tout à l'heure de responsabilité. Si nous sommes responsables, nous ne subissons plus, nous choisissons. Le rôle de l'extérieur, de l'environnement, je ne peux le nier, mais je vais simplement choisir de ne pas m'en tenir à cela. Sinon, ce serait comme croire à une sorte de déterminisme, à une empreinte indélébile qui nous formaterait. Je ne crois pas que ce soit une fatalité inexorable. Parce qu'à ce moment-là, où serait notre liberté? À moins, évidemment, que cela nous arrange de penser que nous ne sommes pas libres. Mais si nous avons envie de faire l'expérience de notre liberté – et j'ai bien l'intention de vous y inviter aujourd'hui –, nous nous rendrons compte que l'identité peut être un choix. Nous allons nous connecter avec des aspects de nous-mêmes, mais les choisir est un cheminement. Au gré des expériences de notre vie, nous pourrions choisir de valoriser tel ou tel aspect. Ce n'est pas comme si nous avions reçu une grosse boîte à notre naissance, dans laquelle il y aurait tous les aspects de notre identité que nous sortirions au fur et à mesure. Par exemple, je me réveille le matin: « *Tiens, aujourd'hui, je suis entreprenante* » ou « *Aujourd'hui, je suis nulle* », et puis en fin de journée: « *Je suis fatiguée* ». Nous nous identifierions ainsi avec les petits bouts que nous aurions sortis d'expériences qui, d'ailleurs, bien souvent ne sont même pas les nôtres.



D'ailleurs, si c'est avec un patient, je n'ai même pas besoin de connaître toutes ces étapes. L'important est que j'invite toujours la personne à rester connectée avec sa sensation. C'est pour cela aussi que tout à l'heure, nous travaillerons avec la sensation de la gratitude.

Il ne s'agit pas simplement de *penser* gratitude. Il va s'agir de *ressentir* cette gratitude. L'important est l'expérience de la personne. Cela va être votre expérience, ton expérience Maria, mon expérience, parce que je vais vous accompagner, je vais le faire avec vous. Quand nous ferons de l'EFT, à chaque étape où nous serons en contact avec notre émotion et le ressenti, un bout de l'identité émergera par fragment. Peut-être que cela sera verbalisé, peut-être pas. C'est cela qui importe. C'est une expérience intime, une sorte de reconnexion avec soi-même.

Je t'assure que nous pouvons faire confiance à notre inconscient et à toute la richesse de notre cerveau pour traiter les informations et nous les restituer sous forme, non pas de transformation, mais de nouvelles consciences. Nous pouvons faire confiance pour vraiment reconstruire une identité en pleine conscience, avec ces données fondamentales que nous allons retrouver et que nous allons réveiller grâce à l'EFT.



Maria: Comment l'EFT peut-elle permettre d'œuvrer sur l'identité, que ce soit une identité verbalisée ou non ?

Marie-Odile: Alors je vais revenir à ce que j'ai dit un peu plus tôt. Lorsque je parlais de la manière dont nous recevons des consignes, par exemple de nos parents, quand, consciemment ou non, nous recevons des sortes de modes opératoires. J'aime bien prendre l'analogie avec l'ordinateur. Le cerveau, c'est comme l'ordinateur, nous allons télécharger des programmes. Là, ce serait des programmes de bonne manière d'être, les BME – comme il y a dans l'industrie, les bonnes pratiques de fabrication, les BPF –, et nous intégrons cela. C'est ce qui nous permet de nous forger une identité grâce à ces bonnes manières d'être. Évidemment, lorsque je dis bonne manière d'être, nous sentons qu'il y a déjà un jugement. D'ailleurs, en les jugeant bonnes ou pas bonnes, nous serons pour ou contre.

Nous en revenons au choix dont j'ai parlé tout à l'heure. Nous pensons avoir une identité originale, mais en fait, nous choisissons dans une espèce de catalogue immense de valeurs familiales ce qui paraît nous convenir. Nous prenons cette valeur ou nous prenons carrément son contraire. Mais – car il y a un "mais" –, lorsque le choix est contraint, par exemple émotionnellement: si je veux être aimé, me sentir aimé, je vais minimiser des aspects de mon identité que peut-être je chéris en secret, et je vais jusqu'à oublier que je les chéris en secret, jusqu'à oublier à quel point cet aspect était important pour moi. Mais je vais laisser apparaître en surface un aspect qui est socialement, familialement, et émotionnellement, surtout, acceptable.

Si la peur nous guide, si c'est la volonté de faire "comme" ou "mieux que", si c'est la colère, est-ce vraiment une identité ou juste le produit de notre émotion ? Alors peut-être que l'identité est le produit de nos émotions. Avec l'EFT, nous savons que nous pouvons libérer nos émotions; non pas nous en débarrasser, mais faire en sorte qu'elles ne soient pas une entrave, plutôt une couleur que nous donnons à notre vie. Si je travaille parce que j'ai vu mon père devenir ivrogne après la perte de son travail et que j'ai peur de perdre mon emploi, de sombrer dans l'alcoolisme ou dans la déchéance; ou si je suis une femme qui veut devenir superwoman pour ne pas faire comme sa mère, ou au contraire pour suivre le conseil de sa mère qui s'est toujours comportée en esclave domestique; qui suis-je ? Suis-je moi ? Suis-je ma mère ? Mon père ? Mon grand-père ? Je suis le produit de mon émotion et des leurs mélangées.

Alors, pour reprendre ta question, l'EFT va nous permettre d'œuvrer en nous aidant à prendre conscience de ces influences. Puis nous allons pouvoir tapoter sur la manière dont nous les vivons émotionnellement et physiquement. Et c'est déjà un grand pas de regarder, accepter de voir d'où viennent ces influences !



La prise de conscience de sa propre identité est un processus, je le disais tout à l'heure. Le premier pas pourrait être de s'interroger en conscience sur l'identité avec l'EFT. Sans vraiment faire un exercice tout de suite, je vais poser quelques questions et je vous invite à tapoter un peu en vrac sur tous les points qui vous passent au bout des doigts, en envisageant certains aspects qui peuvent émerger quand nous nous posons des questions identitaires. Je parlais tout à l'heure des limites que j'avais du mal à me poser lorsque je commençais à écrire quelque chose, par exemple: qui suis-je avec ces limites? Et lorsque nous activons la phrase de correction de l'inversion psychologique: « *Je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* »: qui suis-je quand je dis que je m'accepte? Par exemple, je vous invite à tapoter – moi je tapote en ce moment.

Tapping: s'interroger en conscience sur sa propre identité



- ☞ « *Qui suis-je avec tel problème qui se pose à moi?* »
- ☞ « *Qui suis-je avec ces limites?* ».
- ☞ « *Qui suis-je sans ces limites?* ».
- ☞ « *Suis-je ces limites? Est-ce que je m'identifie à ces limites?* ».
- ☞ « *Qui suis-je lorsque je m'identifie à ces limites?* »
- ☞ « *Qui suis-je quand j'accepte ces limites? Quand je les refuse?* »
- ☞ « *Est-ce que j'accepte qui je suis à ce moment-là?* »
- ☞ « *Est-ce que j'aime qui je suis à ce moment-là?* »
- ☞ « *Qui suis-je quand je dis: « Je m'accepte? »* »

Marie-Odile: Et quelles sont les émotions liées à ces identifications?

Tu vois, Maria, quand je suis en train de tapoter, je sens que tout le monde est en train de tapoter, que tu tapotes avec moi, je sens qu'il y a déjà des choses qui bougent.

Maria: Oui.

Marie-Odile: Que nous en ayons conscience ou non, quelque chose se passe. Après, évidemment, ce sera:

- ☞ « *Te dis-je "merci" pour toutes les réponses à ces "Qui suis-je"?* »
- ☞ « *Vais-je pouvoir dire "merci"?* »
- ☞ « *Merci pour qui je suis, là, tout de suite, dans l'instant* ».

Eh bien oui, j'affirme, je le dis et je vous invite à le faire aussi. Cela fait du bien de le dire, non?

Maria: Oui, merci! Cela fait du bien.

Marie-Odile: Nous pouvons prendre juste le temps d'apprécier ce merci, de le ressentir.

Maria: Super. Aurais-tu un petit exercice que chacun puisse faire chez soi?

Marie-Odile: Simplement, de tapoter de manière pas trop formelle; par exemple:

- ☞ « *Qui suis-je quand je ne sais pas qui je suis?* »
 - ☞ « *Qui suis-je quand je me pose la question?* »
 - ☞ « *Qui suis-je?* ».
- Puis envisager, à partir de là, de dire:
- ☞ « *Merci pour qui je suis.* »

Maria: Alors – peut-être que je me fais l'avocat du diable, mais je suis là pour cela –, est-ce que ce n'est pas un peu gonflé de dire: « *Merci pour qui je suis?* ». N'est-ce pas égoïste?



Marie-Odile: C'est gonflé! Écoute, puisque tu te fais l'avocat du diable, j'imagine bien que toi, tu n'as aucune raison de ne pas dire merci pour qui tu es dans tous les aspects de ton identité, Maria!

Maria: Non! Surtout quand je suis dans l'aspect de mon identité "avocat du diable", tout va bien!

Marie-Odile: Tu sais, je vais juste généraliser ma réponse parce qu'évidemment, cela ne me concerne pas non plus, et j'imagine que 99% des gens qui nous écoutent ne sont pas concernés. Mais pour le 1% qui pourrait se sentir concerné, cette petite minorité...

Maria: En voie de disparition, bien sûr.

Marie-Odile: En voie de disparition, surtout après avoir fait l'exercice que nous ferons tout à l'heure. Écoute, tu vas m'aider; cherchons ensemble les raisons de ne pas ressentir de la gratitude pour qui nous sommes. Par exemple, si parfois je sens des résistances quand je m'identifie à un aspect de mon identité, je le juge, je ne le supporte pas. Quelle raison objective avons-nous de ne pas dire merci pour qui nous sommes?

Maria: Cela rejoint ce que tu disais tout à l'heure; c'est qu'il y a des parties de notre identité – je vais parler pour moi – des parties de mon identité que j'ai plus ou moins de mal à accepter.

Marie-Odile: Exactement. Donc, si tu ne peux pas dire merci, si tu trouves que c'est gonflé, c'est tout simplement [parce que tu penses peut-être]: « *Non, mais ça ne va pas, la tête! Je ne vais pas dire merci pour qui je suis comme ça, en vrac, sans même savoir qui je suis!* » Il y a vraiment des aspects pour lesquels nous n'osons pas accepter qui nous sommes.

Cela me rappelle une anecdote: c'était pendant un atelier « *Merki qui?* », je crois. Une personne était venue, et comme les autres elle était invitée à accepter tous les aspects d'elle-même. Bien sûr, nous explorions les résistances. Cette jeune femme, qui était ravissante, était pleine de scrupules et vivait des émotions douloureuses. Elle avait eu une rupture amoureuse et restait bloquée depuis, seule. Elle avait reçu une éducation très stricte ou, notamment, les choses du sexe n'étaient pas très valorisées et donc, dans sa conscience, le sexe était sale, ou en tout cas cela n'était pas facile à gérer – comme pour certains, l'argent est sale, d'ailleurs ce sont souvent les mêmes.

Nous avons travaillé avec tout le groupe et, de tapotements en tapotements, il est apparu qu'elle ne digérait pas de s'être faite traitée de salope. Et traitée n'est d'ailleurs pas le bon mot parce que c'était dans l'intimité, et que le monsieur qui l'avait traitée de salope, à ce moment-là, voyait cela plutôt comme un compliment. Pour elle, c'était impossible de l'entendre ainsi. S'identifier avec une salope était monstrueux. Elle avait l'impression d'être insultée, qu'on la considérait comme moins que rien, que l'on niait sa féminité, etc.

Nous avons travaillé sur les émotions qui montaient et nous l'avons ramenée dans le corps – je parlais tout à l'heure du ressenti – et un souvenir est remonté: sa mère, sa propre mère qui la traitait de salope! Alors pourquoi, je ne sais plus exactement, il y avait plusieurs motifs: une jupe un peu courte, un peu de maquillage à dix sept ans, ou elle était rentrée un peu tard de l'anniversaire d'une copine, ou elle était avec une copine qui ne convenait pas à sa mère. Je ne sais plus. En tout cas, de manière répétée, la maman avait traité sa fille de salope – je suis d'ailleurs assez étonnée de voir le nombre de jeunes femmes qui ont subi cela. Je remercie ma mère, d'ailleurs, de n'avoir jamais utilisé ce mot avec moi.

Donc en tapotant sur la honte, sur la colère, le ressentiment, le dégoût, etc., sa sérénité est revenue. Elle a commencé à sourire, puis à rire. Alors je lui ai demandé: « *Es-tu prête à l'aimer, maintenant, cette salope en toi?* ». Là, il y a eu comme un flottement. J'ai posé la question à tout le groupe: « *Nous avons tapoté pour cette personne, et vous, à l'intérieur de vous, pourriez-vous vous connecter avec la salope en vous?* ». C'était amusant parce qu'en plus, il y avait un monsieur qui a dit: « *Oh oui, moi, il n'y a pas de problème.* » Il était complètement dans l'exercice et dans son aspect féminin, il acceptait la salope.



En fait, nous nous sommes aperçus qu'il y avait beaucoup de préjugés sur ce mot. Pourtant, il y a une belle énergie dans ce compliment. Et beaucoup d'hommes nous le diront. Nous l'identifions à un jugement, mais en fait, c'est une partie de l'énergie féminine qui n'est pas socialement acceptée, elle est niée, réprouvée. Il y en a d'autres aussi: la sorcière, la folle. Si nous n'acceptons pas ces aspects-là, comment en tant que femme – et je sais que beaucoup de femmes nous écoutent ce soir – pouvons-nous nous aimer et exprimer toute notre féminité? Je pense toujours à ce livre de Clarissa Pinkola Estes: *Femmes qui courent avec les loups*. Il y a tout un chapitre sur les déesses sales. Les déesses sales, c'est exactement cela, c'est la salope en nous. Je ferme la parenthèse de la "salope", si je puis dire.

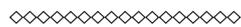
Maria: Mais elle n'est pas loin, elle reste là, avec nous.

Marie-Odile: Voilà, nous en profitons pour la saluer, lui faire un gros câlin et lui dire qu'elle a raison d'exister.

C'est gonflé de dire « *Merci pour qui je suis* »; si nous pensons que c'est gonflé et que nous regardons pourquoi, nous allons inmanquablement rencontrer les raisons de ne pas dire merci. Si nous voulons dire merci, nous allons nous inviter nous-mêmes – aujourd'hui, c'est moi qui vous y invite – à libérer les émotions enfouies. La gratitude va être de plus en plus facile. Alors, gonflé ou non, nous nous en fichons!

Maria: Oui, je suis d'accord. Nous laissons "l'avocat du diable" et la "salope" danser le tango.

Marie-Odile: Oui, voilà, nous les aimons.



Maria: Et merci à eux d'être là et de s'être invités en plus à cette conférence.

Pour vraiment pouvoir dire « *merci* » pour « *qui je suis* », ne faudrait-il pas déjà connaître l'identité profonde? Et comment l'EFT peut-il nous aider pour cela?

Marie-Odile: Alors Maria, connaître son identité profonde: aujourd'hui, nous avons vu qu'il y avait un "avocat du diable", qu'il y avait une "salope"; est-ce que beaucoup de personnes connaissaient ces aspects-là, les reconnaissaient, les valorisaient ou les chérissaient en eux? Peut-être pas. Ils sont nombreux, ces aspects. Vu le pourcentage qui se trouve dans notre inconscient, cela va prendre du temps de les identifier tous.

Connaître, cela veut dire "naître avec". Alors naître, nous savons faire: si nous sommes tous là en train de participer à cette conférence et à ce congrès, c'est qu'à un moment donné, peu ou prou, nous avons réussi à naître. Mais "naître avec" – j'ai parlé tout à l'heure de toutes ces instances qui nous viennent parfois de très loin, et parfois, nous sommes même influencés par le futur –, par qui sommes-nous influencés? On nous guidera à être. Nous aimerions être. Nous refusons souvent, ou nous ignorons, parce que c'est dans l'inconscient, une part de notre identité.

Pour répondre à ta question, je te propose de dire: « *Nous nous en fichons encore!* » Nous allons oublier ce besoin de connaître, ce besoin de comprendre, ce besoin de savoir. C'est le mental et nous pouvons le mettre de côté. Avec l'EFT, nous pourrons les prendre en compte lorsque les réticences vont monter. Tout à l'heure, quand nous ferons l'exercice, vous pourrez noter les réticences sur une page à côté, sur un morceau de papier, mais sans y accorder plus d'importance. Nous pourrons nous en occuper avec l'EFT, parce que c'est une partie du processus. Dans le bonus que je propose pour ce congrès, ou dans les ateliers d'ailleurs, ou en séance, je vais plus loin que simplement cette gratitude. Parfois, cela peut peut-être suffire d'aborder, d'ouvrir, de nous offrir à cette possibilité de gratitude pour qui nous sommes. C'est une manière de faire confiance à la vie.

Lorsqu'avec « *Merki qui?* » nous avons accepté le principe de ne pas avoir compris pourquoi nous pouvions honorer chaque expérience et dire « *merci* », eh bien ici, nous allons dire « *merci* » avec l'EFT.



Ensuite, nous verrons ce qui se passe, dans nos vies, dans notre corps, au moment même de l'expérience. En tapotant, nous nous connecterons avec la gratitude. Ensuite, en écoutant ce qui vient en nous, nous pourrions éprouver le changement.

Maria : Nous allons déjà dire : « *Merci pour ce que nous connaissons aujourd'hui* ».

Marie-Odile : Oui, et puis simplement, ce que nous connaissons de nous, effectivement. Nous pouvons également dire : « *Merci pour ce que nous ne connaissons pas* ». Peut-être que là aussi, tu vas me dire : « *T'es gonflée* », mais puisque nous sommes ensemble, nous avons la force, l'énergie du groupe. Même pour les gens qui vont écouter en différé. Ce n'est pas grave, une connexion se fait, nous parlons d'espace quantique, là aussi. Ceux qui auront déjà tapoté et ceux qui vont tapoter peuvent se rejoindre énergétiquement. En tapotant, nous allons dire « *merci* » pour qui nous sommes globalement, pour ce que nous acceptons déjà, mais aussi pour ce que nous accepterons plus tard.

Maria : D'accord. Mais justement, ces parties qui ne vont pas, n'y a-t-il pas intérêt à les surveiller ? – Tiens, le gendarme se pointe ! – Pouvons-nous les laisser vivre tranquilles ? Elles vont prendre le dessus, cela va être n'importe quoi. Comment puis-je m'améliorer si je ne me surveille pas en permanence ?

Marie-Odile : Je t'ai parlé tout à l'heure de conscience et de créativité. La conscience va être justement de prendre conscience que, de toute manière, ces aspects sont là : le flic, la gendarmerie, la police, la CIA, tout ce que tu veux, la centrale qui surveille notre inconscient aussi. Je crois que derrière, c'est une histoire d'attitude. Soit nous voulons changer et améliorer les choses, et là, nous sommes à côté de la plaque. Si nous voulons changer, cela veut dire que nous n'acceptons pas notre perfection. Et puis, si nous ne laissons pas un espace où nous pouvons développer les consciences de ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas en nous, mais qui sont là de toute manière... Nous sommes l'ensemble de tous les possibles. Nous avons le choix parmi tous ces possibles.

Maintenant, tous ces possibles ont chacun une ressource, même les pires. Je sais qu'il y a des gens que cela peut choquer, mais même chez le pire criminel, il y a une ressource pour lui, pour son histoire. Peut-être une ressource dont il n'a pas conscience et donc du fait, il ne l'utilise peut-être pas. Il y a les aspects en nous que nous connaissons et acceptons, et il y a ceux que nous connaissons et que nous n'acceptons pas, mais ils sont conscients. Et il y a une sorte d'interstice énorme, une espèce de vide. Nous aurons tendance à vouloir le remplir et là, le flic va prendre la place : « *Poussez-vous, poussez-vous : cela, c'est bon ; cela, ce n'est pas bon...* » Dans ces espaces incertains, entre nos bribes d'identités, accueillons également les autres informations. Accueillons d'autres sources, d'autres bonheurs d'être qui nous sommes. Tu vois, après toutes ces années, j'aime bien sentir ce vide en moi. C'est un peu comme une piste d'atterrissage pour tous les possibles, pour tous les aspects de moi que je n'ai pas encore conscientisés, pour tous ceux que, gentiment, tout mon entourage va me renvoyer comme un miroir.

Maria : Oui, je suis tout à fait d'accord pour laisser atterrir tous les possibles. Je trouve cette formulation magnifique.

Marie-Odile : Allons-y, plongeons dans la piscine ! Plongeons à l'intérieur de nous-mêmes. Nous pouvons prendre un premier temps pour accueillir cet espace vide, ces points d'interrogation sur « *qui nous sommes* ». Au lieu de remplir par la question : « *Qui suis-je ?* », nous pouvons juste retirer la question et regarder ce qui reste ; il y a juste un espace. En ce moment, ensemble, nous nous préparons à nous connecter à quelque chose de différent. Tout d'abord, à ce vide, mais aussi à tout ce qui est déjà plein, parce que nous n'allons pas non plus nier ce qui est déjà là. Nous sommes nombreux en ce moment et, dans cette conférence, je l'ai dit tout à l'heure, nous n'allons pas pouvoir explorer toutes les réticences. Je vais m'adapter à ce format. Ensemble – je vous remercie vraiment de votre présence, cela me fait vraiment très chaud au cœur –, nous pouvons éprouver quelque chose, faire une expérience : l'expérience du bonheur d'être soi. Alors Maria, je t'invite, parce que tu vas être mon cobaye, si tu veux bien.



Maria: Oui, bien sûr.

Marie-Odile: Merci d'accepter. Et chacun d'entre vous, je vous invite à penser à un aspect de votre identité que vous connaissez déjà et que vous aimez bien. Nous allons commencer facile, comme tu l'as dit tout à l'heure, nous allons juste dire « *merci* » pour cela. As-tu un aspect de ton identité Maria ?

Maria: Oui, j'en ai même plusieurs.

Marie-Odile: Quel est celui que tu préfères ?

Maria: Mon dynamisme: « *Merci à moi d'être dynamique !* »

Marie-Odile: « *Je suis dynamique* », bien. Pourrais-tu ajouter aussi un substantif avant, un nom ? Tel que « *Je suis une personne dynamique* » ; « *Je suis un entrepreneur du cœur dynamique* ».

Maria: « *Je suis une guide dynamique.* »

Marie-Odile: Alors pourquoi est-ce que j'insiste sur le substantif ? C'est parce que souvent, dans les adjectifs, nous faisons passer directement une énergie de l'ordre de l'émotion, et avec le substantif, c'est plus de l'ordre de l'identité: « *Je suis untel* ».

Maria: D'accord.

Marie-Odile: Nous pouvons, ou nous ne pouvons pas, faire la correction de l'inversion psychologique. As-tu envie de la faire ?

Maria: Non, là, j'ai l'impression que je suis bien avec cela. Pour moi, il n'y a pas besoin de le faire. Mais si tu veux le faire au cas où...

Marie-Odile: En effet, je sais que cela arrive quand nous nous mettons face à nous ainsi. Il arrive parfois que nous n'arrivions pas à trouver un aspect positif, nous n'arrivons pas à trouver un aspect que nous aimons vraiment à 100%, ou d'un seul coup, du simple fait de chercher à se connecter, nous ne savons plus qui nous sommes. Nous allons déjà faire ensemble une sorte de correction globale de l'inversion psychologique. Tapotons sur le point karaté:

☞ Point Karaté (PK): « *Même si je ne sais pas qui je suis, merci d'être moi.* »

☞ « *Même si je ne sais pas vraiment qui je suis, merci d'être moi.* »

☞ « *Même si je ne suis pas sûre de savoir qui je suis, merci d'être moi.* »



Là, écoutez simplement ce que cela fait d'avoir tapoté sur ce doute.

Nous n'allons pas faire le tapping derrière. C'était une entrée en matière, mais nous allons prendre directement le tapping sur: « *Je suis une guide dynamique* », de Maria. Pour vous, je vous invite à tapoter pour Maria ou, si vous voulez, sur ce que vous aurez choisi pour vous-mêmes. Les personnes qui ont l'habitude de faire l'EFT savent que, dans le premier cas, nous serons en bénéfice emprunté, et dans le deuxième, nous travaillerons en direct. Dans tous les cas, vous évaluez un peu la difficulté à incarner cela et, s'il n'y a aucune difficulté, vous profitez simplement du tapping.

Nous alternerons main droite, main gauche, côté droit, côté gauche. Personnellement, j'aime bien croiser. D'un côté, en suivant les points de la version courte, nous tapoterons: « *Je suis* » – pour Maria, nous tapoterons « *Je suis une guide dynamique* ». Et de l'autre côté, nous tapoterons sur le même point: « *Merci d'être qui je suis.* » Est-ce clair, Maria ?

Maria: Oui, d'accord. Nous changeons de point à chaque fois, mais nous faisons le même point à gauche et à droite. Très bien.

Marie-Odile: Alors, allons-y !



Tapping: « Merci d'être qui je suis » (aspect positif)

- ☞ Début du sourcil (DS): Gauche (G): « Je suis une guide dynamique. »
- ☞ Début du sourcil (DS): Droite (D): « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ Coin de l'oeil (CO): G: « Je suis une guide dynamique. »
- ☞ Coin de l'oeil (CO): D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ Sous l'oeil (SO): G: « Je suis une guide dynamique. »
- ☞ Sous l'oeil (SO): D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ Sous le nez (SN): G: « Je suis une guide dynamique. »
- ☞ Sous le nez (SN): D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ Creux du menton (CM): G: « Je suis une guide dynamique. »
- ☞ Creux du menton (CM): D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ Sous la clavicule (SC): G: « Je suis une guide dynamique. »
- ☞ Sous la clavicule (SC): D: « Merci d'être qui je suis. »

Marie-Odile: Bien, alors franchement, de le faire tapoter, cela me fait jubiler. Je ne sais pas ce qu'il en est pour toi et ce qu'il en est pour nos auditeurs. Comment te sens-tu ?

Maria: Oui, c'est génial !

Marie-Odile: La suite va nous interpeller sur un autre aspect. Nous allons maintenant prendre un aspect plus difficile pour nous, ou un aspect que nous renvoient les autres, qui peut être positif d'ailleurs, mais que nous avons un peu de mal à intégrer. Par exemple, pour ce deuxième aspect, Maria, as-tu une proposition ? Nous te prenons comme cobaye, n'oublie pas.

Maria: Je sais bien !

Marie-Odile: Alors un aspect que l'on te renvoie et que tu aurais du mal à accepter, même s'il est positif d'ailleurs.

Maria: Oui, il y a un aspect en moi, le fait de faire tout le temps au dernier moment.

Marie-Odile: Ah ! Alors, le fait de tout faire tout le temps au dernier moment, comment pourrions-nous décrire cela dans la phrase: « *Même si...* »

Maria: Eh bien, en fait, j'en ai créé une identité, en plaisantant: j'en parle souvent à des personnes autour de moi, je dis que je suis "la reine de la dernière minute".

Marie-Odile: Eh bien voilà. C'est comme dans nos séances avec nos patients, il suffit de prendre ce qui vient: « *Même si je suis "la reine de la dernière minute" !* » D'accord ? Nous allons le faire. Et tu sais, je pense que cela peut parler à beaucoup de monde aussi. Cette fois-ci, je te propose de faire la phrase de correction de l'inversion psychologique:



- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si je suis "la reine de la dernière minute"...* »
- ☞ « ... c'est incroyable, c'est insupportable ! »
- ☞ « *Mais merci d'être qui je suis.* »
- ☞ « *Même si je suis "la reine de la dernière minute"...* »
- ☞ « ... c'est pénible, mais parfois, c'est bien pratique. »
- ☞ « *Merci d'être qui je suis.* »
- ☞ « *Même si je suis "la reine du dernier moment"* »
- ☞ « ... c'est tout moi ! »
- ☞ « *Merci d'être qui je suis.* »



Marie-Odile: Bien, maintenant passons au tapping. Donc, nous allons reprendre d'un côté, en disant: « Je suis "la reine de la dernière minute" ».

Maria: D'accord, donc à gauche, par exemple: « Je suis la reine de la dernière minute ».

Marie-Odile: De l'autre côté: « Merci d'être qui je suis ».

Tapping: « Merci d'être qui je suis » (aspect négatif)

- ☞ DS: G: « Je suis "la reine de la dernière minute". »
- ☞ DS: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ CO: G: « Je suis "la reine du just in time". »
- ☞ CO: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ SO: G: « Je suis "la reine du dernier moment". »
- ☞ SO: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ SN: G: « Je suis "la reine de la dernière minute". »
- ☞ SN: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ CM: G: « Je suis "la reine de la dernière minute". »
- ☞ CM: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ SC: G: « Je suis "la reine de la dernière minute". »
- ☞ SC: D: « Merci d'être qui je suis. »



Tu auras peut-être remarqué que je change l'intonation, que j'essaie de faire passer différentes émotions: l'étonnement, la surprise...

Maria: Oui, tout à fait, parce qu'il y a mille façons de dire et d'entendre cette simple phrase.

Marie-Odile: Exactement, et l'influence que nous y mettons est importante. Mais cela n'empêche pas d'éprouver de la gratitude en même temps. D'ailleurs, nous allons faire, avec les deux mains, juste un petit passage sur ce que nous venons de déjà faire, en éprouvant volontairement que la gratitude. D'accord?

Maria: Oui.

Marie-Odile: À deux mains, nous recommençons;

Tapping de gratitude sur l'identité

- ☞ DS: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ CO: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ SO: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ SN: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ CM: D: « Merci d'être qui je suis. »
- ☞ SC: D: « Merci d'être qui je suis. »



Tu auras peut-être senti les différentes tonalités émotionnelles que j'ai mises dans un premier temps, puis dans ce simple tapping, il n'y a vraiment que la gratitude. Comment te sens-tu? Parce que c'est un aspect que tu accueillais à moitié!

Maria: Oui, effectivement, il y a du bon et du mauvais. Avec ce tapping, j'ai l'impression de plus voir les qualités et pardonner les défauts, plus d'acceptation effectivement.

Marie-Odile: L'acceptation est vraiment un point fondamental, avec ce tapping de gratitude sur l'identité. Cela permet d'accepter ses aspects et, comme tu l'as dit, de voir plus de positif.



Nous sommes encore dans le jugement. Mais justement, lorsque nous sommes dans le jugement, il y a différentes émotions, nous les faisons passer. Après, lorsque nous sommes juste dans la gratitude, nous ne nous en rendons même pas compte, mais nous lâchons le jugement.

Allons un peu plus loin, maintenant; pensons à un aspect que nous n'aimons pas du tout ou que nous avons peur de développer, qui nous ferait honte, etc. Et reprenons le même processus. Prends quelque chose, Maria, sinon, j'ai peut-être une proposition provocatrice. Tu choisiras.

Maria: Vas-y, propose.

Marie-Odile: J'étais en train de penser, dans les aspects que nous avons peur de développer, en kinésiologie, nous utilisons parfois une phrase: « *Je suis une réussite* », et je me suis rendu compte que lorsque je la proposais à mes patients, c'était souvent très difficile. Je tapoterais bien sur: « *Même si je suis une réussite...* ».

Maria: « *Même si je suis une réussite?* »

Marie-Odile: Oui, « *Même si je suis une réussite* ».

Maria: D'accord.

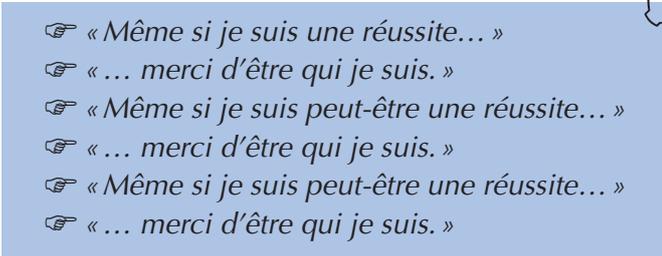
Marie-Odile: Cela te convient-il?

Maria: Oui, nous pouvons le développer. Allons-y!

Marie-Odile: Je suis un peu provocatrice parce que je vais vous demander d'accueillir en vous cette idée de « *Je suis une réussite* », de le dire à voix haute: « *Je suis une réussite!* », et d'écouter ce que cela fait à l'intérieur. D'écouter et de voir comment cela rayonne dans des parties du corps, c'est une certitude, et peut-être qu'il y a un point quelque part où cela s'éraille, où ce n'est pas à 100%, où il y a un peu de peur; parce que si je suis une réussite, quelles vont être les conséquences? Nous pouvons tapoter cela en EFT. Mais là, nous allons simplement nous connecter émotionnellement.

Nous allons prendre juste un petit temps de silence. Cela ne se fait pas trop quand nous faisons des conférences audio, mais ce n'est pas grave. Prenons un petit temps de silence pour nous connecter avec la résonance de: « *Je suis une réussite* ».

Pour ceux qui ne voient pas l'intérêt, connectez-vous avec: « *Je suis une nullité* », et voyez s'il n'y a pas non plus d'écho. Souvent, ils seront aux mêmes endroits. Inspirons, puis soufflons tout en accueillant: « *Je suis une réussite* ». Écoutez, accueillez, notez, évaluez. Lâchez tout.



- ☞ « *Même si je suis une réussite...* »
- ☞ « *... merci d'être qui je suis.* »
- ☞ « *Même si je suis peut-être une réussite...* »
- ☞ « *... merci d'être qui je suis.* »
- ☞ « *Même si je suis peut-être une réussite...* »
- ☞ « *... merci d'être qui je suis.* »

Là, j'insiste, je m'interromps parce que je vous invite à sentir le doute dans la première partie de la phrase, et la gratitude dans la deuxième partie. Il faut faire l'expérience du changement instantané d'énergie: « *Même si je suis peut-être une réussite...* », « *... merci d'être qui je suis.* »

Et maintenant, tapotons; d'un côté: « *Je suis une réussite.* », et de l'autre: « *Merci d'être qui je suis.* »
Et pour faire plaisir à tout le monde:

☞ « *Je suis une nullité.* »; « *Merci d'être qui je suis.* »

Écoutez bien les changements énergétiques suivant les formulations.



☞ DS: G: « *Je suis une réussite.* »
☞ DS: D: « *Merci d'être qui je suis.* »
☞ CO: G: « *Je suis une réussite.* »
☞ CO: D: « *Merci d'être qui je suis.* »
☞ SO: G: « *Je suis une réussite.* »
☞ SO: D: « *Merci d'être qui je suis.* »

Marie-Odile: Bien, comment te sens-tu Maria? Je ne sais pas exactement si nous avons encore le temps. Souhaites-tu que nous refassions un passage?



Maria: Le temps tourne effectivement, il faudrait que nous laissions un peu de temps pour les questions/réponses. Je vais être obligée de te demander de conclure sur ces exercices de gratitude, mais merci! Nous ne pouvons qu'apprécier cet exercice, c'est super.

Marie-Odile: Pendant les questions/réponses, les gens pourront continuer à dire: « *Merci d'être qui je suis* ». Cela permet de reconnaître qui vous êtes, dans les aspects les plus facilement acceptables, mais aussi les moins facilement acceptables. Cela renforce la confiance en nous et nous aide à exprimer davantage les aspects qui nous conviennent. Vous vous reconnaissez vous-mêmes.

Autre point: reconnaître votre difficulté à accepter certains de ces aspects permet de libérer la tension émotionnelle avec l'EFT – en EFT classique – et de libérer de l'énergie pour développer les aspects que vous ne connaissez pas et que vous pouvez imaginer. Vous avez cessé le combat et juste accepté. Vous allez découvrir comment faire une ressource de ce qui est en vous. Explorez les aspects que vous n'avez jamais encore exprimés.

Lâchez le jugement sur vous-mêmes et sur les autres, parce que si vous lâchez le jugement sur vous-mêmes, vous allez lâcher aussi sur les autres, et vos rapports avec les autres évolueront. On vous renverra d'autres aspects identitaires. Vous vous sentirez plus facilement reconnus et valorisés, par vous-mêmes et par les autres.

En plus, vous retrouverez beaucoup plus d'énergie pour avancer dans vos projets. Vous accueillerez au fur et à mesure vos nouvelles expériences avec gratitude.

Ensuite, vous continuerez tout simplement à choisir dans chaque instant qui vous avez envie d'être, quel aspect de vous-mêmes vous avez envie d'exprimer. La liste des aspects va s'allonger chez vous au fur et à mesure que vous avancerez. C'est comme la liste des cadeaux de la vie, c'est sans fin!

Pour conclure, je ne vais pas vous quitter sans vous remercier de votre attention et vous dire à quel point j'ai été heureuse de contribuer peut-être à élargir votre regard sur qui vous êtes, et heureuse de partager ce cadeau qu'est la gratitude. C'est une richesse illimitée et chaque nouvel aspect que nous pouvons développer en nous avec la gratitude n'est pas une richesse, c'est une mine de richesse. Je te remercie aussi, Maria, de ton accueil, de m'avoir accueillie à ce congrès, et de la manière dont tu as pu interroger ce sujet, l'identité.

Maria: Merci beaucoup à toi, Marie-Odile, pour toutes ces pistes, et « *Merci d'être ce que tu es...* »

Marie-Odile: « *Merci d'être qui tu es aussi!* »

Maria: ... et d'avoir partagé cela avec nous ce soir, c'est vraiment super. Veux-tu juste rappeler le nom de ton blog pour que les gens puissent se documenter plus sur la gratitude, le "*Merki qui*" et tout le reste?

Marie-Odile: Pour le blog: www.sophromob.over-blog.com



Le choc du diagnostic grave

Maria Anell: Bienvenue à la 3^{ème} 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!

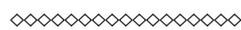
Christine Disant: Merci Maria, et merci d'organiser ce congrès virtuel. Je suis enchantée d'être là, d'abord bien sûr parce que j'adore parler de ma passion, mais aussi parce que la vie est une route parfois bien cabossée, et nous avons tous un problème ou un autre à résoudre à un moment donné. Moi aussi! 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.

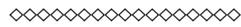
Maria: Oui, tout à fait !

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.

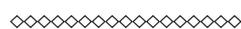
L'autre extrême, à l'inverse, ce sont les personnes positives, très positives. Celles-là, je les classerais en deux catégories. Il y a ceux que j'appellerais les "vrais positifs" : ce sont les gens intimement convaincus que tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes. Personnellement, j'en ai peu 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.* »
- ☞ « *Thank you!* »

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.



◆ Le quatrième cas est, de loin, le plus rare, mais cela peut arriver: c'est quand l'inquiétude augmente – l'inquiétude ou tout autre sentiment. Dans ce cas, la première chose à savoir – cela ne va peut-être pas vous plaire beaucoup – est qu'il s'agit d'une bonne nouvelle. Je sais que, dans ce cas, on ne trouve pas cela drôle du tout. Mais quand on y pense, une augmentation est une réaction. C'est bien la preuve que l'EFT a une action.

Ensuite, c'est un indice. Vous êtes probablement sur la bonne piste, peut-être même sur la piste de quelque chose de plus gros que ce que vous visiez. Peut-être que vous vous rappelez un traumatisme que vous aviez oublié et sur lequel vous allez devoir travailler. Peut-être aussi que vous aviez l'impression que ce n'était pas si grave que cela, vous n'étiez pas particulièrement inquiète de quelque chose et que finalement, en tapotant dessus et en y réfléchissant, cela vous touche plus que ce que vous pensiez.

Dans ce cas, il y a deux possibilités:

- ◆ soit vous avez l'habitude de tapoter, vous vous sentez à l'aise et c'est le moment d'approfondir. C'est dans ces moments-là que l'avertissement que tu as donné, Maria, au tout début, prend tout son sens: c'est vraiment vous qui gardez la responsabilité de votre bien-être et de ce que vous voulez faire;
- ◆ soit justement, parce que vous avez la responsabilité de votre bien-être, vous savez que vous ne vous sentez pas de taille à continuer sur cette route seule, et dans ce cas, je vous conseille très fortement de rechercher l'assistance d'un thérapeute.



Maria: Donc ce protocole, ce tapping, peut aider à gérer l'angoisse pendant les examens. Et que peut-on faire après, en attendant les résultats et, surtout, en les recevant? Sachant que cette attente peut être longue. Je ne sais pas comment cela se passe en Irlande, Christine, mais je connais des personnes dans ce cas qui ont attendu des quinzaines de jours avant d'avoir les résultats.

Christine: Oui. Nous n'allons pas parler du système de santé en Irlande, nous allons éviter. L'attente des résultats, comme on l'a dit avant, est un moment d'autant plus important qu'on ne sait rien, on n'a pas forcément quelque chose à faire et donc, cela tourne dans la tête. On n'a pas vraiment le temps d'en parler en détail, mais vous pouvez reprendre la série que nous venons de faire, et la transformer très légèrement en parlant des résultats au lieu de parler des examens.

L'autre possibilité est de faire ce que j'appellerais une visualisation par anticipation. Vous imaginez le moment où vous allez recevoir le résultat et vous allez le faire en tapotant. Cela va vous permettre d'éliminer au maximum le choc par avance. Si cela vous intéresse, il y a plusieurs études de cas sur mon site, avec des idées de séries EFT qui s'appliquent à cette approche et vous aideront à appliquer ceci.

Maria: D'accord.

Christine: Après, au moment où l'on reçoit le diagnostic...

Maria: Oui, c'est le pire moment. Qu'est-ce qu'on peut faire à ce moment-là?

Christine: Absolument. D'ailleurs, quand on parle du "choc du diagnostic", la plupart des gens pensent uniquement à ce moment-là. Mais c'est beaucoup plus que juste ce moment. Il faut savoir d'abord que la préparation est vraiment la moitié du succès, si on peut parler de succès dans ce cas. C'est pour cela que nous avons passé du temps sur les examens et un tout petit peu sur la préparation, sur l'attente. Donc, en supposant que vous vous êtes préparé(e), que vous avez fait cette visualisation par anticipation avant, que vous avez nettoyé, au fur et à mesure, toutes vos anxiétés avant de recevoir le diagnostic, vous pourriez arriver, à priori, relativement détendu(e) chez le médecin qui va vous l'annoncer. Je dis bien *relativement*. Ce qui n'empêche que, quand vous allez recevoir le diagnostic lui-même, vous allez probablement avoir un choc, voire même un très gros choc. Quand on entre dans les détails exacts, c'est là que tout se met en place et qu'on réalise, de plein fouet.



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).

