



2<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

[www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)

# Accepter sa réalité pour mieux la transformer

par

**Sabrina GENIESSE**



**Conférence diffusée le 1<sup>er</sup> avril 2012**

sur [www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)



# Accepter sa réalité pour mieux la transformer

Bienvenue au 2<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL**, votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler 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 évoqués lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous.

Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Sabrina GENIESSSE**.

Sabrina est là aujourd'hui pour nous présenter une conférence intitulée « Accepter sa réalité pour mieux la transformer ». La bonne nouvelle est que l'on peut changer sa réalité, on peut tout transformer et en cette année 2012, où tout s'accélère, c'est un élément essentiel. Sabrina GENIESSSE est thérapeute en technique énergétique et danseuse. « Accepter sa réalité pour mieux la transformer » est un sujet qu'elle connaît bien.

En effet, Sabrina a littéralement révolutionné sa vie pour vivre ses rêves et arrêter de rêver sa vie. Elle est passée d'un statut de salariée et d'indépendante complémentaire à celui de thérapeute à temps plein et d'animatrice de séminaires.

Elle a entrepris de se lancer dans l'un de ses plus grands rêves : devenir danseuse. Et pour couronner le tout, elle va se marier dans quelques mois et fonder une famille, l'un de ses plus grands rêves qui lui paraissait inaccessible il y a encore seulement un an !

Oui, tout cela en une seule année ! Mais comment a-t-elle fait ?

Elle pourrait vous parler pendant des heures de multitude de techniques pour vous aider à changer votre vie, mais le principal, la première chose à faire avant de changer quoi que ce soit, c'est de prendre conscience de ce qui est là, de ce que vous vivez et de l'accepter.

C'est de cette première étape primordiale que Sabrina va nous parler aujourd'hui.

**Maria ANNELL : Alors Sabrina dis-nous, comment as-tu eu l'idée de cette conférence ?**

**Sabrina GENIESSSE :** Dans la pratique je fais de l'EFT depuis quelques années ainsi que d'autres techniques énergétiques et je vois souvent des personnes qui se sentent inconfortables, qui sont dans le malaise parce qu'elles voudraient être calmes alors qu'au moment où elles disent cela elles sont en colère.

On veut quelque chose qui n'est pas là et c'est une situation inconfortable. Dans le même temps, il y a beaucoup de personnes qui veulent rapidement introduire des phrases positives quand on pratique l'EFT.



Or, la base de tout, c'est d'accepter ce qui est là, et parfois, voire même souvent, ça suffit à transformer cette réalité.

C'est cela que j'avais envie de partager avec les auditeurs aujourd'hui. C'est ce retour à l'essentiel avec cette simplicité de prendre juste ce qui est là, de le reconnaître et de l'accepter, pour ensuite pouvoir le transformer.

### **Maria : Tu peux nous donner un exemple personnel je crois ?**

**Sabrina :** Oui, il y a quelques jours, alors que j'avais prévu de préparer cette conférence, je me suis retrouvée, un matin d'assez mauvaise humeur, j'étais contrariée pour tout, rien ne se passait comme je voulais.

En même temps, je me rendais compte du ridicule de la situation parce que dans ma vie tout va bien. Il faisait beau, je n'avais objectivement pas beaucoup de raisons d'être aussi grognon et pourtant j'avais les sourcils froncés, je râlais sur tout, le tableau n'était pas très, très joli.

Et aussi, depuis quelques jours, j'avais une profonde tristesse et je n'avais vraiment pas envie d'aller voir cela, je ne savais pas d'où elle venait, je n'ai même pas tapoté là-dessus. Je ne voulais pas aller voir ça.

Je me retrouve donc ce matin-là dans cet état. Inutile de vous dire que c'était un peu compliqué dans cet état d'esprit de préparer la conférence. Alors mon futur époux m'a gentiment dit « *Écoute, tu ne feras rien de bon comme ça, va te promener.* »

Donc il m'a envoyé promener au sens propre du terme.

Je lui dis « *Ok, puisque c'est comme ça, je m'en vais* », je mets mes baskets, et je suis partie fâchée.

J'ai commencé à tapoter en marchant, sur juste ce qui était là. « *Ok je suis de mauvaise humeur, je suis en colère, je ne sais pas pourquoi mais ça m'énerve et j'ai envie d'envoyer tout balader.* »

Et le fait de le dire, je n'étais pas encore arrivée au bout de l'allée qui se trouve à côté de chez moi, que je sentais une petite tristesse montée. J'avais les larmes aux yeux.

