



EFT au service des enfants et des parents

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

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

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

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

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

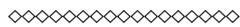
Sabrina: Et bien nous, les adultes, avons accès à un vocabulaire étendu. Nous utilisons notre mental pour analyser ce que l'on ressent et pour verbaliser les choses. Les enfants, eux, n'ont pas accès à tout ce vocabulaire et cette analyse; ce sont des êtres purement émotionnels. Si on regarde uniquement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

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



Pour ceux qui nous écoutent et ont l'habitude de tapoter pour eux et avec des adultes, ils peuvent se dire: « *Oui, avec tout le monde il faut se mettre au niveau de l'autre et s'adapter à la réalité de l'autre* ». Et c'est vrai. Mais avec les enfants, c'est la forme qui change. Comme je le disais, les enfants n'ont pas accès au vocabulaire qu'on a, ils ressentent des choses, mais ne savent souvent pas mettre des mots dessus. Cela dit, c'est le cas de certains adultes aussi.

L'adaptation, avec les enfants, se fait essentiellement sur deux points: la façon et le moment de tapoter, et les phrases clés. L'imagination, l'imaginaire jouent aussi un rôle prépondérant chez les petits, et l'usage de métaphores est une grande aide, c'est même la trousse de secours absolue.

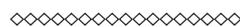


Maria: Peux-tu en dire un peu plus sur les métaphores? Peux-tu donner des exemples, comment les utiliser avec les enfants?

Sabrina: Une métaphore est une image qui permet de parler de ce qui est ressenti. Par exemple, pour un enfant qui a mal au ventre, il pourrait dire: « *J'ai un sanglier dans le ventre* » ; ou bien « *Cette tristesse que je ressens, c'est comme une pelote de laine très serrée là dans mon cœur* ». Donc c'est quelque chose qui représente ce qui est ressenti, et les images les métaphores que donnent les enfants sont parfois très surprenantes et dépassent notre entendement à nous, d'adultes qui raisonnons avec le mental.

Alors que fait-on avec une métaphore pareille: « *J'ai un sanglier dans le ventre* »? La seule chose à faire est d'accueillir la métaphore. Le cerveau de l'enfant lui envoie une image et il sait très bien ce qu'il fait. Cela fonctionne pareil avec les adultes. C'est le cerveau de l'enfant qui fait le lien entre l'image envoyée et ce qui est ressenti. La plupart du temps, il n'est pas nécessaire de chercher à décoder l'image, ce qu'en tant qu'adulte, on pourrait être tenté de faire. Mais franchement, ce n'est pas nécessaire. Retenez que le cerveau sait ce qu'il envoie comme image, et si une autre compréhension est nécessaire, l'information arrivera. Soit l'enfant pourra parler de ce qu'il y a derrière l'image, parce qu'une fois qu'on aura tapoté sur l'image, l'accès à la véritable sensation ou l'émotion qui est là arrivera, soit le parent qui accompagne l'enfant fera le lien entre l'image et ce qui se passe. Mais, à nouveau, ce n'est pas nécessaire. L'EFT avec les enfants, encore plus qu'avec les adultes, invite au lâcher prise.

Si je reprends l'idée du sanglier dans le ventre, jouer avec la métaphore, c'est suivre le fil de l'enfant. Donc on peut demander ce que fait le sanglier, où il est, si c'est un mâle ou une femelle. On peut inviter l'enfant à trouver une solution pour que le sanglier s'en aille: il peut faire du bruit, chanter, taper des pieds, attirer le sanglier avec des légumes dans la forêt, que sais-je. On peut vraiment se lâcher et suivre ce que dit l'enfant. Pour nous, adultes, cela ne ressemble à rien, n'a pas de sens. Mais pour l'enfant, vous entrez dans son jeu et dans l'émotion qui est présente, et chez les enfants, cela va très vite. Ils vous diront: « *Oui, c'est ok, c'est bon, j'ai plus mal au ventre, le sanglier est parti!* »



Maria: Tu disais que la différence est un peu dans la forme: peux-tu expliquer un peu plus en détail? Comment tapoter concrètement avec les enfants?

Sabrina: Je vais faire une distinction en fonction de l'âge, puis on verra le type de tapping.

Maria: Parfait.

Sabrina: Chez les tout petits, je pense notamment aux bébés et aux petits de moins d'un an, dont les os du crâne ne sont pas encore solidifiés, on ne va pas vraiment tapoter, cela va être plus un effleurement des points. On peut juste, avec beaucoup de douceur, passer sur les différents points de l'enfant sans faire ce mouvement de tapotement. Quand on passe sur les points, et on le fait d'ailleurs parfois avec les adultes, on les active et cela suffit.