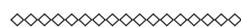
J'ai une autre analogie: vous connaissez la fable de La Fontaine *Le chêne et le roseau*, ce chêne qui se dit tellement solide et résistant à toutes les tempêtes, jusqu'au jour où il y a une plus grosse tempête – c'est notre diagnostic. Et il est déraciné. Le roseau, par contre, sait bien que toutes 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.

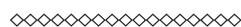
Maria: Oui, tout à fait.

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



Se libérer de l'alcool avec l'EFT

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

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

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

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

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

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

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

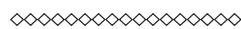
Ensuite, j'ai déménagé au Texas. J'avais un travail, j'étais une jeune adulte responsable, mais j'ai continué à boire, comme tout le monde, d'ailleurs. Je n'avais pas l'impression qu'il y avait quelque chose d'anormal. J'ai rencontré mon futur mari là-bas, un français, et nous passions nos soirées sur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

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



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

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



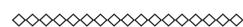
Maria: Comment cette consommation t'avait-elle affectée ?

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

Anne: Oh oui !

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

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

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

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

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

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

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

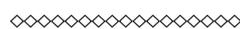
Anne: Ah oui !

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

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

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

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



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

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



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

Maria: Elle a énormément travaillé sur les dépendances.

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

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

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

Maria: Quel est l'avantage ?

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

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

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

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

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

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

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

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

Anne: Tout à fait.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

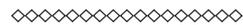
Maria: Pour effacer les traces.

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



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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anne: D'accord, très bien, allons-y.



Tapping: la dépendance à l'alcool

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

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

Nous allons tapoter maintenant sur les points énergétiques:

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

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

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

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

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

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

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

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

Maria: D'accord. Allons-y.

Anne: Ok.



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

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

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

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



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

Maria: Cela fait du bien.

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



Maria: Alors, quelques mots pour conclure?

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



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

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

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

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

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

Maria: Génial. Merci, Anne.



EFT au service des enfants et des parents

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Aujourd'hui, nous sommes ensemble pour une conférence intitulée « *EFT au service des enfants et des parents* ». Un enfant est comme une bombe émotionnelle prête à exploser à la moindre secousse. Si vous êtes parents, vous avez certainement assisté à des crises terribles de vos têtes blondes parce que la chaussure refuse de se mettre comme il a voulu, ou à une tristesse qui semble inconsolable parce que le papillon s'est envolé. L'EFT est d'une grande aide pour les grands qui savent parler et exprimer leurs émotions. Mais comment faire avec des petits? Quelles sont les subtilités? Comment faire quand l'enfant ne parle pas encore? Et que faire avec votre propre émotion d'adulte, de parent face à des réactions qui semblent disproportionnées?

La conférence de ce soir vous apportera des réponses, des trucs et des astuces pour tapoter avec les enfants et les adolescents, et même avec des bébés encore *in utero*. L'expert qui va tout nous dévoiler sur le sujet est thérapeute énergétique et praticienne EFT depuis bientôt sept ans. Elle est elle-même maman d'un garçon de six ans qu'elle présente comme son plus grand enseignant en matière d'EFT avec les enfants, et elle nous prépare une petite fille attendue pour le mois de juillet. J'ai le grand plaisir d'accueillir Sabrina Geniesse: bienvenue, Sabrina!

Sabrina Geniesse: Bonsoir Maria, et bonsoir à toutes les personnes qui nous écoutent.

Maria: Merci à toi d'être là! Pourquoi est-ce différent avec l'EFT pour les enfants? Quelles sont les particularités de l'EFT auprès des enfants?

Sabrina: Et bien nous, les adultes, avons accès à un vocabulaire étendu. Nous utilisons notre mental pour analyser ce que l'on ressent et pour verbaliser les choses. Les enfants, eux, n'ont pas accès à tout ce vocabulaire et cette analyse; ce sont des êtres purement émotionnels. Si on regarde uniquement sur le plan physiologique, le cerveau préfrontal, responsable entre autre de la capacité de contrôle des émotions, ne se développe que vers l'âge de 17-18 ans. Donc il est tout à fait impossible, pour un enfant, de maîtriser le flot des émotions. L'enfant est intensément et profondément dans l'émotion qui le traverse.

Je vais donner un exemple et dans la conférence, il y aura beaucoup d'exemples concrets. Je me souviens de mon fils quand il avait trois ans: il était propre depuis quelques semaines et un jour, il avait besoin d'aller aux toilettes, mais il avait du mal à défaire son bouton de pantalon et quelques gouttes lui ont échappé. Cela a été une crise de larmes terrible parce que, pour lui, il avait fait dans son slip. Si moi je regarde de l'extérieur, il n'y avait rien de grave, ni d'important. Avec mon regard d'adulte, je pourrais être tentée de dire: « *Allez, calme-toi, ça ne sert à rien de pleurer pour ça, ce ne sont que quelques gouttes, il n'y a pas de quoi en faire un drame.* » Mais ce n'est pas du tout ce que lui vivait, ce n'est pas ce que lui, enfant, ressent. Pour lui, c'est très grave, ce qui c'est passé! En tout cas, c'est ce qu'il exprime. Pour tapoter avec les enfants, il est essentiel de se mettre à leur niveau et de prendre ce qu'ils disent comme leur réalité à eux.



Parce que lorsque l'enfant raconte quelque chose, il est directement connecté à ce qu'il vit et souvent, cela suffit à dissoudre l'émotion. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de formuler des phrases spécifiques ou de passer par le point karaté et la formule "même si".

Cela, je vous invite à le tester, c'est quelque chose chez l'enfant qui va très vite; parfois, en une ronde c'est fait, c'est terminé et l'émotion qui était là est complètement dissoute. Je vous donne un exemple: c'était l'été passé, donc mon fils avait à peu près cinq ans, nous étions dans une aire de jeu, il ne connaissait personne. Mais vous connaissez les enfants, au bout de dix minutes, il s'était fait plein de copains. Je le regardais jouer de loin, il jouait avec des fusées en plastique. À un moment donné, Hugo revient avec deux autres enfants, deux autres garçons, dont un en larmes et la lèvre en sang. D'abord, je regarde s'il n'y a rien de grave, parce que cela saignait bien, mais c'est un endroit qui saigne assez vite. Puis j'entends Hugo qui dit: « *Viens près de ma mère, ça va aller, elle va t'aider!* ». Je demande à l'enfant si je peux toucher sa tête, il me fait signe que oui. Je commence à passer sur ses points, je ne tapote pas, je passe juste sur ses points avec le bout de mes doigts, et je dis: « *Ok, qu'est-ce qu'il s'est passé?* » Il me raconte que tel enfant lui a mis le fusil sur la lèvre et que cela a saigné. Je dis: « *Ok, tu as eu peur ou tu as eu mal?* » « *Ah, j'ai eu peur!* ». Je dis: « *Ok, et maintenant?* ». « *Ah non, maintenant, ça va.* » « *Tu es prêt à aller jouer?* ». « *Je reste encore un peu près de vous.* » « *Ok.* » Donc, j'ai fait même pas deux rondes, et s'était terminé, il ne saignait plus et l'émotion était passée. Après, ils sont retournés jouer. Dix minutes après, c'est mon fils qui revient en pleurant: « *Maman!!* » Donc la même chose, la lèvre en sang, je regarde, tout va bien, rien de grave, je commence à tapoter, là c'était vraiment flagrant, je dis: « *Ok, qu'est-ce qu'il s'est passé?* » Il me raconte et je lui dis: « *Tu as eu peur ou tu as eu mal?* » Parce que souvent, c'est cela. Lui, il avait eu mal, mais pas peur. Son menton tremblotait encore, comme s'il voulait pleurer, mais le reste de sa tête était déjà tournée vers l'aire de jeu pour regarder, comme s'il voulait déjà partir jouer. Je dis: « *C'est ok, maintenant.* » « *Oh oui, c'est bon, maman* », et hop, il est reparti! Voilà, chez les enfants, cela va aussi vite que cela.

Maria: D'accord, juste en racontant ce qui s'est passé.

Sabrina: Oui, juste sur le moment, dans l'instant. On peut aussi dire les phrases, on propose des phrases et c'est l'enfant qui répète, comme on le ferait avec des adultes, et les enfants sont assez "cash", donc si vous êtes à côté de la plaque, si ce que vous dites n'est pas tout à fait juste, ils vont vous le dire: « *Non, ce n'est pas ça, tu te trompes, ce n'est pas ça que j'ai voulu dire!* » Voilà, juste un réajustement. On peut aussi répéter les phrases de l'enfant, c'est-à-dire qu'on initie le mouvement: on dit une ou deux phrases, puis l'enfant dit ce qu'il se passe – quand il sait parler – et l'adulte reprend. En général, les enfants adorent. Parfois, à ce moment-là, ils se lâchent beaucoup plus, parce que, pour une fois dans leur vie, c'est l'adulte qui les imite ou qui répète ce qu'eux disent, alors que d'habitude, c'est l'inverse. Cela fonctionne bien, et avec les adolescents aussi. C'est une formule intéressante. L'important, autant chez les petits que chez les adolescents, est de garder le même vocabulaire qu'eux, d'essayer de vraiment faire du mimétisme avec leur vocabulaire.

Maria: Se mettre à leur niveau.

Sabrina: Oui, c'est cela, les adolescents ont parfois des expressions assez "trash", qui peuvent parfois choquer les adultes, mais ce sont leurs mots, donc c'est important de les répéter, en tout cas, au moment des tapotements, sachant que lors des tapotements, tout peut être dit!

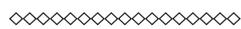


Maria: Et comment faire si l'enfant ne parle pas? Je pense aux bébés, ou peut-être même avant?

Sabrina: Oui, sur les bébés qui ne parlent pas et chez les prématurés, on effleure les points avec encore plus de douceur que chez les petits enfants, et l'adulte verbalise ce qu'il voit, ce qu'il ressent, ce qu'il perçoit de la situation ou ce qu'il en sait. Par exemple, on pourrait dire, en passant sur les points du bébé:



« *J'entends que tu pleures beaucoup, tu es tout rouge et rien ne semble t'apaiser.* » C'est moi qui dit ce que je vois en tapotant, en touchant les points de l'enfant. On peut aussi tapoter directement sur soi, pour un bébé ou un prématuré. Je ne vais pas en dire plus ici parce que l'exercice de la fin de conférence sera consacré à cela. On peut aussi imaginer des tapotements sur l'enfant, par exemple pour les prématurés qu'on ne peut pas toucher, pour les grands prématurés ou pour un enfant qui n'est pas près de nous; on imagine l'enfant devant nous ou sur nos genoux, et on fait les mouvements dans le vide comme si l'enfant était devant nous, en exprimant ce que l'on pense, ce que l'on voit, ce que l'on sait de la situation. Mais là aussi, si on a l'occasion à la fin de la conférence, on fera un exercice d'exemple par rapport à cela. Chez les tout petits, ce sont des effleurements des points, et c'est l'adulte qui verbalise ce qu'il voit, ce qu'il pense de la situation. Il peut émettre des hypothèses: « *Je ne sais pas ce que tu as, tu as de la fièvre, tu as chaud, peut-être as-tu faim, je ne sais pas ce qu'il y a, mais voilà ce que je vois.* » Simplement, et cela marche assez bien chez les enfants.



Maria: Pendant la grossesse, est-ce possible de tapoter, pas sur le bébé, mais pour ce bébé qui est encore dans le ventre?

Sabrina: Oui, bien sûr, on peut tapoter en imaginant l'enfant, et on imagine les effleurements. Quand vous imaginez l'enfant qui est dans le ventre, que ce soit votre ventre ou celui d'une maman, vous l'imaginez à votre sauce, c'est-à-dire que vous pouvez très bien imaginer un bébé formé, deux mains, les bras, les jambes, la tête et tout, même si le bébé n'a encore qu'un mois ou deux de gestation, par exemple. Cela n'a pas d'importance, prenez juste l'image qui est la vôtre. Si c'est un bébé qui a quelques semaines de gestation, c'est encore un fœtus, ou même quelques jours, vous pouvez très bien imaginer tapoter sur un amas de cellules, c'est bon aussi, tout est dans l'intention. On imagine qu'on tapote sur ce bébé en pleine croissance et on verbalise ce qui se passe, par exemple: « *Apparemment, tu ne vas pas bien, ton rythme cardiaque montre que quelque chose n'est pas ok pour toi, mais je suis là, et même si j'ai un peu peur, j'ai confiance en toi.* » On peut à la fois verbaliser ce qu'on sait de la situation, dire ses émotions à soi et rassurer cet enfant.

Maintenant, si c'est la maman qui vit beaucoup d'émotions, elle peut se tapoter en parlant à son bébé. Je vais donner un exemple de ma grossesse actuelle: le début de cette grossesse a été assez difficile, j'ai eu beaucoup de nausées, je me sentais très ambivalente. Certains jours, j'étais heureuse d'être enceinte, et d'autres jours, j'aurais voulu que cette grossesse s'arrête. Je me suis tapotée en parlant à mon bébé, et voici à peu près ce que j'ai dit, en imaginant que je lui parlais: « *Écoute, j'en ai marre des nausées, je voudrais que cela s'arrête, je suis désolée, mais là, aujourd'hui, je n'ai pas envie d'être enceinte, pas envie que tu sois à l'intérieur de moi. Mais c'est chez moi, je m'en occupe, cela n'a rien à voir avec toi et avec qui tu es. Je suis désolée que tu sentes tout cela, je fais ce que je peux.* » C'est ce que j'ai dit en me tapotant, C'est très fort, cette envie, chez les femmes enceintes. Peut-être cela va réveiller beaucoup de choses chez les personnes qui nous écoutent. Si c'est déjà le cas, je vous invite à vous tapoter pendant que vous écoutez. C'est ce que j'ai fait dans un premier temps, puis j'ai imaginé mon bébé et, pendant que j'étais en train de le tapoter, puisqu'à ce moment-là je ne savais pas que c'était une petite fille, j'ai verbalisé ce que j'imaginai de ce que le bébé pouvait ressentir. En imaginant que je le tapotais, j'ai dit: « *Je suis bébé, je sens que maman est fâchée, fatiguée, pas contente maman, pas contente d'avoir des nausées, elle voudrait que je ne sois pas là. En même temps, elle me parle et elle me dit qu'elle s'en occupe, que ce n'est pas à cause de moi, alors ok, je vais m'occuper de moi et elle, elle s'occupe de nous deux.* » C'est un exemple. Cela peut paraître bizarre si vous n'avez pas l'habitude de ce genre de tapotement. Si vous êtes enceinte ou si vous accompagnez les femmes enceintes, je vous invite à tester cela. C'est très puissant pour la maman, cela peut l'être pour le papa aussi, de pouvoir verbaliser son vécu, dire ce qui est là, parce que dieu sait que pendant une grossesse, il y a des émotions qui peuvent être très contradictoires.



Il est important de pouvoir dire ce qui est, de le dire à son enfant et de lui dire qu'il n'a pas à se charger de cela.

Maria: Oui, parce que ce bébé qui vit en nous, c'est sûr et c'est établi, il capte nos émotions à nous.

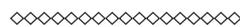
Sabrina: Absolument.

Maria: C'est une excellente idée de faire la part des choses, de dire que cela c'est à moi. Tu le vois passer, tu le sens, mais ne t'en fais pas, c'est pour moi.

Sabrina: Absolument, c'est vraiment fondamental, même si vous ne tapotez pas, au-delà de l'EFT. Tout ce qui vous appartient à vous en tant qu'adulte – et j'aurais l'occasion d'y revenir plus tard dans la conférence – est chez vous, et il y a une distinction à faire entre ce qui est chez vous et ce qui appartient à l'enfant. L'enfant *in utero*, son seul job est de grandir et de se construire. Cela se fait même au-delà de vous. La maman est juste l'hôtel – c'est une formule ! –, elle est disponible 24h sur 24, mais globalement, elle ne fait pas grand-chose, enfin j'exagère un peu. Si je schématise, son corps s'adapte, il fait de la place, c'est le gros du travail de la maman, mais tout le reste, c'est l'enfant qui le fait à partir de deux cellules qui se sont rencontrées et choisies. Tout est déjà là et va se construire. C'est l'enfant qui fait son job, se construit tout seul et le corps de la maman s'adapte. Mais il s'adapte avec un flot d'hormones incroyable, et des émotions et peurs archaïques qui remontent. Pouvoir dire à son enfant: « *Je n'ai pas envie que tu sois là...* »; ou bien, si c'était une grossesse pas désirée: « *Je n'ai pas envie que tu sois là, en même temps, j'ai fait le choix de te garder, mais c'est chez moi.* » C'est pouvoir dire: c'est chez moi, je suis grande et je m'en occupe.

Maria: Oui, mais il me reste encore quelques mois pour m'habituer à l'idée, pour que, lorsqu'on se rencontrera, ce soit réglé.

Sabrina: Oui, et cette notion de: « *Ce n'est pas à cause de toi, ce n'est pas par rapport à qui tu es, c'est chez moi que cela s'est réveillé* », et de pouvoir le dire, est déjà important. Et si vous pouvez le dire en tapotant, vous vous faites du bien à vous et à votre enfant aussi.



Maria: Revenons aux phrases à utiliser avec les enfants.

Sabrina: Oui, dans la formule classique, on dit: « *Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément.* » Avec les enfants, on va plutôt simplifier. Soit on va dire: « *Je m'aime* » tout court, ou « *Je m'aime comme je suis* », ou « *Je suis une chouette petite fille* », ou « *un chouette petit gars* ». C'est vraiment prendre l'expression des enfants.

Les enfants, en tout cas les petits, se construisent sous le regard des adultes, mais surtout des parents. Donc dans les tapotements, si on peut introduire des phrases comme: « *Papa et maman m'aiment comme je suis.* », c'est très important, apaisant et réparateur pour l'enfant. Il peut entendre qu'il peut exprimer quelque chose, ressentir une émotion et, en même temps, papa et maman l'aiment comme il est. Ou, si vous êtes en famille monoparentale: « *Voilà, maman t'aime comme tu es, maman m'aime comme je suis.* » Cela dépend du contexte dans lequel cela s'est fait.

Faire référence à l'amour de l'adulte est important. Une phrase – et cela vaut pour les adultes aussi – où on va dire: « *c'est ok* », veut dire: c'est ok de ressentir tout ce que tu ressens. Cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord avec le comportement, mais par rapport à ce qui est exprimé, c'est ok de l'exprimer, de le ressentir.

On peut faire aussi référence à des rôles de dessins animés, de films, et dire: « *Même si j'ai peur d'aller dans ce nouveau stage, je suis le Harry Potter de la classe, je suis le génie de la lampe* ». Si on parle, on prend des héros bien connus par l'enfant et qui parlent pour eux.



Une autre phrase: « *Je fais du mieux que je peux.* », pour rassurer l'enfant sur ses compétences, sur le fait que, même s'il se trompe, même s'il fait des erreurs, même s'il fait des bêtises, il fait du mieux qu'il peut, c'est aussi apaisant. Une notion, une autre phrase à dire: « *Parfois, les grands font des erreurs* », pour donner cette idée que papa et maman, et l'adulte en général, n'a pas toujours toutes les réponses, il ne détient pas la vérité, et que parfois les adultes aussi se trompent, font des bêtises. Tout dépend du contexte, évidemment. Dans un cas d'inceste par exemple, il est évident qu'on ne va pas dire que ce n'est pas grave et que l'adulte s'est trompé, mais par exemple...

Maria: ... en cas d'injustice avec un petit frère ou une petite sœur...

Sabrina: Par exemple, si je me mets en colère et que c'est disproportionné par rapport à ce qu'a fait l'enfant, mais parce qu'à ce moment-là j'étais déjà plus fatiguée, ou énervée par autre chose, et je m'en rends compte, je peux le dire: « *Ok excuse-moi, là ma réaction était trop forte par rapport à ce qui c'est passé, je suis désolée, même si cela ne change rien au fait que je ne suis pas d'accord avec ce que tu as fait, mais ma réaction était trop forte, et parfois une maman se met en colère un peu trop fort.* » Ou si vous vous êtes trompée, comme tu dis, que vous vous rendez compte, avec un petit frère ou une petite sœur, que finalement vous n'avez pas sanctionné ou puni le fautif, ou que vous vous êtes trompée dans ce que vous avez dit, [l'important est] de le reconnaître: « *Je me suis trompée, parfois cela m'arrive aussi.* » Une phrase également à dire: « *Je me souviens que je sais faire ceci; je me souviens que je sais fermer la fenêtre, je me souviens que je peux apprendre une poésie par cœur* », pour ramener l'enfant à ce qu'il sait faire, donc à ses compétences déjà acquises.

Maria: Oui, à une situation où il a eu confiance en lui.

Sabrina: À la fois accueillir ses peurs, ses craintes, donc ce qui ne va pas, et le rebrancher sur ce qui va bien déjà, pour qu'il ait les deux cotés, pour qu'il ne soit pas que dans le: « *Oh, je n'y arriverai pas!* ». Une autre phrase, c'est: « *Papa et maman sont fiers de moi* », un peu dans l'idée de: « *Papa et maman m'aiment comme je suis* ». « *Papa et maman sont fiers de moi* », c'est nourrir l'enfant de cet amour dont il a besoin. Une autre formulation, une autre phrase, c'est: « *Et si tout allait bien se passer!* »

Le "et si" ouvre, et c'est valable pour les adultes aussi – je pense que j'en avais parlé l'année passée. Ce "et si" ouvre de nouveaux espaces, sans obliger l'enfant à opter pour une solution. S'il est en train de vous raconter qu'il n'y arrivera jamais, que c'est trop dur, qu'il a peur de ne plus se souvenir – comment on fait des calculs, par exemple –, lui dire: « *Et si tout allait bien se passer?* », juste pour suggérer au cerveau que cela pourrait se passer autrement que ce qu'il imagine. Vous n'allez pas lui dire: « *Mais si, allez, ne te tracasse pas, ça va bien aller, moi je sais que ça va aller.* ».

Cela n'aide pas, en général, et parfois cela crée même plus de résistance, parce que lui est en train de vous dire cela ne va pas aller, pour lui c'est la fin du monde, c'est ce qu'il ressent, pour lui c'est sa vérité, c'est juste. Si d'un autre côté, vous vous lui dites: « *Mais si, tout va bien se passer* », il peut difficilement vous entendre. Alors que si vous lui suggérez juste: « *Et si tout allait bien se passer? Et si tu allais t'en souvenir? Et si ça va aller?* », c'est juste une proposition.

Maria: Oui, c'est une grande ouverture.

Sabrina: Oui, c'est une grande ouverture, il la prend ou pas, et généralement, le cerveau la prend et cela fait son chemin. Donc ce "et si" est juste une suggestion.

Une autre chose, aussi: nommez les contraires. Parfois, les enfants ont du mal à choisir; un enfant qui a envie d'aller jouer dehors et, en même temps, veut faire un puzzle alors que c'est en intérieur, donc veut faire les deux en même temps, on peut dire: « *J'ai envie d'aller dehors et en même temps, je voudrais pouvoir faire le puzzle, et je ne sais pas quoi choisir* ». Nommez les deux. Ou bien: « *J'ai envie de plonger dans la piscine, et j'ai peur en même temps.* » Donc nommez les contraires, parce qu'ils sont là.

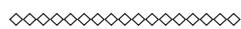


Ils font partie de la nature humaine; c'est comme les cotés d'une pile, pour que la pile soit complète, il faut un coté positif et un négatif. Pour les émotions, souvent c'est pareil.

Une autre chose importante, aussi, au-delà même de l'EFT, est de remettre chacun à sa place, c'est-à-dire de pouvoir dire: « *Je suis la grande, et toi tu es le petit* »; parce que parfois, beaucoup d'enfants ont tendance à se charger des émotions [de l'adulte]. Je vais donner un exemple: Hugo devait avoir quatre ans, il était encore assez petit, et un jour, j'étais dans la salle de bain en train de pleurer, je ne sais plus ce qui se passait, j'avais beaucoup de tristesse. Il est arrivé dans la salle de bain, a commencé à me tapoter sur le visage en me disant: « *Maman ça va aller, tapote, tu es triste.* » Je lui ai dit: « *Ah oui ok, tu veux tapoter, merci mon petit loup, c'est vrai j'ai de la tristesse, ça me fait du bien de pleurer, mais c'est chez moi et je m'en occupe, toi tu es le petit, tu ne dois pas t'occuper de moi, c'est moi qui m'en occupe.* », pour vraiment décharger l'enfant de ce qui ne lui appartient pas, c'est une notion importante.

Maria: Oui, là c'est flagrant, et souvent cela peut être plus subtil aussi. C'est une règle de base à rappeler régulièrement, en tapotant tous ensemble.

Sabrina: Au-delà de l'EFT, c'est clairement en tapotant. Vous avez, en tant qu'adulte, vos émotions, vos sensations, votre vécu, et ce n'est pas le rôle de l'enfant de vous consoler, vous épauler. Par contre, il peut entendre que vous êtes triste, que vous avez de la colère ou peur de quelque chose, sans forcément devoir vous justifier ou entrer dans les détails de ce qui vous arrive, juste que l'enfant puisse entendre: « *Oui c'est vrai, pour le moment j'ai beaucoup de colère, ou je me tracasse pour cela, mais je suis grand et je m'en occupe. Ce n'est pas ton job de t'occuper de moi, c'est l'inverse.* » C'est très important parce qu'on ne s'imagine pas du tout ce qu'un enfant peut prendre sur lui.



Maria: Oui, ce sont des éponges qui captent tout et ont tendance à se dire: « *Ah, ça doit être à cause de moi!* » C'est bien de remettre les choses à leur place. À quels moments tapoter, selon ton expérience, avec les enfants?

Sabrina: Alors *just in time*, au moment où il se passe quelque chose, si vous en avez l'opportunité, comme dans l'exemple tout à l'heure sur l'aire de jeu. Au moment même, et vous tapotez pendant que l'enfant vous raconte; à ce moment-là, vous pouvez lui dire aussi, un peu comme mettre une église au milieu du village, temporiser les choses.

Un autre moment propice est avant la mise au lit, moment où l'enfant peut raconter ce qui le tracasse et ne pas s'endormir avec cela, ou en tout cas s'endormir avec cela faisant son chemin autrement.

Vous pouvez aussi créer un rituel; tout comme vous vous brossez les dents deux fois par jour, choisissez un moment privilégié, plutôt en fin de journée en général, où l'enfant va raconter ce qui s'est bien passé et ce qui n'a pas été dans sa journée, comme cela vous évacuez au fur et à mesure ce qui peut le tracasser. Un autre moment est avant les devoirs, je ne sais pas si vous dites comme cela en France?

Maria: Si, si si.

Sabrina: Ok, c'est un drôle de mot, d'ailleurs, entre parenthèses, "devoir scolaire". Bref, donc si vous tapotez juste avant, cela permet à l'enfant d'augmenter sa concentration et sa présence pour les exercices qu'il a à faire, et d'apaiser éventuellement les: « *J'y arriverai pas, c'est trop dur, je n'ai pas envie.* » Vous permettez à cela de couler, alors l'enfant entre plus facilement dans ce qu'il a à faire.

Vous pouvez aussi tapoter, mais en dehors de l'événement, s'il est tombé le matin à l'école, qu'il a eu très peur, le soir il vous le raconte et vous pouvez lui faire repasser le film.

Maria: Même si on n'était pas là au moment où cela s'est passé, rien n'est perdu. On peut le faire plus tard, alors.



Tu peux faire les mêmes trucs avec, il fonctionne aussi bien, mais il est rouge ! Tu vas être déçu ou triste, peut-être même fâché parce que ce n'est pas celui que tu attendais ou espérais ! Eh bien cela a été pareil avec toi. J'avais envie d'une petite fille, mais quand le médecin nous a dit que c'était un garçon, j'ai été déçue ! Il m'a fallu un petit moment pour me faire à l'idée, et puis j'ai appris à t'aimer toi tel que tu es. » Donc, imagé comme cela, avec un référence qui lui est propre, de son âge, de son niveau, l'enfant peut avoir accès à cette compréhension. Donc passez par ses références.

Vous pouvez expliquer cela aussi avec des dessins animés, des films, des jouets, avec ce qui se passe dans la cour de récréation, alors l'enfant peut vous entendre. C'est pour cela que c'est important d'expliquer les choses de manière à ce qu'il puisse entendre, parce que les enfants comprennent beaucoup, beaucoup plus de choses qu'on ne le pense. C'est juste qu'ils n'ont pas le même niveau de compréhension, ils ne sont pas branchés sur la même longueur d'ondes ; c'est donc à nous, adultes, de nous mettre sur leur longueur d'ondes.



Maria : Justement, comme ils sont tellement connectés à leurs émotions, parfois il leur arrive de dire des choses très violentes; comment peut-on faire pour accueillir tout ce qu'on peut entendre des enfants ?

Sabrina : À mon sens, tout peut être dit et ressenti, par contre, il y a la manière et le moment pour dire les choses, et ce qui peut être fait ou pas ; c'est la distinction à faire. Si un enfant, par exemple, dit : « *Je veux tuer mon frère* », ou « *Je ne veux pas qu'il soit ton mari* », cela peut être reçu très brutalement, très violemment par l'adulte, mais en fait, c'est juste le reflet de la souffrance, de la difficulté de l'enfant.

Donc comme je le disais tout à l'heure, plus tôt dans la conférence, il faut faire la part des choses entre ce qui est dit, donc ce qu'exprime l'enfant, et comment moi, adulte, je le reçois, et ce que cela réveille chez moi. Je vais donner un exemple qui est tout récent : j'étais à table avec mon fils et mon mari, nous parlions de clonage et Hugo avait très envie d'avoir plusieurs clones de lui. Quand je lui ai demandé ce qu'il ferait avec, il m'a dit : « *Oh ben, y en aurait un qui toucherait tes seins, un qui t'embrasserait* ». Bon, j'ai éclaté de rires, mon mari aussi ; tout d'un coup, Œdipe qui s'invite à la table, il est encore en plein là-dedans ! Comme mon corps se transforme de plus en plus en ce moment, cela réveille de plus en plus de choses chez lui. Alors je lui ai expliqué que c'était ok pour moi qu'il dise cela et qu'il le pense, que c'était quelque chose de normal, que tous les petits garçons avaient ce genre de pensées pour leur maman, mais par contre, que c'était absolument interdit et contre nature dans les faits, qu'il pouvait penser cela, que pour moi c'était ok, mais que jamais il ne pourrait m'embrasser sur la bouche ou venir toucher mes seins, que ce n'était plus le moment, que ce n'était pas comme cela entre une maman et un fils. Donc j'ai dit : « *Ok, c'est normal ce que tu peux dire, ressentir* » ; je l'ai autorisé à cette pensée-là, mais en même temps, pas question [dans les actes], donc les deux [positions] sont là. J'aurais pu être choquée, si j'avais vécu un inceste ou des atouchements. Cela aurait pu me choquer très fortement dans mon histoire, pourtant ce sont bien deux choses différentes, ce qu'a dit l'enfant et comment moi je reçois [ce qu'il me dit].

C'est pour moi une des clés, de pouvoir avoir ce recul. Mais sur le moment, ce n'est pas toujours évident avec les enfants, je veux dire dans le flot de la vie. Si vous n'y arrivez pas sur le moment même, ce n'est pas grave, vous y viendrez juste après, vous pouvez le dire à l'enfant après. Demandez-vous : « *Qu'est-ce qu'il dit, qu'est-ce qu'il est en train d'exprimer ?* » Cela c'est une chose. « *Qu'est-ce que j'en fais, moi ? Qu'est-ce que cela me fait à moi ?* », et cela, c'est votre responsabilité, de prendre soin de ce qui se passe chez vous, de ne pas donner cela à l'enfant.



Maria : Et que peut-on faire avec un enfant qui refuse de tapoter ?

Sabrina : La première chose à faire est de l'accepter, et je souris très fort en disant cela.



Comme exemple : à un moment, je n'ai pas respecté cela chez Hugo et il m'a aussi clairement montré que je m'y prenais mal. Si un enfant refuse de tapoter, acceptez-le, c'est son droit le plus strict, comme un adulte pourrait refuser. Vous pourriez imaginer que vous tapotez sur l'enfant, mais certains enfants le sentent, ils ne sont pas d'accord, et en plus, vous ne respectez pas le désir de l'enfant.

Je vais donner deux exemples très caractéristiques. Le premier; Hugo était tout petit, il était très en colère et était assis par terre, en train de pleurer, il devait avoir deux ans et demi, trois ans. Il était en colère et ne voulait pas se laisser approcher pour que je le tapote. Je me suis donc assise à deux mètres de lui à peu près, à une distance respectable, et j'ai tapoté sur moi en silence, sans rien dire, juste pour laisser couler d'abord ce qui se passait chez moi, puis pour lui montrer le mouvement, parce qu'il connaît l'EFT avec moi depuis qu'il est né; au bout de quelques minutes, il est venu vers moi et il a mis mes doigts sur sa tête pour montrer: c'est ok maintenant, tu peux me tapoter, puis il s'est calmé très vite. C'est une autre façon de faire, de vous mettre à distance de l'enfant et de vous tapoter.

Et puis il y a quelques semaines, il a refusé que je le tapote et moi, je l'ai obligé; il était très contrarié parce que j'avais éteint la télévision et qu'il voulait encore la regarder. Il ne parvenait pas à se calmer, il tapait des pieds, il a jeté ses lunettes par terre; vous imaginez un enfant de six ans, d'un sacré tempérament, qui n'est pas d'accord. Je suis restée calme un moment, puis j'en ai eu marre et je lui ai dit de venir près de moi, qu'on allait tapoter, j'étais moi-même très fortement énervée par sa réaction. J'ai voulu bien faire – en plus d'être maman, je suis thérapeute, donc je cumule –, je me suis dit: bon, on va y aller, cela va lui faire du bien, – parce qu'en général, il est preneur de l'EFT –, j'en ai marre de son comportement, allons-y.

Hugo, qui est d'habitude très réceptif, a complètement saboté le truc. Il ne voulait pas répéter, il disait le contraire de ce que je disais, il était affreux! Finalement, je l'ai mis au lit – parce que quand même, au bout de la première ronde, il se frottait les yeux, donc je voyais que cela avait quand même un impact. Comme il sabotait le bazar, je lui ai dit: « *Bon ok, tu vas au lit et tu pourras redescendre quand tu seras calmé* ». Il a pleuré quelques minutes, puis il a dormi deux heures, et quand il s'est réveillé, c'était redevenu un ange.

Alors qu'est-ce qu'il s'est passé? Je n'ai pas respecté sa non envie de tapoter, il ne voulait pas être aidé avec l'EFT, il avait juste besoin de cadre. Si je schématise, il avait juste besoin d'une maman qui dise: « *Je ne suis pas d'accord avec ton comportement, et voilà la limite que je te mets*. » Il n'avait pas besoin d'une thérapeute qui commence à le tapoter. Cela a été une grande leçon pour moi. D'ailleurs, je lui ai dit après: « *Je suis désolée, je t'ai forcé à tapoter alors que tu n'en n'avais pas envie, je ne t'ai pas respecté, je ne le ferai plus*. » J'ai fait deux erreurs: je l'ai forcé, cela n'a servi à rien, et en plus, j'étais moi-même énervée par sa réaction, je ne pouvais pas l'accompagner correctement.

Donc, un enfant qui vous dit non, c'est à respecter, voilà. Ce qui peut se passer, c'est que, par rapport à son refus, [vous deviez] revenir à vos émotions: qu'est-ce que cela vous fait qu'il vous dise non, alors que vous pensez que cela peut l'aider, que vous faites cela avec une bonne intention? Vous pouvez verbaliser ce que cela vous fait en tapotant, parce que cela montre à l'enfant, non seulement qu'il peut refuser les tapotements, mais que l'adulte prend soin de ses émotions. Donc vous lui montrez le chemin pour prendre soin de ce qui se passe chez lui; les enfants apprennent par mimétisme, donc vous leur faites un cadeau en vous servant de « *il refuse de tapoter* ».



Maria: Tu nous avais parlé d'un exercice; tu vas nous montrer comment faire de l'EFT avec un bébé qui ne sait pas parler.

Sabrina: Absolument, alors on va d'abord tapoter sur soi pour un bébé qui ne parle pas. Je vous invite à faire la ronde en même temps que nous.



Tapping: avec un bébé qui ne sait pas parler

- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si je ne sais pas quoi faire pour t'aider, je m'aime.* »
- ☞ « *Même si je ne sais pas ce que tu as et que je ne comprends pas, je m'accepte comme je suis.* »
- ☞ « *Même si je m'en veux de ne pas deviner ce qui se passe pour toi, je m'aime et je t'aime.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Je ne sais pas quoi faire.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *Je voudrais t'aider, mais je ne sais pas.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je ne sais pas ce que tu as.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Je ne comprends pas.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je me sens impuissante.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Je m'en veux de ne pas deviner.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Je m'en veux.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *À quoi bon m'en vouloir?* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Je fais ce que je peux, je ne peux pas tout deviner.* »

- ☞ DT: « *Je ne sais pas ce que tu as.* »
- ☞ DS: « *Je me sens inconfortable avec cela.* »
- ☞ CO: « *Mais je suis là.* »
- ☞ SO: « *Et je t'aime.* »
- ☞ SN: « *Tu n'es pas seul.* »
- ☞ CM: « *Je suis là et je veille sur toi.* »
- ☞ SC: « *Peut-être as-tu froid ou faim?* »
- ☞ SB: « *Peut-être as-tu mal quelque part?* »
- ☞ SS: « *Je ne sais pas et je t'aime.* »

Sabrina: C'est donc la première partie, j'ai envie de dire la base, l'adulte qui verbalise ce qui se passe. Une autre façon de faire est de le faire pour l'enfant, que ce soit un enfant qui a quelques années, un enfant qui ne parle pas ou même un bébé, même un prématuré. Alors, en tant qu'adulte, on va dire, on va imaginer que c'est une petite fille qui s'appelle Eloïse, et prendre un instant pour se dire: « *Ok, je le fais pour Eloïse, je suis Eloïse* ; et on peut déjà dire cela en tapotant le point karaté:



- ☞ PK: « *Je le fais pour Eloïse, je suis Eloïse: même si je pleure beaucoup, et que je suis toute rouge, je m'aime.* »
- ☞ « *Même si je n'arrive pas à me calmer, je m'aime et maman aussi m'aime.* »
- ☞ DT: « *Je pleure.* »
- ☞ DS: « *Je pleure fort.* »
- ☞ CO: « *Je crie!!!* »
- ☞ SO: « *Je hurle!!!!* »
- ☞ SN: « *Je suis toute rouge tellement je pleure!* »
- ☞ CM: « *Je n'arrive pas à me calmer.* »
- ☞ SC: « *Même si je pleure, je m'aime.* »
- ☞ SB: « *Maman est là et elle m'aime.* »
- ☞ SS: « *Je libère et je lâche ce qui me fait pleurer.* »

Sabrina: Voilà, vous vous mettez à la place de l'enfant et vous dites simplement ce qui se passe. Même si vous répétez sur chaque point: « *Je pleure, je pleure, je pleure, j'ai l'air fâchée.* »

Maria: Parce que c'est peut-être la seule information qu'on a, et ce qui est là.

Sabrina: L'enfant pleure, est tout rouge, prenez ce qui est là et répétez la même phrase, juste pour faire couler l'énergie. Vous êtes en connexion avec l'enfant, d'autant plus si vous êtes la maman ou le papa.



L'éveil de la conscience

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Cette conférence s'intitule « *L'éveil de la conscience* ». En décembre 2012, cela n'aura pas été la fin du monde finalement, mais c'est quand même une date pivot dans les énergies qui gouvernent la vie sur Terre et un portail d'ouverture vers un nouveau monde, selon certains. Toute personne un tant soit peu sensible aux énergies ressent ces changements, et les consciences s'ouvrent de plus en plus. Notre conférencière de ce soir œuvrait déjà dans ce sens depuis de nombreuses années. Passionnée par la conscience humaine et le développement personnel, elle a grandement contribué à faire connaître et développer l'EFT en français. D'abord, en traduisant bénévolement *Le manuel de l'EFT*, de son fondateur Gary Craig, et ensuite, en formant des centaines, sinon des milliers d'artistes EFT à travers le monde. Ce soir, elle est avec nous pour nous parler de l'EFT en tant qu'outil d'éveil de la conscience. C'est avec une grande joie que je vous présente Louise Gervais: bienvenue, Louise!

Louise Gervais: Merci, Maria.

Maria: En quoi, selon toi, pouvons-nous parler de l'EFT comme outil d'éveil de la conscience?

Louise: Je crois que c'est surtout dans la formulation de nos phrases, en plus de l'ajout d'une phrase que tout le monde connaît, maintenant, qui est le « *Je t'aime* ». Je pense, et je sais sans le moindre doute, qu'en disant une vérité lorsque nous faisons de l'EFT, en répétant une vérité qui n'est pas autre chose qu'une vérité, et en ajoutant: « *avec cela* », « *et même si j'ai cela* », « *et malgré cela* », « *je m'aime* », nous utilisons en fait un enseignement universel. Je sais sans le moindre doute, puisque je baigne là-dedans depuis quarante ans, qu'adopter des enseignements universels dans leur grande simplicité ne peut pas faire autre chose qu'éveiller la conscience.

Maria: Oui, tout à fait. En ce moment, tu fais une tournée en Europe, justement, pour non pas former, mais travailler avec les artisans de la conscience. Que s'est-il passé pour toi et quelles découvertes ont été faites dans tous ces ateliers que tu animes?

Louise: Je le voyais déjà dans mes enseignements il y a quarante ans, et de plus en plus grâce à l'EFT, dans les groupes ou même avec les personnes avec lesquelles je travaillais seule. Ce que je voyais, c'est que les gens ont de plus en plus envie, non pas nécessairement de se prendre en charge, mais d'accepter leur contribution à tout ce qui est là devant eux. Nous disons souvent, lorsque nous parlons de l'EFT ou de croissance spirituelle, que nous sommes « *responsables à 100%* ». Et tu sais, nous vivons quand même dans une société où « *responsable à 100%* » a encore, crois-le ou non, une connotation de « *Oh, non! C'est de ma faute!* » Souvent, lorsque nous disons: « *Tu as créé cela* », les gens peuvent avoir tendance à dire: « *Non, non, non, je n'ai pas créé cela! Ce n'est pas possible!* » Alors je change un tout petit peu de vocabulaire. Plutôt que de dire: « *responsable à 100%* », je dis: « *S'il y a quelque chose devant toi, consciemment ou inconsciemment, c'est que tu y as contribué par tes peurs, tes pensées, même tes espoirs, tes jugements...* ». Je voyais les gens faire cela de plus en plus, et je me disais: « *Il y a tellement de spiritualité ou d'enseignements universels que nous pourrions ajouter à cela!* »



Parce que, Maria, le secret est que plus l'EFT se répand partout sur la planète, plus les gens s'ouvrent et s'ouvrent à accepter qu'ils contribuent à ce qui est là. Je ne parle pas de responsabilité à 100 %, ou de culpabilité ou de quoi que ce soit, mais juste de l'immense puissance de tout le monde. Nous reconnaissons de plus en plus que: « *Oui, si c'est là, c'est que nous y avons contribué* ». Même en essayant de l'éviter, c'est déjà une contribution à ce qui est là ! Que ce soit bien ou que ce soit mal, enfin que ce soit beau ou que ce soit laid, tu sais ce que je veux dire.