Le fait de pouvoir reconnaître que j'étais de mauvaise humeur et fâchée et que j'aurais bien tout envoyé valser ça a permis tout de suite à la tristesse de remonter.

Alors j'ai accueilli la tristesse, en disant (toujours en tapotant et en marchant) « *Non, je ne veux pas ressentir cette tristesse et pourtant elle est là, je ne sais pas d'où elle vient et je veux pas aller dedans* » et en même temps j'ai pu dire « *Ok, parce que si j'accepte, si je la laisse venir, je vais m'effondrer pendant des heures et je ne sais pas d'où ça vient et je n'ai pas envie.* » Tout cela à pris moins de 5 min et le fait de le dire, d'accepter qu'elle était là et à la fois de dire que je n'avais pas envie d'aller voir dedans parce que j'avais trop envie de pleurer, la tristesse est passée.

J'ai vraiment senti cet apaisement et ce relâchement et tout de suite après, j'ai pu me dire « *Ok, mais dans ma vie tout va bien ! Il fait beau je me promène, j'ai un futur époux fantastique, un enfant formidable, un métier que j'adore.* » Donc, je ne sais pas d'où venait cette tristesse mais elle était passée. Alors, je me suis dit « *Ok, c'est une mémoire* », j'ai libéré ça et je suis revenue plus paisible et souriante à la maison.

J'ai trouvé ça très drôle (après coup évidemment) de vivre ça alors que je préparais cette conférence, parce que c'est vraiment cela que j'ai envie de faire passer comme message aujourd'hui : c'est d'accepter ce qui est là, quoi que ce soit, pour ensuite pouvoir le transformer. L'accepter c'est déjà une partie de la transformation.



**Maria : Justement dans ton travail sur toi et surtout avec tes nombreux clients, quelle est la difficulté à accepter sa réalité ? Est-ce que tu rencontres une contradiction derrière cela ?**

**Sabrina :** Oui, je dirais que l'être humain est plein de contradictions. On veut se sentir calme alors qu'on est en colère, on veut exercer un métier d'indépendant alors qu'on est salarié. Ce sont vraiment des désirs qui s'opposent « d'avoir ou d'être dans un certain état » autre que celui qui est l'état actuel.

Il y a quelque chose que je devrai souvent dire dans cette conférence, c'est que le cerveau a besoin de beaucoup de répétition pour pouvoir intégrer les informations, donc ce que je répète souvent, c'est que pour transformer sa réalité il faut accepter ce qui est là.

Il y a une citation de Katie BYRON que j'adore, c'est à peu près tout ce que je connais d'elle d'ailleurs, pour le moment c'est un enseignement majeur pour moi, qui dit « *Soyez amoureux de la réalité.* »

Et que se passe-t-il quand on est amoureux ?

On déplacerait des montagnes ! Tout est possible, tout paraît léger, et c'est aussi ce qui se passe quand on est amoureux de la réalité ! Ce qui ne veut pas dire qu'on est d'accord, il y a une nuance subtile, c'est juste d'accepter ce qui est là.

Parce que la plupart des tensions, la plupart des inconforts, viennent quand on attend quelque chose qui n'est pas là, quand on veut quelque chose qui n'est pas là, quand il se passe quelque chose qu'on ne veut pas et donc, c'est quand on n'est pas amoureux de cette réalité et quand on refuse de voir ce qui est là que naissent la tension et l'inconfort. Et tant qu'on est là-dedans, c'est inconfortable.

C'est exactement ce qui s'est passé le jour de ma balade : j'avais cette tristesse depuis plusieurs jours que je ne voulais pas aller toucher, que j'ai bien pris soin de garder à distance d'une certaine façon, et ce matin-là j'étais en colère, grognon.

J'ai d'abord touché cette réalité-là et tout de suite la vraie émotion est montée, alors j'ai pu l'accueillir ce jour-là.

Ce matin-là, en étant amoureuse de ma réalité, j'ai pu accepter d'être d'abord de mauvaise humeur, puis d'être en contact avec cette tristesse. C'est là qu'arrive la transformation, c'est le début de la transformation.

