



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.* »

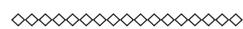
C'est ce qu'on appelle le "pack traumatique". Je n'ai pas seulement demandé le souvenir et l'intensité émotionnelle. Je lui ai demandé aussi l'image mentale, les sensations physiques et la localisation dans son corps, puis l'émotion et le discours intérieur qui est la croyance négative. Il avait peur, 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.

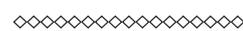
Jean-Michel: Cela me fait penser au proverbe chinois qui dit qu'il vaut mieux apprendre à quelqu'un à pêcher que de lui donner un poisson. C'est vraiment dans cette philosophie que nous allons nous déplacer.



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.

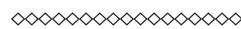


La grosse surprise est au niveau de la petite fille, issue du viol, car le gène s'exprime beaucoup plus fort que chez sa maman et sa grand-mère. Or, au moment du viol, la petite-fille n'a pas pu vivre le trauma. C'est la preuve qu'elle en a hérité. L'empreinte transgénérationnelle est donc bien démontrée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

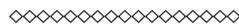


L'étape suivante consiste à réaliser du développement de ressources en lui permettant de ressentir vraiment cette ressource. On s'assure ensuite que ce qu'elle ressent est bien adapté à sa problématique. C'est une étape importante car si la ressource n'est pas adaptée, on aura fait du travail pour rien.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