Maria: Oui, bien sûr. Alors, tu as suivi en quelque sorte l'évolution de l'EFT depuis ses débuts parce que tu l'as découverte aux États-Unis avec Gary Craig. Il faut dire que l'EFT a obtenu sa majorité et a plus de vingt ans, maintenant.

Louise: Absolument.

Maria: Est-ce que tu peux nous parler un peu de la différence que tu verrais entre l'EFT à sa naissance, enfin à sa création, et ce qui se passe dans l'EFT aujourd'hui, vingt ans après ?

Louise: D'abord, merci beaucoup de parler de cette magnifique histoire de l'EFT. Au départ, l'EFT était un cadeau, mais vraiment un don, et l'œuvre d'une personne qui s'appelle Gary Craig. Je crois que ce n'est un secret pour personne. Au départ, ce que faisait Gary, c'est qu'il rencontrait des gens, il allait par exemple dans les hôpitaux d'anciens combattants, dans les écoles, dans tous les centres. Il allait voir les personnes qui étaient aux prises avec des dépendances comme l'alcool, la cigarette, ou même le jeu, ou quoi que ce soit. Gary a toujours fait cela gratuitement. Il n'a jamais demandé un centime pour ce qu'il donnait et il est devenu de plus en plus populaire. Tu sais, il a commencé avec un outil qui s'appelle Internet, bien sûr. Et il a vu, simplement par le bouche-à-oreille, sa liste grandir de dix personnes à mille, à dix mille, à cent mille, à deux cent mille personnes, toujours en donnant, donnant, donnant.

Dans l'évolution, bien sûr, il s'est passé ce qui se passe souvent – pas seulement en Amérique, Maria, mais partout dans le monde –, cette idée qui se répand que: « *Attends ! Si c'est tellement populaire, c'est qu'il y a certainement de l'argent à faire là dessous !* » Même des choses spirituelles et pures qui sont un don peuvent passer par ce stade-là et dans l'histoire de l'EFT, nous ne pouvons pas le nier. Lorsque j'ai commencé au début des années 2000 avec l'EFT, c'était toujours dans le don. Lorsque nous avons regardé ses trois premières séries de vidéo – parce que c'est tout ce qu'il avait à l'époque, donc trois fois treize heures, à peu près – Gary Craig nous disait: « *Si vous avez envie de le partager, inscrivez-vous sur mon site, c'est gratuit, je vais annoncer vos stages* ». Et c'est comme cela que je suis venue en France, juste en donnant le lien de Gary. C'est comme cela que j'ai décidé, bien sûr, de traduire son livre. Comme tu l'as dit tout à l'heure dans la présentation, tout était bénévolat, cadeau et don. Et là, dans l'histoire de l'EFT, il s'est produit, comme je le disais tout à l'heure – ce n'est pas mal, quand même – cette espèce de soif, de profit, l'entrée de l'égo. Et c'est entré dans l'histoire de l'EFT – je peux le dire, il n'y a pas de problème – avec un groupe d'Allemands, de Suisses, d'Autrichiens, qui se réunissaient et qui ont dit: « *Attends, l'EFT ne peut pas être juste un don, les gens peuvent faire n'importe quoi. Nous avons besoin d'une belle structure. Nous allons créer un niveau débutant, un niveau intermédiaire et un niveau avancé* ».

Et [face] à tout cela, nous demandions à Gary [ce qu'il en pensait], qui disait toujours: « *Non, vraiment, vraiment, l'EFT c'est léger, c'est un cadeau, c'est un don, c'est inspiré* ». Mais ces personnes, je crois qu'elles étaient seize ou dix sept, insistaient et le rappelaient, rappelaient... À un moment donné, Gary m'a téléphoné pour dire: « *Écoute, je vais accueillir en Californie quinze ou seize personnes venant d'Allemagne et une Américaine qui s'appelle Ann Adams, qui est toujours très impliquée avec l'EFT. J'aimerais que tu viennes également pour représenter, non pas uniquement le Canada, mais surtout la population francophone* ». En effet, l'EFT a été traduit en plusieurs langues, mais la toute première traduction du manuel était quand même en français pour le Québec, le Canada français, la France, la Belgique, la Suisse francophone et bien sûr, ailleurs dans le monde où il y avait une population francophone.



J'étais absolument ravie, sauf que j'ai dit: «*Tu sais, Gary, je ne vais pas participer parce que moi, faire des niveaux débutants, intermédiaires, avancés avec l'EFT, je ne peux pas, ce n'est pas dans mon énergie.*» Au téléphone, je l'ai entendu sourire et il m'a dit «*Eh bien, justement...*». J'ai donc accepté d'aller passer quatre jours avec ces personnes qui allaient mettre ce programme sur pied.

Il se trouve que – ce n'est un secret pour personne (enfin, peut être que si) – mon mari n'était déjà pas bien à ce moment-là et, en fait, pour des tas de raisons, il m'a été impossible d'aller en Californie. Je l'ai su la veille de mon départ. Je n'y suis donc pas allée. Gary l'a bien sûr très bien compris. Les personnes avec qui je partageais une maison, la location de voiture et tout cela ont très bien compris la situation. Quelques semaines plus tard, j'ai lu une annonce sur le site de Gary Craig: «*Voilà comment vous pouvez – ce ne sont que des suggestions – proposer l'EFT à vos clients, à vos patients, à vos stagiaires, etc.*» avec de magnifiques descriptifs de niveaux débutant, intermédiaire et avancé. Avec le temps, parce que les gens l'utilisaient beaucoup, c'était rassurant pour plusieurs personnes parce que cela leur donnait une structure, et c'était exactement ce que recherchait ce groupe d'Allemands.

Malheureusement, ce qui s'est produit, c'est que dans les traductions, Gary Craig utilisait le mot: «*I recommend*» (je recommande), mais ne disait jamais: «*I support*», ou «*Je donne des accréditations, des certificats ou des diplômes aux gens qui adoptent ce modèle.*» Mais dans la traduction, tout cela s'est perdu et en très peu de temps – je dirais peut-être entre douze à dix mois –, c'est devenu une espèce de monstre administratif, autant pour Gary que pour les gens partout dans le monde, parce que c'est devenu «*hyper publicité*». De nombreuses personnes traduisaient ses mots en donnant un sens que Gary n'avait pas donné, comme «*notre centre*», «*notre école*», «*notre groupe*», «*nous sommes les seuls à être approuvés, accrédités, reconnus*» et j'en passe. Bien sûr, nous connaissons la puissance d'Internet, la puissance des multipostages, c'est presque comme un virus. Je sais que ce n'est probablement pas le meilleur des mots, mais cela s'est répandu un peu comme un feu de poudre, tu vois?

Maria: Oui.

Louise: C'est presque devenu une croyance que l'EFT devait, selon le règlement de Gary Craig, être partagé, et même plus, devait être enseigné selon ces modèles. La fin de cette histoire est que Gary Craig a tout retiré de son site Internet parce qu'il se disait: «*Les gens ne comprennent pas. Ce n'est pas cela! Où est passée la liberté de partager l'EFT avec qui nous voulons, comme nous le voulons, au tarif que nous voulons?*»

Durant toute cette histoire, Gary Craig a fait deux immenses conférences. La toute première, où j'étais allée avec Dave bien sûr, nous étions des centaines de personnes, c'était absolument magnifique. Gary avait présenté de nombreuses personnes, c'était un cadeau. Les personnes n'avaient pas besoin de payer pour présenter leur technique, leur méthode ou leurs approches cousines. Lorsqu'il a refait une grande conférence quelques années plus tard, il m'avait demandé d'y aller comme «*aidante*», c'est-à-dire que lorsqu'il faisait des accompagnements sur scène, mon rôle, et celui de quelques personnes, était simplement d'observer dans la salle et de voir si les gens avaient des réactions quelconques. Nous y allions simplement, nous les approchions doucement. Nous les invitions à sortir de la salle, nous neutralisions un peu l'émotion qui les perturbait, et nous revenions immédiatement, après quatre ou cinq minutes, dans la salle pour suivre Gary.

Même à ce moment-là, même après que l'on ait parlé de ces niveaux 1, 2 et 3, Gary continuait dans cette ouverture et dans ce don. Peu après, je dirais peut-être deux ou trois ans, comme je le disais tout à l'heure, il a tout retiré de son site Internet pour ne plus en parler et s'est lui-même complètement retiré de l'EFT. Il a laissé quelqu'un prendre en charge son site Internet, avec une liste d'adresses de plusieurs centaines de milliers de dollars, pour montrer ce que nous en avons fait, qui n'était pas du tout ce que lui voyait, ce qu'il voulait [présenter] comme un don, surtout avec son site www.emofree.com.



Dans l'histoire, pas très drôle, nous en faisons une structure immense, je dirais presque une structure... pas religieuse, mais comme nous aurions construit une église. Finalement, comme Gary n'avait pas vraiment donné son site, mais plutôt confié son site, quand il a vu que ce n'était plus du tout sur sa voie, dans son énergie, il l'a repris afin de remettre dans le domaine public le mot EFT.

C'est très rassurant pour beaucoup de personnes, parce que certaines, encore aujourd'hui, en 2013, disent : « Ah, non, non, il y a des copyrights. Tu ne peux pas dire "EFT" si tu n'as pas étudié dans ce centre, avec cette école, avec cette personne », et ainsi de suite. Par bonheur, Maria, les gens commencent, de plus en plus, à comprendre ce que l'EFT veut dire – écoute bien les mots – : Emotionnal Freedom Techniques. J'ai modifié la traduction, car au début je disais : « Techniques de libération des émotions » ; or "freedom" et "libération", ce n'est pas la même chose, "freedom", c'est "liberté".

Gary a redonné à l'EFT la liberté qu'il voulait donner au départ. Il a toujours, comme cadeau sur son site, une formation complète à l'EFT que les gens peuvent suivre sur vidéo. Pour l'instant, c'est uniquement en anglais. J'ai proposé de sous-titrer, mais Gary et Tina [sa fille] m'ont dit « Non, nous ne voulons pas en passer par là maintenant ». Je comprends pourquoi. Ce n'est pas une peur, je crois, de ce qui arrive s'il y a la traduction, mais ils ont quand même une histoire, [une mauvaise expérience] avec la traduction, qui est tellement souvent mal interprétée.

Maria : Oui et eux, de leur côté, ne peuvent pas forcément vérifier pour toutes les langues.

Louise : Exactement. Tu as très bien compris. Pour l'instant, il donne toujours ce cadeau d'apprentissage de la méthode de l'EFT, toujours gratuite, où l'on ne parle pas de niveaux débutant, intermédiaire, avancé, niveau 1, niveau 2, niveau 3... Comme je te l'ai dit, il a retiré toutes les structures qu'il avait créées au début parce que ce n'était pas dans la liberté, pas dans l'enseignement de l'EFT, du partage de l'EFT. En effet, Gary n'enseignait pas l'EFT, il la partageait. Dans une approche telle que l'EFT, si nous n'avons pas de liberté, je crois que nous sommes carrément à côté de la plaque !

Maria : Oui effectivement, la liberté, émotionnelle et autre, est vraiment au centre de cette pratique.

Louise : Bien sûr, cela veut tout dire puisque nous parlons de la liberté comme d'un noble outil d'évolution consciente. Dans mon vocabulaire, je ne parle même pas de l'EFT comme d'une approche ou une technique ou quoi que ce soit. Lorsque j'anime des stages – comme je fais depuis le tout début de ma tournée et jusqu'à la fin, qui sera le 9 juin –, je parle de l'EFT non plus comme un noble outil – c'est quand même cela en même temps –, mais bel et bien d'une voie spirituelle.

Dans mes stages, il n'y a plus besoin d'enseignement. Tout ce que nous faisons, c'est un partage, en petit groupe ou en groupe un peu plus grand, de cette voie qui est bel et bien une voie spirituelle, puisque nous y apportons tous les enseignements universels dont nous avons besoin dans chacun des accompagnements. Tu sais, Maria, je ne parle même plus de séance ou de session EFT. Je parle uniquement d'accompagnement parce que, dans notre évolution consciente, toute personne s'accompagne elle-même tout en se laissant accompagner, mais avec bien sûr des tapotements de l'EFT. Nous savons que les tapotements sur les points d'acupuncture permettent d'enlever toute stagnation énergétique au niveau des pensées, au niveau physique. Ajoutons à cela des vérités comme les enseignements universels, et l'EFT [devient] une véritable voie d'évolution consciente, une véritable voie, je dirais, spirituelle. Voilà où en est rendue maintenant l'histoire de l'EFT.

Il y a un autre cadeau : lorsque j'avais accueilli l'EFT au tout début des années 2000, Gary Craig ne parlait pas du mot "spirituel". Il parlait plutôt – c'était très populaire à l'époque, cela fait donc treize ans – de la psychologie énergétique. C'était déjà très bien, mais pour moi, c'était le coup de foudre avec Gary et ses écrits, parce que c'était comme si je sentais sa spiritualité même sans qu'il ne le dise, entre les mots, dans les mots, entre les lignes.



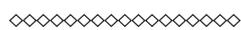
Cependant, Gary n'a jamais eu à dire le mot "spirituel", sauf tout récemment, sur son site; il a ajouté une petite phrase qui dit – je ne me souviens pas par cœur – que son œuvre sur cette Terre, finalement, est de contribuer justement à éveiller la spiritualité en chacun de nous, et il utilise le mot "spirituel". Voici donc l'histoire de l'EFT en quinze minutes.

Maria: En quinze minutes, en vingt ans.

Louise: Exactement. Tu sais, je n'invente rien parce que je l'ai vu de tellement près. Je n'ai jamais mis un couvercle ou fermé la porte à l'EFT parce que, pour moi, au départ, quand je l'ai rencontré, cela faisait déjà – je ne sais pas – trente, trente cinq ans que je vivais les enseignements universels. Pour moi, c'était tout naturel de faire de l'EFT en les y apportant. J'ai même changé le titre de mes stages, qui sont maintenant: « *L'EFT, une voie spirituelle* ».

Maria: Oui.

Louise: C'est exactement ce que c'est. Voilà. Je ne sais pas si j'ai répondu à ta question.



Maria: Si, si. Cela me va comme réponse en tout cas. Justement, dans cette voie spirituelle, peux-tu nous donner quelques exemples? Énormément de praticiens et d'initiés à l'EFT nous écoutent et ont soif de formulation. Peux-tu donner quelques exemples de phrases que nous pouvons tapoter avec l'EFT pour augmenter la conscience et avancer dans la voie spirituelle, pourquoi pas, puisqu'effectivement cela devient, comme tu le disais, un objectif ou une importance pour beaucoup de personnes?

Louise: Écoute, je vais te donner un exemple tout récent qui date d'il y a à peine une heure; une personne m'a téléphoné en disant: « *Ce que je vis n'est vraiment pas possible parce que je me retrouve sans clients et j'ai une telle peur, tu ne peux pas savoir, une peur de manquer d'argent. Je voudrais tout changer, je voudrais tout contrôler! Qu'est-ce que je peux faire? Aide-moi avec l'EFT, ou avec ce que tu veux.* » Bien sûr, nous aurions pu faire une séance d'EFT [sans] penser à l'aspect spirituel de son dilemme, de sa question. Nous aurions pu dire – et ce n'est pas mal de faire comme je vais dire maintenant: « *Même si j'ai tellement peur de manquer d'argent que j'en ai mal au ventre...* ». Nous [aurions pu] aller dans le ventre, mesurer l'intensité et dire: « *C'est comme une boule* », [en pratiquant] l'EFT traditionnelle. Nous [aurions pu] dire: « *Même si j'ai comme une grosse boule au fond du ventre parce que j'ai peur, je m'aime* », et faire les tapotements en parlant autour de cela.

Si nous apportons l'aspect spirituel, bien sûr que c'est ok de parler d'une boule dans le ventre, mais un des enseignements spirituels est: « aucun attachement, aucune aversion ». Eh bien regarde la situation: il y a d'abord un attachement à vouloir transformer ce que pense le client, un attachement à vouloir des clients dans ton cabinet, un attachement, bien sûr, à la sécurité qu'apporte l'argent – pour payer ton loyer à la fin de la semaine, etc. –, une aversion aussi par rapport à ne pas avoir de clients, une aversion peut-être à « *Je suis peut-être incompétente, c'est peut-être pour cela que les gens ne viennent pas* », même une aversion au fait que les clients qui sont venus, qui étaient tellement bien, tellement satisfaits de leur accompagnement, ne reviennent plus... Ce que j'ai donc fait avec cette personne, c'est que j'ai regardé la situation telle qu'elle est, en utilisant un autre enseignement universel, qui est: « *Tout dans la vie est cadeau – tout et tous –, regarde donc le cadeau de cela!* » Un autre enseignement universel est bien sûr la gratitude, puisque tout est cadeau. Alors plutôt que de regarder le côté sombre ou lourd de son histoire, avec les attachements et les aversions – Gary Craig nous recommandait de le faire –, plutôt que de tapoter avec un problème, tu peux dire: « *Même si je suis dans la gratitude...* ». Ce n'est pas évident, mais « *Même si je suis dans la gratitude du temps libre, dans la gratitude de ma liberté de temps pour faire ce que je veux puisque je n'ai pas de clients, je m'aime* ». Déjà, tu fais couler cette vérité: « *Je suis dans la gratitude parce que je n'ai pas de clients devant moi. Le téléphone ne sonne pas et me voilà avec tout cet espace et tout ce temps pour moi* ».



Pour cette personne, le temps qu'elle avait [lui permettait] d'avoir le temps de me faire un petit Skype pendant quinze minutes, alors que justement j'étais connectée sur Skype. Voilà, l'EFT spirituel, nous pouvons le commencer en disant: «*Même si...*» et dire quelque chose de positif, de doux, de spirituel comme: «*...je suis dans la gratitude*».

Ensuite, nous allons vers le côté un peu plus matériel. Regarde toute cette énergie qui coule dans les méridiens et qui enlève toute stagnation. Et là, elle peut dire: «*Même si j'ai un attachement à un désir de sécurité...*»; ou «*Même si j'ai un attachement à la peur...*», c'est la même chose; «*Même si je m'agrippe à un désir de sécurité, je m'aime*». Là, tu fais couler cela et tu sais, ce n'est pas uniquement ton cerveau qui comprend. Ce n'est pas juste ton aspect spirituel, ce sont toutes tes cellules. Lorsque nous faisons l'EFT, tu sais très bien ce qui se passe: toutes les cellules se mettent à vibrer en consensus, toutes les cellules en même temps.

Nous avons fait deux ou trois petites rondes en tapotant sur des enseignements universels et sur son attitude par rapport à cela. Nous avons fait une petite ronde sur: «*Même si j'ai une "agrippation" ou un attachement à la sécurité...*»; «*Même si j'ai un attachement à vouloir contrôler cette situation...*»; «*Même si j'ai une aversion à ne pas avoir d'argent...*» Parce qu'un attachement ou une aversion ne change rien à la situation. Cependant, si tu avais vu – je dis bien vu parce que je la voyais – son état, sa légèreté – et c'est cela, la beauté de l'EFT – lorsqu'elle a fait couler ces enseignements universels, ces vérités éternelles dans toutes ses cellules! Physiquement, elle semblait être la même personne, mais elle n'était plus la même. Elle n'était plus du tout au même endroit dans sa vie parce que plus rien ne stagnait. Et nous savons que nous sommes sur la bonne voie, dans l'EFT en tant que voie spirituelle, lorsque nous pouvons y passer cinq à dix minutes – tu m'entends bien? –, cinq à dix minutes et qu'il y a une transformation devant toi. Crois-tu que cet exemple est clair?

Maria: Oui, tout à fait. Cela me rappelle, justement, l'habitude, enfin le postulat qui a été dit dans l'EFT, qu'il fallait être très spécifique et, dans les débuts en tout cas de l'EFT, nous parlions beaucoup de trouver le cœur du problème, de remonter à la racine. Là, en cinq, dix minutes avec cette personne, forcément tu n'as pas eu l'occasion de faire cela, mais en fait, tu n'avais pas besoin de le faire. Est-ce bien cela?

Louise: En fait, c'est très intéressant parce que si c'est essentiel de toucher le cœur, la racine, lorsque l'énergie coule avec fluidité, la personne doucement le dit ou le sent, mais sans la charge émotionnelle. Maria, nous sommes dans une évolution consciente et dans une accélération énergétique. Je n'ai rien à dire contre les longues thérapies, mais je vais te dire un secret: Gary Craig est tellement conscient de ce que je te dis maintenant – il connaît la grande puissance de l'EFT, l'importance d'aller au nœud du problème, et si vous ne comprenez pas l'anglais, je peux vous dire en quelques mots ce que Gary Craig dit sur son site – [qu'il] donnera 25 000 dollars US à toute personne qui apportera une nouvelle idée afin de porter l'EFT vers cette accélération, cette ascension, cette évolution de la conscience. Alors tu peux être sûre que moi, je vais lui proposer justement ces séances où, en cinq à dix minutes, juste en se laissant porter par des vérités éternelles, par des enseignements universels, le nœud du problème, sa lourdeur remonte doucement, tu sais, comme une rose qui s'ouvre doucement. Pourquoi aurions-nous besoin de souffrance? Je ne dis pas que c'est fini à tout jamais, mais que ceux qui écoutent essaient, ne serait-ce qu'avec eux-mêmes, juste de s'ouvrir à cette évolution de la conscience. Nous y sommes, Maria, nous y sommes rendus. Ce ne sont plus des mots, maintenant.



Maria: Oui. Est-ce que tu dirais que cette simplification progressive de l'EFT est liée aussi aux consciences qui s'ouvrent un peu partout sur la planète?

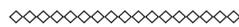
Louise: C'est inévitable, bien sûr que c'est lié, et au Québec, [quand] on vend une saucisse, on dit: «*Plus de gens en mangent, plus elles se vendent, et plus elles se vendent, plus de gens en mangent.*»



Je crois que c'est exactement la même chose avec l'EFT : plus nous partageons l'EFT et d'autres enseignements universels, d'autres vérités éternelles, sans la moindre attache et la moindre aversion, plus les consciences vont s'ouvrir, s'ouvrir et s'ouvrir... Et plus les consciences s'ouvrent, – même sans enseignement, Maria, juste par leur présence, juste par ces vibrations de vérités et d'enseignements universels –, plus les consciences s'ouvriront, c'est ainsi.

Maria: Oui, cela me semble tout à fait logique, effectivement.

Louise: Bien sûr. Tu as dit, tout à l'heure, le mot "facilité". Je peux te dire qu'il y a un enseignement universel qui me rappelle que: « Si ce n'est pas facile, tu n'es pas sur la bonne voie ». Ce n'est pas du tout ce que nous enseignaient les religions! Dans le catholicisme, dans les années 50, cela n'avait rien à voir avec ce que je viens de te dire. C'est un enseignement universel, et sais-tu pourquoi je dis "enseignement universel"? Parce que ce sont les seuls enseignements que je partage avec toi. Ce sont ceux qui sont répétés dans tous les écrits, peu importe leur âge, peu importe la religion, la philosophie, la croyance, que ce soit dans la Bible, dans le Tao, qu'importe Maria, ce sont les mêmes enseignements qui sont simplement dits de façon un peu différente, comme si tous les enseignements portaient une petite robe différente. Mais au fond, cela veut dire la même chose.



Maria: Oui. Malgré cette conscience qui augmente d'instant en instant, malheureusement, nous voyons dans l'actualité et dans les nouvelles, des catastrophes naturelles, des attentats, des choses désolantes et tout à fait regrettables. Et moi-même, comme beaucoup de personnes à qui j'en parle, je ressens comme une impuissance par rapport à cela. Je me sens toute petite par rapport à ces grandes catastrophes qui se passent. Voudrais-tu bien partager avec nous quelques rondes que nous pourrions faire ensemble, pour dépasser cette impuissance et reprendre notre pouvoir, peut-être?

Louise: Merci de me proposer cela, Maria. C'est vraiment très touchant que tu aies pensé à cela parce que, juste avant de faire des petites rondes avec toi, je vais te rappeler ce que Gary Craig avait déjà répondu à cela. C'était à peu près la même question, je remonte de dix ans, peut-être. J'avais déjà [trouvé] ma solution : c'était « Ne regarde pas, n'écoute pas les nouvelles ». Cela fait trente, trente cinq ans que je n'ai pas acheté de journaux. Je n'ai pas de télé chez moi, je n'écoute donc pas les informations. Cependant, je sais très bien que lorsque je passe dans un aéroport – ce que j'ai fait beaucoup et que j'ai recommencé à faire –, je me retrouve devant d'immenses écrans avec tout plein d'images d'inondations, de désastres, de catastrophes, avec en plus des lignes qui passent très rapidement en bas avec encore plus de mauvaises nouvelles.

Maria: Nous pouvons nous protéger dans une certaine mesure, certes, mais pas de tout, je trouve.

Louise: C'est cela. Je regarde à droite, à gauche, il y a des écrans. Ce que Gary Craig nous avait suggéré était: « *N'essayez pas d'éteindre la télé, de vous couper, de vous en séparer, n'éteignez pas quand vous entendez des mauvaises nouvelles. C'est une réalité que vous partagez avec le reste de l'humanité* ». C'est comme cela que j'ai su que c'était un être spirituel qui vivait les enseignements universels. La séparation, dans les enseignements universels, n'existe pas. Ce qu'il nous proposait de faire était de voir ce que nous ressentions à l'intérieur et de faire de l'EFT sur ce que nous ressentions en voyant cela.

Alors je vais faire quelques rondes avec toi, en y apportant, après une ou deux rondes, un enseignement universel. Parle-moi d'un évènement récent ou d'une nouvelle récente qui crée un inconfort en toi.

Maria: Je pense à il y a quelques semaines, je ne sais plus si c'étaient des attentats, mais il s'est passé des choses aux États-Unis, à Boston.

Louise: Tout à fait.

Maria: Le massacre pendant le marathon de Boston.



Louise: Exactement. C'est un évènement qui s'est passé il y a déjà quelques semaines. Vois comment, même maintenant, quelques semaines plus tard, tu le sens à l'intérieur de toi. Cela peut-être une sensation de stagnation, de lourdeur, peut-être quelque chose au fond de ton ventre qui ressemble à de la peur. Tu n'as pas besoin de nommer l'émotion, tu peux juste parler de ce que tu ressens en repensant à cet attentat, comme si tu étais impuissante devant cela.

Maria: Oui, c'est cela. C'est la peur au ventre.

Louise: Parfait. Alors là, avec l'EFT, j'irais un peu plus loin. Parce que nous pourrions faire une ronde EFT, bien sûr, en disant: «*Même si j'ai une peur au ventre...*» et en mesurant l'intensité entre 0 et 10, parce que nous sommes ici dans des peurs physiques. Je vais dire à la personne: «*Comment la peur se manifeste-t-elle dans ton ventre?*»; «*Est-ce que c'est comme un objet?*»; «*Est-ce que cela a une couleur?*»; «*Est-ce que cela a une lourdeur?*»; «*Est-ce que cela a une forme?*». C'est juste parce que, crois-le ou non, ajouter ce petit détail accélère l'accompagnement. Alors, essayons, si tu le sens, c'est ok, sinon nous restons avec la peur au ventre.

Maria: D'accord. C'est comme une boule.

Louise: Ok, très bien. Peux-tu mesurer ta boule, disons entre 0 et 10? 0, ce serait qu'il n'y a pas de boule et 10, ce serait gros comme une immense pastèque.

Maria: D'accord, alors je dirais 7.

Louise: Parfait, alors c'est géant. Tu tapotes sur le tranchant de ta main, ce que nous appelons souvent le point Karaté, et je vais t'expliquer comment le fait Gary maintenant, avec une petite variante. Il ne le dit qu'une fois. Il ne parle plus de l'inversion psychologique, sauf pour les gens qui vont faire le stage ou les cours de vidéos gratuites sur son site. Il tapote en disant – et tu répètes après moi: «*Même si j'ai une boule de peur dans le fond du ventre... je m'aime*». Et là – c'est ma variante à moi –, je dis: «*je m'aime*», au lieu de dire: «*je m'aime et je m'accepte infiniment*», ou [d'autres] formulations, parce que je me dis que de toute manière quand tu t'aimes...

Maria: ... tout le reste est compris dedans, oui.

Louise: Gary ne le fait qu'une fois et ensuite, lorsqu'il fait les tapotements, il recommence à un point qui a été ajouté, je crois, en 2005, où nous avons été plusieurs personnes à l'ajouter en même temps sans nous consulter – c'est trop beau! –: ce point est le point des "cent réunions", juste sur le haut de la tête, là où est la fontanelle, avec les deux mains. Il y a des gens qui commencent et qui terminent avec ce point. Moi, je commence. Donc tu tapotes en disant:



Tapping: la peur et l'impuissance devant l'annonce d'une catastrophe

- ☞ Dessus de la tête (DT): «*Ah oui, j'ai une peur au ventre.*»
- ☞ Dessus du sourcil (DS): «*Ce n'est pas rien, cette peur, c'est un 7 sur 10!*»
- ☞ Coin de l'oeil (CO): «*Je porte cela depuis cette tuerie lors du Marathon à Boston.*»
- ☞ Sous l'oeil (SO): «*J'ai une peur au ventre qui ressemble à une grosse boule.*»
- ☞ Sous le nez (SN): «*Je me sens même impuissante devant tout cela.*»
- ☞ Creux du menton (CM): «*Qu'est-ce que moi je pourrais faire pour arrêter cela?*»
- ☞ Sous le sein (SS): «*Je reconnais mon impuissance. Je ne peux rien faire. Je ne peux pas aller à Boston et arrêter cela.*»
- ☞ DT: «*Alors, moi, partageant cette Terre avec sept milliards de personnes...*»
- ☞ DS: «*... je fais quoi?*»



Louise: Alors tu vois, même si tu es seule, tu parles vraiment de ton impuissance. Quant à l'EFT, nous ne disons que des vérités. Alors, dis-moi, cette boule dans ton ventre, Maria, par rapport à ces événements il y a quelques semaines, est-ce que tu sens que c'est toujours un 7?

Maria: Non, je crois qu'elle a déjà diminué un peu.

Louise: Parfait. Diminué un peu, c'est peut-être un 6, c'est peut-être un 5. Alors voilà où nous apportons un enseignement universel, inspiré de ce que nous venons de dire: «*Je suis impuissante devant cela, qu'est-ce que moi je peux faire?*» Un enseignement universel, qui est un peu – et même beaucoup – vulgarisé, est que si tu étais sur Terre pour faire, tu serais un “faire humain” et pas un “être humain”. Alors toi, Être divin devant un événement qui s'est passé il y a trois semaines, si tu adoptais, si tu accueillais cette croyance que c'est vrai que tu partages cette Terre avec sept milliards de personnes? Et si tu choisissais un état devant tout cela? Parce que tu sais que la peur ne fait que nourrir la peur, c'est clair. L'évènement s'est déjà produit. Tu sais, comme j'ai fait dans la séance de ce matin avec cette personne, je lui ai dit: «*Regarde ce qui est là comme un cadeau et regarde-le avec gratitude*». Et là, bien sûr, j'entends tout plein de petits trous dans les cerveaux qui disent: «*Quoi? Une tuerie... un cadeau? ! Non mais, être dans la gratitude devant cela?!*» La gratitude, bien sûr, est de dire: «*Mais si c'est là, c'est un cadeau pour me dire: regarde Maria, tu as contribué à cela. Tu n'as rien fait de mal, tu ne savais pas. Tu ne savais pas.*»

L'enseignement universel est de choisir un état. Là, je te fais faire de grands, grands bons, donc tu vois que je vais plus loin que ce que j'ai fait tout à l'heure avec cette boule qui est passée de 7 à je ne sais pas, 5, tu ne l'as pas dit. C'était combien?

Maria: 4

Louise: Parfait, 4. Nous allons donc recommencer à faire l'EFT, mais cette fois avec une approche qu'avait apportée une psychologue qui s'appelait Patricia Carrington, qui a beaucoup œuvré avec Gary Craig, et on appelait son approche “l'approche choix”. C'est-à-dire que tu peux dire: «*Même si... je m'aime et je choisis maintenant.*» Avant de faire la séance ou l'accompagnement, nous allons commencer à formuler. Tu peux dire, [concernant] ton physique: «*Même si je porte encore une boule de peur au fond du ventre...*»; ou, puisque je t'ai parlé un petit peu de l'enseignement universel, tu peux dire: «*Même si je reconnais que sans le vouloir, sans en être consciente, j'ai contribué à cette tuerie...*», quelque chose dans ce genre-là, «*... je m'aime et je choisis maintenant.*» Là, tu pourrais faire quelque chose d'intellectuel, comme: «*Je choisis maintenant de me pardonner*»; ou tu pourrais dire quelque chose de plus physique, comme: «*Je choisis maintenant de ne plus jamais lire les journaux*»; ou «*Je choisis maintenant d'envoyer de l'amour*»; «*Je choisis maintenant de faire des prières*», est-ce que tu vois? C'est beau et c'est noble ce que nous venons de dire, mais devine quoi? C'est encore dans le faire!

Maria: Oui.

Louise: Ce n'est pas mal, c'est déjà beaucoup. Mais si tu choisissais d'être? Si tu choisissais un état? Comment arrivons-nous à choisir un état? Écoute bien: tu pourrais dire: «*Je choisis d'être en paix*»; «*Je choisis d'être dans la compassion.*»

Je vais un petit peu plus loin, et j'appelle cela une espèce de bond dans le temps: si tu faisais des prières, si tu laissais émaner de tout ton être la compassion, si tu laissais se diffuser une espèce d'énergie de pardon – pas pardon dans le sens il y a un méchant et un bon –, juste une énergie d'amour par rapport à toutes les personnes qui ont été touchées par un tel événement? Si tu faisais cela, Maria, tu te sentirais comment?

Maria: En confiance et en sécurité.



Louise : Écoute bien ta voix quand tu dis cela : « *Je me sentirais en confiance, je me sentirais en sécurité.* » Est-ce que tu sens que c'est beau ? Ce sont de beaux mots, ce sont des mots nobles, des mots divins, « *En confiance et en sécurité* ». Je vais aller un petit peu plus loin : si, Maria, tu te sentais en confiance, si tu te sentais en sécurité, tu te sentirais comment ? Et là, tu peux fermer les yeux, descendre vers cette boule, et juste dire : « *C'est vrai que si je me sentais en confiance devant tout cela, si je me sentais en sécurité, si je me sentais comme je me sens après avoir prié, après avoir pensé à tout cela avec compassion, je me sentirais comment ?* »

Maria : Apaisée.

Louise : « *Apaisée* ». Laisse simplement ce mot glisser en toi : « *Oui, je choisis maintenant d'être apaisée.* » Essayons de voir, parce que tu es tout près. Cela n'y est pas tout à fait, mais ce n'est pas loin. Alors voilà, tu vas donc tapoter le tranchant de ta main et tu vas dire :

- 
- ☞ « *Même si je me sens impuissante devant cet évènement...* »
 - ☞ « *... et je reconnais que j'y ai contribué...* »
 - ☞ « *... sans même le savoir, je m'aime.* »
 - ☞ « *Je choisis maintenant de me sentir apaisée.* »

Louise : Tu vois, cela n'y est pas tout à fait. Avant même que nous fassions les tapotements, Maria, reviens vers ta boule et dis-moi si c'est toujours un 4.

Maria : Non, elle est plus petite.

Louise : Ok, elle est plus petite, mais elle est encore là.

Maria : Oui.

Louise : Écoute, si tu veux bien, je vais revenir un peu en arrière et tu vas prendre comme choix « *de te sentir en confiance et de te sentir en sécurité* ». « *Apaisée* », cela viendra peut-être plus tard, mais je crois qu'une boule de 4 qui a juste réduit un peu, [c'est qu'il y a encore quelque chose à accueillir, et c'est ce manque de sécurité, et ce manque que l'on reconnaît aussi dans un manque de confiance dans les autres. Reprenons tes mots. Re commençons.

- 
- ☞ « *Même si, sans le savoir...* »
 - ☞ « *... j'ai contribué à cette tuerie à Boston...* »
 - ☞ « *... je m'aime...* »
 - ☞ « *... et je choisis maintenant la confiance...* »
 - ☞ « *... et de me sentir en sécurité.* »

Louise : Maintenant, tu vas faire toute la séquence de points en commençant par le haut de la tête et avec chaque phrase, nous changerons de point.

- 
- ☞ DT : « *Je ne savais pas que j'avais contribué à un évènement pareil.* »
 - ☞ DS : « *C'est par mes pensées, mes peurs, mes jugements...* »
 - ☞ CO : « *...que j'ai contribué à la création d'un tel évènement.* »
 - ☞ SO : « *Alors, je fais quoi maintenant ?* »
 - ☞ SN : « *Je choisis de me sentir en confiance et en sécurité.* »
 - ☞ CM : « *Je choisis maintenant la confiance et la sécurité.* »
 - ☞ SC : « *Je choisis de ne pas essayer d'oublier cet évènement, mais plutôt de l'accueillir...* »



- ☞ SS: « ... puisque maintenant, c'est fait... »
- ☞ SB: « ...et de reconnaître que c'est pour moi un message important, un véritable cadeau... »
- ☞ DT: « ... pour me rappeler que je portais en moi un manque de sécurité, une peur de l'autre. »
- ☞ DS: « Même sans en être consciente, je portais une peur de tuerie, et plus lourd encore. »
- ☞ CO: « Sans même m'en rendre compte, je portais en moi un manque de confiance en l'autre. »
- ☞ SO: « Avec cet évènement à Boston, quel rappel, quel cadeau! »

Louise: Alors, Maria, dis-moi, cette boule de peur au ventre qui est passée de 4 tout à l'heure à peut-être 2, elle est à combien maintenant? Tu peux même mettre tes mains sur ton ventre juste pour voir.

Maria: Oui, je la cherche, je crois qu'elle n'est plus là.

Louise: Tout à fait, et tu sais, si nous avons la sensation qu'elle n'est plus là c'est que cela coule partout en toi. C'est pour cela que Gary Craig nous a passé un outil aussi noble que l'EFT, c'est pour qu'il n'y ait aucune stagnation, ni dans tes pensées, ni dans tes cellules, ni dans aucune de tes voies énergétiques que sont les méridiens.

Nous pouvons nous rendre compte, toi ainsi que toutes les personnes qui t'accompagnent et viennent de faire avec nous ce petit accompagnement, que ce qui coule en nous n'est plus la stagnation du jugement, ce n'est plus la stagnation de la peur, mais c'est un courant de vie. Que pouvons-nous être de plus qu'un courant de vie sur cette Terre?

Tu comprends? Et là, je peux continuer, passer à d'autres enseignements universels, mais peu importe celui que je vais t'apporter, cela nous ramènera à la même chose. Un grand sage a dit que malgré les bibliothèques partout sur la Terre remplies d'écrits, de philosophie, d'écritures secrètes et cachées et tout ce que tu veux, nous pouvons résumer en peut-être dix mots tous les enseignements universels. Pourquoi les écrivons-nous et les expliquons-nous de mille et une façons? Pour combler le besoin de compréhension, et peut-être d'égo, de nos magnifiques cerveaux ».

Maria: Effectivement. Comme tu le disais, elles ont juste mis des robes différentes.

Louise: Exactement! Pour plaire à tous les goûts. C'est simplement pour cela, ce n'est pas pour banaliser les écrits anciens quand même! Parce que j'en ai lu des montagnes, mais tout cela pour le simplifier comme l'a fait Gary Craig, en nous transmettant ce noble outil qu'est l'EFT et que nous pouvons adopter en tant que voie spirituelle.

Maria: Oui. Merci du fond du cœur. Gratitude à toi, Louise, d'avoir partagé tout cela [avec nous]. Merci à cette EFT, voie spirituelle.

Louise: Tout à fait, et c'est le plus facile. D'ailleurs, c'est facile à trouver parce que c'est la voie la plus lumineuse. Nous ne pouvons pas nous tromper.

Maria: Il suffit de suivre la lumière!

Louise: C'est tellement bien dit! Merci, merci, c'est un cadeau.

Maria: Je rappelle le nom de ton site: www.wisdomofbeing.com



Traumas simples, traumas complexes : deux approches

Maria Anell: Bienvenue à la 3^{ème} 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.

La conférence du jour s'intitule «*Traumas simples, traumas complexes: deux approches*». Il arrive parfois que des personnes se plaignent du manque d'efficacité de l'EFT. Que ce soit parce que «*ça ne marche pas*» ou bien que «*ça ne tient pas dans le temps...*» ou encore que «*le remède est pire que le mal*». Pourquoi ces personnes n'obtiennent-elles pas le résultat attendu, à savoir une libération des émotions négatives et une mise à distance du problème vécu dans le passé? Notre conférencier répondra à cette question et détaillera les deux grandes approches dans l'utilisation de l'EFT selon la gravité des traumas vécus. Il se basera sur son expérience du terrain avec des personnes en grande souffrance, que ce soit lors de missions humanitaires, dans les services de soins palliatifs ou au cours de l'accompagnement de personnes atteintes de maladies lourdes telles que le cancer. Il va nous détailler comment travailler lorsque l'EFT ne fonctionne pas aussi simplement et naturellement qu'il le devrait. Mesdames et messieurs, j'accueille maintenant le président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique et Clinique, Jean-Michel Gurret: bienvenue, Jean-Michel!

Jean-Michel Gurret: Bonjour Maria. Merci de ton accueil.

Maria: Jean-Michel, tu es là aujourd'hui pour nous parler de traumas simples et complexes et de différentes approches. Et tu es sur le point de repartir en Haïti où tu avais déjà passé du temps, il y a deux ans. Après un premier séjour en mars 2011, dans quelle disposition d'esprit vas-tu partir pour ce deuxième séjour?

Jean-Michel: Eh bien, très bonne. En fait, en mars 2011, j'avais répondu à la demande de l'association Énergies Psy sans frontière, présidée par Claudie Caufour qui est également praticienne en EFT. À l'époque, nous sommes partis pour former environ trois cent personnes à l'EFT. L'idée était aussi de travailler avec eux sur leurs traumas, bien évidemment, consécutivement au tremblement de terre qui s'était déroulé en janvier 2010.