**Maria : Est-ce que tu as observé différents niveaux de conscience dans cette transformation ?**

**Sabrina :** Oui. Il y a quatre niveaux quand on veut changer un comportement ou une habitude.

Si je prends l'exemple de la cigarette :

« *Je sais que c'est nocif et pourtant je fume.* »

Ça c'est le premier niveau, savoir, connaître mais continuer à avoir ce même comportement.

Ensuite, le deuxième niveau :

« *J'ai envie d'arrêter et pourtant je continue.* »

Donc il y a une motivation qui arrive, un désir de changement mais je continue à faire ce qui, je le sais, n'est pas bon pour moi dans l'exemple de la cigarette. C'est un niveau déjà un peu plus profond.



Ensuite le troisième niveau c'est :

*« J'arrête de fumer - je sais que ce n'est pas bon - j'avais envie mais j'ai continué - mais maintenant j'arrête. »*

Donc je change mon comportement et j'installe une nouvelle habitude.

Le quatrième niveau de conscience dans ce changement :

*« Je tiens bon face à l'entourage, à la pression sociale. »*

C'est *comment* je vais réagir avec ce nouveau comportement face à l'environnement, un environnement qui peut m'encourager *« Oui c'est bien, continue ! »* ou qui peut dire *« Allez reprends-en une, on est à la fin d'un bon repas, ce n'est pas pour une ! »* Et je ne sais pas quelle va être ma réaction par rapport à ça.

Donc ces quatre niveaux, on les retrouve dans tous les changements d'habitudes de comportement.

### **Maria : Alors l'EFT va intervenir à quel niveau ?**

**Sabrina :** L'EFT intervient sur les niveaux 1 et 2 et donc forcément, indirectement sur les quatre niveaux.

Accepter la réalité de ce qui est là, c'est tapoter sur :

*« Ok je sais que ce n'est pas bon - je continue de fumer même si je sais que ce n'est pas bon pour ma santé, pour la santé des autres, ça fait du tort à mes poumons, etc. et je continue de fumer - même si je n'arrive pas à arrêter alors que je sais que ce n'est pas bon, je continue. »*

Ça c'est nommer la réalité, c'est afficher la réalité, c'est ça que fait l'EFT, c'est la base.

Je fais une petite parenthèse : quand on veut travailler sur un document sur un ordinateur, que fait-on ? On rentre dans l'arborescence des fichiers, on fait un double clic sur le document et on l'ouvre. On l'affiche à l'écran et à partir de ce moment-là, on peut le modifier.

L'EFT fonctionne sur le même principe, c'est la base de l'EFT : afficher ce qui est là, dire ce qui est.

Ici, dans la première étape qui est *« Ok je sais que ce n'est pas bon de continuer à fumer et je fais du mieux que je peux »* c'est tapoter là-dessus.

Et on va tapoter aussi sur cette contradiction, cette ambivalence :

♣ *« Même si je sais que ce n'est pas bon de fumer et que j'ai envie d'arrêter et qu'en même temps je continue, je m'aime. »*

C'est de jongler avec ça dans les rondes :

♣ *« Même si je continue à fumer alors que je sais que ce n'est pas bon et que j'ai envie d'arrêter, mais que je continue parce que c'est plus fort que moi, je m'aime. »*

Là on est vraiment sur les niveaux 1 et 2. Et ça c'est fondamentalement la porte d'entrée pour le changement.

Accepter ce qui est là, le nommer pour ensuite pouvoir le transformer. Évidemment l'EFT intervient aussi dans les niveaux 3 et 4.



**Maria : Oui. Pour consolider la nouvelle habitude par exemple, c'est plus sûr.**

**Sabrina :** Oui. Et la porte d'entrée vient afficher à l'écran de la conscience ce qui est là, nommer ce qui est là, peu importe ce que c'est.

**Maria :** J'aime beaucoup cette image du document sur l'ordinateur. Sinon, c'est comme si on n'avait pas ouvert le fichier et que l'on pianotait furieusement sur le clavier en se demandant pourquoi ça ne bouge pas.

**Sabrina :** Exactement, c'est exactement ça ! L'EFT a beaucoup évolué depuis la version de base. Il y a plein de nouvelles façons de le pratiquer avec des évolutions, mais si on revient à la base, la base c'était ça, juste ça, de dire ce qui est là et les résultats sont déjà tellement grands que souvent on l'oublie. On veut trop vite aller au positif ou libérer ce qui est inconfortable alors que la base c'est juste de dire ce qui est là.

