



« 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.



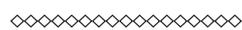
C'est d'être présent à l'intérieur de soi, d'être « *là où je suis* », qui doit déterminer le territoire de mon bonheur.

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?

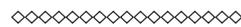
Marie-Odile: Ce qui peut fonder notre identité? Je me demande si ce n'est pas le choix, la capacité de choix. Je parlais tout à l'heure de responsabilité. Si nous sommes responsables, nous ne subissons plus, nous choisissons. Le rôle de l'extérieur, de l'environnement, je ne peux le nier, mais je vais 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.

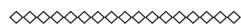
Maria: Mais elle n'est pas loin, elle reste là, avec nous.

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.

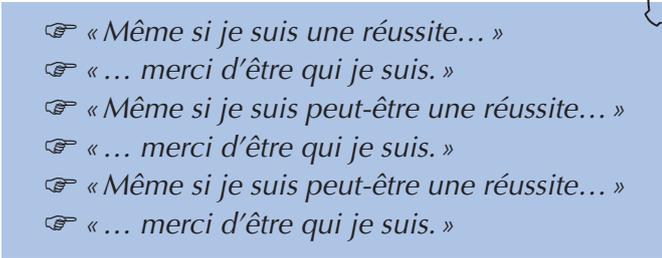
Marie-Odile: Cela te convient-il?

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