Maria: Oui, c'était la raison principale de ce déplacement.

Jean-Michel: En fait, on voulait s'assurer, à l'époque, que l'EFT correspondait vraiment à leurs attentes et surtout, à la culture. Comme le résultat a été favorable, nous avons souhaité poursuivre notre action en l'adaptant aux besoins sur place. Donc nous repartirons en juin 2013 et serons accueillis sur place par Anne de Saint Blanquat qui est française et a créé là-bas un centre de psychothérapie. Elle va réunir, pour l'occasion, une cinquantaine de psychologues. Ce sont des psychologues haïtiens qui travaillent, bien évidemment, sur place. Nous souhaitons donc former des professionnels là-bas, les suivre et les superviser dans la durée, afin que l'EFT s'installe durablement sur l'île. En fait, nous nous sommes rendu compte que l'important était vraiment d'avoir des personnes sur place pour assurer le suivi et aider les personnes. Cette année, ce projet, qui est bénévole, va être co-financé par Énergies psy sans frontières, par l'IFPEC (Institut Français de Psychologie Énergétique et Clinique) que je représente, et aussi par Therapeutia, dirigé par Yves Wauthier qui sera présent sur place.



Puis on lui demande quand elle l'a ressenti pour la première fois, afin de l'aider à remonter dans le passé. Lorsqu'on retrouve un événement passé de même nature, on le traite. On fait des rondes d'EFT complètes jusqu'à ce que la personne qui, alors qu'elle est là, ici et maintenant, repense à ce qui s'est passé il y a, mettons une dizaine ou une vingtaine d'années, ressente encore des émotions négatives. On travaille ceci en EFT et on fait diminuer, au présent, l'intensité émotionnelle. En fait, on retraite le souvenir de telle manière que la personne qui est ici et maintenant puisse en garder le souvenir, mais pas l'émotion négative.

◆ 2. Après cela, on demande à la personne de repenser au souvenir récent dont elle nous parlait. On observe souvent que l'intensité émotionnelle de l'évènement du départ a considérablement baissé alors qu'on n'a travaillé que sur l'évènement du passé. Très souvent, on passe d'une émotion évaluée à 8 au départ, à l'intensité de 2 ou même 0. Ainsi, on a retraité indirectement l'évènement actuel en traitant le ou les déclencheurs du passé.

◆ 3. On traite ensuite le futur en suggérant à la personne que la même situation se présente dans l'avenir, et en lui demandant ce qu'elle ressent. Par exemple: j'ai travaillé avec un cadre dirigeant, président d'un groupe international, âgé d'une cinquantaine d'années et né dans un pays d'Amérique du Sud. Son problème, qui lui gâchait autant sa vie professionnelle que personnelle, était qu'il se sentait incapable de prendre la parole en public, même en petit comité avec des gens qu'il connaissait bien. Dans le cadre de son entreprise, lorsqu'il devait diriger des conférences, même audio comme celle-ci, il se mettait à transpirer, sa voie chevrotait et il était extrêmement mal. Il avait beaucoup voyagé et donc essayé de nombreuses techniques, en vain.

Après discussion, je me suis aperçu qu'il n'avait jamais vraiment travaillé sur son enfance. Je lui ai demandé comment cela s'était passé la dernière fois que c'était arrivé [qu'il se sente mal à l'aise]. Il m'a répondu: « *C'était il y a deux jours, lors d'une vidéoconférence, je m'y revois bien.* » Il avait une image mentale très claire, comme une sorte de film. Je lui ai demandé ce qu'il ressentait en y repensant maintenant. Il avait la gorge nouée. Je lui ai alors demandé quelle était son émotion. Il m'a répondu qu'il ressentait de la peur, un malaise, qu'il transpirait. À nouveau, je l'ai interrogé: « *Que vous dites-vous de négatif sur vous lorsque vous pensez à cette scène?* » Il a réfléchi un moment et m'a dit: « *Il faut que je sorte d'ici, je me sens en danger.* »

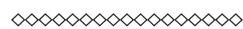
C'est ce qu'on appelle le "pack traumatique". Je n'ai pas seulement demandé le souvenir et l'intensité émotionnelle. Je lui ai demandé aussi l'image mentale, les sensations physiques et la localisation dans son corps, puis l'émotion et le discours intérieur qui est la croyance négative. Il avait peur, il se sentait en danger; c'est ce qui se mettait en route de manière inconsciente. Forcément, il se sentait très mal à chaque fois qu'il devait faire un discours ou animer une réunion. Alors, je lui ai dit: « *Fermez les yeux. Oubliez la situation de la dernière fois. Restez juste centré sur les sensations corporelles.* » Nous avons marqué une petite pause pendant laquelle il s'immergeait dans ces sensations. Et je lui ai demandé quand il avait ressenti cela la première fois. Il a alors fait le lien avec son passé, avec son père. Il a commencé à me parler de son père. Lui était l'aîné d'une famille très nombreuse et son père était quelqu'un de très particulier. Sans rentrer dans le détail, il a retrouvé un événement de son passé extrêmement difficile, entre son père, sa mère, et lui en tant que témoin. Nous avons travaillé là-dessus et il a libéré beaucoup d'émotion. Il a été surpris de la vitesse à laquelle il arrivait à intégrer cela et arrivait à 0 en émotion. Nous sommes alors revenus à la situation présente et il ne ressentait plus d'émotion négative. Je l'ai engagé à imaginer la prochaine conférence qu'il devait animer. Il m'a dit qu'il ressentait un petit malaise et qu'il avait un nœud dans la gorge. Nous avons travaillé dessus jusqu'à ce qu'il ne ressente plus rien. À la séance suivante, son feed-back a été très intéressant et réjouissant: « *Mes collègues se sont demandés ce qui se passait et j'ai même pu faire de l'humour! C'était inconcevable avant.* » me dit-il.



Il y a une amélioration notable sur le stress post-traumatique et nous avons produit une étude – que les personnes intéressées peuvent consulter, sachant qu'elle est en anglais car elle a été publiée dans un journal américain –, qui montre qu'en l'espace de trois séances d'EFT en groupes, on observe une amélioration de 60% sur les symptômes. Certes, c'est énorme et très efficace, néanmoins cela reste insuffisant s'il n'y a pas un suivi.

Maria: Non, bien sûr, et cela fait penser, à l'aide humanitaire en général. Dans une zone de catastrophe comme cela, on peut apporter de l'eau et des vivres dans l'urgence, mais cela ne sert pas à grand-chose sur le long terme si on n'aide pas à installer des ressources sur place.

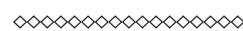
Jean-Michel: Cela me fait penser au proverbe chinois qui dit qu'il vaut mieux apprendre à quelqu'un à pêcher que de lui donner un poisson. C'est vraiment dans cette philosophie que nous allons nous déplacer.



Maria: Tout à l'heure, tu parlais des troubles de l'attachement. Peux-tu nous expliquer en quoi cela consiste?

Jean-Michel: En quelques mots: la théorie de l'attachement est un champ de la psychologie qui traite des relations entre les êtres humains. Le principe de base est qu'un enfant, dès sa naissance, a besoin de développer une relation d'attachement avec une personne au moins, ceci afin de lui permettre d'avoir un développement social et émotionnel normal. Dans l'idéal, c'est avec la maman ou le papa, mais tout le monde n'a pas nécessairement cette chance. Ce peut être une autre personne référente qui prend soin de lui d'une manière cohérente et continue. C'est une théorie formalisée par le psychiatre et psychanalyste John Bowlby. Il s'est intéressé à différents travaux dont ceux de Konrad Lorenz qui a travaillé avec des animaux, des oiseaux entre autres, sur le phénomène d'empreinte. Il y a des vidéos très drôles sur internet. Konrad Lorenz assistait à l'éclosion des œufs, et les oisillons le suivaient toute leur vie parce qu'il était la première personne qu'ils avaient vue. On appelle cela le phénomène d'empreinte. On le voit, par exemple, prendre un bateau et les canards le suivent.

C'est le même principe pour les humains. Il y a eu des études faites sur des populations en Afrique où la coutume veut qu'à la naissance du bébé, la maman le garde en permanence contre elle. Le bébé peut téter, se nourrir quand il veut. Il y a une séparation d'avec le papa qui est invité à sortir du lit conjugal. La maman dort avec le petit et ils sont complètement en lien. Parfois, chez nous, c'est totalement déconseillé. On s'est aperçu que les enfants élevés ainsi, dans un lien total d'amour avec leur maman, arrivent à marcher dès l'âge de sept mois. Ce sont des enfants qui ne pleurent jamais et qui sont capables d'une autonomie incroyable. Nous, nous marchons entre quinze et dix-sept mois et, pour ce qui est de pleurer, c'est assez fréquent. Cela montre que cette relation extrêmement étroite entre la mère et l'enfant est très *nourrissante* et permet d'avoir des personnes très bien construites. Ce qui n'est pas le cas des personnes qui n'ont pas connu cela. Les personnes qui souffrent de troubles d'attachement ont connu des problèmes dès leur naissance et dès la formation de leur identité, et c'est donc complexe.



Maria: Et l'empreinte transgénérationnelle?

Jean-Michel: C'est l'héritage de nos parents, de nos grands-parents. Je vous invite à aller voir une petite vidéo sur le site de l'Ifpec – l'adresse internet est: www.ifpec.org Cliquez sur l'onglet "Ressources" et vous trouverez une vidéo où des chercheurs, des médecins de l'hôpital de Genève, ont fait une découverte assez étonnante. Ils ont isolé un gène, celui du trauma, et ont réalisé des analyses génétiques sur trois générations de femmes, en l'occurrence ici la mère, la fille et la petite fille. L'histoire de cette famille est particulière: en effet, la fille a été violée par son père, sa mère étant au courant. La mère a été traumatisée, sa fille, bien sûr aussi, et de ce viol est née une petite fille. Des analyses génétiques du gène du trauma ont été réalisées chez les trois personnes. On découvre que ce gène est fortement exprimé chez la fille – puisqu'elle a été violée. Ce gène apparaît également chez la maman, bien qu'un peu moins fort.

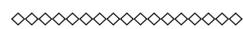


La grosse surprise est au niveau de la petite fille, issue du viol, car le gène s'exprime beaucoup plus fort que chez sa maman et sa grand-mère. Or, au moment du viol, la petite-fille n'a pas pu vivre le trauma. C'est la preuve qu'elle en a hérité. L'empreinte transgénérationnelle est donc bien démontrée par les scientifiques.

Une population comme les Haïtiens vont donc cumuler, dans leurs gènes, les troubles de l'attachement et les traumatismes des générations précédentes. Quand on connaît l'histoire d'Haïti, on imagine toutes les souffrances transmises ainsi.

Maria: Bien sûr! Mais ce n'est pas seulement l'héritage des traditions et de ce qui est entendu dans la famille. C'est vraiment jusque dans les gènes?

Jean-Michel: Bien sûr, la culture joue un rôle – avec le vaudou, par exemple, qui engendre de la peur –, mais c'est aussi génétique. Et quand on cumule troubles de l'attachement, empreintes transgénérationnelles et multiples traumatismes, on imagine le résultat.



Maria: Oui, cela fait beaucoup. Justement chez nous, en Europe, peux-tu nous donner des exemples de personnes qui présentent le même profil? Parce que nous sommes quand même à l'abri de telles horreurs, heureusement, mais parfois, d'autres traumatismes peuvent exister.

Jean-Michel: Bien sûr qu'il y en a. Je pense à toutes les personnes – tu dois en rencontrer aussi dans ton cabinet –, qui ont connu des abus répétés durant leur enfance, qui ont vécu des dénigrement à répétition ou un manque d'amour. Ce peut être aussi des enfants non désirés et qui ne se sont jamais sentis à leur place, avec des parents abusifs ou maltraitants, ou même des professeurs; il y a aussi des enfants abandonnés. On rencontre également des personnes dans ce cas-là alors qu'ils n'ont pas vécu des traumatismes énormes. Je pense, par exemple, à quelqu'un avec qui j'ai travaillé. Ses parents, qui travaillaient beaucoup pour le confort de leurs enfants, l'avaient confié à la garde de ses grands-parents, pensant qu'il y serait bien. Or, il était le dernier d'une famille de cinq enfants et fut le seul à être placé. Il s'est senti rejeté, abandonné. On peut retrouver des attitudes similaires chez des gens qui n'ont pas forcément connu des traumatismes aussi graves qu'à Haïti.

Maria: Oui, en EFT, on parle des traumatismes avec un "grand T" ou un "petit t".

Jean-Michel: En fait, il n'y a pas d'échelle de classement des traumatismes. Un simple regard peut créer un véritable traumatisme alors qu'un coup ne fera pas aussi mal. Toutes les personnes soulagées temporairement par l'EFT, mais sans amélioration sur le long terme, peuvent envisager qu'il y a quelque chose de plus lourd derrière. Il y a des personnes qui enterrent leurs traumatismes; elles les oublient. Ils passent dans l'inconscient parce que c'est trop douloureux. Une des fonctions protectrices du cerveau a est de masquer ces souvenirs, de les passer dans l'inconscient. On observe parfois une réminiscence du trauma des années après. La personne se défend en occultant le souvenir, mais il reste à l'intérieur. [Alors] des sortes de "bugs" comportementaux apparaissent par moment, qui peuvent être révélateurs de quelque chose de plus profond.

Il existe aussi une autre catégorie: les personnes dissociées qui ne ressentent rien et se plaignent du manque de résultats de cette technique. J'ai eu, par exemple, une personne tellement dissociée qu'elle ne ressentait même plus la douleur. Elle est tombée, s'est cassée un bras et a été plâtrée. Comme le plâtre la gênait, elle l'a cassé tout en assurant qu'elle ne ressentait plus rien et donc n'avait plus besoin du plâtre. Or, une fois réassociée, elle a ressenti la douleur. Cela peut aller jusque-là!

Maria: Justement, cette dissociation qu'on a juste effleurée tout à l'heure, peux-tu nous en dire plus? En quoi est-ce que cela consiste et surtout, comment la contourner, puisque tu nous a dit qu'on ne va pas l'éliminer?



Jean-Michel : Je rencontre plusieurs personnes qui suivent un programme d'amincissement par le biais de mon site internet, *www.mentalslim.fr*, et qui, malgré leurs efforts et un investissement personnel important, ne parviennent pas à éliminer leur surpoids. En fait, ce surpoids joue un rôle de protection inconscient contre les agressions extérieures. Ces personnes se dissocient, exactement comme les personnes en Haïti dont on parlait tout à l'heure. Il faut bien comprendre que la dissociation est un moyen de protection et de défense. Les moyens de protection et de défense servent surtout à éliminer toutes les modifications qui pourraient présenter un danger pour l'intégrité de l'individu. Cette découverte de la psychanalyse a montré qu'il s'agit d'une stratégie totalement inconsciente. Et ces processus psychiques visent à se protéger de pulsions considérées comme dangereuses. On observe plusieurs niveaux, trois exactement. Nous nous intéresserons principalement aux deux premiers. La dissociation anxieuse est un détachement de l'esprit par rapport aux états émotionnels. Les gens disent qu'ils se sentent un peu en dehors d'eux-mêmes ; ils parlent de "déréalisation", un peu comme si cela arrivait à un autre.

◆ 1. La dissociation primaire est un processus de traitement de l'information bien particulier : pendant le trauma psychique, l'expérience vécue est tellement bouleversante que la conscience ne peut pas l'intégrer normalement. Il y a alors une sorte de fragmentation de la conscience. Comme les enfants qui partent dans un autre monde lorsque les coups pleuvent.

◆ 2. La dissociation secondaire est le niveau suivant, lorsque la personne est déjà dissociée. C'est une sorte de désintégration au niveau de l'expérience personnelle. Les psy parlent d'une « *désintégration entre le moi observant et le moi expérimentant* ». C'est une sorte de coupure : je m'observe en train de vivre quelque chose. La personne prend de la distance par rapport à l'évènement et le vit comme en position d'observateur. C'est une vraie dépersonnalisation.

◆ 3. Le troisième niveau, beaucoup plus rare – moi, je ne l'ai vu que dans des films, peut-être y en a-t-il en institutions –, apparaît après des traumatismes répétitifs. Les personnes créent des états du moi indépendants. Ce sont des troubles dissociatifs de l'identité. Les personnes présentent des personnalités multiples. Elles stockent les expériences traumatisantes dans des états différents. Il existe des films où l'on voit ce type de personnalités, des psychopathes. C'est le niveau ultime de la dissociation.

Maria : Oui, cela arrive très rarement dans nos cabinets, heureusement, et ce n'est pas de notre compétence. Il vaut mieux s'adresser à d'autres structures.

Jean-Michel : Il faut expliquer aux personnes dissociées l'utilité de cette dissociation.

Maria : Oui, parce qu'ils peuvent s'en vouloir et se demander : « *Pourquoi ai-je réagi comme cela ? Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à prendre sur moi ?* »

Jean-Michel : Oui, ou encore se dire : « *Je ne suis pas normal, il y a un truc bizarre, je ne m'en sortirai jamais* ». Ou même partir sur des pensées négatives récurrentes qui vont bloquer le processus de l'EFT. Donc elles vont arrêter la technique en se disant : « *Ça marche pour les autres, mais pas pour moi* ». Il y a donc une manière particulière de travailler en EFT avec ces personnes-là.

Maria : Explique nous comment.

Jean-Michel : La première chose à faire est de reconnaître et d'accepter l'utilité de la dissociation. Il faut expliquer à la personne que cet état lui permet d'éviter de souffrir et que c'est parce qu'elle est dissociée qu'elle arrive à faire tout ce qu'elle fait. Les personnes en état de dissociation n'éprouvent rien, ni en positif ni en négatif. C'est une coupure émotionnelle. Je me rappelle de personnes qui sont venues consulter et qui m'ont dit : « *Je ne sais pas trop ce que j'ai. C'est mon conjoint qui m'envoie en me disant que l'EFT pourrait me faire du bien, mais je ne sais pas trop sur quoi travailler* ». Ces personnes me décrivent des moments de vacances ou des moments en famille, des temps de partage qui devraient les rendre follement heureuses alors que ce n'est pas le cas. Je me rappelle un monsieur qui m'expliquait :



« J'étais avec des amis, ma famille, les enfants; c'était un moment très chouette, dans une propriété magnifique, au bord de la mer..., etc. » et il a ajouté: « Je me suis demandé si c'était cela le bonheur. » C'est comme manger un plat sans sel, sans épices... ça manque de goût.

Maria: Ces personnes se sont dissociées de leur douleur et cela les a aussi anesthésiées. En même temps, elles ne ressentent plus de plaisir ni de joie.

Jean-Michel: L'état dissociatif se prolonge dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Maria: Ils passent un peu à côté de leur vie.

Jean-Michel: Donc, avec les personnes dissociées, on travaille pour les amener à ressentir petit à petit. Lorsqu'elles vont enfin "baisser leur garde", on pourra travailler sur des événements du passé. Si ce qui émerge alors est trop fort, on utilisera des techniques douces de l'EFT, comme la "technique du trauma sans larmes" – qui bien souvent n'en a que le nom! – ou "l'approche furtive". Ces techniques, dites douces en EFT, introduisent de la dissociation. Avec des personnes qui se sont dissociées pour se protéger, on cherche à faire l'inverse. On leur fait reparler du trauma dont elles se sont coupées tout en faisant attention à ne pas les replonger directement dedans.

Maria: On respecte le confort et la sécurité de la personne.

Jean-Michel: Cette façon de faire n'est pas forcément à la portée de tous les pratiquants d'EFT qui démarrent, tout bien intentionnés qu'ils soient. Cela peut aller très vite. Une personne dissociée ne ressent rien puis, en touchant du doigt le trauma, la personne se réassocie et éprouve d'un coup des réactions fortes. Cela peut être très traumatisant pour la personne, mais aussi pour le praticien EFT. Sur ces cas-là, il vaut mieux s'adresser à des personnes qui ont de l'expérience. Il y en a beaucoup, d'ailleurs. Je pense notamment aux personnes nouvellement formées à l'EFT, très enthousiastes et qui peuvent être confrontées à ces situations. Cela peut être choquant. Des personnes que je supervise m'ont dit: « Non, c'est fini, je ne touche plus jamais à l'EFT ». Alors que, bien utilisée, c'est vraiment une technique extrêmement efficace et intéressante.

Maria: Donc il faut apprendre à reconnaître les signes de la dissociation et être conscient de ce risque.

Jean-Michel: Avec les personnes dissociées, on utilisera l'ensemble du "pack traumatique" dont je parlais tout à l'heure, c'est-à-dire: l'image la plus difficile – ou le film –, l'émotion, la sensation dans le corps et sa localisation, ainsi que la croyance négative. Avec ces cinq éléments, même si la personne perd le contact avec l'un d'entre eux, on peut la reconnecter avec un autre.

Par exemple, si la personne dit qu'elle n'a plus d'image, on la fait s'exprimer sur le ressenti corporel. De même, on pourra travailler sur l'émotion. La personne nous parlait de tristesse: on la reconnecte avec sa tristesse même si elle a oublié l'image. Le fait d'avoir cinq composants dans notre "pack traumatique" nous offre cinq chances de pouvoir approfondir et continuer le travail.

Maria: Oui, c'est cinq possibilités d'entrer dans cette pièce restée fermée par la dissociation.

Jean-Michel: Puis on travaille avec les ressources pour aborder le futur. Il existe un protocole, mis au point par des psychologues en 2002, protocole enseigné à l'IFPEC et à Therapeutia. Il ne s'agit pas à proprement parler d'un protocole EFT, mais d'un protocole utilisé en traumatologie et dans lequel on utilise la technique de l'EFT. Pour résumer, on s'intéresse à un problème actuel. On identifie les ressources dont on aurait besoin pour le résoudre. On demande à la personne d'imaginer comment elle se sentirait, dans le futur, si ce problème n'existait plus, si tout allait bien pour elle. On l'aide à identifier les ressources nécessaires pour régler la situation présente. Ensuite, on met à jour les ressources dont la personne dispose déjà: soit celles qu'elle a en elle, soit celles qu'elle peut imaginer – grâce à un personnage mythique ou réel, un film, un symbole...



L'étape suivante consiste à réaliser du développement de ressources en lui permettant de ressentir vraiment cette ressource. On s'assure ensuite que ce qu'elle ressent est bien adapté à sa problématique. C'est une étape importante car si la ressource n'est pas adaptée, on aura fait du travail pour rien. Il s'agit là d'une étape de contrôle.

Ensuite, on guide la personne pour lui permettre de ressentir la ressource de l'intérieur. On lui fait fermer les yeux et, grâce à notre discours, on lui permettra de s'installer profondément dans ce ressenti. On commence alors la stimulation des points d'acupuncture avec la ronde classique d'EFT : au début des sourcils, puis le coin de l'œil, etc.

Là, on parle positif, on pense positif, on renforce la ressource pour qu'elle soit parfaitement intégrée par la personne qui se sent alors très bien. L'étape suivante est la projection dans le futur. On engage la personne à imaginer son avenir avec la même nature d'événement qui posait problème en début de séance.

Si la personne voit le thérapeute en cabinet, il y aura un suivi des ressources par le professionnel. Si elle est seule, elle continuera à vérifier que cela tient bien et à l'amplifier. C'est une manière d'utiliser du positif en EFT. Souvent, on fait un peu n'importe quoi avec le positif. On installe le positif sans avoir une structure et cela peut avoir des effets pas nécessairement positifs. Là, on a un protocole qui nous permet de faire quelque chose d'utile avec du positif.



Maria: Peux-tu nous donner un exemple avec une personne dissociée qui aurait besoin de faire ce genre d'installation de ressources ? Comment cela pourrait-il se passer ?

Jean-Michel: On va passer à la partie la plus plaisante, à savoir l'exercice en grandeur nature. Je te propose, Maria, de prendre un exemple imaginaire. On pourrait faire un jeu de rôles. Imaginons que tu sois une personne qui pratique l'EFT et que tu ne ressentes rien. Imaginons – et je dis bien imaginons, car ceux qui te connaissent vont sourire à cette idée – que tu sois en surpoids.

Maria: Ah, oui, tu fais appel à l'imaginaire !

Jean-Michel: Donc, tu pratiques l'EFT depuis trois mois et il ne se passe rien. Tu viens me voir et tu me dis : « *Votre technique, c'est bien joli, mais j'ai l'impression qu'il ne se passe rien pour moi ; je suis frustrée et même en colère.* » Là, je vais discuter avec toi pour savoir si tu as vécu des choses difficiles dans le passé. Très souvent, les gens ne souhaitent pas trop en parler et on respecte cela – surtout si on fait des démonstrations en public. Dans ce cas, on demande à la personne de ne rien dire, mais de repenser à ces événements du passé.

Je vais te proposer une phrase assez générique, afin de permettre à nos auditeurs de travailler aussi avec nous. Cette phrase est assez longue parce qu'il s'agit d'une phrase de recadrage. Il s'agit d'une technique un peu plus avancée en EFT qui permet, à la fois de se centrer sur le problème, mais aussi de s'accepter comme on est, et enfin de reconnaître que le fait de ne rien ressentir est normal. Puis on fera un recadrage en introduisant dans la phrase des éléments objectifs, vrais, qui contribuent à expliquer ce qui se passe. Bon, passons à la pratique. Je te propose de stimuler le point karaté, le tranchant de la main.

Maria: Les personnes qui nous écoutent doivent se concentrer sur quoi ? Un événement traumatique de leur passé, un blocage ou autre chose ?

Jean-Michel: Ce peut être un événement traumatique du passé, [accompagné du] fait de ne rien sentir car cela s'adresse plutôt aux personnes qui sont dans la dissociation. Ce genre de chose ne sert à rien pour quelqu'un déjà à fleur de peau. [C'est plutôt pour] toutes les personnes – et elles sont nombreuses – qui ont vécu des choses difficiles et qui, lorsqu'elles travaillent dessus avec l'EFT, ne ressentent rien. On commence à stimuler le point karaté et on peut dire :



Tapping: la dissociation

- ☞ Point Karaté (PK): *« Même si je ne ressens rien quand je fais de l'EFT, je m'accepte comme je suis et je m'ouvre à la possibilité de changer. »*
- ☞ *« C'est normal que je ne ressente rien car j'ai besoin de me protéger. »*
- ☞ *« La réalité, c'est que j'ai vécu des choses difficiles et c'est vraiment dur pour moi de me reconnecter à tout cela. »*
- ☞ *« D'un autre point de vue, j'ai le droit de prendre le temps qu'il me faut pour me libérer de ces émotions. »*
- ☞ Début du sourcil (DS): *« Je ne ressens rien quand je fais de l'EFT. »*
- ☞ Coin de l'œil (CO): *« J'ai besoin de me protéger. »*
- ☞ Sous l'œil (SO): *« Je ne ressens rien du tout. »*
- ☞ Sous le nez (SN): *« Je ne ressens plus les émotions. »*
- ☞ Creux du menton (CM): *« Je ne ressens plus les émotions. »*
- ☞ Sous la clavicule (SC): *« Je ne ressens plus les émotions. »*
- ☞ Sous le bras (SB): *« Je suis coupé(e) de tout cela. »*
- ☞ Sous le sein (SS): *« Je ne ressens plus rien. »*
- ☞ Base de l'ongle du pouce (BOP): *« Je ne ressens vraiment plus rien. »*
- ☞ Base de l'ongle de l'index (BOI): *« Je ne ressens plus rien. »*
- ☞ Base de l'ongle du majeur (BOM): *« Je ne suis pas dans mon corps. »*
- ☞ Base de l'ongle de l'auriculaire (BOA): *« Je ne suis plus dans mon corps. »*
- ☞ Point de gamme (PG): *« Je ne ressens rien quand je fais de l'EFT. »*

Jean-Michel: Je voudrais souligner aussi une chose: lorsqu'on fait du tapping avec des personnes dissociées, c'est bien de le faire doucement. Car les personnes font un geste vers elles-mêmes, puisqu'elles touchent leur corps à travers les points d'acupuncture; il y a une sorte de retour à soi qui réassocie la personne car il y a un impact au niveau corporel. Et c'est bien de le faire doucement. On vient de faire une première ronde et on va en faire une seconde:

- ☞ DS: *« C'est normal que je ne ressente rien. »*
- ☞ CO: *« J'ai vraiment besoin de me protéger. »*
- ☞ SO: *« C'est normal que je ne ressente rien. »*
- ☞ SN: *« J'ai appris cela depuis longtemps. »*
- ☞ CM: *« C'est ce qui m'a permis de grandir. »*
- ☞ SC: *« C'est bien normal que je ne ressente rien. »*
- ☞ SB: *« C'est ma protection à moi. »*
- ☞ SS: *« Cela me protège de ne rien ressentir. »*
- ☞ BOP: *« J'ai vraiment eu besoin de me protéger. »*
- ☞ BOI: *« C'est vraiment une bonne protection pour moi. »*
- ☞ BOM: *« C'est normal que je fonctionne comme cela. »*
- ☞ BOA: *« J'en ai vraiment besoin. »*
- ☞ PG: *« J'en ai vraiment besoin. »*



Jean-Michel: Cette deuxième ronde permet de reconnaître que cet état est normal. On l'accepte.



- ☞ DS: « *La réalité, c'est que j'ai vécu des choses difficiles.* »
- ☞ CO: « *C'est vraiment dur de me reconnecter à tout cela.* »
- ☞ SO: « *C'était il y a longtemps.* »
- ☞ SN: « *C'est vraiment dur pour moi.* »
- ☞ CM: « *Je n'ai pas envie d'y aller.* »
- ☞ SC: « *Je n'ai pas envie de repenser à tout cela.* »
- ☞ SB: « *Je n'ai pas envie de repenser à toutes ces choses difficiles.* »
- ☞ SS: « *J'ai vraiment souffert quand j'étais petit(e).* »
- ☞ BOP: « *J'ai vraiment eu mal.* »
- ☞ BOI: « *Je n'ai pas envie de repenser à tout cela.* »
- ☞ BOM: « *Je n'ai pas envie d'y repenser.* »
- ☞ BOA: « *C'était tellement dur.* »
- ☞ PG: « *C'était tellement difficile pour moi.* »

- ☞ DS: « *J'ai le droit de prendre le temps qu'il faut.* »
- ☞ CO: « *J'ai le droit d'apprendre à baisser ma garde.* »
- ☞ SO: « *J'ai le droit de me libérer de ces émotions négatives.* »
- ☞ SN: « *J'ai le droit de me libérer de tout cela.* »
- ☞ CM: « *La vérité, c'est que ça ne m'appartient pas, tout cela.* »
- ☞ SC: « *J'ai le droit de lâcher tout cela.* »
- ☞ SB: « *J'ai le droit de prendre mon temps pour lâcher tout cela.* »
- ☞ SS: « *J'ai le droit de me libérer.* »
- ☞ BOP: « *J'ai le droit de prendre mon temps.* »
- ☞ BOI: « *J'ai le droit de me libérer de ces émotions.* »
- ☞ BOM: « *J'ai le droit de lâcher tout cela.* »
- ☞ BOA: « *J'ai la possibilité de lâcher tout cela.* »
- ☞ PG: « *Je m'autorise à lâcher tout cela.* »

Jean-Michel: C'est une façon plus longue, plus complexe de travailler l'EFT, mais cela permet de voir les personnes se réassocier. C'est difficile de le faire seul car on sent monter l'émotion. En fonction de l'âge, il y a des années d'habitude à tout bloquer. En cabinet, on arrive à réassocier les personnes. Les émotions montent, les larmes sortent et, dans ce cas, on continue le tapping car la stimulation des points d'acupuncture calme le système nerveux autonome. Cela permet de diminuer le niveau de stress et la personne récupère sa capacité de tout rebloquer. Lorsqu'on le voit, on peut lui dire: « *Vous voyez, vous venez de reprendre à nouveau le contrôle et c'est très bien comme cela.* »

En thérapie – et là, je m'adresse plus aux thérapeutes –, l'important est de créer le lien avec le patient – on appelle cela l'alliance thérapeutique. Il est inutile de vouloir brûler les étapes. Au contraire, plus on sera à même de rassurer la personne en lui disant: « *Là, vous venez de faire cela et c'est très bien.* », plus on va vraiment créer la confiance. Et ce lien se fera aux niveaux conscient et inconscient. À partir du moment où la confiance est créée, la personne peut se laisser aller.



Maria: Là, c'est le moment d'installer ces fameuses ressources ?

Jean-Michel: Oui. Je vois le temps qui passe puisqu'on arrive à une heure. Je vais expliquer le protocole. On demande d'abord à la personne de penser à une situation difficile pour elle, dans sa vie actuelle. Par exemple: « *Je ne me sens pas en sécurité.* » Ce pourrait être le cas pour une personne en surpoids comme toi, Maria. Donc, tu pourrais avoir besoin d'une sorte d'armure, de couche protectrice. Si on pense à cette situation d'insécurité, on demande à la personne quels seraient ses besoins en matière de qualités, de ressources, de forces. Souvent, la personne répond qu'elle voudrait se sentir plus « *forte* ». Or, ce terme a une double connotation : psychologique, mais aussi physique, puisqu'on dit de quelqu'un qui est gros qu'il est fort. C'est l'occasion de le pointer du doigt et de l'expliquer à la personne. Dans ce cas, la cliente est en inversion psychologique. Elle dit qu'elle veut maigrir, mais inconsciemment, elle aimerait se sentir encore plus forte. On identifiera une ressource en lui demandant de se souvenir d'un moment où elle s'est sentie en sécurité, en fonction des ressources qu'elle a exprimées. Soit elle a un souvenir, soit elle n'en a pas. Dans ce cas, on lui demande de penser à quelqu'un qui a ces qualités ou qui les représente pour elle. On peut aussi lui demander de penser à d'autres images, comme des métaphores, des symboles ou toute autre chose qui traduise, pour elle, cette notion de sécurité. Si la cliente a besoin de plusieurs ressources, on lui demande d'en choisir une. Prenons, par exemple, la sécurité.

Pour revenir à toi : en tant que patiente qui veut maigrir, tu pourrais me dire que la sécurité, pour toi, c'est quand tu étais chez ta grand-mère lorsque tu avais quinze ans. Il y avait plein d'amour et tu revois très bien ta chambre. Lorsque tu visualises la chambre de tes quinze ans chez ta grand-mère, je te demande de me dire ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu ressens et surtout, ce que cela fait dans ton corps maintenant.

Maria: D'accord, on va passer par un maximum de sensations.

Jean-Michel: Je te laisse répondre. Dis-moi ce que tu ressens.

Maria: Je ressens du calme, une sérénité. Et je peux très facilement me rappeler les odeurs, les sons.

Jean-Michel: Lorsque tu te concentres sur l'image de cette chambre, que tu ressens le calme, la sérénité et que tu humes toutes ces bonnes odeurs, comment te sens-tu ?

Maria: ... apaisée...

Jean-Michel: Apaisée, ok. Et lorsque tu ressens cet apaisement et que tu repenses à la situation qui pose problème, par exemple une insécurité lorsque tu es en public, à combien peux-tu évaluer cette ressource, entre 0 et 10, comme pouvant t'aider ?

Maria: Si je pouvais me sentir comme cela, je n'aurais plus peur.

Jean-Michel: On vérifie là que cette ressource est appropriée et adaptée pour changer ton problème. Maintenant, comme en hypnose, permets-toi de t'arrêter sur l'image de ta chambre. Observe ce qu'il y a autour de toi. Peut-être un édredon... Observe la taille du lit, son épaisseur. Regarde la fenêtre. Y a-t-il des rideaux ? Si oui, de quelle couleur ? Observe tous les détails importants. Et ressens bien les odeurs aussi. Avec tes sensations internes et aussi tes sentiments, tes émotions. Tu t'imprègnes de tout cela... Est-ce que tu continues à te sentir bien ?

Maria: Oui, c'est la sécurité, la sérénité.

Jean-Michel: Bien. Maintenant, tu refais un peu de tapping en stimulant le point au début des sourcils. Tu fais une dizaine de tapotements et tu passes au point suivant, le coin de l'œil. Et tu continues à t'imaginer dans cette chambre, à ressentir tout ce que tu ressens, à diriger ton attention sur tout ce qui te permet de te sentir en sécurité. Fais un 360° dans la chambre et observe. En même temps, change de point, sous les clavicules, maintenant... puis sous le bras... Que ressens-tu ?



Maria: Je redécouvre des choses que j'avais oubliées. Cela fait longtemps que je n'étais pas retournée dans cet endroit-là, dans ma tête.

Jean-Michel: Ok. Continue. Tout ce qui est bon pour toi, que tu peux imaginer, observer, ressentir. Dirige aussi ton attention sur les odeurs. Les odeurs sont très prégnantes et elles sont directement connectées au cerveau. Tu sais, la fameuse Madeleine de Proust.

Maria: Justement, c'est l'heure du goûter. Ce ne sont pas des madeleines, mais des petits gâteaux que j'aimais à l'époque et que ma grand-mère me fabriquait.

Jean-Michel: Imagine aussi ta grand-mère, son sourire, son visage, les liens qui vous unissent. Tu peux arrêter le tapping. Maintenant, projette-toi dans le futur avec toutes ces sensations de calme, de sécurité, de sérénité. Visualise-toi en train de vivre une situation qui, habituellement, provoque une émotion négative. Imagine-toi disposer de tout ce calme, cette sérénité, cette sécurité dans cette nouvelle situation.

Maria: Oui, cela fait du bien. Je me sens complètement à même de faire face. Je garde mes moyens, sans peur ni stress.

Jean-Michel: Alors, tant que tu te sens bien, continue à tapoter, au début des sourcils. Et continue à imaginer : tu es dans cette situation du futur ; tu as tout ce calme, cette sérénité, cette sécurité. Tant que cela a un effet positif, tu continues à faire le tapping. Tu peux faire la ronde entière. Dis-moi : quand tu continues à te concentrer sur cette situation du futur, est-ce que tu ressens toujours les mêmes choses ?

Maria: Oui, j'ai l'impression que c'est bon, qu'il n'y a plus de difficulté dans cette situation-là.

Jean-Michel: Ok, on reprend la situation initiale, c'est-à-dire celle évoquée au départ, donc la situation anxiogène qui s'est passée il y a quelque temps. Tu te reconcentres sur cette situation. À combien estimes-tu, entre 0 et 10, que cette ressource est soutenante et qu'elle te permet de faire face ?

Maria: C'est un peu faussé parce que je n'avais pas évalué la situation au départ. Mais avec cette ressource, et en pensant à d'autres situations où je pourrais en avoir besoin, c'est 10 sur 10.

Jean-Michel: Dans un travail en cabinet, ou par Skype, on accompagnera la personne pour faire la même chose avec chacune des ressources et les faire grandir petit à petit. La dernière étape en cabinet est le suivi des ressources. À la séance suivante, le thérapeute réévalue les ressources installées afin de vérifier leur pérennité et leur stabilité. Puis, lorsque le client est prêt pour la deuxième phase de confrontation au trauma, on commencera les séances en lui demandant de sélectionner les ressources préalablement installées et nécessaires pour aborder son trauma. C'est comme si on installait un lieu de sécurité ou, en tout cas, on a déjà des ressources sous la main prêtes à être utilisées quand on abordera les traumas ou tous les déclencheurs du présent. On est dans le présent, on voit que ça tient. C'est seulement ensuite qu'on ira chercher les traumas du passé.

Pour conclure, on peut dire que toutes les personnes qui ont des difficultés avec l'EFT – qu'elles ne ressentent rien ou que cela leur semble un peu risqué de revenir sur les événements de leur passé –, peuvent utiliser cette façon de faire, à savoir :

- ◆ 1. Travailler sur la dissociation ;
- ◆ 2. Installer des ressources.

Ceci leur donnera un cadre très sécurisant et efficace.

Maria: Merci beaucoup, Jean-Michel. Voilà des supers pistes, et merci d'avoir partagé tout cela avec nous. Merci également à tous nos fidèles auditeurs d'avoir suivi cette conférence. Je rappelle le nom de ton site : www.gurrett.fr



Retour à l'état de confiance

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

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

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

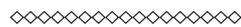
Maria: Oui, merci à tous ceux qui nous écoutent. Alors Agnès, pourquoi ce sujet « *Retour à la confiance* »?

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



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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

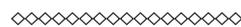


Pendant leur séance d'EFT, je vais leur poser des questions un peu existentielles sur le sens qu'elles donnent à leur vie, à leur mort, à la mort de leur proche, à leur passage sur Terre, mais aussi et surtout, à continuer cette recherche chez elles. J'invite donc tous ceux qui nous écoutent, si ce n'est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

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

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

Agnès: Exactement.



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

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

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

Maria: Youpi! Nous ne savions plus quoi faire!

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

Maria: Oui!

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

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

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



Tapping: lâcher les habitudes et s'ouvrir

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

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

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

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



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

Agnès: Qu'en penses-tu, Maria?

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

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

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



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

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

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

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

Maria : Nous allons tendre vers cette position-là.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Maria: Trouvez-en une autre!

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

Maria: Cela donne une bonne assise!

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

Maria: Oui, une belle énergie!

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

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

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

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

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

Maria: Tapotons!



Tapping: ouvrir la boîte de Pandore

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

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

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

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

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

Maria: Oui.

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

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

Agnès: Nous allons donc tapoter.



Tapping: la peur derrière l'émotion

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

- ◆ nous tapotons ;
- ◆ nous parlons.

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

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

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

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

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



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

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

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

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



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

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

Maria : Youpi, merci !

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

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

Maria : Oui !

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

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

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

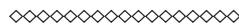
Nous pouvons renforcer nos croyances positives par nos lectures, nos discussions, nos intuitions. Quand nous allons mieux, c'est aussi et surtout le bon moment pour affiner nos croyances positives.



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

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

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



Maria : Quelques mots pour conclure, Agnès ?