J'ai souvent des personnes qui me disent « *Oui mais je ne sais pas quoi dire alors je ne tapote pas.* »

Ok ! Alors on tapote :

« Même si je ne sais pas quoi dire et que je ne sais pas quelle phrase dire je m'aime... »

Ça c'est la base, c'est ce qui est là. Et donc, quand on veut introduire un changement, il faut toujours partir de ce qui est là, afficher à l'écran ce qui est là.

**Maria :** Mais la pensée positive à quelque chose à voir avec tout ça quand même ?

**Sabrina :** Oui la pensée positive... Qu'est-ce que la pensée positive ? C'est quelque part se convaincre de quelque chose, c'est l'ancrer en soi. C'est aussi une façon de voir les choses de manières positives.

Dans la pensée positive il y a quelque chose qui fonctionne très bien, ce sont les affirmations positives. C'est se répéter par exemple « *Je suis extraordinaire, je suis organisée, je réussis tout ce que j'entreprends.* » Donc des phrases qui sont porteuses et qui, parce qu'on va les répéter encore, encore et encore, vont devenir vraies.

Alors, pour l'avoir testé, je vous le dis les affirmations positives fonctionnent. Mais j'ai quand même envie d'y mettre un bémol : c'est que derrière la pensée positive que l'on veut installer, il y a une croyance inverse qui tire dans l'autre sens, et la pensée positive va mettre du temps avant de s'installer.

Si je prends un domaine connu qui est la Loi d'Attraction, que beaucoup de gens activent ou cherchent à activer, on cherche à activer et à attirer à soi un partenaire amoureux, par exemple et si c'est ce que l'on désire, alors, on fait un tableau de visualisation, une liste de critères etc. tout ce qui est recommandé par rapport à la Loi d'Attraction.

Si en même temps, au fond de soi, on a un document qui dit « *Je ne suis pas au top, j'ai peur d'être blessée, tous les hommes sont des menteurs* », les croyances que l'on pourrait avoir suite à notre histoire personnelle sont comme un aimant qui va nous tirer en sens inverse de la pensée positive, ce que l'on cherche à attirer à soi, donc ça ralentit très fort le processus d'intégration de cette nouvelle pensée.





Quand j'explique ça à mes patients qui me demandent « *Oui mais alors ? On n'est jamais dans la pensée positive ?* » Je dis « *Si, avec la reconnaissance de ce qui est là, donc de ce qui n'est pas, l'un ou l'autre. C'est l'un et l'autre. C'est à la fois afficher l'écran de la conscience de ce qui est là pour reconnaître les blessures ou les croyances de base, les idées que l'on peut avoir, les idées « négatives », et en même temps c'est ancrer de nouvelles idées par la pensée positive.* »

C'est vraiment prendre soin des deux, c'est ça qui fait la force de l'EFT et la force des autres techniques, c'est cette complémentarité.

Je pense qu'à l'heure actuelle on a beaucoup, beaucoup de techniques à notre disposition, et l'EFT est celle qui dans mes mains fonctionne le mieux.

Son efficacité est renforcée quand on y ajoute quelques ingrédients comme par exemple la pensée positive, mais avec toujours cette attention et ce soin à donner à ce qui est là parce que c'est ça la réalité.

« *Même si je veux vivre une sexualité épanouie et qu'en même temps je me sens coincée, je ne sais pas séduire, je me trouve grosse ou je trouve ça dégoûtant* », c'est en même temps un désir de quelque chose d'épanouissant et en même temps beaucoup de choses lourdes qui sont portées dans son histoire.

De cette manière-là, on peut accepter son désir et en même temps reconnaître ses blessures.

**Maria : Oui, avec l'EFT on peut travailler sur les deux tableaux.**

**Sabrina :** Voilà, on travaille sur les deux. Donc, la pensée positive, pour moi, vient renforcer le travail de l'EFT, mais seule ça n'est pas suffisant. Je l'ai déjà souvent constaté, en tous cas sur des choses fondamentales.

**Maria : Si les croyances de base ne sont pas nettoyées, effectivement on ne peut pas activer ce qu'on désire, d'où l'importance de tapoter pour faire le ménage.**

**Sabrina :** Oui. Pour transformer, quand on tapote, ce n'est pas uniquement de vouloir effacer ce qui s'est passé ou ce que l'on pense. Selon moi, le mot essentiel en EFT, c'est la transformation.

