



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.



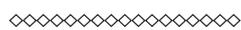
Cependant, Gary n'a jamais eu à dire le mot "spirituel", sauf tout récemment, sur son site; il a ajouté une petite phrase qui dit – je ne me souviens pas par cœur – que son œuvre sur cette Terre, finalement, est de contribuer justement à éveiller la spiritualité en chacun de nous, et il utilise le mot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