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



EFT et tambour au service du couple

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Notre conférence du jour s'intitule « *EFT et tambour au service du couple* ». Les chemins de nos deux conférenciers se sont croisés il y a trente ans, chacun ayant fait l'expérience d'une union précédente soldée par une séparation. En toile de fond, qu'y avait-il de différent et d'unique derrière leur improbable rencontre? Comment et pourquoi ont-ils évolué ensemble durant toutes ces années? L'EFT et le tambour font partie des outils qui les soutiennent toujours dans leur cheminement vers l'alliance. Ces outils [ont été] enrichis par leur vécu et les partages, aussi, avec tous ceux qui ont besoin d'être épaulés pour progresser sur le terrain du couple et au-delà. Mark et Renée Robertson, après dix ans de vie commune suivies de vingt ans de mariage, ont gardé un intérêt passionné pour le couple en tant que lieu de rencontre unique. Ils considèrent que l'expérience de chaque couple est unique, puisqu'elle est le fruit du vécu de sept couples en amont dans l'arbre familial de chacun, [et ils ont] pour clé de voûte l'intention d'harmonisation des contraintes et le travail énergétique comme art de vivre. Ils ont constaté que l'un et l'autre partenaire peut apprendre à laisser émerger le meilleur de lui-même pour le bien de l'arbre familial dans son ensemble, ascendants et descendants confondus. Mark et Renée mettront ce soir à votre disposition leur expérience de conférenciers et animateurs de groupe et d'entretiens individuels, en France et à l'étranger, dans le domaine de l'énergie psychologique et de la psychogénéalogie, pour répondre à vos questions concernant le couple. C'est avec une grande joie que j'accueille Mark et Renée Robertson: bienvenue!

Mark Robertson: Bonsoir, ravi d'être avec vous. C'est un vrai plaisir.

Renée Robertson: Bonsoir à tous.

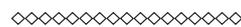
Maria: Merci à vous d'avoir accepté cette aventure à deux. L'amour et le couple, tel que nous le vivons le plus souvent, est-ce vraiment de l'amour?

Renée: Il est vrai que pour répondre à cette question, il faut tenir compte des nombreux aspects qui sont en toile de fond derrière la rencontre, derrière la vie et puis, parfois, derrière la rupture d'un couple. Très souvent, au départ, il y a une confusion avec l'amour qui est une énergie neutre totalement universelle, mais surtout qui n'est pas touchée du tout par nos émotions. Nous avons un vocabulaire assez restreint en français, nous n'avons que le mot "amour". On s'en sert donc un peu n'importe comment, à toutes les sauces. Au début, il y a cette chose merveilleuse; un cocktail de sensations, d'émotions, de projections qui rend vraiment les rencontres magiques. Mais ces sentiments amoureux sont issus quand même de plusieurs facteurs sur des plans différents: le plan physiologique, le plan physique et le plan émotionnel. Tout cela est associé à des mécanismes qui sont en résonance avec notre histoire familiale. Il est vrai que l'amour, même imparfait, est issu de ce cocktail magique. Il nous rend joyeux, créatifs, il dope notre système immunitaire – on le sait maintenant – mais quelquefois, il peut prendre l'aspect de tension. On sent qu'il est déjà porteur, dans certaines histoires, de tourments et que ces tourments ont quelque chose à voir avec le transgénérationnel.



On porte tous la mémoire de la séparation; une séparation originelle, puisque nous venons tous d'une même source et sommes en apparence coupés de cette source, à partir du moment où nous naissons et nous gardons la mémoire de cette séparation originelle. C'est probablement l'origine de pas mal de nos peurs – peur du manque, peur de perdre, d'être abandonné –, mais nous oublions souvent qu'il y a aussi la mémoire d'un mouvement, celui de l'impulsion de la vie qui est arrivée au commencement du monde et dans le couple. Nous avons l'opportunité d'aller chercher en nous cette impulsion de vie. Le couple est un terrain un peu miné – nous le savons, nous, depuis trente ans –, mais il nous donne l'opportunité de vivre une véritable initiation à quelque chose de vraiment magique: aller retrouver en nous cette étincelle qui est l'impulsion de vie. Qu'est-ce que tu pourrais dire de cela, Mark?

Mark: Oui, souvent dans notre société, le mariage est un peu le couronnement de la rencontre amoureuse, quand on a vraiment passé le cap. Aujourd'hui, cela suscite beaucoup de débats – on n'entrera pas dans ce sujet ce soir, ce n'est pas le but –, mais [le mariage] abouti à beaucoup de séparations parce qu'il n'est pas vraiment solidement enraciné dans un élan, dans un projet d'essence des deux personnes qui se rencontrent et établissent une relation à cette troisième entité. Lorsque nous parlerons de couple, ce soir, nous parlerons aussi de couples hétérosexuels, homosexuels, des partenariats, de toute rencontre qui engendre une relation. Autour de nous, les couples opposés ne sont opposés qu'en apparence. La planète Terre est inséparable de l'Univers. Le Soleil et la Lune sont en interconnexion. La bonne nouvelle est que nous portons aussi en nous la mémoire indélébile de l'impulsion de vie qui nous anime, comme elle anime le champ de conscience dont nous faisons partie. Pour nous débarrasser de cette sensation de séparation et de la peur qu'elle suscite, nous pouvons nous reconnecter à cette impulsion de vie. Nous n'en sommes jamais séparés.



Maria: Alors justement, comment peut-on établir cette connexion et comment le couple, en tant qu'entité, peut-il en bénéficier?

Renée: Nous avons fait comme tout le monde, au départ de notre vie de couple, nous n'avions pas trop d'outils.

Maria: Vous avez donc fait comme tout le monde, vous avez fait comme vous pouviez!

Renée: Voilà, on a fait comme on pouvait...

Mark: Avec nos moyens.

Renée: ... avec pas mal de...

Mark: De rebondissements.

Renée: ... rebondissements, puisque notre couple était un couple atypique. Je suis beaucoup plus âgée que Mark, nous avons vingt et un ans de différence. À l'époque, Mark était mannequin, ce qui n'arrangeait pas les choses. Il y avait aussi l'aspect de l'apparence, et pour lui, et pour moi. Nous n'avions pas d'outils, donc nous avons fait du mieux que nous pouvions, et finalement, nous n'avons pas fait si mal que cela, puisque nous sommes encore là après trente ans. Mais quand même, des outils sont arrivés. Nous en avons eu un premier qui nous a permis de prendre de la distance par rapport à nos émotions et nos peurs. L'EFT est arrivée plus tard, et nous nous sommes rendu compte que c'était vraiment une technique cousine de ce premier outil que nous avons eu en main. L'EFT est extraordinairement puissante, permet de clarifier les émotions rapidement et de sortir de cette impression de ne pas avancer, d'être bloqués, de rester en panne sur un palier. C'était vraiment quelque chose qui nous importait. Ce qui nous a importé davantage encore, c'est quand Mark a commencé à se servir de son tambour. Mais il va vous parler du tambour parce que c'est vraiment son histoire à lui, et il a un rapport très particulier avec la peau du tambour.



Mark: Pour moi, la rencontre avec le tambour a commencé très jeune et je vais essayer de limiter l'histoire parce que sinon, je vais en parler toute la nuit. J'avais une caisse claire quand j'avais neuf ans. Je suis passé par la batterie et j'ai joué pour des orchestres. Arrivé en France, je n'ai pas pu trimpler une batterie alors, sur l'un de mes grands trajets, j'ai apporté mes percussions d'Afrique du Nord. J'étais en pleine formation de thérapeute en même temps que mon travail de mannequin. J'ai donc étudié l'acupuncture et la médecine énergétique.

Cette compréhension de la dimension énergétique du couple nous a aussi aidés à entrer dans une autre dimension dans notre quotidien. Le tambour, en médecine chinoise, aide beaucoup pour l'EFT parce que cela enracine notre cerveau qui veut toujours trop analyser, trop intellectualiser les choses. Il calme le cerveau gauche et booste le cerveau droit, le cerveau intuitif, à travers des rythmes qui sont à peu près à 180 ou 200 battements par minute, comme le tapotement de l'EFT, tout naturellement. C'est un rythme tonique. Dans certaines tribus, les Amérindiens utilisent, pour faire les tambours, le ventre d'un animal qui symbolise la peau du ventre tendu de la femme enceinte.

Maria: Oui, le ventre de la mère.

Mark: Le ventre de la mère. Il y a une émotion de naissance; donner naissance à soi-même à travers un outil énergétique qui [aide] notre intellect à trouver intuitivement les phrases [à prononcer sur] chaque point. Un des premiers obstacles en EFT est: «*Je ne trouve pas de phrases*».

Maria: Oui, tout à fait.

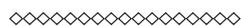
Mark: En fait, ce n'est pas nous qui trouvons les phrases, ce sont les phrases qui tombent d'un endroit mystérieux en nous. Le tambour facilite le côté énergétique du tapping. Il rythme les paroles, stimule les intuitions et stimule aussi les reins. C'est un organe double – encore le couple – et pour les Chinois, à chaque organe [correspond] une émotion ou une entité viscérale, ainsi qu'une saison, une énergie particulière, un instrument de musique et même une certaine note qui va stimuler l'organe.

Les reins sont des organes qui ont vraiment toujours besoin d'être sollicités et stimulés, pour l'énergie vitale dans les arts martiaux, mais également dans le couple; c'est le logis ancestral qui fait partie de notre ossature, notre structure transgénérationnelle. Andrée et moi travaillons beaucoup avec les arbres généalogiques. Nous [y voyons] parfois que cette énergie du rein est très dévitalisée. On stimule avec le tambour et l'EFT quand quelqu'un bute contre un problème dans son arbre transgénérationnel.

Renée: Je dirais aussi que l'énergie des reins est une énergie reliée à l'ancestralité, dans le cercle de l'engendrement des énergies chez les Chinois. L'énergie du rein est située dans le secteur du Nord, donc en communication avec les ancêtres. Une fois que l'on est bien enraciné dans cette ancestralité, même si elle nous apporte des tourments, elle apporte aussi un énorme potentiel de qualité et de force vitale. Quand on est dans ce lieu en travail de couple, on est prêt à se connecter à la source. Cela devient un acte extrêmement dynamisant qui va libérer notre créativité originale et va aller chercher ce petit germe en nous qui nous greffe sur l'impulsion de vie d'origine, celle dont je vous parlais tout à l'heure. Le tambour va donc nous aider, avec l'EFT, à toucher des lieux énergétiques extrêmement puissants.

Maria: Effectivement, c'est un outil précieux dans ce processus.

Renée: Tout à fait.



Maria: Dans l'introduction, nous parlions de la toile de fond derrière la rencontre. Je ne sais pas qui va répondre, mais quel est le rapport avec cette toile de fond?

Renée: Elle est là tout naturellement, puisque l'on est dans l'énergie des reins, avec le tambour et l'EFT, qui va nous permettre finalement d'aller à tous les niveaux où c'est utile.



Derrière une rencontre, il y a toujours une rencontre avec les ancêtres de *lui* et d'*elle*. Chaque personne est pétrie à la fois de son histoire personnelle, mais aussi de chaque histoire de ses ancêtres. Cela fait donc beaucoup de monde.

Maria: Oui, en effet !

Renée: Nous sommes tous uniques, mais finalement, nous sommes tous imprégnés de l'ensemble des expériences que l'humanité tout entière a expérimentées dans ce processus qu'est la vie. Le couple est également un processus. Il y a donc un cheminement du couple en tant que processus parallèle. Parfois, on arrive quand même à se connecter au processus de la vie qui accompagne la conscience d'un cheminement qui est celui de l'humanité.

Mark: Chaque fois, nous faisons donc [faire] une prise de conscience en couple. Nous pouvons sortir de notre petit microcosme et nous relier à tous les couples qui nous ressemblent quelque part dans notre grande famille humaine, sur la planète. C'est là où l'EFT va nous aider à conscientiser cet élargissement de nos limites et l'horizon de notre esprit.

Renée: Il faut comprendre aussi que, lorsque deux personnes se rencontrent, elles n'ont pratiquement jamais conscience – à moins qu'elles ne soient déjà très investies dans le transgénérationnel – de ce qui s'est noué à leur insu dans l'invisible pour aboutir à la rencontre.

Que ce soit une relation affective et sexuelle très courte ou durable dans le temps, que l'on continue ce processus de couple ensemble, ou bien qu'on le rompe à un moment donné et que l'on reprenne une vie de couple, il faut savoir que l'on n'est jamais coupé du collectif invisible qui, lors de la première rencontre, a quelque part œuvré pour que la rencontre se fasse.

Donc on peut divorcer, mais la demande qui nous a été faite par le collectif – le nôtre et celui de notre compagnon – est toujours présente. Ce qui fait que lorsque l'on n'a pas travaillé sur soi-même, on va rencontrer peu ou prou les mêmes problématiques, puisque c'est une demande de réparation qui nous est faite.

Mark: Et avoir les mêmes déceptions amoureuses qui créent le schéma des déceptions, finalement. On peut penser qu'il n'y a que de l'échec. Il suffit vraiment de – ce que l'on appelle, dans notre jargon – monter son taux vibratoire et prendre du recul par rapport à cela. Bien sûr, si l'on n'a pas l'information qu'au départ, dans la vie, il y a une demande inconsciente des ancêtres, Renée et moi aidons à trouver, avec des outils très rapides et simples, sur une à trois générations, les schémas répétitifs de lien entre les uns et les autres. Nous faisons [faire] du tapping et cela peut se dénouer très vite. On se retrouve avec des relations renouvelées dans le couple existant, ou les rencontres qui viennent par la suite ne sont plus du tout avec la même énergie destructrice.

Maria: Il y a une vraie nouvelle rencontre.

Mark: Oui, et avec soi-même d'abord, c'est le plus important ; se rencontrer, travailler l'estime de soi.

Maria: Bien sûr.

Renée: C'est un travail de détective très intéressant que l'on peut faire avec la déprogrammation grâce à des outils de libération émotionnelle comme l'EFT. Cela demande un véritable travail de détective parce que cette demande silencieuse est issue, dans l'invisible, d'une sorte de balance des comptes, elle-même issue d'une histoire bien lointaine, ou de plusieurs histoires lointaines, dont la logique n'a absolument plus rien à voir avec ce qui se passe dans l'ici et maintenant du couple concerné par cette demande. Le travail transgénérationnel permet à la personne de comprendre l'enjeu de ce qui lui arrive sur le plan du couple et, quelquefois, la seule prise de conscience commence déjà à désamorcer le conflit présent.



Mark: Nous avons vu, avec le temps, que les techniques énergétiques, l'EFT entre autres, permettent de transmuter – encore le jargon énergétique – les énergies d'anti-conscience qui stagnent sur le plan émotionnel de la personne. C'est souvent insuffisant de faire juste une prise de conscience du schéma qui pèse sur nous. Il faut aussi libérer cette inconscience d'une demande qui est complètement périmée. C'est comme si l'on fonctionnait sur un logiciel périmé et que l'on n'avait pas encore téléchargé la mise à jour.

Maria: Oui, c'est une bonne image. Mais alors, avec cet impact énorme du transgénérationnel dans notre vie, nos rencontres et nos couples, est-ce qu'il existe vraiment un libre arbitre?

Renée: On peut se le demander.

Maria: Est-ce qu'il nous reste une petite place dans tout ce monde?

Renée: Oui, il nous reste une petite place en ce sens que l'on peut toujours choisir. Au départ, bien sûr, tout dépend du niveau de conscience et du travail de clarification qui a été effectué sur le plan émotionnel ou pas, quand deux personnes se rencontrent.

Quand il n'y a aucun travail, il est clair que le libre arbitre est vraiment très réduit, mais il faut savoir que l'existence du couple est un processus de vie et que la vie va sans arrêt nous tendre des miroirs, nous amener à faire des rencontres. Et là, nous avons la possibilité du choix; est-ce que l'on accepte d'être victime – consciemment ou pas – de cette histoire douloureuse, ou est-ce que nous allons chercher le pourquoi et le comment éventuellement? C'est là où finalement, la part du libre arbitre entre en jeu. Mais il est vrai qu'elle est, au départ, assez petite.

Mark: La société ne permet pas de se servir d'un outil énergétique. L'EFT n'est pas encore enseignée dans les écoles.

Maria: Non, c'est en cours, on y vient, on y vient.

Renée: Il y a quelques [enseignements] quand même. Cela commence à être enseigné aux personnes qui travaillent dans les hôpitaux psychiatriques. Un chemin se fait quand même.

Mark: Cela s'ouvre de plus en plus.

Maria: Oui.

Mark: Autrefois, ce qui servait de rite de passage était la communion, ou certaines choses religieuses. C'est en fait maintenant, avec cette accélération de temps que l'on vit et l'universalité, un appel vers une évolution plus large. Ces rites ont perdu leur pouvoir de transformation sur les jeunes et nous vivons une période vraiment très intéressante, au niveau de l'évolution; les possibilités de transformation nous donnent plus le choix et la possibilité de ne plus subir les choses, de rebondir sur les événements comme une balle de ping-pong. On fait des choix conscients.

Renée: Il est vrai que, si les personnes qui se rencontrent ont un petit peu travaillé sur elle-même, le fait de poser le couple comme la suite d'un engagement personnel est quand même une garantie d'aboutir à quelque chose, à un projet à deux pour éventuellement faire des enfants, ou bâtir un projet commun lorsque l'enfantement n'est pas possible. Nous en sommes un exemple. Mark s'est retrouvé grand-père avant d'être père. Nous avons un bébé commun; ce sens de la transmission que nous avons tous les deux et le sentiment qu'individuellement, collectivement et en couple, on peut aider à ce que l'humanité progresse différemment.

Cela paraît énorme, mais je crois qu'il ne faut pas regarder les choses par le petit bout de la lorgnette. C'est vraiment ce à quoi on s'engage quand on a des outils aussi merveilleux que ceux que nous avons et qui peuvent aider largement autour de nous.



Maria: Bien sûr. Et c'est aussi énorme qu'un enfant, qu'une nouvelle vie.

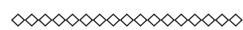
Renée: Eh comment!

Mark: Oui.

Maria: C'est un choix. Effectivement, tous les couples n'ont pas pour but d'aboutir à la création d'un enfant, mais à une création de quelque chose, peut-être.

Mark: Oui, en médecine chinoise, c'est l'énergie de l'Est, c'est le foie et la vésicule biliaire dans lesquels se trouve l'énergie de la créativité. On voit cela en ce moment, c'est le printemps, toute cette explosion dans le milieu naturel.

L'homme a cette créativité en lui, qui n'est pas juste l'impulsion de vie de procréer et de semer ses graines un peu partout. C'est aussi le laisser à l'œuvre et être créatif dans tous les domaines.



Maria: Bien sûr. Alors vous deux, vous avez une expérience de couple marquée par cette belle longévité: trente ans, c'est toute une vie.

Renée: On n'en revient pas!

Mark: C'est passé vite.

Maria: Comment est-ce que vous vous êtes rencontrés? En quelques mots.

Mark: Je vais essayer d'être court parce que je suis moins concis que Renée. C'est une de nos différences. J'étais au Texas, technicien électronique, licencié en 83. Ma coiffeuse m'a dit: « Fais le mannequin, ça voyage. » Elle a planté une graine et six mois plus tard, ce n'était pas du tout rentable, mais une agence parisienne m'avait vu et ils m'ont choisi. Je suis parti avec un visa touristique et un peu d'argent en poche. Je suis arrivé à Paris avec un visa de trois mois, dans le 17^e arrondissement où Renée avait une boutique de diététique, et elle parlait anglais.

Moi, je faisais comme un bon mannequin doit faire: beaucoup de musculation, je prenais des vitamines, je mangeais bio. Je voulais faire bien ce travail, même si j'étais en quête, en quelque sorte. J'étudiais la philosophie indienne, orientale, le yoga, des choses comme cela. Notre rencontre n'a pas été une fulgurance tout de suite.

Renée: Non, elle n'a pas été un coup de foudre.

Mark: Mais j'étais vraiment frappé par la générosité et l'énergie de cette dame qui n'avait rien à voir avec une commerçante que j'aurais pu rencontrer au Texas. Au moment de mon anniversaire, je devais partir en Allemagne et il s'est trouvé que peut-être on ne se reverrait plus; notre couple n'était pas encore...

Renée: ... il n'était pas formé du tout. C'était amical. Les choses ont basculé, finalement. Là aussi, il est question d'une intention et de savoir ce qu'on fait quand il y a une rencontre, qu'elle soit amoureuse ou amicale. Moi, je n'étais pas du tout fascinée par la beauté physique de Mark. J'étais fascinée par sa soif d'apprendre et sa curiosité. J'ai été très impressionnée par l'amour qu'il portait aux vieilles pierres. Son rêve était d'aller voir des châteaux. Je me suis dit qu'avant qu'il ne reparte aux États-Unis, ce serait quand même bien de lui offrir un voyage. À l'époque, j'étais en train de divorcer. C'était assez difficile sur le plan matériel, mais comme je n'avais pas un grand souci d'apparence, j'avais quelques bijoux que j'ai vendus pour pouvoir partir faire les châteaux de la Loire, le temps d'un week-end, au moment de l'anniversaire de Mark. C'était en novembre. C'est comme cela que notre histoire a commencé. Quand il est rentré de ce voyage, je dois dire qu'il y avait une petite graine qui était plantée. Nous avons partagé du temps et c'est là que notre histoire s'est jouée et s'est nouée. Il n'était pas question de parler d'amour, mais il y avait quelque chose...



Maria: Alors, expliquez-nous: qu'est-ce qui vous a permis de traverser toutes ces années?

Renée: Je crois que c'est le fait que nous soyons complètement différents, à l'opposé l'un de l'autre.

Mark: Oui, je ne sais pas si vous l'avez ressenti? Nous sommes deux énergies totalement différentes, mais la toile de fond est complémentaire. Nous nous retrouvons toujours sur le même chemin.

Maria: Vous avez réussi à en faire une force plutôt qu'un problème.

Renée: Tout à fait, oui.

Mark: Oui, et il ne faut pas s'arrêter au premier coup d'essai. Il faut une constance dans le couple et ne pas arrêter à la première déception. C'est un jeu d'adaptation à l'autre pour que la relation dure.

Maria: Et vous possédez des outils énergétiques, dont l'EFT.

Renée: Oui, on a trouvé sur notre route un outil qu'on appelle "l'Outil Énergétique Holistique", sur lequel nous sommes en train d'écrire, mais que nous enseignons déjà depuis plus de vingt ans et que nous utilisons depuis trente ans, pratiquement depuis l'époque où nous nous sommes rencontrés, un petit peu après. C'est donc un outil que nous avons eu en commun, que je n'avais pas avant de rencontrer Mark, et c'est un outil qui nous a emmenés vers la méditation et la transmutation.

Ce qui nous a permis de passer à un autre niveau, en 98, a été aussi de faire un travail beaucoup plus ciblé sur notre arbre familial. Nous avons réussi à adapter l'EFT à la déprogrammation de certaines énergies qui remplissent notre arbre familial. Il est évident qu'il faut comprendre le sens des liens tissés, et nous pouvons les comprendre à travers la danse des dates qui nous réunissent dans les arbres trans-générationnels, que nous soyons du même sang ou pas.

On se rend compte que le tissage des dates, ce qui se passe, cette vie vibratoire entre les dates de naissance et de décès, tisse quelque chose d'extrêmement fort. Du coup, [concernant] les liens avec les pièces rapportées, comme on le dit – c'est une expression qui m'a toujours beaucoup choquée, quand je suis arrivée en France, parce que pour l'esprit asiatique de mon Vietnam natal, il n'y a pas de pièce rapportée –, nous savons déjà que la pièce rapportée n'en est pas une et que c'est elle qui va quelque part compléter le puzzle.

Maria: C'est peut-être plutôt la pièce manquante.

Renée: Oui, c'est cela. Nous avons donc beaucoup travaillé là-dessus et cela a donné du sens. Je pense profondément que la clé de la longévité de notre couple réside dans le fait que l'on a repéré les répétitions, les ressemblances entre nos deux arbres au niveau des générations passées, mais aussi des générations plus récentes. Nous nous sommes rendu compte aussi que des personnes qui ont des liens d'amitié très forts avec nous viennent s'insérer dans la trame familiale, dans le jeu des dates. Cela nous a permis de travailler sur nos résistances, nos oppositions, nos colères, sur toutes les peurs qui pouvaient se manifester. Cela a été un travail constant, je dois dire. Depuis trente ans, nous ne nous sommes pas mis entre parenthèses, c'est-à-dire que nos outils sont devenus un art de vivre et nous ne les avons toujours pas abandonnés, nous les gardons.

Mark: Et ce n'est pas un travail laborieux, c'est un travail de passion, quand on vit [avec] ces outils.

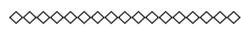
Renée: Notre couple, je pense que tu seras d'accord, Mark, est un vrai laboratoire. C'est le laboratoire de ma mutation et c'est celui de la tienne aussi.

Mark: Nous nous reposons l'un sur l'autre et nous entraïdons. Nous avons découvert nos polarités, les dominances "Yin" chez moi et "Yang" chez Renée, sans que cela enlève la masculinité ou la féminité. C'est vraiment une vérité énergétique. Il y a certaines choses que les hommes peuvent faire et que les femmes ne peuvent pas faire.



Renée: J'ai eu du mal à accepter cela. Sur le plan vibratoire, sur le plan énergétique, il y a des choses que les hommes peuvent faire pour déprogrammer et que les femmes ne peuvent pas. Du temps très lointain où mon "Yang" était encore très excessif, j'étais en très grande révolte. L'expérience m'a montré que c'était une réalité à laquelle je ne pouvais pas m'opposer.

Mark: Cela nous permet aussi de nous enraciner dans notre identité profonde.



Maria: Oui, ce que j'entends, c'est que dans ce couple, il y a l'entité couple, mais il y a aussi vraiment la place pour chacun d'être soi.

Mark: Avec ses différences, oui.

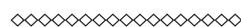
Renée: Oui, c'est indispensable.

Maria: Peut-être que le secret, la clé, est de trouver cet équilibre entre moi, toi et nous.

Renée: Tout à fait, parce que la relation qui se tisse entre deux personnes est une entité vibratoire qui a son rôle à jouer aussi. C'est important d'épurer cette relation parce qu'elle est tissée par les émotions, les peurs, les oppositions, la résistance au changement, les révoltes aussi.

Mark: Je pense même que les enfants étaient en quelque sorte libérés des schémas limitants du mariage de nos parents, à travers notre couple qui a duré, quand nous avons passé le seuil des dix ans et des vingt trois ans. C'étaient deux postes clés marquants – nous n'avons pas le temps de le [détailler] là –, mais qui [nous] ont vraiment libérés. J'ai pu voir qu'ils ont pris des décisions dans leur vie chacun en conséquence.

Renée: Cela a eu une résonance avec le cheminement que nous avons fait.



Maria: Est-ce que vous pouvez citer un ou deux exemples de résultats concrets obtenus après ce travail sur l'arbre familial, accompagné par l'EFT et tambour ?

Renée: Oui ! Nous avons un cas très récent, donc nous ne savons pas du tout ce que cela va devenir dans le temps. Quelqu'un est venu travailler avec nous il y a deux mois seulement. Il était très étonné par la rencontre qu'il avait faite d'une personne. Lui sortait d'une relation très douloureuse. Il est jeune, mais il a déjà eu pas mal de ruptures affectives. Il n'a pas pu avoir d'enfants. Il a rencontré une jeune femme l'été dernier, avec qui il y a eu un coup de foudre immédiat. Dans la magie de la rencontre, ils ne se sont pas posé de questions, sauf que, comme lui habite en Suisse et elle en République tchèque, il a eu des doutes et est venu nous voir. Elle était d'accord pour qu'on monte un embryon d'arbre.

Cela a été extrêmement étonnant, parce que la date de naissance de cette femme correspond à la date de mariage des parents de l'homme ; c'est-à-dire qu'ils se sont mariés un an avant que cette jeune femme naisse. Le jour et le mois sont des éléments importants pour les liens transgénérationnels. Il y avait cette singularité-là. Cela nous a permis de chercher plus loin. Ce couple n'avait eu que deux fils, dont celui qui est venu nous voir, et un autre fils, son cadet de trois ans, mort à quatorze ans. Ce choc, ce décès...

Mark: ... c'était un accident en mobylette.

Renée: Il a été fauché par une voiture. J'ai regardé immédiatement du côté de cette jeune femme qui était à la fois liée à la date de mariage de ses parents et à la date de naissance de sa mère à lui. Je me suis rendu compte, en décryptant le nom de cette jeune femme, qu'il correspondait très exactement au nombre issu du prénom de son frère mort, et que la date de naissance de cette jeune femme donnait un nombre de chemin de vie qui correspondait au chemin de vie de la date de décès de ce jeune homme. Quand il a vu cela et qu'il a compris que cette rencontre était une demande de réparation, cela lui a enlevé une partie de ses doutes. Il s'est dit que ce n'était pas une rencontre comme cela, liée à l'attraction sexuelle. Le couple est donc en train de se construire et ils vont revenir travailler sur leur trame.



Mark: Ils conscientisent leur rencontre et ils apprennent l'EFT ensemble.

Maria: C'est une rencontre qui est en fait beaucoup plus importante qu'ils ne pouvaient le penser.

Renée: Ils ne pouvaient pas imaginer! Il y avait juste cette évidence de quelque chose qui était en train de se nouer et qui était très fort. Mais là aussi, les circonstances de vie ne s'y prêtent pas puisqu'elle vit à l'étranger. Ils se voient souvent, mais ils n'habitent pas du tout dans le même pays. Cela pourrait être un élément dissuasif mais cela ne l'est plus parce qu'ils ont vraiment compris. C'est là qu'on réalise que la toile de fond est là et que, quelquefois, cela vaut la peine d'aller voir derrière.

Mark: Il y a toujours une demande de réparation dans tous les couples. Il faut juste trouver.

Renée: Il y a un deuxième exemple très frappant. C'était une demande de quelqu'un qui est venu nous voir. Elle a travaillé avec Mark pendant un an avec l'EFT...

Mark: Par Skype.

Renée: ... pour surmonter la mort de son mari. C'est une femme qui est née avec un bec-de-lièvre, avec de très grandes difficultés physiques...

Mark: Et [des difficultés] de prise de parole, jusqu'à l'âge de quatre ans.

Renée: Oui, elle ne pouvait pas parler. Elle avait subi de très nombreuses opérations. Puis elle a été adoptée par son beau-père...

Mark: À l'âge de quatre ans.

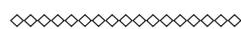
Renée: ... et elle savait que sa mère avait vécu une histoire d'amour très forte dans le village natal de sa maman. Tout le travail que l'on a fait sur la trame a abouti en trois mois au fait que, dans le village, elle est tombée sur son frère de sang biologique, son demi-frère. Cela a été une rencontre absolument étonnante, incroyable.

Mark: Lui aussi a une histoire de bec-de-lièvre. Cela a eu une répercussion dans les deux familles.

Renée: C'est arrivé en nettoyant la trame.

Mark: Avec l'EFT et l'OEH [Outil Énergétique Holistique].

Renée: Cela a été très rapide. Maintenant, ils sont vraiment frère et sœur parce que cela se passe très bien.



Maria: Quel conseil pourriez-vous donner aux personnes en quête de l'âme sœur?

Renée: Déjà, quand les personnes disent: «*Je ne me sens pas complète*», quand il y a cette souffrance, quand le désir de rencontre est basé sur un manque, sur une sensation de vide, nous leur demandons de réfléchir à cela et de travailler éventuellement sur la dévalorisation qui est derrière.

Il est vrai que personne ne nous a appris. Dans mes jeunes années à moi, qui sont déjà bien lointaines par rapport aux jeunes années de Mark, on ne nous a pas [enseigné] – et on [n'enseigne] toujours pas – que, pour aimer l'autre, il faut vraiment avoir appris à s'aimer. Ce n'est pas encore passé dans les mœurs ni dans l'éducation.

Je crois que c'est vraiment le premier pas vers une stabilité émotionnelle. C'est cela qu'on pourrait leur dire, finalement: allez faire cet apprentissage de vous découvrir et de prendre la mesure de la mauvaise image que vous avez de vous. Travaillez à rectifier cela.

Mark: Souvent, le fait de ne pas être en couple, le temps entre deux couples, les empêche de vivre pleinement leur instant présent. Si on se cache derrière la quête permanente de chercher l'âme sœur, c'est quelque part ne pas se regarder soi-même.



Maria: Oui, tout à fait, cela peut être une fuite.

Renée: C'est souvent malheureusement une fuite.

Mark: Mais cela existe. On a des possibilités multiples, dans une vie, de rencontrer plusieurs âmes sœurs, finalement, parce qu'on est tous unis. Mais la difficulté est de rencontrer cette âme sœur et d'évoluer à travers les adaptations successives que la vie et les ancêtres nous demandent de traverser.

Maria: Nous allons pouvoir vivre cette expérience avec l'EFT et tambour !

Renée: Oui, bien sûr !

Mark: Oui.

Maria: Je crois que vous vouliez faire une danse à deux avec cela, justement.

Renée: Voilà, tout à fait.

Mark: Moi, je vais prendre mon tambour.

Maria: Quel est, en quelques mots, le sujet de ce tapping ?

Renée: Nous allons essayer d'introduire dans ce tapping une espèce de progression entre ce qui se passe au départ, cette sensation de ne plus être en phase, peut-être au bout de quelques mois ou de quelques années. Puis on va faire entrer dans ce tapping, avec des phrases, la possibilité de cheminer vers autre chose que cette déception d'avoir quitté l'état magique de la rencontre.

Maria: D'accord.

Renée: Donc, pour se centrer, nous allons redresser un petit peu le dos, et [poser] les pieds à plat sur le sol. Nous allons respirer tranquillement, faire trois petites respirations simplement pour se recentrer.

Mark: Je lance le battement de cœur du tambour. [Tambour]

Renée: « Même si... »



Tapping: une danse à deux

☞ Point Karaté (PK): « *Même si j'ai l'impression que, parfois, tu ne me comprends pas, je choisis d'accepter que tu ne me comprends pas.* »

☞ « *Même si je garde en moi le désir de te voir changer, je choisis de te respecter comme tu es.* »

☞ « *Même si parfois je suis furieuse contre toi, parce que j'ai l'impression que tu me donnes systématiquement tort, je choisis d'être calme et de prendre du recul.* »

☞ « *Même si j'ai l'impression parfois d'être seule, quand nous sommes en ces temps de rapport de force, même si parfois j'ai eu la tentation de la rupture, je choisis de me pardonner et je choisis de te pardonner.* »

☞ Début du sourcil (DS): « *Parfois, je me remémore la magie de notre rencontre* »

☞ Coin de l'œil (CO): « *Cela me rend joyeuse.* »

☞ Sous l'œil (SO): « *Et parfois, cela me rend triste. Cette relation-là...* »

☞ Sous le nez (SN): « *...cette magie-là me manque.* »

☞ Creux du menton (CM): « *Toi, cela n'a pas l'air de te déranger.* »

☞ Sous la clavicule (SC): « *Moi, j'ai besoin que tu me prouves ton amour.* »

☞ Sous le sein (SS): « *J'ai l'impression que nous ne sommes plus toujours sur la même longueur d'onde.* »



☞ Dessus de la tête (DT): « *La vie de couple est un challenge. C'est un défi permanent.* »
☞ DS: « *J'adorerais que tu sois conforme à mes désirs.* »
☞ CO: « *Mais j'ai compris que je ne te changerai pas. Je sais bien que derrière cela, il y a tout ce que nous avons hérité des couples qui nous ont précédés. Je choisis d'accepter cette réalité, mais je choisis aussi de ne pas en être victime. Je regarde avec un autre œil la magie de notre rencontre. Je sais bien qu'elle a été téléguidée, notre rencontre. J'accepte cette réalité, mais je choisis de ne pas en être victime.* »
☞ DT: « *Je choisis de continuer avec toi ce chemin, quelles que soient les difficultés. Ce chemin se fond avec le processus de la vie universelle. Je choisis, grâce à notre vie de couple, de me greffer sur le germe de l'union sacrée qui existe en toi, qui existe en moi, qui existe au creux de chacun des couples.* »

[Arrêt du tambour, puis silence]

Renée: Voilà.

Mark: Voilà.

Maria: Merci. Beau travail d'équipe.

Renée: Merci Maria.

Mark: Merci à toi, Maria.

Maria: Comment fait-on pour revenir ?

Mark: Respirez profondément.

Renée: On met les pieds au sol.

Mark: Le tambour est très enracinant.

Maria: Oui, c'était vraiment un beau voyage.

Mark: Voilà, nous avons fait un duo rien que pour vous ce soir.

Renée: Rien que pour vous.

Maria: Super.

Renée: Et pour nous aussi.

Mark: Et pour nous aussi, cela nous a fait du bien.

Maria: Oui, bien sûr, on sent tout à fait la sincérité et le vécu, et c'est la réalité de tous les couples. Le but n'est pas de rester dans la magie de la rencontre à l'éternité. Il ne faut pas s'attendre à cela. Le tout, c'est de construire avec ce qui se présente et avec nos histoires qui nous viennent de loin, effectivement.

Renée: Absolument.

Mark: Et découvrir le potentiel magique qui est en émergence de cette rencontre. En permanence quelque chose de nouveau se passe, même derrière les moments difficiles.

Renée: Oui, tout à fait. L'important est de se retrouver, de se recentrer.

Maria: Et pour ça l'EFT, et le tambour, bien sûr, peuvent énormément aider.

Renée: Absolument.

Mark: Eh oui.

Maria: Merci, merci vraiment du fond du cœur, Mark et Renée, d'avoir partagé tout cela [avec nous].

Renée: Merci à toi, Maria, et merci à vous tous qui avez fait que ce congrès soit possible.



Mark: Oui, et de plus en plus de monde utilise l'EFT sous toutes ses formes.

Maria: Oui, l'idée est de faire rayonner l'EFT pour que, justement, ce soit enseigné dans les écoles, dans les hôpitaux et dans les familles.

Renée: Absolument.

Mark: Ah oui !

Maria: Que ce soit au service du plus grand nombre. Alors, pour les personnes qui veulent en savoir plus sur l'EFT tambour, sur les haltes bienfaitantes que vous organisez chez vous dans votre maison, rappelez le nom de votre site.

Renée: C'est *www.i-c-j.com*

Maria: Et que signifie le ICJ ?

Renée: C'est "Itinéraire vers le Cœur en Joie".

Maria: C'est plus facile de le mémoriser comme cela, je trouve.

Renée: Tout à fait.

Mark: Nous avons mis les initiales pour raccourcir parce que nous aimons bien les belles formules et nous nous tournons vers le cœur en joie. C'est le but, de faire des transformations dans la joie.

Maria: C'est très réussi, je vous remercie !

Mark: Nous aussi merci.



EFT pour les accompagnants de malades d'Alzheimer

Maria Anell: Bienvenue à la 3^{ème} 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.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence qui s'intitule « *EFT pour les accompagnants de malades d'Alzheimer* ». Voilà, le mot est tombé: *il a Alzheimer*. Rien que d'entendre ce mot résonner, la vie se fige et les projections sur le futur courent. Pour les accompagnants comme pour les accompagnés, c'est le chaos. Les questions, les doutes, les peurs, les croyances, toutes ces pensées s'emballent et la culpabilité pointe son nez. L'EFT peut devenir un incroyable pivot pour accompagner son proche souffrant de la maladie d'Alzheimer, dans la joie et la légèreté. Notre conférencière, ce soir, va nous montrer comment utiliser l'EFT au quotidien, pour permettre à l'accompagnant comme à l'accompagné de déjouer les émotions qui pèsent sur toutes les personnes impliquées, afin de traverser cette épreuve de vie avec plus de légèreté, plus de joie, et de pouvoir partager ensemble de vrais moments de complicité. Coach thérapeute depuis plus de vingt ans, elle va nous transmettre avec passion de puissants outils qu'elle utilise en maison de retraite et, notamment dans les SCU – c'est à dire des unités Alzheimer spécialisées –, ou encore auprès des aidants familiaux. J'ai le plaisir d'accueillir Stéphanie Rodriguez: bienvenue, Stéphanie!

Stéphanie Rodriguez: Bonsoir Maria, bonsoir à tous! Tout d'abord, Maria, je voudrais te dire de grands mercis, pour cette invitation à participer au congrès d'EFT, et pour toute l'énergie que tu déploies au quotidien pour parler et diffuser avec autant de passion autour de la magie qu'est l'EFT. Je remercie aussi vraiment toute l'équipe du congrès qui, grâce à son talent, [fait que] cet événement est possible et mis au grand jour. Merci à tous.

Maria: Merci à toi, Stéphanie, d'être là avec nous. Alors, est-ce que tu veux bien nous raconter ce qui t'a amenée à vouloir travailler avec les aidants familiaux et les personnes âgées et/ou malades?

Stéphanie: Oui Maria, bien sûr. C'est avant tout une histoire tout à fait personnelle. Quand j'ai appris la pathologie ou l'accident de l'un de mes proches, je me suis sentie complètement démunie face à la difficulté de vivre cette nouvelle vie, ces nouvelles habitudes et, notamment, j'étais perdue: comment avoir toujours une belle énergie, la bonne énergie pour accompagner les personnes malades? J'étais aussi déstabilisée par les phrases de l'entourage; tu sais, ces petites phrases qui traînent, qui sont [dites] pour nous faire du bien, pour nous sécuriser, mais qui font tellement mal, du type: « *Laisse-le, tu sais, il n'y a plus rien à faire. Pourquoi tu vas perdre ton temps, pourquoi tu vas t'épuiser?* »; ou encore: « *Tu as vu son âge? Tu crois que tu vas faire des miracles?* »

Maria: Oui, tout cela part d'une bonne intention, bien sûr, mais peut faire des dégâts sur le moment.

Stéphanie: Effectivement, c'est vraiment déstabilisant et on a les bras qui nous en tombent à ce moment-là. Et rebondir n'est pas forcément quelque chose de facile. D'autant plus quand on a un caractère comme le mien, où on se met un peu la pression et on a tendance à vouloir faire encore plus, toujours plus, et à culpabiliser de ne pas soutenir assez – [c'est] ce que l'on pense, du moins, sur le moment –, et au final, on se rend compte qu'on fait quand même beaucoup.



C'est une période difficile de vie, mais avec du recul, j'ai vraiment envie de remercier mes proches et tout le personnel soignant et professionnel que j'ai pu rencontrer à cette époque. Ce sont eux qui m'ont [aidée à me] déterminer, qui m'ont donné cette passion et l'envie de lâcher mon métier de formatrice pour devenir une accompagnante au plus proche des familles, pour essayer d'aider les familles d'accompagnants et les malades – que je vais appeler les accompagnés dans mon discours –, de les aider au mieux dans leur quotidien en leur proposant des outils puissants pour faire face à toutes ces situations difficiles.

Maria: Oui, et dans un premier temps, déjà, de leur dire qu'ils ne sont pas seuls. Parce que ce que tu viens de décrire parle aussi d'une grande solitude, d'une incompréhension, or nous sommes là aussi pour palier ce problème.