Il y a une phrase de LAVOISIER qui dit « *Rien ne se perd, rien ne se gagne, tout se transforme* », c'est pour moi typiquement le reflet de l'EFT.

Tout se transforme dès lors qu'on affiche le document à l'écran, donc dès lors que l'on accepte ce qui est là.

**Maria : Est-ce que tu dirais que le but de ce processus c'est de transformer ses pensées ?**

**Sabrina :** Oui. C'est de transformer ses pensées et de transformer la charge émotionnelle qui est associée à ces pensées.

C'est ça la base : parce que tant que je pense que je suis nul(le) ou pas à la hauteur ou pas digne d'être aimé(e), cela complique la relation amoureuse.

Cela explique que je vais rencontrer des partenaires qui ne vont pas m'aimer comme j'ai envie ou qui vont me prouver qu'effectivement je ne suis pas digne d'être aimée, qui vont renforcer cette croyance-là.



Parce que l'autre est toujours mon miroir, donc si je peux transformer mes pensées, je transforme automatiquement ma réalité.

Je dis toujours, c'est un de mes leitmotiv « *Les portes du changement s'ouvrent de l'intérieur* » et bien c'est exactement ça !

Transformer ses pensées, c'est ouvrir les portes au changement à partir de l'intérieur. Si on veut transformer sa réalité, cela commence toujours de l'intérieur.

### **Maria : Alors comment utiliser l'EFT pour ça ?**

**Sabrina :** Eh bien c'est en faisant les choses simplement, en nommant ce qui est là, en mettant des mots sur les sensations, sur les croyances. La base de l'EFT c'est bien d'exprimer ce qui est là. Je dis toujours, le langage politiquement correct, on le laisse en dehors de la salle ou du cabinet de consultation, on doit pouvoir nommer ce qui est là.

Si à un moment donné, j'ai envie de dire « *Ça me fait chier !* », il faut le dire.

Ça peut paraître cru ou un peu déplacé, mais non, c'est ça la réalité de la personne.

Si la personne a envie de dire « *J'aime bien mon mari mais parfois je préférerais en avoir un autre* » et bien c'est ça la réalité. Et c'est ça, la vérité de la personne.

Donc la base du chemin c'est nommer ce qui est là, c'est mettre des mots sur des sensations :

- ♣ « Comment je me sens dans cette situation-là ? »
- ♣ « Est-ce que je me sens triste et tendue ? Inconfortable ? Partagée ? »

C'est nommer la sensation. Et si la réalité c'est que « *Je ne sais pas d'où ça vient* », eh bien il faut le dire :

« *Même si je ne sais pas d'où ça vient, je ne sais pas d'où vient cette tristesse, même si je me sens en colère aujourd'hui et que je ne sais pas d'où ça vient, je m'aime.* »

C'est toujours par amour, de nommer ce qui est là. Et c'est aussi nommer ce que l'on ne veut pas. Par exemple :

« *Même si je ne veux pas changer mais que j'aimerais, mais qu'en réalité je ne veux pas, je m'aime.* »

C'est avoir le courage d'oser dire ce qui est là, c'est faire face à la réalité.

**Maria : C'est le premier soulagement parfois de pouvoir dire ce qu'on a dans sa tête mais qui paraît indicible.**

**Sabrina :** Oui tout à fait, souvent ça arrive. Les personnes sont surprises d'entendre leurs pensées. Quand elles disent quelque chose en séance, ou dans un atelier collectif, le fait qu'on répète ce qui est là, ça leur fait comme une surprise « *Oh ! C'est ça que je pense ?* »





Et puis c'est un soulagement « *Mais qu'est-ce que ça fait du bien de pouvoir le dire !* ».

**Maria : Oui, on entend cela souvent.**

**Sabrina :** Oui et parfois ça suffit. Tout de suite après il y a un changement « *Ben oui, ça ne sert à rien de m'accrocher à ça quoi !* » C'est toujours surprenant et amusant, et simple à la fois, de voir que juste en acceptant ce qui est là, mais « *Qu'est ce que ça fait du bien !* »

**Maria : Tu peux nous donner un exemple de ta pratique ?**

**Sabrina :** Oui. Quelqu'un, une jeune adulte, qui a été fort secouée par le suicide de ses amis, donc elle vient quelques fois en consultation. À un moment donné, elle vient parce qu'elle a ce désir d'aller mieux et en même temps il y a peu de démarches faites ou de mouvement qui indiquent qu'elle veut changer, qu'elle veut aller mieux.