Chez les enfants en âge de se tapoter, qui peuvent donc coordonner leurs mouvements, il y a plusieurs façons : soit ils vont se tapoter eux-mêmes, cela dépend de ce qu'ils ont envie, soit l'adulte va tapoter sur eux en leur faisant raconter ce qui se passe, ou encore l'enfant peut tapoter sur une poupée ou un nounours, donc un objet qui va faire transition entre lui et le mouvement de tapotement. Par exemple mon fils, qui a six ans, est en âge de se tapoter, mais généralement il préfère encore que je le tapote.

Maria : Cela peut être aussi un moment avec maman qui devient assez particulier, c'est ce qui se passe avec mes enfants aussi. Ils préfèrent que ce soit moi.

Sabrina : Voilà, avec la maman, le parent, généralement l'enfant aime être tapoté. Maintenant, cela dépend très fort du caractère de l'enfant. Je sais qu'en consultation, en général, les enfants préfèrent se tapoter eux-mêmes par exemple. Les adolescents, c'est très clair, veulent faire eux-mêmes, et chez les enfants plus petits, je dirais en dessous de dix ans, même cinq ou six ans, en général, ils aiment le faire eux-mêmes.

Au-delà de L'EFT, il y a tout ce contact, être touché physiquement au moment où le parent accueille ce qui est là. C'est vraiment à suivre au niveau de l'instinct en fonction de l'enfant, du moment et aussi de l'émotion qui est là. J'ai déjà remarqué que lorsque c'est de la tristesse, de la mélancolie, généralement l'enfant aime être touché. C'est une façon aussi de le consoler, plutôt que de le prendre dans les bras et de le bercer, il y a ce mouvement de tapotement. Mais les enfants en colère, dans la frustration, la rage, le « *je ne suis pas content* », ne veulent pas se laisser tapoter, à ce moment-là, parce que cela ne rentre pas dans leur bulle.

Maria : Oui, cela peut même devenir une agression de plus.

Sabrina : Oui, tout à fait. Donc ils ne sont pas en état, à ce moment-là, de recevoir un tapotement. Donc suivez votre instinct par rapport à cela et demandez à l'enfant. Les enfants même très petits savent dire ou montrer s'ils sont ok ou pas avec les tapotements.



Maria : Et pour les adolescents ?

Sabrina : Pour les adolescents, je dirais, spontanément, de leur demander de tapoter sur eux-mêmes, parce que les adolescents sont dans l'autonomie : « *Moi, je sais faire, je suis grand* », avant l'heure, mais si c'est une forte émotion, si l'adolescent vous semble quelque part dépassé ou submergé par l'émotion présente, vous pouvez toujours proposer, demander : « *Est-ce que tu serais ok si je tapote sur toi ? Est-ce que je peux approcher et te toucher ?* » Et il dira oui ou non ; en sachant que c'est à respecter. Chez l'adolescent, le lien affectif est différent ; il y a d'autres enjeux que chez les tout petits. Les adolescents sont plus en rébellion par rapport aux adultes et donc moins, en tout cas pour la majorité, en recherche de ce contact physique.

Maria : Le challenge sera plutôt d'établir l'alliance avec les adolescents qui peuvent être défensifs.

Sabrina : Oui, même si l'adolescent en a besoin, il aura du mal à le reconnaître parfois, même si cela lui ferait du bien d'être pris dans les bras ou que les parents ou l'adulte le touchent plus que par les tapotements. Parfois, les adolescents ont du mal à le reconnaître parce que c'est associé aux petits : « *Moi, je ne suis plus un petit, j'ai besoin de mon espace.* » Là aussi, c'est à suivre en fonction du tempérament et de ce que montre l'adolescent et ce qu'il dit.

Ce qui change aussi, c'est le type de tapping. Soit on va être dans un tapping classique, c'est-à-dire la formule qui commence sur le point karaté : par exemple, « *Même si j'ai de la colère, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément.* », on garde la formule classique "même si", puis on verbalise l'émotion. On peut aussi, avec les enfants, et généralement c'est ce qui se passe avec mon fils comme avec les enfants qui viennent, se tapoter directement sur les points de la ronde en parlant avec l'enfant.



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

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

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

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

Maria: Se mettre à leur niveau.

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

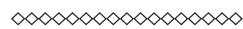


Maria: Et comment faire si l'enfant ne parle pas? Je pense aux bébés, ou peut-être même avant?

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



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



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

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

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



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

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

Sabrina: Absolument.

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

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

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

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



Maria: Revenons aux phrases à utiliser avec les enfants.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Maria: Oui, c'est une grande ouverture.

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

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

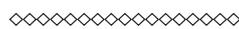


Ils font partie de la nature humaine; c'est comme les cotés d'une pile, pour que la pile soit complète, il faut un coté positif et un négatif. Pour les émotions, souvent c'est pareil.

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

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

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



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

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

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

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

Maria: Si, si si.

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

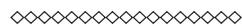
Vous pouvez aussi tapoter, mais en dehors de l'événement, s'il est tombé le matin à l'école, qu'il a eu très peur, le soir il vous le raconte et vous pouvez lui faire repasser le film.