Stéphanie: Effectivement, ils ne sont pas seuls. Il y a des unités de jour, des maisons de retraite, des accompagnants – j'ai envie de dire un peu plus professionnels – qui sont là pour soutenir dans ces moments de difficulté. Rester seul, cela veut dire aussi s'épuiser. Je sais que ce n'est pas facile, pour l'avoir vécu; on a tellement envie d'être là, et puis c'est notre proche, *c'est le nôtre*, comme on dit. Mais à un moment donné, passer la main, cela fait du bien aussi.

Justement, à ce titre, mon envie aujourd'hui est de partager avec vous un maximum d'outils, de pistes pour vous permettre d'apporter une aide différente à votre proche, en tout cas une aide qui va ouvrir vers plus de légèreté, vers de la joie; parce qu'accompagner un malade d'Alzheimer, – comme je le dirai [plus tard] dans la conférence –, cela peut être quelque chose qui laisse malgré tout une ouverture sur la joie. C'est cela que j'ai vraiment envie de transmettre aujourd'hui.

Maria: Donc aujourd'hui, le focus est sur les proches de personnes qui auraient la maladie d'Alzheimer et, bien sûr, toutes ces pistes peuvent aussi s'étendre à d'autres exemples, n'est-ce pas?

Stéphanie: Bien sûr.



Maria: Puisque c'est le thème du jour, peux-tu nous rappeler ce qu'est la maladie d'Alzheimer?

Stéphanie: Oui, tout à fait. La maladie d'Alzheimer a été découverte en 1906 par un médecin Allemand, Aloïs Alzheimer, et c'est une maladie neurodégénérative, c'est-à-dire qu'il y a une perte progressive à la fois des facultés cognitives et de la mémoire.

Cette pathologie est incurable et irrévocable, et détruit petit à petit les neurones. Elle atteint le tissu cérébral, ce qui entraîne progressivement et définitivement une dégénérescence des fonctions mentales et, notamment, de la mémoire. Au fil du temps, la personne a des difficultés à mémoriser les événements, surtout ce qui se passe dans l'instant présent. Elle se rappelle beaucoup plus facilement des événements anciens que des événements présents. Elle a aussi des difficultés à reconnaître les visages, à se rappeler des mots, à former des mots, des phrases lors d'une discussion, à exercer un jugement et, petit à petit, ses fonctions d'autonomie diminuent.

Une grande partie du rôle de l'accompagnant va être de continuellement stimuler la personne, le malade, l'accompagné, afin de maintenir au maximum son autonomie et ses facultés cognitives. Mon petit secret, c'est de le faire avec beaucoup de douceur, beaucoup d'humour, et d'essayer d'éviter l'entrée en conflit. Alors je vous l'accorde, ce n'est pas toujours simple, c'est vrai. Et là, c'est ma petite touche personnelle: quand je suis en institution, tant qu'ils ne sont pas en danger, tant qu'ils ne mettent pas les autres en danger, tant qu'ils ne se dévalorisent pas, ils font ce qu'ils veulent. Et cela fonctionne très bien! Ils sont libres, et [les laissez] récupérer cette liberté, c'est redonner un sens à leur vie, c'est leur redonner un moyen d'exister.



Même chose quand vous écoutez votre proche; essayez de trouver toujours quelque chose de positif en retour. Par exemple, quand il vous dit: « *Moi tu sais, je suis pas bien, et puis je suis plus très jeune, et j'ai mal ci, et j'ai mal là, etc.* » Je dis alors aux gens: « *Vous savez, je vais vous dire un secret. Et bien moi non plus, je n'ai plus vingt ans! Et moi non plus, je ne cours plus le marathon – d'ailleurs, je ne l'ai jamais fait.* » Je leur dis aussi: « *Moi aussi j'oublie, j'oublie mes clés, j'oublie les jours, j'oublie, voilà.* » Et vous ne mentez pas, en disant cela. Parce que cela fait partie de la vie. Tous les jours, on perd quelque chose, qu'on le veuille ou non, et on n'a pas la maladie d'Alzheimer pour autant.

C'est vraiment magnifique quand vous entretenez cette détente, cette fluidité, vous voyez des gens vous reconnaître; non pas qui vous êtes au niveau de l'identité, mais qui vous représentez. Des gens me disent: « *Ah la la, je sais pas comment tu t'appelles, mais alors t'es la dame qui nous fait rire.* »

Maria: Oui! Et cela leur fait tellement de bien, effectivement.

Stéphanie: C'est le plus important, finalement.

Maria: Et d'inverser un peu les rôles, aussi, ne pas tout le temps rester dans la plainte.

Stéphanie: Exactement. C'est permettre, le temps d'un instant, ne serait-ce qu'une ou deux minutes, de pouvoir s'évader et d'oublier cette pathologie.

Le deuxième conseil que j'ai envie de donner aux accompagnants qui, au quotidien, vivent vraiment quelque chose de compliqué, de dur, qui fatigue, épuise, c'est: faites-vous confiance. Parce que quoi qu'il arrive, vous le ferez avec le cœur et vous le ferez bien. Très souvent vous le faites avec les moyens du bord, et il n'y a pas d'erreur, tout est parfait, vous y mettez votre cœur et votre belle énergie. Et c'est ce que la personne va rechercher, c'est ce qui va l'apaiser, la tranquilliser. Même s'il y a de l'agacement, de la fatigue, de l'énerverment, et que cela engendre des débordements et peut-être des mauvaises pensées, sachez que c'est tout à fait normal, cela fait partie de cette vie, de cette nouvelle vie que vous découvrez au jour le jour.

Maria: Oui, tu l'as déjà mentionné, mais c'est très courant de rencontrer de la culpabilité dans cette situation: « *Je n'en fais pas assez, et comment est-ce que je peux penser comme cela de mon proche...* » Justement, nous ferons tout à l'heure tout un protocole à ce sujet. Pour l'instant, notez que c'est normal d'avoir ces pensées de temps en temps et, avec l'aide de Stéphanie, nous allons soulager cela.

Stéphanie: J'espère!



Maria: Mais oui, bien sûr! C'est le but de l'opération. Tu disais que tu rencontres aussi beaucoup de doutes. Peux-tu nous en parler un peu plus?

Stéphanie: Oui, tout à fait. Dès l'instant où la famille va apprendre que son malade, son proche a cette maladie d'Alzheimer, ou encore lorsqu'elle doit décider, par exemple, de placer son proche, les accompagnants comme les accompagnés se retrouvent dans un état de choc, ils sont anéantis, complètement pris au dépourvu. On a l'impression que c'est une chape qui leur tombe sur la tête, et ce n'est pas qu'une impression; [les familles] me disent très souvent: « *Il va falloir tout reconstruire, repartir à zéro.* »

Mais repartir à zéro a tendance à décourager. Il faut tout refaire, tout réapprendre pas à pas. Très souvent, elles vont dire, par rapport à cela: « *J'ai peur de ne plus avoir la force* »; « *J'ai peur de ne pas savoir surmonter* »; « *J'ai peur de ne pas savoir m'y prendre* »; ou « *Qu'est-ce qui va nous arriver?* », par exemple.

Ce sont des peurs vraiment récurrentes. Une autre de ces peurs; lorsque la personne avance dans la pathologie, les accompagnants ont très peur d'infantiliser leur proche en lui proposant des activités, ou d'avoir des paroles qui risquent d'être très infantilisantes de ce fait.



Sans compter que le mental prend le dessus et laisse place à tout ce qui est croyances liées à ce mot, "Alzheimer". Parce qu'"Alzheimer", qu'est-ce que c'est, pour la plupart des gens? C'est perdre la mémoire, ce qui veut dire perdre le fil de sa vie, perdre son identité, se sentir vidé de tout. C'est ce qui revient assez fréquemment. Ces peurs, ces croyances vont former le quotidien de la personne et devenir vraiment obsédantes, ce qui contribue à un épuisement, tant physique que psychologique, et diminue l'énergie au sein même de la famille.

Maria: Pour les personnes qui connaissent déjà l'EFT, peux-tu nous proposer quelques phrases à utiliser pour désamorcer ces peurs et ces croyances?

 **Stéphanie:** Oui! Je vais vous proposer des phrases de mise en place.

☞ *« Même si j'ai peur de l'avenir, et si je ne sais pas comment je vais faire, ou comment on va faire, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

☞ *« Même si j'ai peur qu'il souffre, car je sais que cette maladie est difficile, et je suis sûre qu'à partir de maintenant la vie va être très dure, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

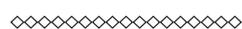
☞ *« Même si j'ai très peur qu'il oublie, et si j'ai très peur qu'il m'oublie aussi, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

☞ *« Même si j'ai peur de craquer et de ne pouvoir me relever, de ne pouvoir relever la tête, de ne plus avoir la force, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

Stéphanie: Une peur qui vient très souvent de l'accompagné est que son proche aille voir ailleurs, c'est-à-dire retrouve un autre mari ou une autre femme et le (la) laisse tomber. À ce moment-là, j'installe une phrase du type:

 ☞ *« Même si je sais que maintenant je ne suis plus rien, ou je ne suis plus personne, ou encore je suis tellement détestable, répugnante – ce sont des choses qu'ils me disent, des mots qu'ils utilisent –, que j'ai vraiment très peur que tu me laisses tomber et que tu ne veuilles plus de moi, je m'aime et je m'accepte profondément telle que je suis. »*

Stéphanie: Voilà, quelques petites phrases! Il y en aurait encore beaucoup d'autres, bien sûr.



Maria: Oui, et bien merci, déjà. Quelles pistes peux-tu proposer pour que l'accompagnant puisse conserver une bonne énergie? Parce que, comme tu le disais, c'est épuisant de traverser cette épreuve de vie et ce n'est pas facile de garder le moral. Comment essayer de garder la tête haute à travers cette épreuve, malgré tout?

Stéphanie: Tu as raison en disant cela, Maria. L'accompagnement d'une personne qui a cette pathologie, la maladie d'Alzheimer, est un rôle à plein temps. C'est-à-dire que la personne se retrouve dans sa réalité et perd la notion du temps comme de l'espace. Ce qui veut dire qu'elle peut se relever en pleine nuit, déambuler et avoir envie de manger à n'importe quel moment. C'est ce qui est, pour la famille, le plus difficile à gérer, parce que cela demande une attention de chaque instant, de tous les moments. Donc certaines familles ne vont dormir que d'un œil et d'une oreille, justement pour palier cette peur que leur proche se relève, peur de ne pas l'entendre, qu'il puisse tomber, sortir et se perdre.

Certaines familles vont vraiment se refuser le droit de se reposer, pour être toujours là. Pourtant, ce repos est très important, parce que c'est ce qui vous permet de tenir le coup, ce qui permet, notamment, d'accompagner votre proche avec beaucoup plus d'énergie, de gaieté et de ressources. Même si c'est difficile, ce n'est pas à négliger parce que c'est l'avenir que vous stabilisez, en prenant soin de votre repos.



Maria: Bien sûr. Tout en respectant ce besoin de repos le plus régulièrement possible, je crois que tu peux aussi nous donner quelques pistes pour se ressourcer rapidement, au milieu de tout ce stress et toute cette fatigue.

Stéphanie: Oui ! Faire des ressources minutes, des ressources express, tout à fait. Et c'est valable pour tout le monde !

Maria: Oui, bien sûr !

Stéphanie: Tout d'abord, j'ai envie de vous dire: devenez des tapoteurs inconditionnels ! Tapotez, tapotez, tapotez en continu sur vos doigts. On les a avec nous, nos doigts !

Maria: La plupart du temps, oui !

Stéphanie: La plupart du temps ! Sauf quand on a les mains dans les poches, et encore, quoi que. Alors tapotez devant la télé, tapotez aux toilettes, tapotez en conduisant, profitez de tous les instants où vous pouvez le faire. Vous pouvez aussi tapoter en respirant consciemment, ce qui vous permet d'amplifier votre détente et de vous ressourcer plus rapidement.

On peut aussi tapoter en disant des mots positifs, ce qui fait du bien, qui libère car ce sont des mots pivots qui vont vous ouvrir à quelque chose de beaucoup plus souple et agréable. Vous pouvez utiliser l'EFT en chantant, en dansant, en marchant; comme je vous le dis, devenez des tapoteurs de tout instant.

Vous pouvez aussi mettre des protocoles en place – des protocoles simples, j'entends –, le matin et le soir. Par exemple, vous pouvez prendre un temps pour tapoter et dire des intentions, des affirmations positives. Vous pouvez utiliser des expressions de gratitude dans le tapotage, le "Ho'oponono": « Désolé, pardon, merci et je t'aime ».

Vous pouvez utiliser des mots pivots, comme je le disais, et avoir l'intention de passer une bonne journée, ou une bonne nuit, si c'est le soir. La journée terminée, prenez un temps pour faire le bilan de cette journée. S'il reste des émotions, faites une petite ronde pour vous et une ronde par procuration pour libérer aussi votre proche. Tout cela va vous permettre de vous sentir mieux et de vous ressourcer plus vite.

Ensuite – et j'ai envie d'insister là-dessus – plus vous allez tapoter pour vous, plus vous allez apporter un bénéfice à votre proche. C'est ce que l'on appelle le bénéfice partagé, en EFT. Et vice versa, quand vous tapotez sur votre proche, vous aussi vous récupérez ce même bénéfice. L'EFT est vraiment magique et grandiose.

Maria: Oui, et ce n'est pas moi qui vais te dire le contraire.

Stéphanie: J'imagine !



Maria: Tu disais au début que tu as été démunie par cette nouvelle. Mais dans l'accompagnement aussi on peut se sentir démunie, impuissant, et cela peut être l'occasion de tapoter autour de ces émotions pour soulager beaucoup cette lourdeur.

Stéphanie: Complètement. Cela soulage votre propre lourdeur et, par extension, celle de votre proche. Vous libérez les deux en même temps, bien sûr.

Maria: Tout à fait. Nous avons beaucoup parlé de culpabilité et de doute, alors nous y venons, nous allons tapoter ensemble pour cela.

Stéphanie: Avec plaisir !

Maria: Alors tu nous guides ?



Stéphanie: Oui, tu tapotes en même temps ? Tu répètes les phrases en même temps que moi ?

Maria: Oui, je vais les répéter, et bien sûr nous invitons toutes les personnes qui nous écoutent à les répéter aussi en même temps.

Stéphanie: Super ! Alors nous allons commencer en tapotant sur le point karaté :



Tapping: le doute et la culpabilité

- ☞ Points Karaté (PK): « *Même si parfois j'ai de mauvaises idées...* »
- ☞ « *et que je m'en veux d'avoir toutes ces mauvaises idées, ces mauvaises pensées...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment et profondément telle que je suis.* »
- ☞ « *Même si je fais tout ce que je peux...* »
- ☞ « *... et que je me sens tellement impuissante...* »
- ☞ « *... que je me sens si seule, si démunie...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment telle que je suis.* »
- ☞ « *Même si je me sens tellement épuisée et démunie face à ce fichu Alzheimer...* »
- ☞ « *... et que je ne parviens plus à faire face...* »
- ☞ « *... et qu'il m'arrive d'avoir des idées de placement...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment et profondément telle que je suis.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Ces mauvaises pensées.* »
- ☞ Début du sourcil DS): « *J'ai des mauvaises idées.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je m'en veux tellement d'avoir toutes ces mauvaises idées.* »
- ☞ « *Je fais tellement, et j'ai l'impression que rien n'avance.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *C'est dur, je suis fatiguée, j'en ai marre.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je me sens tellement impuissante.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Je me sens si seule.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Je me sens tellement démunie.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *Je me sens tellement épuisée.* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Je n'ose pas prendre de temps pour moi, pour me reposer.* »

- ☞ DT: « *Qu'est-ce que les gens penseraient, si vraiment je le plaçais ?* »
- ☞ « *Ah ce fichu Alzheimer, je le déteste !* »
- ☞ CO: « *Je me sens démunie.* »
- ☞ SO: « *Je l'aime tellement, j'ai peur pour lui (pour elle).* »
- ☞ SN: « *Je n'arrive pas à faire face.* »
- ☞ CM: « *Je suis tellement épuisée.* »
- ☞ SC: « *J'ai des idées de placement et cela me rend vraiment triste.* »
- ☞ SB: « *Cette tristesse...* »
- ☞ SS: « *Ces mauvaises pensées qui reviennent tout le temps.* »

- ☞ DT: « *Mais qu'est-ce que je culpabilise !* »
- ☞ DS: « *Mais qu'est-ce que je m'en veux !* »
- ☞ CO: « *Mais je me sens tellement perdue.* »
- ☞ SO: « *Je me sens tellement impuissante.* »
- ☞ SN: « *C'est tellement dur, c'est sûr, je n'y arriverai jamais.* »
- ☞ CM: « *C'est sûr, je ne pourrai pas l'aider, de toutes façons, je n'y arrive pas.* »
- ☞ SC: « *Je ne pourrai vraiment pas le (la) rendre heureux(euse), c'est sûr.* »
- ☞ SB: « *Je ne pourrai pas m'en sortir, c'est sûr, je ressens beaucoup de tristesse.* »
- ☞ SS: « *Cette tristesse...* »



- ☞ DT: « *Et si je m'ouvrais à me faire plus confiance?* »
- ☞ DS: « *Et si je m'ouvrais à ce que tout soit facile?* »
- ☞ CO: « *Et si je m'ouvrais à faire tout ce que je peux, et à me dire que je fais vraiment mon mieux, et du mieux que je peux?* »
- ☞ SO: « *Et si je m'ouvrais à lâcher mes peurs et mes doutes?* »
- ☞ SN: « *Et pourquoi c'est si facile d'avoir toujours de belles pensées?* »
- ☞ CM: « *Et pourquoi c'est si facile de se sentir calme, léger, détendu?* »
- ☞ SC: « *Et pourquoi c'est si facile de prendre de la distance et de rire de tout?* »
- ☞ SB: « *Et pourquoi c'est si facile de se sentir libre, joyeux?* »
- ☞ SS: « *Et pourquoi c'est si facile de prendre des moments pour se ressourcer?* »

- ☞ DT: « *Joie.* »
- ☞ DS: « *Paix.* »
- ☞ CO: « *Amour.* »
- ☞ SO: « *Harmonie.* »
- ☞ SN: « *Vie.* »
- ☞ CM: « *Dynamisme.* »
- ☞ SC: « *Douceur.* »
- ☞ SB: « *Espoir.* »
- ☞ SS: « *Certitude.* »

- ☞ DT: « *Et même si j'ai eu toutes ces mauvaises idées...* »
- ☞ « *... ces mauvaises pensées...* »
- ☞ « *... ces doutes...* »
- ☞ « *... ces peurs qui m'ont fait tant culpabiliser...* »
- ☞ « *... et que j'ai ressenti cette forte impuissance et solitude...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment et profondément telle que je suis.* »

Stéphanie: Je vous propose de prendre une grande inspiration et de boire un peu d'eau. Ça va, Maria?



Maria: Oui, ça va! Très bien. Alors comment utiliser l'EFT sur un autre axe, pour aider son proche lors des moments d'angoisse ou, tout simplement, pour avoir des moments de complicité?

Stéphanie: Oui, Maria. Vaste sujet, là encore! Nous allons effectivement passer d'un monde à un autre. Une personne qui a la maladie d'Alzheimer, au cours des phases de cette pathologie, s'arrête à un moment de sa vie. C'est-à-dire qu'elle peut avoir quatre vingts ans et vivre un moment de sa vie où, dans sa réalité, elle en a vingt. Et elle va se stopper là un laps de temps. Ce qui veut dire qu'elle peut vous demander, par exemple, à voir ses parents: « *Pourquoi ils ne viennent pas me voir? Je les attends. Qu'est-ce qu'ils font? Ils ne m'aiment plus?* » On peut avoir ce type de remarques.

Par rapport à cela, les ramener dans notre réalité est vraiment compliqué. Si vous commencez à entrer dans l'explication, tout de suite la tension monte et c'est le conflit. Puisque la personne a vingt ans, elle n'en a pas quatre vingts, donc tout ce que vous allez lui dire sera faux et vous aurez tort, forcément. Ces différents moments ne sont pas faciles à vivre et ce n'est pas évident de les ramener dans notre réalité – d'ailleurs, parfois on n'y arrive pas –, mais on arrive à adoucir quand même ces moments.

Ce que vous pouvez faire par rapport à cela, avant de proposer un soin par tapotage – par tapping –, c'est de toujours vérifier si la personne accepte le contact. Parce que très souvent elle est dans la colère, dans ces moments-là, et je sais par expérience qu'il faut déjà voir si elle accueille le fait que vous lui preniez la main. Puis commencez à tapoter en massant la main, si elle l'accepte.



Petit à petit, du massage au point karaté, puis au point gamut, puis à l'intérieur du poignet, allez voir si vous pouvez tapoter ou masser le bout des doigts – j'aime beaucoup le massage parce que c'est plus doux, en temps de crise. Après, essayez de voir si vous pouvez passer sur les autres points au niveau du corps.

Dans ces phases de décalage et d'obstination, face à des demandes incessantes, on peut, tout en massant, dire des phrases comme :



☞ PK: « *Même si tu attends tes parents et qu'ils ne viennent pas, et que cela te met dans une colère, c'est ok.* » – « *c'est ok* » est le raccourci de: « *Je m'aime et je m'accepte profondément telle que je suis.* »
☞ « *Même si tu trouves que ce n'est pas normal de ne pas les voir, ou de ne pas pouvoir sortir, ou conduire – certains demandent de conduire – et que cela te met en colère, c'est ok.* »
☞ « *Même si tu penses que personne ne te fait confiance, et que tous t'empêchent de sortir, de gérer tes médicaments tout seul, aussi – cela arrive fréquemment –, c'est ok.* »

Stéphanie: Vous pouvez, comme cela, installer des rondes soit directement sur la personne, soit en tapotant par procuration sur vous, soit en ayant l'intention de tapoter sur elle sans pour autant la toucher, faire un tapotage virtuel. Les mots que vous pouvez dégager, très souvent, sont la colère, la tristesse, le manque de liberté – « *On choisit pour moi.* » –, et un mal être par rapport à cela.

Vous pouvez aussi ajouter petit à petit des mots liés à la réalité, et l'amener, à travers les rondes, à glisser vers cette réalité. Vous allez, par exemple, lui dire: « *Même si tu te sens perdue, c'est ok.* » Vous pouvez aussi la questionner, ou tout simplement lui dire: « *Mais dis-moi, tu viens de fêter tes quatre vingts ans! cela veut dire que tes parents en auraient bien cent vingt!* » Et laissez en suspens. Parfois, la personne va vous répondre: « *Ah oui, tu as raison. Oui, c'est impossible.* » C'est la ramener en douceur dans cette réalité.

Par contre, si vous êtes face à une opposition vraiment très forte et que la personne reste bloquée dedans, vous pouvez lui dire des petits mensonges. En général, je n'aime pas trop [le faire], mais quelquefois cela permet d'apaiser. Dans ce cas, vous pouvez lui dire quelque chose du type: « *Écoute, j'ai eu tes parents au téléphone – tout en tapotant –, ils m'ont dit qu'ils avaient un empêchement et qu'aujourd'hui ils ne pourraient pas venir.* » D'accord, on va mentir un petit peu, mais au moins cela va apaiser la personne et la sortir de cette récurrence, de cette demande.

Vous pouvez aussi essayer d'entrer dans son jeu, puis dès que c'est possible, pivoter. Vous pouvez lui rappeler: « *Maintenant, tu sais, tu habites avec moi. Tu sais, je m'appelle Stéphanie et tu es mon mari. On a trois enfants, tu te rappelles? Il y a Paul, qui a vingt ans, Marie, qui a cinq ans et puis Pierre qui a un an* » – ce n'est pas tout à fait logique dans les âges, mais bon. Vous pouvez leur rappeler quelque chose comme cela, de façon à les ramener à cette réalité: qui est leur famille actuellement.

Vous pouvez aussi lui dire des choses du type: « *Tu sais, on peut aussi se sentir bien, maintenant, et être tranquille, en paix.* »; « *Oh, et si on allait faire le jardin?* » Vous allez détourner l'attention de la personne, tout cela accentué par les bénéfices de l'EFT, et vous verrez que vous passerez plus facilement d'un état à un autre. Donc tout cela, c'était pour les blocages à un moment de la vie.

Vous avez aussi les oppositions liées plus aux gestes du quotidien, comme la toilette, les soins, boire ou manger. Ce sont des moments pendant lesquels l'accompagné va se sentir vraiment diminué, la plupart du temps, se sentir agressé dans ses zones d'intimité, dans sa proximité. C'est pour cela que, très souvent, il va réagir par des gestes plus ou moins violents et va repousser plus ou moins la personne. Dans ce cas, je préconise d'utiliser l'EFT par anticipation pour préparer tous ces moments de la journée qui deviennent difficiles lorsqu'ils sont récurrents. Vous pouvez, par exemple, faire des séances par procuration, ou bien tapoter avec votre proche et dire des phrases comme :



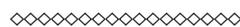
☞ PK: « Même si tu te sens en colère, ou que tu ressens des douleurs, des angoisses, et que cela te crispe, c'est ok. »

☞ « Même si tu te sens gêné quand on fait ta toilette ou un soin, et que tu rejettes les personnes, c'est ok. »

☞ « Même si la tombée de la nuit t'angoisse, te fait peur, que cela t'étouffe, c'est ok. »

☞ « Même si tu en as vraiment assez et que tu préfères te laisser aller, ne plus te nourrir, ne plus boire, ne plus prendre tes médicaments, c'est ok. »

Stéphanie: Vous pouvez dire ce type de phrases pour les accompagner, cette fois plus à distance. Vous pouvez aussi prendre des temps, avant ces séances de soin ou de toilette, par exemple pour écouter une musique douce tout en tapotant. Vous pouvez utiliser le chant, les sons thérapeutiques, des mots positifs, calmants ou encore le "Ho'oponopono". Ce que je remarque, par rapport à cela, ce qui s'en dégage, c'est que les familles se disent vraiment très contrariées, très déprimées la plupart du temps, quand elles font face à ces scènes parfois violentes. Cela les déstabilise et elles sont vraiment mal par rapport à la détresse de leur proche. Dans ces cas-là, ce que je fais avec eux ou ce que je les encourage à faire, c'est tapoter sur l'événement en question et faire un tapotage par procuration, pour que ces moments soient des moments beaucoup plus agréables pour le proche, et pour eux aussi, de fait.



Maria: Justement, je crois que tu nous as préparé un protocole par procuration pour ce problème que tu as mentionné, les angoisses liées au couché.

Stéphanie: Oui, tout à fait.

Maria: J'aimerais vraiment qu'on s'assure d'avoir le temps de faire ce protocole, donc si tu veux bien le partager avec nous maintenant, et on verra le temps qu'il nous reste après.

Stéphanie: Ok. Je vais vous proposer, si vous êtes d'accord, de tapoter avec moi, et Maria aussi.

Maria: Stéphanie, juste une question...

Stéphanie: Dis-moi.

Maria: ... comment peut-on inclure le proche malade, notre accompagné, dans cette ronde? Parce que c'est l'accompagnant qui va tapoter, donc juste quelques mots; comment peut-on amener cela?

Stéphanie: Ce que vous allez faire, c'est tapoter pour lui. C'est-à-dire que soit vous avez entendu des mots qu'il peut vous avoir dit, soit vous avez vu des marques sur son visage qui traduisent, par exemple, la crispation, la colère, etc. Donc vous allez, dans un premier temps, observer l'autre. Puis vous utilisez ce que vous voyez, ce que vous entendez, à travers les rondes. Dans les rondes, vous allez voir, je vais inclure du "tu", je vais parler comme si je l'avais en face de moi; « Tu fais ceci, tu dis ceci », etc. Et à un moment donné, je vais m'inclure dans la ronde. Parce que ce qui se passe, c'est que lui souffre de cet événement qu'il vit très mal, et moi je souffre de voir qu'il le vit très mal, donc je vais inclure les deux. Et on va aller de l'un à l'autre, basculer de l'un à l'autre.

Maria: Donc même si physiquement ce n'est pas possible à cet instant, on s'imagine en train de s'adresser à la personne.

Stéphanie: Voilà. Et soit vous tapotez sur vos doigts, soit vous faites des rondes complètes dans ces protocoles. Ou tout simplement vous visualisez la personne et vous pensez que vous tapotez à cet endroit en même temps que vous dites la phrase.

Maria: D'accord. C'est le fait d'être branché au niveau de l'énergie de la personne, c'est un branchement énergétique. Très bien, alors allons-y.

Stéphanie: Ok. Alors sur le point karaté:



Tapping: la peur de la nuit

- ☞ PK: « Même si tu n'aimes pas le soir parce que cela t'angoisse de savoir que tout le monde va dormir, je t'aime et je t'accepte infiniment et profondément tel(le) que tu es. »
- ☞ « Même si le soir te fait peur, et la luminosité, les ombres t'angoissent, je t'aime et je t'accepte infiniment et profondément tel(le) que tu es. »
- ☞ « Même si tu refuses de dormir et que tu préfères déambuler, je t'aime et je t'accepte infiniment et profondément tel(le) que tu es. »
- ☞ « Même si je n'aime pas te sentir angoissé(e) le soir et que je crains de m'endormir profondément, et de ne pas entendre si tu te relèves, je m'aime et je m'accepte profondément tel(le) que je suis. »
- ☞ DT: « Cette peur du soir. »
- ☞ DS: « Cette peur de la nuit. »
- ☞ CO: « Cette peur d'être seul(e) le soir. »
- ☞ SO: « Cette peur que personne ne soit là pour moi. »
- ☞ SN: « Cette forte angoisse qu'il n'y ait personne... »
- ☞ CM: « Cette peur que personne ne m'entende si je tombe. »
- ☞ SC: « C'est angoissant de savoir que tout le monde dort. »
- ☞ SB: « Cette faible luminosité qui m'empêche de bien voir. »
- ☞ SS: « Je vois des ombres, avec la pénombre, et je n'aime pas cela. »

- ☞ DT: « Je me sens seul(e), si seul(e). »
- ☞ DS: « Ce calme me fait peur. »
- ☞ CO: « Ce calme qui donne vraiment l'impression qu'il n'y a plus de vie. »
- ☞ SO: « Je préfère me lever et marcher, ou regarder la télé pour calmer mes peurs. »
- ☞ SN: « Et moi, cela me met très mal à l'aise quand tu es angoissé(e). »
- ☞ CM: « Je me sens impuissante, quand tu es angoissé(e). »
- ☞ SC: « J'ai peur de dormir profondément et de ne pas entendre si tu te lèves. »
- ☞ SB: « C'est sûr: on ne pourra plus avoir de nuit paisible et calme. »
- ☞ SS: « Il est impossible que nos soirées et nos nuits soient comme avant. »

- ☞ DT: « Il est impossible de retrouver la vie d'avant. »
- ☞ DS: « Et si on essayait, juste pour voir, de retrouver notre vie d'avant? »
- ☞ CO: « Et si on s'ouvrait juste, pour voir, à y croire à nouveau? »
- ☞ SO: « Et si on s'ouvrait à plus de calme? »
- ☞ SN: « Et si on s'ouvrait à se sentir en sécurité? »
- ☞ CM: « Et si on s'ouvrait à dormir en paix? »
- ☞ SC: « Et si on s'ouvrait à s'autoriser de rêver à nouveau? Et à dormir profondément? »
- ☞ SB: « Et si on s'ouvrait à retrouver vraiment un sommeil reposant? »
- ☞ SS: « Et pourquoi c'est si facile de retrouver ses habitudes? »

- ☞ DT: « Et pourquoi c'est si facile de retrouver un sommeil réparateur? »
- ☞ DS: « Et pourquoi c'est si facile de se détendre facilement pendant la nuit? »
- ☞ CO: « Et pourquoi c'est si facile de savoir que l'on n'est pas seul(e)? »
- ☞ SO: « Et pourquoi c'est si facile de se sentir en sécurité? »
- ☞ SN: « Et pourquoi c'est si facile de faire de beaux rêves? »
- ☞ CM: « Paix. »
- ☞ SC: « Calme. »
- ☞ SB: « Détente. »
- ☞ SS: « Sécurité. »



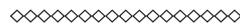
- ☞ DT: « Douceur. »
- ☞ DS: « Légèreté. »
- ☞ CO: « Amour. »
- ☞ SO: « Harmonie. »
- ☞ SN: « Vie. »
- ☞ CM: « Douceur. »
- ☞ SC: « Espoir. »
- ☞ SB: « Faire de beaux rêves, paisibles. »
- ☞ SS: « Sommeil paisible. »

- ☞ DT: « Et même si tu as eu de grosses angoisses lorsque le soir arrive... »
- ☞ « ... et que tout le monde va dormir... »
- ☞ « ... que la pénombre et le noir t'ont fait peur... »
- ☞ « ... et que tu préférerais déambuler... »
- ☞ « ... et que moi j'avais très peur pour toi... »
- ☞ « ... je t'aime et je t'accepte profondément telle que tu es. »

Stéphanie: Et vous prenez une grande inspiration.

Maria: Si tout le monde n'est pas parti dans ce sommeil paisible...

Stéphanie: Ah non, pas encore!



Maria: Justement, pour conclure, Stéphanie.

Stéphanie: Oui! Pour conclure ce vaste sujet qui me passionne – et j'aurais tellement envie de partager avec vous encore et encore! – s'il y a quelque chose que j'ai vraiment envie de vous encourager à faire, c'est à tapoter, à devenir, comme je le disais, des tapoteurs inconditionnels. Tapotez tout le temps, n'attendez pas nécessairement d'en avoir besoin pour le faire, faites-le même sans besoin particulier, juste pour se détendre, pour le bien-être. Le tapotage en continu est vraiment magique parce que, par exemple, associé à des sons thérapeutiques, à des mots porteurs ou à des liens sur la vie de tous les jours, sur des questionnements, cela va décupler votre énergie, c'est une énergie garantie.

J'ai constaté que la majorité des personnes que j'accompagne – je dirais même quasi à 80% –, adorent le contact sur les mains car elles ont besoin de se sentir chouchouter, touchées et aimées. Alors allez-y, sur les mains, vous verrez, c'est vraiment ce qui va détendre le plus, ce qui est le plus facile à mettre en place. Vous allez voir chez votre proche, comme j'aime à le dire, de belles étoiles se suspendre dans ses yeux, des sourires se dessiner et une détente se mettre en place de façon de plus en plus rapide, quand vous aurez l'habitude de pratiquer ces exercices avec eux. Plus vous passez de temps de joie, de plénitude, d'harmonie, d'émerveillement, vous décuplez le nombre de petits moments de joie et de petites choses au niveau de l'émerveillement, plus votre proche va se sentir apaiser et les crises vont diminuer. L'émerveillement, c'est pour des grandes choses, mais aussi des petites, comme voir une fleur dans un jardin et dire: « *Wahoo, qu'elle est belle!* » et se sentir bien à ce moment-là, c'est tout aussi important que devant quelque chose d'énorme. Je ne dis pas qu'il ne faut pas qu'il y ait des choses énormes, mais qu'il faut aller vers l'émerveillement même des petites choses. Toutefois, si une crise d'angoisse, que ce soit chez vous ou votre proche, survenait, vous avez la faculté de switcher, de changer, comme cela – j'ai envie de dire quasiment en un claquement de doigts –, mais que si vous le mettez en place régulièrement, pour récupérer notamment de l'énergie. Vous verrez aussi que l'EFT est un outil magique, que j'adore. C'est un excellent moyen pour dire les choses, pour dire tout ce que vous avez vraiment sur le cœur. En les disant et en tapotant en même temps, vous libérez toutes les charges émotionnelles.



Plus vous allez le pratiquer, plus votre proche sera initié en amont de la pathologie, plus l'habitude de l'utiliser va décupler les possibilités et les bienfaits de l'EFT. Il se sentira serein, apaisé, ouvert, en paix. La pratique quotidienne, c'est permettre, en tant qu'accompagnant, de se sentir léger pour soi, mais c'est aussi une excellente façon, pour votre proche, de se sentir mieux et de tirer sa révérence dans la paix et dans la dignité, en laissant en mémoire de belles choses.

[Quand je parle de] la mémoire, [je parle] de la vraie mémoire, mais aussi de la mémoire cellulaire. Toutes les émotions seront liées, mais positives, puisqu'il y aura eu beaucoup de bien-être partagé. Votre proche vous laissera à l'esprit d'incroyables moments de joie et de paix, et lui aussi partira, dans ses mémoires cellulaires, avec ces moments de joie et de paix, ce qui ouvre vers la sérénité.

Alors chers accompagnants et chers accompagnés, tapotez, tapotez, c'est ce que je vous encourage à faire. En tout cas, je vous souhaite le meilleur, dans la joie, dans la liberté et dans la légèreté.

Maria: Eh bien merci, merci beaucoup Stéphanie pour tout ce que tu as partagé ce soir [avec nous].

Stéphanie: Merci, Maria.

Maria: Pour les personnes qui veulent en savoir plus et se renseigner sur les différentes activités que tu mets en place pour les aidants, de malades d'Alzheimer et autre, veux-tu nous rappeler le nom de ton site?

Stéphanie: Oui, toutes les informations sont sur www.lodyllion.fr



Chemin de guérison intérieure par l'amour de soi

Maria Anell: Bienvenue à la 3^{ème} 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.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence sur le thème: «Chemin de guérison intérieure par l'amour de soi.» L'amour constitue un grand mystère de la vie qui fait couler beaucoup d'encre depuis des centaines – que dis-je – des milliers d'années. Il s'agit d'un thème récurrent dans les traditions culturelles, philosophiques ou religieuses, partout dans le monde. Chacun le cherche, le désire, craint de le perdre lorsqu'il l'a trouvé, et c'est souvent la quête de toute une vie. Notre conférencière de ce soir a découvert le secret qui permet à la fois de ne jamais souffrir de son absence et de l'attirer définitivement à soi. Elle va nous parler de son expérience, bien sûr, mais nous donnera aussi les clés qu'elle a collectées en EFT pour activer l'amour dans notre vie. J'ai le plaisir d'accueillir Florence Vastra: bienvenue Florence!

Florence Vastra: Bonsoir Maria, bonsoir également à tous nos auditeurs. Et bienvenue dans cette conférence sur l'amour de soi et l'EFT. Alors, «*amour de soi*»: cela peut paraître un peu provocateur... Qu'est-ce que tu t'es dit, Maria, lorsque tu as vu ce titre?

Maria: Qu'effectivement, nous sommes beaucoup plus à la recherche de l'amour de quelqu'un d'autre que de l'amour de nous-même. En tous cas, c'est ce que je vois avec les personnes que je côtoie.

Florence: Oui, tu as absolument raison, Maria. Quoi de plus merveilleux que d'aimer et se sentir aimé? Dans ces moments là, nous avons l'impression que la vie est transformée comme par un coup de baguette magique. Par contre, s'aimer soi-même constitue quelque chose de très difficile.

Maria: Mais dis-moi, Florence, pourquoi serait-il si important de s'aimer soi-même?

Florence: Avant de parler de la difficulté à s'aimer soi-même, voyons avant tout pourquoi et comment cela peut transformer notre vie. Je tiens à préciser, Maria, que j'aborde aujourd'hui ce thème parce qu'il m'est très cher et qu'il constitue, en quelque sorte, le thème central de ma propre vie. Très longtemps, j'ai cru que mon devoir était, d'abord quand j'étais enfant, d'être une enfant sage, puis, en tant qu'épouse et mère, que c'était d'aimer les autres. J'ai vécu avec cette conviction pendant de très nombreuses années. J'ai découvert, il y a quelques temps, qu'il s'agissait d'une croyance, d'un leurre même. Tu connais cette expression, Maria: «mettre la charrue avant les bœufs». C'est ce que j'ai fait, avec infiniment de bonne volonté et de désir de bien faire. Mais je me suis aperçue qu'espérer donner de l'amour aux autres n'était quasiment pas possible si l'on entretenait vis-à-vis de soi que des relations basées sur le jugement, la critique et même la dureté. J'ai cherché à étayer tout ce que j'avais vécu dans ma vie, tout ce que je ressentais profondément, et j'ai trouvé des choses dans différentes cultures et différentes religions. Entre autres, celle-ci: «*Concentrez-vous sur l'amour et appliquez-le à vous-même le matin, le midi et le soir*». C'est une phrase de Bouddha. Et dans la religion catholique, l'un des *Dix commandements* est: «*Tu aimeras ton prochain comme toi-même.*» Ce qui fait d'ailleurs dire à Paul Valéry qu'il s'agit là d'une atroce ironie.



Maria: Cette difficulté à s'aimer ne date pas d'aujourd'hui. Cela a déjà fait couler beaucoup d'encre, comme tu le disais.

Florence: Tu as raison, c'est vraiment une difficulté de s'aimer... et cela nous vient de très loin. Déjà, certains enfants ne sont pas aimés ou acceptés, dès le début. Comment peuvent-ils s'aimer? Ils en garderont le souvenir dans leurs cellules mêmes. Pour la majorité d'entre nous, il est vrai que nous avons été aimés quand nous étions enfant. C'est même l'amour inconditionnel, quand on est tout petit. Nos parents comblent nos besoins, tout se passe naturellement, ils s'occupent de nous, ils nous acceptent tant qu'on est tout petit. Mais très vite, nous allons devoir nous adapter aux attentes extérieures. J'en parlais tout à l'heure pour moi; être un enfant sage, être gentil avec les autres enfants, ne pas faire de bruit, bien travailler à l'école... Pour moi, il y avait aussi manger à table – je pense que je ne suis pas la seule dans ce cas là –, plein de choses qui font le quotidien et qui nous font penser que nous ne sommes plus dans l'amour inconditionnel. Nous apprenons qu'il faut être comme ceci ou comme cela pour être aimé. Et nous nous adaptions parce qu'un enfant n'a pas d'autre solution; c'est une question de survie, pour que ses parents continuent à s'occuper de lui. C'est ce que l'enfant croit.

Mais dans cette histoire, ce qui est fabuleux, c'est qu'en devenant adulte, nous continuons à exiger tout cela de nous-mêmes. Nous prenons le relais, en quelque sorte. Et très souvent, nous devenons des adultes qui pratiquons l'autocritique. Nous ne nous sentons pas à la hauteur. Nous voudrions faire mieux, tout le temps.

Ces derniers temps, j'entends beaucoup parler de procrastination. C'est une demande récurrente de mes clients: «*Comment faire pour cesser de procrastiner?*» Moi, il m'arrive aussi de remettre tout à demain, de ne pas faire ce que je devrais, de prendre du retard. Nous nous sentons coupable.

Je conseille simplement de chercher quelle est la motivation profonde. Pourquoi fait-on ce qu'on fait? Est-ce par passion, parce que nous en avons réellement envie, ou pour faire plaisir à un père ou une mère qui ne sont peut-être même plus là ou qui, du moins, ne nous demandent plus rien aujourd'hui, mais auxquels nous restons fidèle? C'est une sorte d'attachement inconscient. Et cela crée une guerre intérieure qui est, en soi, parfaitement inutile et surtout, perdue d'avance.

À ce moment-là, le plus important est d'aller retrouver le petit enfant en soi. Ce petit enfant qui a été obligé de se taire, qui s'est senti très seul, parfois maltraité, même inconsciemment. Aller rechercher cet enfant et lui permettre enfin de s'exprimer, lui permettre de dire ce qu'il veut, ce qu'il aime, comment il voit la vie, ce qui le fait rire, l'amuse, lui donne envie de bouger, de chanter, de danser... Tout ce qu'un enfant aime. Que fais-tu, toi, par exemple, Maria, avec un enfant blessé? Comment réagis-tu?

Maria: Je connais bien cette situation car cela m'arrive régulièrement. J'essaie de prendre soin de lui et je le soigne du mieux que je peux, bien sûr.

Florence: Bien sûr! Et nous sommes tous comme cela. C'est une réaction instinctive. Par contre, nous ne le faisons pas avec nous-même. Nous, nous ne méritons pas cela. Et que fais-tu avec une amie qui est triste, malheureuse? Que lui dis-tu pour l'aider?

Maria: Je pourrais lui dire que ce serait bien qu'elle s'occupe d'elle, qu'elle pense à elle, qu'elle se fasse du bien avant tout.

Florence: Oui. Tu vas peut-être même lui offrir des cadeaux pour lui faire plaisir.

Maria: Je vais passer du temps avec elle, je vais l'appeler pour savoir comment elle va.

Florence: Alors, si l'on fait cela avec quelqu'un qu'on aime, pourquoi ne le fait-on pas avec soi-même? Souvent, prendre du temps pour soi, c'est quelque chose de difficile. S'aimer, c'est même parfois inconcevable. Or, s'aimer, c'est se considérer comme digne d'amour.



Si nous donnons ce droit aux personnes qui sont autour de nous, pourquoi nous le refuser à nous-même ? Comme si s'aimer soi-même risquait de faire de nous des gens orgueilleux, égoïstes, durs avec les autres.

Maria : Oui, il est vrai que le fait de s'aimer soi-même fait penser à quelqu'un d'égoïste. Cela me fait penser aussi à Narcisse qui ébloui par son image dans l'eau. On sait que l'histoire s'est très mal terminée.

Florence : Oui, tout à fait. Si on arrive à s'aimer soi-même, on se dit qu'on va passer pour quelqu'un de narcissique, d'égoïste ou avec d'autres défauts. Et surtout, nous allons nous poser cette question : « Qu'est-ce qu'on va dire de moi ? ». Cette question est importante parce que c'est à la fois notre propre jugement et la crainte du jugement des autres qui nous bloquent.

Tu sais comme moi, Maria, que nous sommes des êtres faits de vibrations. Et ce sont nos émotions qui déterminent ces vibrations. Or, dans le cas présent, si nous ne nous aimons pas, si nous vibrons par le jugement, la critique ou la culpabilité, il est évident que c'est ce que nous allons attirer dans notre vie. Chaque fois que nous nous dénigrons, nous affaiblissons notre rayonnement personnel.

Maria : Oui, c'est ce dont on parle souvent, en rapport avec la loi d'attraction qui dit que l'on attire à nous ce qui nous correspond au niveau de la vibration. C'est cela ?

Florence : Oui, c'est exactement cela. Le fait de nous sentir bien, d'être dans la joie, constitue notre raison d'être. Nous ne pouvons pas être heureux sans ressentir l'acceptation de soi. C'est cette acceptation de nous-même qui va nous permettre d'accepter les autres et de les aimer. C'est une sorte de règle d'or qu'on retrouve, je le disais tout à l'heure, dans toutes les grandes cultures et toutes les grandes religions.

J'ai parlé tout à l'heure de Boudha, de Jésus. Mais pas seulement. Je l'ai trouvé aussi chez les Toltèques, par exemple, qui existaient il y a des milliers d'années dans le Sud du Mexique. Ils étaient réputés pour être des savants et des artistes. Don Miguel Ruiz, auteur des *Cinq accords Toltèques*, nous parle de cette nécessité de s'aimer soi-même. Il nous offre une prière pour l'amour de soi, absolument fabuleuse, que je recommande à nos auditeurs.

Chez Lise Bourbeau aussi, dans *Écoute ton corps encore*, j'ai trouvé la phrase suivante : « Plus tu te juges et te rejettes dans ce que tu fais, moins tu te donnes le droit d'être ce que tu es. Plus tu as peur d'être rejeté par les autres, plus tu deviens une personne qui s'accroche aux autres. Réalise que si tu te rejettes, c'est que tu te laisses envahir par des croyances mentales que tu as développées. »

Je vais te proposer un petit test, Maria. Pour illustrer tout cela. Es-tu d'accord ? Supposons que tu détestes tes oreilles. Si je te dis qu'elles sont affreuses, qu'est-ce que tu vas te dire ?

Maria : Oui, c'est vrai, tu as raison. Mais tu n'es peut-être pas obligée de me le dire, devant des milliers de personnes, en plus !

Florence : Tu vas te sentir blessée, voire agressée et humiliée. Nous allons changer de tactique. Si je te dis : « Maria, tes oreilles sont trop belles ! » Que vas-tu penser si tu ne les aimes pas ?

Maria : Tu es folle ! – Ses yeux ne fonctionnent plus très bien. Ces oreilles-là, elle les trouve belles ? Elle se moque de moi. Elle essaie de me faire plaisir, je le sais, mais elle ment.

Florence : Tu te rends bien compte que, quoi que je fasse, quoi que je dise par rapport à tes oreilles, cela ne peut pas être positif. Ce n'est pas ce que je dis qui est important, c'est ce que tu ressens qui fait que tu ne seras pas bien par rapport à ce sujet-là.

Alors, imaginons, au contraire, que tu trouves que tes oreilles sont plutôt bien. Si je te dis que je ne les aime pas, tu vas te dire : « Tant pis pour elle ! ». Et si je dis que je les aime, tu te diras que c'est normal parce qu'elles sont bien. Mon avis sur la question ne te causera pas de désagrément.



C'était juste pour illustrer comment l'amour de soi – ou le non amour – va influencer sur la relation à l'autre. Il existe un phénomène de projection très fort, également. J'ai envie de te raconter une petite histoire qui m'amuse beaucoup. Un psy demande à son patient de dessiner un carré. « *Que voyez-vous?* » lui dit-il. « *Une femme nue sur un divan* », répond le patient. Le psy demande: « *Dessinez un second carré autour du premier. Et maintenant, que voyez-vous?* » « *Une femme nue sur un divan dans une chambre* », répond le patient. « *Refaites encore un carré autour et dites-moi ce que vous voyez* », dit le psy. « *Une femme nue sur un divan dans une chambre dans une maison* », répond le patient qui commence à être agacé. « *C'est clair, vous êtes obsédé* », dit le psy. Et le patient de répondre: « *C'est vous qui l'êtes, vous me faites faire des dessins pornographiques depuis tout à l'heure!* »

J'aime bien cette histoire car, au-delà du fait qu'elle est plutôt drôle, elle nous montre comment chacun est dans sa bulle. Et surtout, comment on projette sur l'autre ses propres croyances. Dans le même ordre d'idée, il est connu aussi que des téléspectateurs écrivent aux réalisateurs d'émissions TV pour leur reprocher des scènes ou des paroles qui n'ont jamais existé.

Maria: C'est vraiment incroyable! Cela montre l'importance de la parole et le soin qu'on doit y apporter.

Florence: Oui, et cela s'explique parce que nous sommes assaillis de milliers d'informations en permanence. Il nous faut choisir celles que nous retenons, celles que nous ignorons. Cette opération se réalise presque malgré nous, dans l'inconscient. Ou plus exactement, en fonction de nos centres d'intérêt, de nos croyances. Par exemple, lorsque nous nous intéressons à quelque chose de précis, nous en observons plus que d'habitude. C'est le cas lorsque nous attendons la livraison d'une nouvelle voiture: nous en voyons partout, alors que nous n'en avons jamais autant vu avant. C'est quelque chose qui m'avait impressionnée lorsque j'attendais mes enfants. À chaque fois, je ne voyais que des femmes enceintes autour de moi. Alors que je n'en vois pas tant que cela en temps normal. Ce que nous voyons autour de nous correspond très exactement à nos propres croyances sur nous-même, sur la vie.

Nous pouvons alors nous demander où nous en sommes sur le thème de l'amour. Regarder notre vie et nous demander: ce que je vis en matière d'amour correspond à l'amour qui est en moi, à l'amour que j'ai pour moi. Les autres sont exactement le reflet de ce qu'il y a en moi. Les autres m'aiment-ils? Me respectent-ils? Ou, au contraire, est-ce que je me sens rejeté(e), fragile, humilié(e)? Ce sont des questions que l'on peut se poser en regardant simplement notre vie.

En étant incapable d'avoir un peu de tendresse, d'indulgence pour soi, nous sommes incapable d'en avoir pour les autres. Et nous le savons bien; quand quelqu'un est malheureux, quand nous le sommes nous-même, nous sommes souvent méchant avec les autres. Nous manquons de patience et d'indulgence. Le Dalai Lama nous dit: « *Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi* ». Oui, c'est en soi que se trouve la puissance de l'amour.

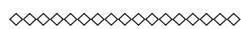
Je repensais aussi à la dépression. C'est une maladie que j'ai connue, il y a très longtemps. C'est une maladie terrible. Elle présente comme particularité qu'on ne s'aime pas du tout et qu'on est extrêmement exigeant par rapport à soi-même. On se replie sur soi et l'on ferme son cœur. On ne se pardonne pas (d'après Olivier Chambon, psychiatre). C'est terrible de ne pas pouvoir se pardonner parce qu'effectivement, on se ferme.

J'ai trouvé aussi une phrase de Jacques Salomé qui nous dit: « Dans le manque d'amour de soi, on est toujours, ou dans le "demander-exigence", ou dans le "refuser, parce que pas assez". Dans les deux cas de figure, on a une grande difficulté à donner. Lorsque l'on ne s'aime pas, on pense que l'on n'a rien à donner de valable et d'intéressant, et lorsque l'on donne, on a le sentiment d'être dépossédé par une sorte d'équation inconsciente d'avoir « *un moins* » en soi. Si je ne m'aime pas, je serais dans le besoin d'être aimé... et je vais "exiger" l'amour de l'autre ». J'aime beaucoup cette dernière phrase qui a vraiment fait résonance en moi.



J'ai souvent l'image d'un arrosoir. Comme si nous, nous étions un arrosoir et souhaitions arroser toutes ces belles fleurs autour de nous qui ont besoin d'eau. Nous avons cette volonté de les arroser. Mais si l'on n'a pas d'eau dans l'arrosoir, cela ne sert à rien, c'est inutile. Il y a quelques temps, lors de la journée de la compassion, la comédienne Philippine Leroy-Beaulieu disait: « *Faire fleurir son jardin pour que le monde devienne un paradis.* » Ce n'est pas de l'égoïsme, au contraire; c'est donner de soi. C'est se nourrir pour pouvoir donner aux autres. De même, apprendre à prendre soin de soi nous permet d'accéder au bonheur de prendre soin des autres.

On connaît tous des gens qui sont tellement bien dans leur peau qu'ils irradient autour d'eux. L'autre dimanche, on fêtait les 80 ans de Belmondo. Les commentaires et éloges étaient unanimes. Il a une énergie, une joie de vivre qui nous entraîne avec lui et nous rend heureux par la même occasion. Cela réchauffe le cœur. Si nous pouvions tous irradier ainsi, le monde serait totalement différent.



Maria: Oui, il est vrai que les personnes très inspirantes respirent cet amour d'abord pour eux, et qu'ils laissent ensuite déborder sur les autres. Comme l'image de l'arrosoir, effectivement. Tu nous dis que ce thème de l'amour de soi fait partie de toutes les cultures; as-tu d'autres exemples à nous donner?

Florence: Oui, il y en a un qui me vient à l'esprit aussi, au niveau de l'amour; ce sont les expériences faites par le docteur Emoto au Japon. Ce sont des expériences sur l'eau et les analyses des cristaux. Le docteur Emoto est un chercheur japonais qui a découvert que les cristaux de l'eau congelée varient en fonction des informations émanant de l'environnement.

Une de ses expériences bien connue consiste à mettre de l'eau dans deux flacons séparés. Sur le premier flacon, il écrivit des mots tels que: « Merci »; « Joie »; « Bonheur ». Et sur le second: « Tu es fou »; « Guerre »... Après, il a congelé l'eau de chacun des flacons et s'est aperçu qu'il y avait une différence énorme. D'un côté, on trouvait de jolis cristaux avec des formes parfaites, et de l'autre, aucun cristal n'apparaissait. C'est une expérience puissante quand on sait qu'on est constitué de presque 80% d'eau. Masaru Emoto prétend guérir l'être humain avec la force de l'intention, la force de l'amour.

Il a fait une autre expérience avec du riz cuit. Il a fait la même chose en répartissant du riz cuit dans deux bocaux, avec des phrases positives sur le premier et négatives sur le second. Le riz a pourri dans le bocal qui recevait du négatif et il n'a pas pourri dans l'autre. Je n'ai pas fait cette expérience, mais je sais que certaines personnes l'ont tentée. On peut la faire chez soi. Tentez-là et envoyez-nous les résultats. C'est assez fabuleux.

D'autres personnes également ont avancé dans cette voie de l'amour guérison. Le docteur Théodor Laskow, par exemple, avec qui j'ai eu la chance de faire un atelier. Dans son livre *Guérir par l'amour*, cet ancien chef de clinique hospitalier a validé toutes ses expériences de façon scientifique. Je ne vais pas m'y étendre ici, mais il a prouvé qu'il y avait des transformations matérielles quantifiables. Le processus naturel de guérison est encouragé et accéléré par l'amour inconditionnel. Je ne voudrais pas m'étendre là-dessus, mais je souhaiterais expliquer que l'amour inconditionnel, c'est peut-être une guérison, mais c'est surtout une source de bonheur dans notre vie. Activer le bonheur dans notre vie ne peut qu'apporter des choses positives.



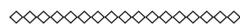
Maria: Oui. Mais on peut remarquer au passage que si on reste suffisamment dans la critique et le dénigrement de soi, cela peut aussi engendrer des états de maladie.

Florence: On sait déjà, au niveau du stress, qu'il se passe des choses dans le corps et les cellules, sur le plan cardiaque, musculaire, l'estomac... Se répéter toute la journée des phrases négatives engendre beaucoup de difficultés. Mais je suis convaincue, pour l'avoir vécu personnellement, que nous pouvons tout à fait inverser la vapeur.



Nous ne sommes pas victimes de cette petite voix dans notre tête qui nous raconte des choses pas très sympas, parfois. C'est Louise L. Hay qui nous en parle, lorsqu'elle dit: «*Aimez-vous vous-même, vous êtes merveilleux! De ce principe essentiel découle le bonheur individuel et, de proche en proche, la guérison planétaire dont chaque jour qui passe nous confirme davantage la nécessité.*».

Nous pouvons faire une immense chaîne d'amour en partant de nous. C'est cela qui est extraordinaire. Je commence par m'aimer et je suis capable de donner de l'amour. On trouve sur You tube des vidéos, et j'en ai vu une récemment. Cela commençait par un petit garçon qui donnait un pot de peinture à une petite fille et... Waouh! Cela créait une chaîne d'amour et de joie...



Maria: À travers ces différents exemples, nous avons très bien compris l'intérêt et l'importance essentielle de s'aimer soi-même. Mais, concrètement, c'est plus facile à dire qu'à faire. Qu'est-ce que tu peux nous dire? Comment faire?

Florence: Oui, il est vrai que ce n'est pas facile, je te l'accorde. Ce n'est surtout pas un réflexe naturel. Et cela pose le problème du rapport intime que nous entretenons avec nous-même.

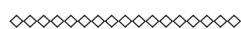
Une première clé que je pourrais offrir ce soir et qui me semble primordiale: **pour** parvenir à s'aimer soi-même, il faut accepter de renoncer au désir d'être aimé de tous. Passer au-delà de cette envie de vouloir plaire, d'être aimé par tout le monde.

Maria: Il est vrai que le regard des autres compte souvent beaucoup.

Florence: Souvent, quelqu'un qui ne s'aime pas va être dépendant de l'image que les autres lui renvoient. Or, cette image est une fausse image. Chaque personne va réagir à l'autre avec sa sensibilité, son histoire, ses blessures et, en fait, va renvoyer une image différente.

Par exemple, l'autre jour, un jeune enfant de mon entourage me disait: «*Tu es vieille*». Il a sept ans, j'en ai cinquante six. Pour lui, je suis vieille. Mais pour ma mère de quatre vingt cinq ans, je suis jeune. L'important, dans tout cela, c'est le regard que nous posons sur nous-même.

Aujourd'hui, avec tout ce que j'ai découvert, j'ai vraiment l'impression de commencer une nouvelle vie. Ce n'est pas réellement me sentir jeune, mais plutôt me sentir nouvelle. J'apprends à m'aimer avec l'âge qui est le mien. L'autre jour, j'ai fait une fabuleuse randonnée: vngt et un kilomètres. J'étais très fière de moi, et je me suis dit: «*Je peux faire cela. Bravo Florence!*» C'était magique; il y avait des paysages extraordinaires. Ce qui était important était vraiment la façon dont moi, je me sentais. Peut-être que par rapport à un pro des randonnées, ce que j'ai fait n'avait rien d'extraordinaire. C'était par rapport à moi. Cela me rendait heureuse et je savourais ce bonheur.



Maria: Donc, la première clé: Renoncer au désir d'être aimé de tous. Oui, voilà quelque chose de puissant. As-tu une autre clé à nous proposer?

Florence: Une seconde clé qui me semble importante et dont je viens de parler est d'apprendre à se féliciter et se dire des choses positives.

Cette petite voix dans notre tête a tendance à nous dire tout le temps des choses pas très agréables. Tous les éducateurs le disent: on n'obtient pas meilleur résultat, sur le long terme, qu'avec l'éducation positive. Nous sommes souvent plus exigeant avec soi-même qu'avec les autres. Cela correspond aux messages que nous avons ramenés de notre enfance. Je ne suis pas là pour critiquer les personnes qui nous ont éduqués. C'est le ressenti de l'enfant que nous étions. Nous nous sommes parfois senti critiqués, rejetés, alors que nous ne l'étions pas. Ce n'était pas nécessairement la réalité, mais nous l'avons ressenti ainsi.



Nous avons tendance à répéter ces messages une fois à l'âge adulte. Nous prenons le relais, en quelque sorte. Moi, la petite phrase poison que j'ai ramenée de mon enfance, et que je me suis dite pendant de longues années – heureusement, je ne me la dis plus, maintenant –, c'est : « *Au royaume des aveugles, les borgnes sont rois* ». C'était une phrase que me disaient mes parents. Je pense qu'ils ne voyaient pas la portée de ce qu'ils disaient et qu'ils voulaient très certainement que je sois encore meilleure pour qu'il ne m'arrive que des choses bien dans ma vie. Mais par la suite, quand je réussissais quelque chose dans ma vie d'adulte, je me disais toujours que c'était sûrement très facile et que je n'avais rien fait d'extraordinaire.

Changer ces petites phrases est extrêmement important. En prendre conscience et les changer va permettre de changer aussi le regard que nous avons sur nous-même. Je te propose, Maria, ainsi qu'à tous nos auditeurs, de chercher la petite "phrase-poison" que nous pouvons avoir ramené de notre enfance. Ce peut-être : « *Tu n'y arriveras pas* »... J'avais une cliente qui avait ramené le « *Fais attention* ». Cette phrase, dans la bouche de ses parents, était sûrement pleine d'amour, mais pour l'enfant qu'elle était, c'était : « *Tu n'es pas capable. Méfie-toi. Tu es fragile* ». Est-ce que tu en as une, toi, Maria ?

Maria : La phrase qui me vient, je crois que ce n'est pas forcément quelque chose que j'entendais, ce n'est pas quelque chose qu'on m'a dit, mais c'est quelque chose que moi, j'ai conclu de l'exemple de mes parents. C'était à propos de l'efficacité : « *Il faut toujours en faire plus* ». C'est bien, ce que tu as fait, mais allez, on passe à la suite. Cela fait oublier complètement ce que tu disais, cette célébration, le fait de se féliciter. On a fait quelque chose de bien, c'est normal. On va vers l'avant. Efficace, efficace, efficace...

Florence : C'est intéressant, ce que tu dis, Maria. Effectivement, ces petites "phrases-poison" que nous ramènon de notre enfance ne sont pas nécessairement des phrases qui ont été prononcées. Ce sont des choses avec lesquelles nous avons vécu comme une vérité. C'est en regardant nos parents et en traduisant ce que nous avons vu en tant qu'enfant, traduit pour que ce soit compréhensible. Nous pouvons avoir ramené des choses qui n'étaient pas nécessairement ce que nos parents voulaient faire passer.

Alors, je te propose – et vous qui écoutez, faites-en autant –, si vous avez trouvé votre phrase poison, de la transformer en positif. Transformez-la en une phrase inspirante ; quelque chose qui vous donne de l'émotion, qui vous fait du bien.

Par exemple, pour remplacer ma propre phrase poison, une phrase qui m'a fait un bien infini – et je me la répétais comme un mantra, au début : « *Je suis moi et moi, c'est bien* ». Au début, c'était extrêmement difficile à dire. Mais j'y suis arrivée de mieux en mieux. Cette phrase m'a nourrie et, progressivement, elle a remplacé la phrase initiale. Elle a pris doucement la place. « *Je suis moi et moi, c'est bien* ». Et encore aujourd'hui, quand j'ai un petit excès de manque de confiance en moi, je me la répète. Alors toi, Maria, as-tu une idée de ce qui pourrait la remplacer ?

Maria : Oui, c'est peut-être quelque chose de l'ordre de : « *J'ai le droit de m'arrêter, de faire une pause et de prendre soin de moi* ».

Florence : Est-ce qu'elle te fait vibrer, cette phrase, lorsque tu la prononces ? Est-ce qu'il se passe quelque chose à l'intérieur ?

Maria : Elle continue à me faire un peu peur.

Florence : Ce n'est pas facile. Au départ, on a l'impression qu'elle est fautive.

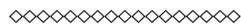
Maria : Oui, c'est un peu n'importe quoi. Mais j'aimerais bien y croire.

Florence : Tu peux te la répéter plusieurs fois par jour. Tu peux te la répéter quand tu te sens bien et aussi quand tu te sens moins bien. Et surtout quand ta "phrase-poison" repointe le bout de son nez !



Tout de suite, mets un stop. Moi je visualise carrément le feu rouge et je dis: « *Non, celle-là, je n'en veux pas. Je remplace* ».

La remplacer; dans sa tête ou à haute voix, on peut la chanter. Il s'agit d'un exercice très puissant pour changer une vibration profonde. Cet exercice a réellement changé ma vie. C'est pour cette raison que j'ai réalisé un bonus d'EFT avec des affirmations positives sur l'amour de soi.



Maria: Oui, un bonus que les gens vont recevoir en cadeau lorsqu'ils choisissent d'acheter le pack des enregistrements du congrès.

Moi, tu m'as entièrement convaincue de l'importance de s'aimer. J'espère que c'est le cas pour tous nos auditeurs. Les clés que tu nous donnes sont intéressantes. Nous en avons déjà entendu parler sûrement, mais c'est un petit rappel qui fait du bien. Mais comment faire quand on a passé une vie entière à se trouver sans intérêt, à accumuler des critiques, des ressentiments à son égard?

Florence: C'est là où l'EFT constitue la technique de choix, facile à mettre en œuvre au niveau du temps, au niveau de l'énergie dans le quotidien, et qui va nous permettre de surmonter toute cette autocritique. La phrase de démarrage sur le point karaté – « *Même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* » – est fabuleuse.

Maria: Oui, tout est dit. Il est vrai que souvent, quand on débute avec l'EFT, elle ne passe pas trop, cette phrase. Nous l'avons vu dans beaucoup de conférences, souvent nous sommes obligé de la transformer un peu, de dire: « *J'envisage la possibilité de..., peut-être... m'aimer un jour...* ». C'est seulement là que je peux le dire.

Florence: Oui, elle apporte souvent beaucoup d'émotion à la personne qui la prononce pour la première fois. C'est comme si elle était trop forte. Nous sommes obligé de l'adoucir. On va dire d'autres choses, comme: « *Je m'ouvre à la possibilité de m'accepter* ». C'est plus supportable.

Cette phrase permet de se réconcilier avec soi-même. Oui, j'ai un problème, oui, je ne suis pas parfait(e): c'est la reconnaissance de ce que l'on est. Malgré cela, on peut s'accepter. C'est vraiment le premier pas vers l'amour de soi, une réconciliation.



Maria: L'EFT permet de se réconcilier avec soi-même, mais pas seulement à travers cette phrase parce que cela va plus loin. C'est déjà un grand pas d'arriver à prononcer cette phrase et à y croire, mais est-ce que ça suffit?

Florence: C'est un grand pas, mais grâce à l'EFT, ce n'est pas le seul. Nous allons pouvoir également supprimer, dissoudre l'émotion négative liée à un souvenir. Grâce à l'EFT, nos souvenirs peuvent devenir neutres.

On le sait, ce sont nos émotions qui constituent le point d'attraction dans notre vie. En supprimant les émotions négatives rattachées aux souvenirs de dévalorisation de l'enfance, nous ouvrons la porte à l'amour de soi.

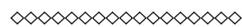
Maria: Oui, parce que ces phrases-poisons, comme tu dis, ces croyances négatives sont là pour une bonne raison. À un moment donné, cela a constitué notre mécanisme de survie.

Florence: Absolument. Et se battre contre n'est pas la bonne solution. Avec l'EFT, c'est cette notion de réconciliation que je trouve fabuleuse. Nous remercions toutes ces croyances que nous avons eu pendant des années parce qu'elles nous ont permis de survivre et, tout doucement, avec beaucoup de tendresse, beaucoup de patience, nous allons les transformer et leur permettre d'évoluer dans le sens de notre désir.



Maria: Ce que je tiens à souligner aussi, c'est qu'effectivement nous allons transformer les émotions négatives liées à un souvenir, mais en revanche, nous n'allons pas du tout supprimer le souvenir. Il ne s'agit pas d'oublier, mais juste d'enlever cette charge.

Florence: Pouvoir relire sa vie sans avoir d'émotions qui nous submergent. Et relire sa vie avec amour. Pouvoir revenir dans le passé sur des choses qui pouvaient être traumatisantes. Je parle de relecture parce que c'est exactement cela. C'est comme si on gardait les images, mais que l'écriture était différente.



Maria: Oui, nous allons changer la légende. Peux-tu nous donner un exemple, Florence ?

Florence: Oui, il me revient un souvenir. Enfant, mes parents étaient partis se promener. J'étais restée seule à la maison, et j'avais décidé de faire des tartelettes au citron. D'une part, je les adorais et d'autre part, ma mère les faisait très bien et j'avais envie de lui montrer de quoi j'étais capable. J'ai donc réalisé ma recette soigneusement. Lorsque tout a été fini, j'ai rangé et nettoyé la cuisine. Je me souviens encore de l'odeur qui émanait de mes petites tartes, toutes jolies et dorées. Je les avais réussies parfaitement et j'étais très fière. Lorsque mes parents sont rentrés, ma mère m'a dit: « *Ce n'est pas toi, ce n'est pas possible, je n'y crois pas. Quelqu'un t'a aidée* ». Longtemps, sa réaction est restée comme une blessure. J'avais l'impression d'être niée quand je réussissais quelque chose. Mais aujourd'hui, tu vois, je te parle de ce souvenir avec de la tendresse pour ma mère.

Maria: Tu es passée de la blessure à la tendresse. Explique nous cela.

Florence: Oui, tout à fait. Autrefois, j'avais pris cela comme du mépris de ce que j'étais. Aujourd'hui, je me rends compte que ma mère a toujours essayé d'être parfaite, meilleure que les autres. Elle ne s'aimait pas. On y revient. Elle avait besoin de la reconnaissance des autres pour exister. Voilà ce que le manque d'estime de soi peut faire comme ravages. Ma mère m'aimait, je n'ai aucun doute là-dessus. Mais elle avait un tel désamour d'elle-même que cela transparissait aussi dans ses gestes d'amour. Cela a été longtemps traumatisant pour moi, alors qu'aujourd'hui, je me rends compte à quel point elle était malheureuse et n'avait même pas conscience de ce qu'elle faisait.

Très souvent, d'ailleurs, lorsque nos comportements sont inadaptés, c'est parce qu'ils reflètent la souffrance en nous. Aujourd'hui, ce changement complet de vision, c'est grâce à l'EFT, qui m'a permis d'apprendre à m'aimer, à m'affranchir du regard de l'autre. Mes tartelettes au citron étaient très belles et je les avais très bien réussies. C'est cela qui était important. Je l'avais fait pour moi et j'avais envie de le partager. Mon attente d'enfant était légitime, mais aujourd'hui, adulte, je suis capable de me féliciter. Et par-dessus le marché, mes parents ont sûrement mangé mes tartelettes avec beaucoup de plaisir. Mais j'ai oublié cela parce que j'étais dans la blessure que j'avais reçue à l'époque.

Maria: Tu ne pouvais pas le voir dans cet état-là. Donc, si je résume, l'EFT nous permet à la fois de nous accepter tels que nous sommes, et même peut-être d'aller jusqu'à nous aimer, et en même temps, de soulager les émotions négatives des blessures, principalement de l'enfance, mais pas seulement.

Florence: C'est cela. Imagine un peu que tu ne te fasses plus jamais de reproches et que, par ailleurs, tu aies le pouvoir sur toutes tes émotions de peur, de tristesse, de culpabilité ou de colère. Qu'à la place, il y ait du zen. Qu'en penses-tu ?

Maria: Cela relève un peu de la science-fiction. Mais nous y travaillons tous les jours. C'est le travail de toute une vie.

Florence: L'EFT est l'outil magique pour aboutir à cette relation idéale avec nous-mêmes. Profiter du moment présent, en toute conscience, quel beau cadeau d'amour à nous faire ! Je crois qu'Eckart Tolle lui-même approuverait.



Maria: Concrètement, comment conseilles-tu d'utiliser l'EFT dans le but précis de s'aimer davantage ?

Florence: Pratiquer l'EFT, c'est bien, mais je recommande de l'utiliser devant un miroir. C'est un travail que nous conseille Louise L. Hay – non pas l'EFT, mais le fait de travailler avec un miroir. Le miroir permet d'être connecté à nous-mêmes. Nous, les femmes, utilisons souvent le miroir pour nous maquiller. Les hommes aussi, pour se raser. Mais en définitive, nous ne nous regardons pas vraiment dans les yeux. En me tapotant, je me regarde dans les yeux. Je ne m'évite plus et je me parle, tout simplement. Les yeux dans les yeux. C'est très puissant.

Maria: Et que te dis-tu ?

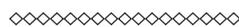
Florence: Quand je me parle et que je me tapote en même temps, je me dis tout simplement ce que je ressens. Par exemple, si je suis en colère, j'exprime ma colère à la personne. Je dis des phrases telles que : « *Je suis en colère après toi parce que ...* » ; ou encore : « *Je suis blessée par ce que tu m'as fait...* » ; ou même : « *J'ai tellement peur parce que...* ». Nous pouvons parler à la personne. Nous pouvons lui exprimer comment nous souffrons et pourquoi.

Reconnaître sa colère et l'exprimer est une forme de respect de soi. Nous pouvons parler à quelqu'un, mais nous pouvons aussi nous parler à nous-mêmes. Parfois, quand nous avons un peu de culpabilité, nous pouvons nous dire à nous-mêmes : « *Je t'en veux* » ; ou « *Tu n'es pas à la hauteur* ». En tapotant, cela va permettre à l'émotion négative de se dissoudre et de passer à autre chose. Parfois, cela se fait même très rapidement, il suffit de quelques points EFT, et hop ! C'est fini. Nous ne sommes plus submergés par l'émotion.

Maria: Que donne-tu comme explication à cela ? Que se passe-t-il quand nous nous parlons ainsi devant la glace ?

Florence: C'est parce que nous nous donnons le droit d'exprimer ce que nous ressentons. Le fait de l'exprimer et de se voir le faire permet cette "réconciliation". J'insiste beaucoup sur ce mot-là parce que, très souvent, comme dans la dépression, nous refusons de nous pardonner. Avec l'EFT et le miroir, nous accédons à une autre dimension de nous. Peut-être l'enfant intérieur. Nous ne sommes plus dans le mental, nous sommes dans l'énergétique. Les émotions vont doucement se dissoudre et nous allons pouvoir passer à autre chose, comme des phrases positives.

Se dire « *Je t'aime* » en se regardant dans le miroir, c'est extraordinaire. Nous récrivons du neuf dans notre système énergétique, quelque chose de positif. Nous nous connectons alors avec toute notre puissance intérieure, et cela même si nous n'y croyons pas totalement au début. Il est vrai que cela paraît un peu fictif. Mais je peux vous assurer qu'en persistant, c'est de plus en plus facile et il y a de moins en moins de résistances. En prononçant cette phrase devant la glace, l'ego prend le relais, au début : « *C'est pas vrai ! Tu ne t'aimes pas !* ». Mais tout doucement, nous glissons vers autre chose, nous enlevons les blocages. Je pratique depuis plusieurs années et il y a des transformations profondes et rapides du regard que l'on pose sur soi. Le regard dans le miroir change notre regard intérieur.



Maria: Florence, toi qui est coach de la loi d'attraction, n'est-ce pas un peu aberrant de répéter ces phrases négatives ? N'est-ce pas un problème au niveau des vibrations ?

Florence: Non, parce que nous le faisons avec l'EFT. C'est souvent un problème pour les gens qui débutent, ils craignent que cela ancre le négatif. Non, pas du tout, parce que nous reconnaissons ce que nous ressentons. Nous acceptons qui nous sommes. Et ces émotions négatives font partie de nous. Elles existent donc il ne sert à rien de les nier. Quand je suis très triste, me répéter que je suis très gaie est difficile. Au contraire, je reconnais que je suis triste. Mais en tapotant, je travaille sur cette tristesse. On le voit bien quand on évalue l'émotion avant et après une séance d'EFT, le niveau baisse considérablement.



Après, seulement, je peux passer à du positif. En enlevant le négatif, nous laissons une place pour mettre du positif et les affirmations positives vont venir s'inscrire dans notre subconscient. Elles ne seront pas plaquées, elles vont remplacer.

Maria : Je t'ai posé la question, je connaissais la réponse. Beaucoup de personnes me posent aussi cette question.

Comme tu as cette spécialité [concernant] la loi d'attraction, c'était le moment. Alors, je crois que tu nous a préparé un protocole, justement, pour apprendre à s'aimer. Il nous reste quelques minutes. Est-ce qu'on peut faire quelques rondes ensemble ?

Florence : Avec grand plaisir, Maria ! Tu m'accompagnes et nous répétons ensemble ?



Tapping: apprendre à s'aimer

- ☞ Points Karaté (PK) : « Même si je n'arrive pas à m'aimer parce qu'on m'a toujours dit qu'il fallait d'abord aimer les autres, je me félicite d'être fidèle à mon passé. »
- ☞ « Même si l'idée même de m'aimer me semble parfaitement incongrue, je respecte totalement ma décision de ne pas m'aimer. »
- ☞ « Même si je me vois toujours avec le regard critique des gens qui faisaient autorité pour moi quand j'étais enfant, je choisis de m'ouvrir à la possibilité d'avoir un peu de tendresse pour moi. »
- ☞ Dessus de la tête (DT) : « Il paraît qu'il faut s'aimer ! »
- ☞ Début du sourcil (DS) : « Comment fait-on pour s'aimer ? »
- ☞ Coin de l'œil (CO) : « Et puis, on m'a toujours dit que c'était mal de s'aimer. »
- ☞ Sous l'œil (SO) : « De toutes façons, je n'ai rien d'aimable. »
- ☞ Sous le nez (SN) : « J'ai plein de défauts. »
- ☞ Creux du menton (CM) : « J'ai plein de raisons de ne pas m'aimer. »
- ☞ Sous la clavicule (SC) : « Vous voulez la liste ? Bien trop longue... »
- ☞ Sous le bras (SB) : « J'ai bien raison de me critiquer. »
- ☞ Sous le sein (SS) : « J'ai de très bonnes raisons de m'en vouloir. »
- ☞ DT : « Non, décidément, je n'ai rien d'aimable. »
- ☞ DS : « J'ai gâché plein de choses dans ma vie à cause de mes défauts. »
- ☞ CO : « J'ai subi des abandons, des rejets. »
- ☞ SO : « C'est la preuve que je ne suis pas aimable. »
- ☞ SN : « Je me souviens des punitions quand je n'étais pas sage. »
- ☞ CM : « Et pourtant, je sens qu'il y a aussi plein de bonnes choses en moi. »
- ☞ SC : « Ah, si j'étais meilleur(e)... »
- ☞ SB : « Autrefois, c'était le regard des autres sur moi qui me faisait mal. »
- ☞ SS : « Aujourd'hui, j'ai pris le relais : je suis mon pire juge. »
- ☞ DT : « Toutes ces critiques que je me fais... »
- ☞ DS : « ... ce manque d'amour de moi... »
- ☞ CO : « ... je croyais qu'il fallait faire comme cela. »
- ☞ SO : « Est-ce que je peux faire autrement ? »



- ☞ SN: « Je ne sais même pas comment faire. »
- ☞ CM: « J'ai l'impression d'être en faute. »
- ☞ SC: « Et si c'était possible de s'aimer? »
- ☞ SB: « Ce tapping serait-il en train de m'y aider? »
- ☞ SS: « Avoir de l'amour pour moi... Il est vrai que cela me fait envie. »
- ☞ PK: « Même si je ne sais pas vraiment qui je suis ni comment faire pour m'aimer, je choisis de laisser ces peines se dissoudre et de m'ouvrir à une autre façon de vivre avec moi. »
- ☞ « Même si cela me semble encore bien difficile de m'aimer, je choisis de m'ouvrir à la possibilité d'être un jour mon (ma) meilleur(e) ami(e). »
- ☞ « Même si je m'en veux de m'être fait autant de mal, je choisis de me féliciter pour mon envie de changer et mon courage aujourd'hui. »
- ☞ DT: « Ce manque d'estime de moi... »
- ☞ DS: « ... toute cette auto critique... »
- ☞ CO: « ... je croyais bien faire. »
- ☞ SO: « J'y ai mis de l'énergie. »
- ☞ SN: « Je me suis trompé(e). »
- ☞ CM: « J'ai peur de ne pas savoir. »
- ☞ SC: « On ne m'a pas appris. »
- ☞ SB: « Et si c'était plus facile que je ne le crois? »
- ☞ SS: « Je choisis de me faire confiance. La preuve, j'ai déjà commencé. »
- ☞ DT: « Je choisis d'apprécier ce qui est bien en moi. »
- ☞ DS: « Je me félicite pour ce tapping qui dissout mes souffrances. »
- ☞ CO: « Je choisis de reconnaître mes qualités et de les apprécier. »
- ☞ SO: « C'est du courage que de vouloir changer. »
- ☞ SN: « Voilà, je commence: je suis courageuse(x). »
- ☞ CM: « Oui, je suis courageuse(x)! »
- ☞ SC: « Jusqu'à aujourd'hui, je croyais l'inverse. »
- ☞ SB: « Il s'agit d'un jour nouveau, d'un regard neuf que je porte sur moi. »
- ☞ SS: « Je m'ouvre à la possibilité de m'aimer. »
- ☞ DT: « Je choisis de me libérer de mon propre jugement et de celui des autres. »
- ☞ DS: « Je choisis d'aimer l'enfant en moi qui a tant besoin d'amour. »
- ☞ CO: « Je choisis de prendre en main ma destinée. »
- ☞ SO: « Je choisis de me rappeler que je suis puissant(e). »
- ☞ SN: « Je choisis de surveiller mon bien-être. »
- ☞ CM: « Je choisis de rechercher la joie dans ma vie. »
- ☞ SC: « Je choisis de me centrer sur le moment présent. »
- ☞ SB: « Je choisis de lâcher prise. »
- ☞ SS: « Je choisis d'attirer la joie dans ma vie. »



3^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 23 au 29 mai 2013

www.leCongresEFT.com

Florence: Prenez une grande respiration et buvez un peu d'eau

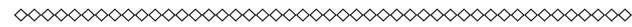
Maria: Merci beaucoup, Florence, pour toutes ces clés que tu as partagées avec nous, ainsi que ce beau protocole. Si vous voulez en savoir plus sur les programmes de Florence, vous pouvez la contacter et aller sur son site: www.eftetloidattraction.com

Florence: Merci à toi pour ce congrès qui permet de communiquer et de partager tout ce qui compte tant pour nous. C'est super!

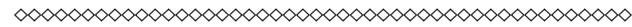


3^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 23 au 29 mai 2013

www.leCongresEFT.com

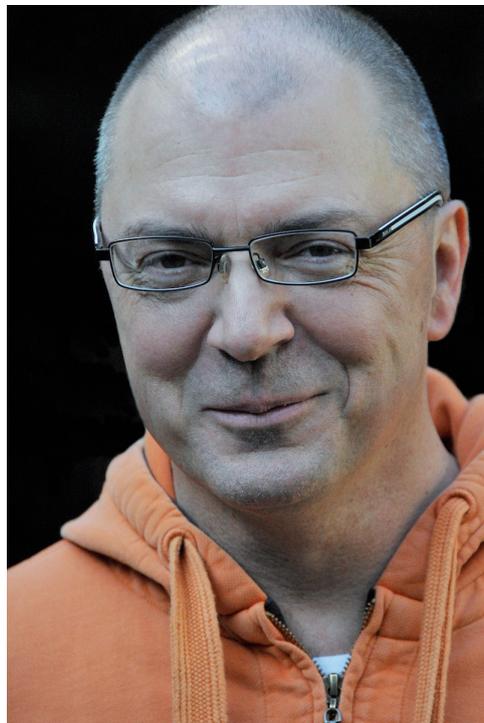


Les troubles sexuels



par

Yves Wauthier-Freymann



Conférence diffusée le 25 mai 2013
sur **www.leCongresEFT.com**





Les troubles sexuels

Maria Annell: Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Annell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence dont le titre est « *Les troubles sexuels* ». Cette présentation va nous parler des interventions par l'EFT en sexothérapie, que ce soit afin de nous libérer de nos blocages ou, tout simplement, accroître notre confiance en nous, notre désir, notre sensualité. L'EFT peut aider à avoir des rapports plus longs ou plus épanouissants. Les relations humaines passent aussi par le corps. La sexualité, la sensualité et toutes communications de cet ordre sont aussi importantes que l'usage de la parole.