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



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

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

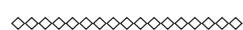


Maria : Justement, comme ils sont tellement connectés à leurs émotions, parfois il leur arrive de dire des choses très violentes; comment peut-on faire pour accueillir tout ce qu'on peut entendre des enfants ?

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

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

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



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

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



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

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

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

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

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

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



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

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



Tapping: avec un bébé qui ne sait pas parler

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

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

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



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

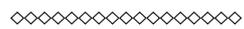
Sabrina: Voilà, vous vous mettez à la place de l'enfant et vous dites simplement ce qui se passe. Même si vous répétez sur chaque point: « *Je pleure, je pleure, je pleure, j'ai l'air fâchée.* »

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

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



Même si vous êtes un adulte, du moment que vous pensez à l'enfant et que vous avez eu l'intention de départ, comme on l'a dit : « *Je le fais pour Eloïse, c'est ok* », à la fin de la ronde, pensez à reprendre vos chaussures ; maintenant, je suis moi. C'est important !



Maria : Et ce n'est pas nécessaire d'être en présence de l'enfant ?

Sabrina : Non, on peut aussi faire l'exercice à distance, c'est-à-dire que l'enfant, soit n'est pas près de vous, soit vous ne pouvez pas l'approcher, s'il est dans un autre pays, [par exemple]. Si je prends l'exemple d'un enfant qui est chez ses grands-parents : vous appelez pour voir si tout va bien et justement, il est en larmes parce qu'il vient d'avoir peur d'une araignée. Vous imaginez l'enfant devant vous et vous tapotez devant vous comme si vous tapotiez sur l'enfant. Ou bien vous imaginez, comme je vous le disais tout à l'heure, l'enfant sur vos genoux, vous mettez un bras autour de ses épaules ou un bras autour de sa taille, et avec l'autre main vous tapotez, vous imaginez que vous tapotez sur les points de la ronde. Nous allons faire une ronde comme cela ; vous imaginez un enfant devant vous ou sur vos genoux, comme c'est le plus confortable pour vous. Nous allons le faire, comme j'ai dit tout à l'heure, sans passer par le "même si". Nous allons juste tapoter les points de la ronde.



DT : « *Tu as eu très peur.* »
DS : « *Tu pleures.* »
CO : « *Tu as eu peur de l'araignée.* »
SO : « *Cette grande peur.* »
SN : « *Tu pleures et c'est ok.* »
CM : « *C'est ok de pleurer, et maintenant c'est passé.* »
SC : « *L'araignée est partie !* »
SB : « *Tu peux respirer calmement, c'est passé, c'est terminé.* »
SS : « *Et si tu veux, lâche la peur, c'est passé, c'est terminé.* »

Sabrina : C'est une autre façon de faire. Faites les choses simplement, par rapport à ce que vous savez de la situation et, autant que faire se peut, sans avoir l'intention de guérir ou d'enlever cela. C'est bien qu'on veuille aider l'enfant, mais cela ne vous appartient pas de décider si l'enfant va lâcher ou pas ! Initiez juste le mouvement, faites couler l'énergie sur le sujet et inviter à. Comme dans la dernière phrase, j'ai dit : « *Et si tu veux, lâche la peur !* » Pour laisser le libre arbitre à l'enfant.

Maria : Oui, et ne pas le mettre en échec aussi, s'il sent que : « *Mais je ne peux pas lâcher la peur !* »

Sabrina : Voilà ! Il y a des enfants, à un certain moment, qui n'ont pas la clé, qui ne savent pas ou ne veulent pas. Un enfant en consultation qui était en colère après son petit frère, au départ, ne voulait pas lâcher la colère, il voulait absolument la garder ; ok ! Nous avons fait une ronde ou deux sur : « *Je veux garder ma colère, il n'est pas question que je la lâche, je me sens en colère et j'ai raison de l'être* », pour qu'il puisse verbaliser. Après, il a lâché. Donc laissez toujours le libre arbitre à l'autre, à l'enfant, de lâcher ou pas.



Un dernier petit mot pour l'EFT avec les enfants et les parents ?

Sabrina : J'ai envie de dire : soyez un modèle pour vos enfants, c'est-à-dire apprenez à verbaliser vos propres émotions ; c'est comme cela que les enfants vont apprendre à nommer les leurs, à pouvoir dire : « *Je me sens fâché, j'ai de la colère* », et souvenez-vous que les enfants sont sur la planète "Imaginaire", donc soyez souple quand vous faites l'EFT avec eux. Ne cherchez pas la recette de base absolument, soyez vraiment dans l'instinct et dans l'instant. Suivez le fil avec l'enfant, il vous emmènera là où c'est bon pour lui, et vous verrez que chez les enfants, cela va très très vite. Quand c'est passé, c'est réglé, ils vont vous le dire : « *C'est bon, allez, arrête, c'est ok* ». Voilà, suivez le guide.

Maria : Je rappelle le nom de ton site : www.sabrinageniesse.be