Notre conférencier, ce soir, est spécialisé dans les traumatismes complexes et les troubles de l'attachement, ainsi que la sexothérapie. Il va nous présenter plusieurs façons d'aborder ce sujet sensible qui peut aller de la timidité maladive aux troubles de l'érection en passant par le manque de libido. J'ai l'honneur d'accueillir le président de Therapeutia et de l'Association Francophone de Psychologie Énergétique et Clinique, Yves Wauthier-Freyman : bienvenue, Yves.

Yves Wauthier-Freyman: Bonsoir, Maria.

Maria: Merci à toi d'être là et de nous parler de ce sujet sensible. Tout d'abord, en quoi l'EFT peut-elle être utile dans le domaine des troubles sexuels ?

Yves: L'EFT peut être utile dans de nombreux domaines et, aussi, bien sûr, dans celui de la sexualité où le stress joue un rôle important et peut occasionner des troubles majeurs. L'EFT trouve ici parfaitement sa place, puisqu'en stimulant les points, on va pouvoir gérer, manager ce stress et le diminuer pour ramener les personnes dans une zone de confort, de confiance et leur permettre de s'épanouir.

Maria: Quelles sont plus précisément les troubles sexuels que l'EFT peut soulager ? Quand peut-on le faire et comment cela se passe-t-il ?

Yves: Pour les hommes, il s'agit clairement de troubles de l'érection et de la libido. En cas de stress, le sang n'afflue pas où il devrait, ou bien l'homme n'arrive pas à se laisser aller au fantasme, ou encore à simplement ressentir ses sensations corporelles. Ces perturbations, dues au stress, peuvent créer des troubles de l'érection et l'homme n'y arrive pas, tout simplement. Il ne trouve pas suffisamment d'énergie sexuelle pour obtenir une érection correcte et satisfaisante. Cela entraîne évidemment des frustrations, chez lui comme chez son ou sa partenaire. C'est un des exemples. Un autre exemple est justement cette incapacité à lâcher prise et à se trouver dans le ressenti. À nouveau, si on ne ressent pas les sensations et qu'on reste dans le mental, cela déclenche toute une série de conséquences.

Pour parler de l'aspect féminin, vous savez que les hommes et les femmes n'ont pas tout à fait le même déclencheur au niveau de la sexualité. Les hommes ont vraiment besoin de montrer par l'acte sexuel qu'ils aiment leur partenaire, et cet acte renforce la conscience de l'amour qu'ils éprouvent. Chez la femme, en général, c'est plutôt l'inverse. C'est d'abord la communication, la présence, le partage qui font que la femme se sent aimée, c'est ce qui l'ouvre à une plus grande sensualité et une plus grande sexualité. Ce sont deux mondes, deux univers complètement différents.



Il est clair que si une femme est stressée, tendue, trop dans son mental, avec l'impression de ne pas être entendue par son partenaire, cela va la bloquer et provoquer une incapacité de relation épanouissante. Je me souviens de plusieurs cas où beaucoup de femmes se plaignaient que la tête pouvait dire « *oui* » et le corps disait « *non* » ; ou l'inverse, le corps disait « *oui* », mais la tête disait « *non* », obnubilée par ce manque de communication, cette impression de ne pas être entendue par le ou la partenaire, à tel point qu'elles étaient incapables de se laisser aller dans le corps et dans le ressenti physique.

Maria : Oui, c'est l'une des différences entre la sexualité de l'homme et celle de la femme.

Yves : Il est reconnu scientifiquement, maintenant – et cela a été démontré dans toute une série de recherches –, que le stress se manifeste au niveau du cerveau “reptilien”, chargé de la survie. Il active toute une série de réflexes et commence par couper l'accès au cerveau pensant. Vous pouvez vous raisonner autant que vous voulez, vous n'arriverez plus à vous calmer car ce cerveau pensant n'a alors plus de pouvoir sur le corps.

Le cerveau reptilien va également demander au cerveau “limbique”, qui s'occupe de toutes les réactions physiologiques – et dans la sexualité, les réactions physiologiques sont primordiales –, de déclencher une augmentation des niveaux de cortisol et d'adrénaline qui sont les hormones de stress. Ainsi, si le stress augmente, il n'est plus possible d'avoir des réactions physiologiques naturelles ou normales.

À ce moment-là, en stimulant les points d'acupression, on déclenche une sécrétion d'hormones de relaxation – cela a été observé dans de grandes universités comme Yale ou Harvard. En gros, lorsque vous stressez, le système “sympathique” – qui porte assez mal son nom ! – s'active.

Maria : Oui, la plupart du temps, il n'est pas sympathique avec nous !

Yves : Il n'est pas sympathique du tout. Donc, lorsqu'on stimule les points d'acupression, on stimule le système “para-sympathique”. Pour imaginer, lorsque vous stressez, vous appuyez sur l'accélérateur et en tapotant sur les points d'acupression, vous déclenchez le frein. Si vous avez déjà essayé d'appuyer en même temps sur l'accélérateur et le frein, vous avez entendu le moteur hurler, mais au bout d'un moment, il y a eu ralentissement, puis arrêt.

En EFT, et en psychologie énergétique en général, lorsqu'on stimule des points, on dit au cerveau limbique, qui s'occupe du corps, de stimuler et d'augmenter les niveaux des hormones de relaxation. En gros, on augmente la sérotonine, les endorphines – comme si vous faisiez une séance de gymnastique –, et corps et cerveau vont alors se trouver confrontés à des ordres contradictoires.

En tapotant, on arrive à casser l'association des pensées, des souvenirs, des événements traumatiques – ou considérés comme tels – avec la situation présente. Cette association, faite inconsciemment dans notre cerveau, dans nos mémoires, est alors désactivée et désensibilisée. Dès que c'est fait, on peut reprendre une vie sexuelle normale, une sensualité normale et donc se laisser aller.

L'EFT a une action de relaxation qui permet le passage à la détente, avec :

- ◆ pour l'homme, une plus grande tension – sexuelle, cette fois-ci ;
- ◆ pour la femme, une plus grande détente, une plus grande bulle d'accompagnement, d'amour, de compréhension. Elle peut alors se relâcher suffisamment pour que le désir se déclenche, et envisager une relation sexuelle épanouissante et satisfaisante.

L'EFT est un outil facile qu'on utilise en quelques minutes, quelques secondes. On peut le faire avant de passer à l'acte si l'on est stressé. On peut le faire tous les jours. On peut visualiser l'acte d'amour pour déconditionner ce qui n'est pas agréable et se laisser simplement aller au ressenti. Voilà toute une série d'applications de l'EFT qui peut avoir un effet “boostant”, autant pour l'homme que pour la femme, quel que soit leur type de relation.



Maria: Quand tu travailles avec des personnes en séance pour des troubles sexuels, tu t'orientes plutôt vers la confiance, sur des expériences traumatisantes du passé, peut-être? Ensuite la personne peut faire un travail juste avant l'acte, presque dans le feu de l'action?

Yves: Oui, tout à fait, dans le feu de l'action, c'est vraiment le cas de le dire! Si je reçois un homme, par exemple, je vais d'abord lui demander depuis quand il souffre de ses troubles et ce qu'il a observé. La qualité du travail va dépendre du fait d'aller chercher les racines du problème.

Que ce soit un homme ou une femme, d'ailleurs, on demande à quel moment ces difficultés se sont déclenchées. On recherche les événements liés dans l'année précédente du premier trouble. Dans cette année qui précède le premier symptôme, il y a toujours un événement. Si la personne a accès à cette information, on traite l'évènement en direct.

Comme toujours en EFT, on va chercher le moment le plus difficile, l'image la plus dure. Sans image claire, on s'oriente vers les autres sens, l'ouïe, les sensations, etc. On repère la cognition, la croyance développée autour de ce problème. Ce peut être: «*Je n'y arrive pas*»; «*Je ne suis pas capable*»; «*Je ne suis pas désirable*»; «*Je ne suis pas aimable*»; «*Je ne suis pas doué(e)*»; etc. Et on déconditionne le problème.

On part de l'évènement et on tapote sur le point karaté en disant: «*Même si j'ai ce problème qui m'empêche d'avoir une bonne érection...*» – si je parle pour un homme; je prendrai un exemple pour une femme après – «*... et que je stresse, je m'accepte complètement et profondément*». Je travaille aussi avec un autre outil qu'on appelle "Remap". On développe un recadrage en reconnaissant le problème et en le remettant en perspective avec la réalité. Puis on ouvre sur quelque chose de possible.

Cela se fait en cinq étapes:

◆ étape 1 : trouver le problème;

◆ étape 2 : commencer avec la phrase: «*Même si j'ai ce problème d'érection, que je n'arrive vraiment plus à bander, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément.*» C'est ce qu'on fait classiquement en EFT;

◆ étape 3 : reconnaître le problème. Les gens ont du mal et préfère l'effacer, ce qui augmente la tension interne.

Imaginez l'être humain comme des Matriochkas, ces poupées russes imbriquées les unes dans les autres. On a de nombreuses parties en nous. Celle qui est volontaire, celle qui est triste, celle qui est joyeuse, etc. Si on ignore la partie de nous qui est bloquée en ne la nommant pas clairement, elle peut se cristalliser davantage et bloquer tout le processus de guérison.

Donc, dans la phrase, on peut dire ceci: «*Même si j'ai ce problème d'érection, je n'arrive plus à bander, j'ai le Popaul en berne, j'ai le drapeau qui flotte...*» – on peut ajouter des touches d'humour pour dédramatiser la situation –, «*... je m'aime et je m'accepte (ou je ne m'aime pas et je ne m'accepte pas) avec ce problème*»; «*C'est normal, naturel que je puisse avoir Popaul en berne. J'ai un stress monumental au niveau de mon boulot (ou au niveau de ma vie privée). J'ai eu un souci. Je ne me suis pas senti désiré parce que j'ai pris 20 kgs...*» Donc, on reconnaît vraiment le problème.

◆ étape 4 : je vais l'illustrer avec un élément vrai.

«*D'un autre côté, pendant des années, j'ai pu bander comme un taureau. Je n'avais aucun souci. C'était dur, long, fort, longtemps...*». On nomme des événements réels.

Il faut donc qu'on ait un peu investigué avant. Si ce n'est pas vrai, on ne peut pas nommer. Il faut alors trouver autre chose. Du style: «*J'ai eu d'autres relations avant celle-ci, des relations tout à fait épanouissantes, tant pour moi que pour mon compagnon ou ma compagne*».



◆ étape 5 : à mon sens, c'est l'élément le plus important, avec la reconnaissance du problème : on ouvre une possibilité.

C'est toute la richesse de l'EFT que de [permettre] cette facilité d'adaptation. Ce sera : *« Et d'un autre côté, je m'ouvre à la possibilité de pouvoir ressentir et vivre les choses différemment »*. On ne précise pas plus ce que l'on veut, parce que l'inconscient va trouver par lui-même les bonnes portes, les bonnes clés qui vont lui permettre d'accéder à cette sensibilité, cette sensualité, cette érectibilité, dans l'exemple que j'avais pris. Cela va permettre de passer à l'acte de façon beaucoup plus volontaire. Il ne faut vraiment pas hésiter avec cela.

Je vais donner un exemple avec une personne gay. La session était vraiment très drôle. La personne est venue me voir et m'a dit : *« Avec mon compagnon, je n'arrive pas à la pénétration, je n'arrive pas à bander »*. La personne n'était pas d'origine francophone, elle parlait au départ une autre langue. Il a ajouté : *« Je ne peux pas l'enculer; je ne peux pas le prendre »*. Je lui ai demandé : *« Quelle est la pire image ? »*. [Il m'a répondu] : *« C'est au moment de passer à l'acte, je n'y arrive pas »*.

Nous avons commencé là-dessus, avec ce mot : *« Je ne peux pas l'enculer »*, en répétant et en hurlant comme des putois. C'est ce qu'on appelle la technique du volcan, pour ceux qui connaissent. On pousse la personne dans son émotion en lui disant : *« Vas-y, crie le plus fort possible. Dis tout ce que tu aurais voulu crier, ta frustration, ta rage, etc »*. Donc nous avons fait cela en ronde de tapping, en tapotant, en criant ces mots. Au bout de deux ou trois minutes, la personne s'est arrêtée et a dit : *« Waouh, je sens une énergie en moi qui circule ! »*.

Je lui ai dit de repenser à l'image, au soir ou au lendemain, quand il verrait son compagnon. Toute sa peur s'était évanouie. Nous avons pu vérifier le passé, le blocage. Nous avons vérifié dans le présent ce qu'il ressentait. Il était tout à fait à l'aise avec la situation. Puis nous sommes passé au futur. Je lui ai dit : *« Imagine-toi ce soir ou demain soir, en train de prendre un bon bain romantique, les bougies... Tu crées toutes les conditions, tout l'environnement agréable pour pouvoir passer à l'acte, mais tu te sens un peu bloqué. Qu'est-ce qui se passe ? »*. Tout le blocage avait complètement disparu. Sa sexualité est redevenue totalement normale et épanouissante.

Donc, on peut vraiment travailler sur ce type de blocages. On va toujours visiter le passé, le présent et le futur à travers une visualisation du passage pour voir si, dans la tête, il n'y a pas de pensées sabotieuses qui se présentent, pas de sensations désagréables qui apparaissent. Si c'est le cas, si vous amenez à 0 toutes les pensées négatives ou sensations bloquantes, vous avez alors terminé votre travail. Vous pouvez aider à retrouver une relation des plus épanouissantes.

Maria : Oui, c'est un bel exemple effectivement.

Yves : C'est un exemple un peu étonnant peut-être, mais c'était vraiment génial parce que cette personne, qui avait une belle apparence, était en fait totalement bloquée. Il était vraiment décomposé parce qu'il se disait : *« Je vais me faire jeter, je ne vais pas pouvoir continuer cette relation. Pourtant, j'aime mon partenaire. Je veux vraiment que ce soit épanouissant sur tous les plans, sous tous les aspects »*. Il est vrai que, très rapidement, on peut vraiment avoir des effets de relaxation, puis de déconditionnement. On est reparti et la machine se remet en route.

La thérapie provocatrice aussi est très importante. J'aime bien ces aspects-là. C'est très drôle quand on l'utilise. Parfois, avec des clients, on peut vraiment créer des situations tout à fait cocasses. Je me rappelle une autre session avec un client qui avait du mal à se laisser aller à l'éjaculation. Il n'y arrivait pas. Nous avons travaillé aussi en hypnose, tout en stimulant les points d'acupression. Cela s'est bien passé bien, il arrivait maintenant à se laisser aller. Il revient quelques mois plus tard travailler d'autres sujets. Il me dit tout à coup : *« J'ai tout de même un doute. Est-ce que cela ne pourrait pas revenir ? »*. Il y avait comme une petite tâche qui traînait dans le ciel. Je l'ai fait tapoter là-dessus :



Tapping: le doute revient

- ☞ Début du sourcil (DS): « Cela pourrait peut-être revenir. »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Cela va sûrement revenir.
- ☞ Sous l'œil (SO): « Non, cela ne va pas revenir; cela fait six mois que cela fonctionne.
- ☞ Sous le nez (SN): « Mais non, ça ne va pas tenir, ce n'est pas possible, ça m'a dérangé pendant cinq ans.
- ☞ Creux du menton (CM): « Cela fait tout de même six mois que tout fonctionne bien.
- ☞ Sous la clavicule (SC): « C'est parce que j'ai envie d'avoir un enfant.
Il y avait une pression nouvelle et c'était cela l'origine du problème.
- ☞ Sous le bras (SB): « Peut-être que j'ai peur d'avoir un enfant. Il y a une part de moi qui craint que je n'arrive plus à éjaculer.
- ☞ Sous le sein (SS): « J'ai une colère contre moi. Mon corps me trahit.
- ☞ Base de l'ongle du pouce (BOP): « Je n'arrive pas à respirer correctement. Je me sens un peu angoissé.
- ☞ Base de l'ongle de l'index (BOI): « Si c'était cette peur d'être papa qui me bloque?
- ☞ Base de l'ongle du majeur (BOM): « Cela ne va peut-être pas tenir.
- ☞ Base de l'ongle de l'auriculaire (BOA): « Si j'avais peur d'avoir cet enfant et d'être un mauvais père?

On est remonté à toutes les sources et les racines du problème. Puis, à un moment, j'ai vu qu'il restait une toute petite touche. Je lui ai dit: « *Tu sais, j'ai un point tout à fait magique qui peut vraiment t'aider à guérir. Je vais te demander de continuer à tapoter le bord des doigts, mais tu mets bien tes mains à plat contre le bureau et tu te mets debout* ». Je me suis levé et je suis allé derrière la personne. Je précise que j'avais un très bon lien thérapeutique avec cette personne. Je ne fais pas cela avec tout le monde. Je lui ai dit: « *Maintenant, je te propose de baisser ton pantalon. Je connais vraiment un point magique. Tu vas voir, normalement, il n'y a pas de souci, si je touche ce point, c'est réglé.* » Évidemment, il a été saisi. Il m'a dit: « *Hein, quoi, comment... ?* ». Alors je lui ai demandé comment il se sentait au niveau de son stress. Il m'a dit: « *C'est fini. Tout va bien. C'est terminé!* »

Maria: Oui, mais tu lui avais créé un autre stress.

Yves: Il a éclaté de rire. Je lui ai dit: « *Tu vois, tu es vraiment un mec et tu pourrais avoir ton petit Lou-lou* ». Il m'a regardé et a dit: « *Oui, écoute, définitivement, c'est tout à fait clair* ». C'était seulement des peurs qui étaient réapparues, mais qui n'avaient rien à voir avec la sexualité. C'était la peur de la paternité, et l'anorgasmie, l'incapacité de se laisser aller à éjaculer et donc d'avoir un enfant.

Lorsqu'on est confronté à ce genre de situation, il faut garder l'esprit totalement ouvert quelle que soit votre propre sexualité ou vos préférences, et vous mettre simplement dans la tête du client. On se demande alors: « *Qu'est-ce qui pourrait avoir créé à nouveau un stress alors que dans sa vie tout va bien, qu'il a de nouveau des relations sexuelles épanouissantes, qu'il communique correctement avec son épouse... ?* ». Toujours garder l'esprit ouvert. Cette session était très drôle. C'était il y a une dizaine d'années, quand j'ai commencé à être thérapeute. Cela a été un grand moment pour moi, en tout cas.

Maria: Oui, il est sûr que la thérapie provocatrice peut être très aidante pour ce genre de sujet qui reste tabou et difficile à aborder pour beaucoup de personnes. Mettre de l'humour permet de faire baisser la garde... sinon le pantalon!

Yves: C'est le cas de le dire. Ou le remonter! Il est vrai qu'avec la thérapie provocatrice, tout l'humour et l'amour du thérapeute, ce qu'on appelle le lien [thérapeutique] est vraiment fondamental. Si les personnes travaillent sur elles-mêmes, elles peuvent utiliser l'humour aussi. On peut se mettre devant un miroir, par exemple, rigoler de voir sa tête et dire: « *Ah là là, qu'est-ce que je me mets comme pression!* », etc.



Il ne faut vraiment pas hésiter à utiliser la dérision parce que, comme vous tapotez en même temps, vous n'ancrez pas le problème. Vous allez, au contraire, le déconditionner, le casser, le démonter. Il ne faut pas hésiter à en remettre trois couches. Plus vous exagérez, mieux ce sera.

Je me rappelle d'une session dont Jean-Michel Gurret m'a parlé. C'était le même genre. C'était une session qui devait passer à la télévision. Une personne est venue pour un problème d'érection. Si ma mémoire est bonne, cela faisait deux ans qu'il n'y arrivait plus. Jean-Michel a tellement exagéré en disant: «*J'ai le Popaul en berne, j'ai le drapeau qui flotte, j'ai le zizi coin-coin, j'ai le Castor qui tire la gueule à Polux*», etc., en tapotant très fort que, pendant la session, la personne s'est arrêtée tout d'un coup en disant: «*Mais, je bande!*». Il avait eu une érection pendant la session et c'était fini, vraiment fini. Le truc avait été tellement démonté par la provocation qu'il s'est senti complètement libéré de toutes les tensions qui le bloquaient et il s'est laissé aller. La suite, je ne sais pas. Il faudrait demander à Jean-Michel ce qui s'est passé. Si Jean-Michel a eu peur ou pas. Nous avons une tellement grande complicité, Jean-Michel et moi, que cela fait partie [des questions qu'on peut se poser] !

Maria: L'avantage pour le thérapeute, dans cette situation, est que comme nous tapotons avec nos clients, donc nous pouvons en même temps traiter les éventuelles émotions que cela pourrait éveiller en nous.

Yves: Tout à fait. Un aspect dont nous n'avons pas parlé est que certains troubles de la sexualité viennent de traumatismes. Des personnes ont pu [subir] des maltraitances ou des abus et constituent toute une partie de nos clients.

Cela peut se traduire de différentes façons. Des personnes se protègent par une importante prise de poids pour ne pas être désirables, et c'est un symptôme repérable d'abus.

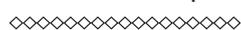
Quelquefois, au contraire, il peut y avoir une hyper sexualisation, même chez les enfants, qui peut provoquer des comportements débridés ou exagérés.

On peut aussi rencontrer cela, pour reparler de la population gay, lorsqu'un homme fait son "coming out". Il y a eu une telle pression pendant des années, voire des dizaines d'années, d'interdits, qu'il peut y avoir une surconsommation de la sexualité avant que cela se régule à nouveau et qu'on retrouve un juste milieu. Il y a vraiment des tas de schémas différents.

Si on travaille sur des choses plus complexes, des troubles de l'attachement ou des abus, on doit aborder les choses de façon différente et traiter la confiance en soi dont on parlait tout au début. On vérifie d'abord si la personne a des ressources internes suffisantes pour avoir une belle image d'elle. On travaille donc sur cette image avant de travailler sur les déclencheurs, ce qui crée du stress ici et maintenant. C'est seulement après qu'on pourra s'intéresser aux événements du passé.

Si vous voulez aller trop vite sur les événements du passé, comme on l'apprend en EFT classique, vous n'allez faire qu'une chose, bloquer le processus encore plus fort, ou jouer au yoyo avec le patient. Cela va aller mieux, revenir, aller mieux, revenir, etc.

Cela peut aussi être encore pire et on va obtenir ce qu'on appelle un déplacement de symptômes: la personne retrouve une sexualité plus épanouissante, mais commence à fumer, à boire ou à manger. C'est un glissement de symptômes qu'on retrouve quelquefois, d'ailleurs, en matière d'addictions. Quelqu'un qui arrête de fumer se met à trop manger ou à faire trop de sport ou autre. Il faut vérifier ce sur quoi on travaille, et c'est pour cela que le rôle d'un professionnel est important.



Maria: Tu parlais de la thérapie provocatrice qui peut faire tomber les barrières et permettre d'aborder des sujets difficiles. Peux-tu nous proposer d'autres solutions? J'imagine que tu rencontres des gens qui ont vraiment du mal à parler de leurs problèmes et de leurs troubles. Peut-on utiliser des images?



Yves: On peut utiliser les thérapies cognitives et comportementales en remettant la personne en situation. On peut demander aux personnes de regarder des parties de leur corps qu'ils n'aiment pas et de tapoter en même temps. Ce qui est important, surtout, c'est de bien stimuler les points d'acupression en même temps. C'est cette stimulation qui va casser l'association d'idées que l'on peut avoir et les peurs que l'inconscient a enregistrées ou mémorisées. Il faut vraiment stimuler en même temps. Par exemple, on peut regarder les parties du corps ou demander au partenaire de tenir des rôles, de s'amuser à créer de nouvelles situations.

Pour parler des femmes, elles ont vraiment besoin de sentir cette connexion avec le partenaire. On peut demander à celui-ci de caresser toutes les parties non érogènes, de prendre dans les bras, expliquer ce qu'il ressent vis-à-vis de sa compagne, ses émotions, exprimer la joie qu'il a de se réveiller auprès d'elle, de la voir dormir ou l'écouter, de la fréquenter au jour le jour. C'est important de créer ce lien, cette connexion.

Il est vrai que c'est souvent aux antipodes des fonctionnements des hommes car, pour eux, c'est l'acte sexuel qui crée ce renforcement du lien et ils ont tendance à projeter et penser que c'est ce qu'il faut aussi à la femme. Or, c'est tout à fait le contraire. Faire communiquer les partenaires est très important.

On peut leur demander de parler ensemble tout en tapotant et en stimulant les points, et ainsi faire un tapping continu. On peut, par exemple, tapoter le bord d'une main tout en se parlant. On peut proposer des moments de rencontres avec une prise de rendez-vous. On peut penser que cela tue la spontanéité. Le but n'est pas l'acte sexuel en tant que tel, mais plutôt de créer du lien, de le renforcer.

On peut, par exemple, décider de prendre rendez-vous le vendredi, arrêter de travailler plus tôt, faire garder les enfants par la famille, partir en week-end... bref, créer un environnement beaucoup plus romantique. On va simplement parler, se masser, tapoter, se toucher et recréer cette complicité, cette intimité qui fait souvent défaut dans notre vie hyper stressante. Tout en tapotant les points, même si vous ne dites rien d'autre, vous allez augmenter le processus de retrouvailles. C'est une autre façon de faire.

On peut aussi utiliser la puissance du fantasme, du rêve éveillé, très important en matière de sexualité. On peut demander à la personne de penser à un fantasme tout en stimulant les points. Cela ne va pas supprimer le fantasme, mais ancrer de façon beaucoup plus profonde tous les éléments positifs, puisque le tapping augmente les sécrétions d'hormones de relaxation – la sérotonine, les endorphines, etc. Il s'agit alors d'un ancrage positif.

Un des grands avantages de l'EFT est que, lorsque vous tapotez, vous enlevez le négatif et vous renforcez le positif. Il est primordial d'enlever le négatif car c'est grâce à cela que vous guérissez de votre problème, mais c'est aussi intéressant d'amplifier le positif. On peut donc travailler comme cela également: visualisation, tout en tapotant ce qu'on veut.

Par exemple, pour un problème d'éjaculation précoce, on peut imaginer tenir dix minutes, un quart d'heure. Il faut savoir que d'un point de vue technique, physique, physiologique, si vous dépassez une minute, une minute et demi, vous pouvez tenir une heure, deux si vous voulez. Tout se passe dans la tête et par des phénomènes mécaniques.

La respiration est très importante, la tension musculaire aussi. Plus il est tendu musculairement, plus les positions exigent des tensions musculaires, et plus vite le mâle va vers l'orgasme. Plus les positions sont relaxantes, plus vous respirez par le ventre et plus la durée avant l'orgasme peut être prolongée. C'est important de savoir cela. Cela s'appelle la sexofonctionnelle, qui permet de savoir comment le corps fonctionne.

Pour la femme, c'est un peu l'inverse. Elle a besoin de tout cet environnement de caresses non sexuelles au départ, besoin de parler, d'expliquer le ressenti pour augmenter le désir chez elle.



Et c'est seulement quand le désir augmente qu'on peut passer à des caresses plus sexuelles. Si vous êtes déjà dans l'acte, vous pouvez stimuler aussi des points d'acupression, si vous sentez que cela « *s'emballe trop* » ou si la femme sent qu'il y a trop de stress. Vous pouvez masser les points d'acupression et cela peut participer au jeu des caresses, tendrement.



Maria: Tu mets en évidence que ce problème de sexualité, dans beaucoup de couples, peut en réalité être un problème de communication. Je sais qu'il y a beaucoup de femmes qui nous écoutent ce soir. Imaginons qu'une femme qui a des problèmes de communication et de sexualité dans son couple nous écoute. Peux-tu donner quelques conseils pour amener cela au sein du couple, comment en parler à son conjoint ou à sa partenaire qui n'est peut-être pas du tout au courant de ces pratiques énergétiques ?

Yves: C'est une très bonne question parce que souvent, on n'ose pas dire au partenaire par peur de blesser.

Maria: Nous avons déjà du mal à en parler, si en plus on arrive avec un truc bizarre qu'il faut faire !

Yves: La seule solution est d'en parler, tout simplement. Si vous, vous êtes connecté(e) à l'amour que vous avez pour votre compagnon ou votre compagne, vous pouvez lui dire avec énormément d'amour et de présence, tout en tapotant pour gérer votre stress et vous maintenir dans une zone de confort suffisante pour pouvoir en parler tendrement : « *Tiens, mon chéri, tu sais, il y a des points que j'aime beaucoup, il y a des zones que je préfère au départ* » ; « *Serais-tu d'accord pour qu'on puisse essayer une fois comme cela et voir ce qui se passe pour moi et si cela te convient ?* ».

On aborde simplement le sujet. Il faut juste dédramatiser les choses, faire cela comme un jeu. Dire : « *Tiens, je voudrais essayer un truc un petit peu différent; voudrais-tu faire cela avec moi ?* ». Si on voit que la personne a beaucoup de mal à entendre, on peut lui proposer aussi de tapoter des points, d'essayer l'outil EFT. Et si vraiment c'est très difficile, on peut aussi proposer une thérapie en disant : « *Est-ce qu'on n'irait pas voir quelqu'un pour parler de cela ?* ».

Il faut évidemment être très sensible et subtile. Si on voit que la personne est hyper bloquée, on ne va pas lui annoncer cela tout de go, car cela aurait plus d'effets négatifs que positifs. En tout cas, il faut essayer de maintenir cette communication et ne pas se laisser aller à la projection. Car si moi, en tant que femme dans cet exemple, je suis bloquée à l'idée d'en parler à mon compagnon, il est clair que mon blocage va rayonner sur lui. Cela va me stresser, il va le sentir et peut-être stresser, par voie de conséquence.

On peut travailler là-dessus. Je peux tapoter moi-même, en temps que femme, sur tout ce qui est à l'origine du fait que j'ai du mal et que je n'ose pas parler à mon compagnon, sur le fait que j'ai peur de le blesser dans sa masculinité, dans sa virilité... Je peux tapoter sur le fait que j'ai peur de lui dire que j'aimerais qu'il passe par certaines zones d'abord, ou qu'il me parle avant et qu'il ne m'attaque pas directement "à la hussarde" – quoi que cela puisse avoir aussi son intérêt quelquefois – et je m'ouvre à la possibilité de pouvoir simplement lui dire. Donc travailler déjà sur son propre stress avant de pouvoir créer le débat.

Il existe aussi toute une série de livres très intéressants que vous pouvez proposer. Je pense à un livre assez récent de John Gray : *Mars et Vénus sous la couette*. Il est super sympa à lire, très drôle. Il y a justement cette explication des mondes complètement différents de l'homme et de la femme. Il y a des ouvrages de Pascal De Sutter, un sexologue belge assez connu qui a écrit plusieurs ouvrages, notamment avec des professeurs canadiens. Au Canada, ils sont très ouverts sur tous ces thèmes. Il y a plein de ressources que vous pouvez trouver.

Vous pouvez aussi utiliser les histoires, les métaphores, par exemple, expliquer à votre compagnon que vous aimeriez lui raconter ce que vous ressentez, [sous la forme] d'une histoire. Jouer avec les choses.



Cela dépend évidemment de la personnalité de votre compagnon ou de votre compagne. Vous pouvez adapter votre discours, votre vocabulaire à sa personnalité. Personne d'autre, mieux que vous, ne le connaît aussi bien. Maintenant, si vous estimez que c'est trop difficile, cela vaut la peine de proposer d'aller voir un professionnel ensemble, en partant du principe que c'est vous qui avez un problème, ne serait-ce que parce que vous avez du stress.

Cela permet d'aborder les choses en douceur et d'engager le dialogue et la communication. Souvent, une fois que c'est fait, les choses se défont d'elles-mêmes. De toutes façons, le seul objectif de tout cela est que vous soyez plus heureux ensemble, en tant que personne dans votre sexualité et votre développement personnel, mais également en couple. Cela part d'un sentiment altruiste, qui va vers l'autre. Je pense qu'on peut l'aborder comme cela aussi.

Maria: Justement, pourrions-nous faire ensemble quelques rondes sur ce thème, cette difficulté d'en parler dans son couple? Peut-être: «*Je n'ose pas aborder le problème*».

Yves: Évidemment, je poserai certaines questions comme de savoir si cela a toujours été ainsi, si c'est avec ce compagnon-là en particulier...

Maria: Oui, mais là nous allons faire des suppositions. Ce sera un peu générique.

Yves: Je vais te poser la question, Maria: «*Est-ce que cela fait longtemps que tu ressens ces difficultés à en parler à ton compagnon ou à ta compagne, ou bien c'est récent?*»

Maria: Je vais imaginer. Oui, cela a toujours été ainsi. C'est depuis toujours difficile d'aborder ce sujet.

Yves: Et dans ta famille, c'était un tabou aussi?

Maria: Ah oui, bien sûr, jamais on ne parlait de cela à la maison.

Yves: Pendant que je pose les questions, tu peux déjà commencer à stimuler le bord des doigts. Tu fais le bord du pouce, vers toi, là où l'ongle rencontre la chair sur le côté, pouce vers toi. Même chose au niveau de l'index, puis du majeur. Tu peux ou pas faire l'annulaire, comme tu veux, et tu fais le petit doigt. Toujours bord de l'ongle sur le côté, le pouce étant vers toi pour savoir de quel côté du doigt le faire.

Tu peux tapoter comme cela pendant que je pose quelques questions. Est-ce que tu as tout de même des relations sexuelles épanouissantes avec ton partenaire actuel ou bien est-ce difficile?

Maria: À cause de ce manque de communication, oui, c'est assez difficile. Parfois cela va à peu près, mais ce n'est pas très épanouissant.

Yves: Nous allons démarrer un tapping et tu me dis si tu sens que des choses bougent dans ton corps, s'il y a des événements qui reviennent. Te considères-tu comme quelqu'un de séduisant, de plaisant?

Maria: Oui.

Yves: Es-tu à l'aise avec ton corps ou bien est-ce difficile? Comment es-tu avec les différentes parties de ton corps?

Maria: C'est assez difficile. Il y a assez peu de parties de mon corps que j'accepte.

Yves: Peux-tu nommer ces parties ou bien est-ce difficile?

Maria: C'est difficile d'en parler, oui.

Yves: Bon, alors nous allons utiliser le mot «*corps*» pour illustrer toutes ces parties. Tu vas juste demander à ton inconscient de bien localiser toutes ces parties de ton corps qui t'embêtent. D'accord?

On démarre sur le point karaté:



Tapping: les difficultés avec son corps

Point Karaté (PK): ☞ « Même si j'ai toutes ces difficultés avec mon corps, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément. Ou peut-être pas du tout! »

☞ « Même si j'ai beaucoup de difficultés à discuter avec mon compagnon de sexualité, de sensualité, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément. Ou peut-être pas! »

☞ « C'est naturel que je puisse avoir ces blocages. »

☞ « Dans ma famille, c'était un tabou total. » »

☞ « C'est à peine si je ne devais pas sortir habillée de la tête aux pieds. Il ne fallait rien voir. »

☞ « Les garçons, c'était tabou. »

☞ « C'est tout juste si en les regardant, on ne [tombait] pas enceinte. »

☞ « C'est peut-être même arrivé, sans que je le sache. »

☞ « Ou, comme disait Roland Magdane: "il m'a jeté un coup d'œil et, hop, j'étais enceinte". »

☞ « Alors, en parler à mon compagnon, à l'homme que j'aime, c'est impossible. »

☞ « C'est beaucoup trop dangereux. »

☞ « Les gens que j'aime vont me rejeter si je les choque. »

☞ « Ils ne vont plus vouloir de moi. »

☞ « Surtout que je suis vraiment horrible. »

☞ « Il n'y aucune partie de mon corps que j'aime. »

☞ « C'est même pour cela que je suis sortie avec un compagnon aveugle. »

☞ « Au moins, il peut me voir, mais seulement avec les doigts. »

☞ « Et au travers des vêtements parce que je ne peux pas les enlever. »

☞ « Je n'ose pas lui dire que j'aimerais bien enlever mes vêtements, quand même. »

☞ « Et j'aimerais bien qu'il me parle d'abord. »

☞ « Mais je ne peux pas lui dire, je risque de le choquer, de le heurter, c'est clair. »

☞ « J'ai bien trop peur. »

Je vais tapoter sur cette phrase:

☞ Sous l'œil (SO); parce que c'est un point lié au méridien de l'estomac, et plus particulièrement à la peur: « J'ai bien trop peur. »

☞ « J'ai vraiment trop peur. »

☞ « Cela m'angoisse terriblement. »

Et là, je vais stimuler le point juste au bord du sourcil, à côté du nez. Vous pouvez tapoter les points EFT dans l'ordre ou dans le désordre, en fonction des émotions que vous repérez. Si vous repérez, en regardant le client, du stress, de la peur ou de la colère, vous stimulez certains points précis pour accélérer le processus.

☞ Début du sourcil (DS): « J'ai tellement peur de lui. »

☞ « J'ai peur de son regard, de son toucher. »

☞ Sous les seins, sous les pectoraux (SS); c'est le méridien du foie, pour la colère: « Je suis en colère contre moi. »

☞ « J'en ai marre d'être comme ça. »

☞ « Ma tête dit "oui" et mon corps dit "non". »



- ☞ *« Je suis en colère contre mes parents aussi. »*
- ☞ *« Si je suis là, c'est qu'ils ont quand même fait l'amour. »*
- ☞ *« Ils auraient pu au moins m'expliquer. »*
- ☞ *« Je ne suis pas née dans un chou ou apportée par une cigogne. »*
- ☞ Base de l'ongle du pouce (BOP); c'est toute la respiration:
« J'ai du mal à respirer quand je fais l'amour. »
- ☞ *« J'ai du mal à respirer quand je pense à parler à mon compagnon. »*
- ☞ *« Il ne va plus vouloir de moi. »*
- ☞ *« Il va soupirer. »*
- ☞ *« Il va me dire encore: "qu'est-ce que c'est compliqué"! »*
- ☞ *« Je ne peux pas être spontané avec lui. »*
- ☞ *« C'est infernal. »*
- ☞ Base de l'ongle de l'index (BOI), puis le majeur, etc :
« Et si tout cela n'était pas tout à fait vrai? »
- ☞ *« Et si, finalement, j'étais quand même relativement mignonne? »*
- ☞ *« Et si mon compagnon pouvait m'aimer au-delà de mes peurs et de mes blocages? »*
- ☞ *« Après tout, cela fait cinq ans qu'on est ensemble. »*
- ☞ *« Peut-être que je pourrais m'ouvrir à la possibilité qu'il ne m'aime pas que pour ma sexualité. »*
- ☞ *« Peut-être qu'il m'aime aussi pour des tas d'autres raisons. »*
- ☞ *« Et s'il m'aimait bien plus profondément que je n'en ai peur? »*
- ☞ *« Et si je pouvais tout simplement lui dire ce que je ressens pour lui? »*
- ☞ *« Et si je me donnais la possibilité de simplement parler avec lui? »*
- ☞ *« Et si je me donnais la possibilité de pouvoir m'aimer moi-même suffisamment? »*

Tapotez le dessus de la main, la petite vallée entre le petit doigt et l'annulaire; c'est le triple réchauffeur et ce méridien, c'est la survie. Dans ce type de problème, c'est vraiment une question de survie. C'est comme si on allait mourir. On a peur d'être vraiment mis à mal. On tapote le dessus de la main et je vais refaire le fameux recadrage.

- ☞ Dessus de la main (DM): *« Même si je suis vraiment terrorisée à l'idée de parler à mon compagnon, je m'aime et je m'accepte plus ou moins, ou totalement et profondément. »*
- ☞ *« C'est parfaitement logique et naturel que je sois paniquée à l'idée de lui parler, parce que dans ma famille, c'était vraiment un tabou. »*
- ☞ *« Et d'un autre côté, une autre réalité, c'est que j'ai été une chouette petite fille, une chouette ado et maintenant, je pense, une chouette adulte. »*
- ☞ *« J'ai des amis, je ne suis pas complètement isolée, j'ai un compagnon qui m'aime. »*
- ☞ *« Donc, je m'ouvre à la possibilité de pouvoir simplement vivre les choses différemment, plus simplement, plus légèrement. »*

On continue à faire des rondes de tapping en rappelant simplement, en passant de point en point.

- ☞ *« Plus légèrement. »*
- ☞ *« Je suis complètement paniquée. »*



Yves: Pour moi, le premier conseil, dont nous avons déjà beaucoup parlé, est de communiquer. Travaillez sur cette peur de communiquer. La communication, la sensibilité, le respect de l'autre est fondamental. Il n'y a aucun tabou. Je suis [toujours] étonné de voir des personnes qui avaient énormément de blocages recommencer à parler des choses bien plus simplement et avoir plein de répercussions dans d'autres aspects de leurs vies, évidemment. Cela crée une confiance en soi plus grande et ils peuvent rééquilibrer bien d'autres domaines de leur existences. Communication, communication, toujours communiquer... Et le corps est un outil de communication aussi, les sentiments également.

Maria: Quand c'est difficile d'en parler, l'EFT peut être un outil qui permet de débloquent le stress, aide à communiquer facilement, et que la communication coule de source. Je rappelle le nom de ton site: www.therapeutia.com



Les intervenants

😊 Noms	@ Adresses mail	💻 Sites internet
Maria Annell	info@eftpourtous.com	www.eftpourtous.com
Noëlle Cassan	no.cassan@wanadoo.fr	www.noellecassancoach.com
Caroline Bachot	carobachot@hotmail.com	www.beorbe-efit-fleursdebach.be
Marie-Odile Brus	sophromob@sfr.fr	www.sophromob.over-blog.com
Christine Disant	christine.disant@practicallearners.com	www.eftpratique.com
Anne Ducroquetz	aducroquetz@gmail.com	www.maportedesortie.com
Sabrina Geniesse	sabrinageniesse@gmail.com	www.sabrinageniesse.be
Louise Gervais	louise@wisdomofbeing.com	www.wisdomofbeing.com
Jean-Michel Gurret	jean.michel@gurret.fr	www.gurret.fr
Agnès Pauper	agnespauper@gmail.com	
Mark Robertson	Mark14robertson@gmail.com	www.i-c-j.com
Renée Robertson	rsrobertson5@gmail.com	www.i-c-j.com
Stéphanie Rodriguez	rodriguez.stephanie@club.fr	www.lodyllion.fr
Florence Vastra	eftetloidattraction@gmail.com	www.eftetloidattraction.com
Yves Wauthier-Freyman	info@therapeutia.com	www.therapeutia.com