Un peu pour la titiller et la provoquer dans les rondes, j'introduis le fait que :

« Même si je ne veux pas changer, même si je ne veux pas aller mieux et que même si je dis que je veux aller mieux mais qu'en fait je ne veux pas lâcher ça, je m'aime. »

Tout de suite son visage est un peu surpris. Je vérifie auprès d'elle et je valide en disant : « *Est-ce que c'est ça ? Est-ce que ça te parle ?* »

Et elle me dit « *Oui en fait c'est ça ! J'ai envie et en même temps je n'ai pas envie, je m'accroche à ça, il n'est pas question que je lâche ça.* »

Donc on a tapoté :

« Même s'il n'est pas question que je lâche ça et même si d'une certaine façon je préfère rester triste, je m'aime. »

Ça c'est la libération ! Il y a eu un relâchement qui s'est fait du fait de pouvoir se dire, de pouvoir dire sa vérité, même si parfois c'est surprenant.

**Maria : Oui, c'est vrai que parfois de le dire, ça apaise, ça libère.**

**Sabrina :** Oui parce qu'il y a une loi universelle qui dit « *Tout ce à quoi on résiste persiste.* » Tant qu'on résiste à ce qui est là, ça reste non seulement là mais en plus ça prend de plus en plus de place, donc c'est comme si il y avait un barrage. Et plus on résiste à ce barrage, et plus ce barrage grandit et grandit encore.

C'est là, la force de l'EFT, c'est de reconnaître ce qui est là.

Parce que non seulement on le reconnaît en mots, on le reconnaît aussi et surtout au niveau énergétique puisque le fait de tapoter, ça a un impact direct sur toute notre harmonisation énergétique.

Les deux, l'assemblage des deux, la réunion des deux c'est ce qui explique ces instants parfois de miracle qu'on a en EFT avec des prises de conscience, des choses qui changent très rapidement.



Et à nouveau toujours, je le redis encore et encore, le premier pas pour arriver à ça, pour transformer la réalité, c'est d'accepter ce qui est là, toujours !

**Maria : Mais ça, ça passe d'abord par l'identification de son désir « *Qu'est ce que je veux ?* »**

**Sabrina :** Oui. Savoir qu'est-ce que je veux ? Qu'est-ce que je voudrais ?

**Maria :** **Et où vais-je pouvoir le trouver ? Frapper à la bonne porte, ne pas chercher, c'est comme ce monsieur qui a perdu ses clés et qui cherche sur le trottoir. Quelqu'un lui demande « *Mais c'est là que tu les as perdues ?* » « *Non ! Mais c'est là qu'il y a de la lumière.* »**

**Sabrina :** Oui c'est ça ! C'est comme lorsque je suis au supermarché, j'y vais pour acheter des fruits, je cherche ça, c'est ce que je veux acheter et c'est dont j'ai besoin. Je me retrouve dans le rayon des shampoings et des gels douche et je râle parce que je ne trouve pas mes pommes et mes bananes.

Et je suis là, je regarde partout autour de moi, je vois du gel douche à la lavande, je vois des savons à la glycérine et je râle, je m'énerve parce que « *Mais enfin ! Où ont-ils mis les pommes et les bananes ?* »

Alors que si je me dis :

« *Ok, où suis-je ? Je suis dans le rayon des gels douche et des shampoings, moi ce que je cherche ce sont des fruits. Bon eh bien je me suis trompée de rayon donc je vais changer de rayon et à ce moment-là je vais trouver ce que je cherche.* »

C'est un exemple qui paraît un peu caricatural mais la réalité c'est ça tous les jours de la vie.

**Maria :** **Se battre contre cette réalité, continuer à pester parce qu'on s'est trompé(e) de rayon, c'est vrai que ça ne fait pas beaucoup avancer les affaires.**

**Sabrina :** Hé non ! Et souvent on est là-dedans et quand on s'en rend compte, on sourit de la situation et on lâche beaucoup plus vite.

**Maria :** **Oui. Mais ce n'est pas toujours aussi évident que pour les pommes et les savons, malheureusement.**

**Sabrina :** Ce n'est pas toujours aussi évident malheureusement. Je vais donner un autre exemple. Celui d'une dame qui était présente dans un atelier collectif, « Cap sur la légèreté ». C'est un atelier pour les personnes qui veulent mincir. Et cette dame, que je vais appeler Isabelle, pense qu'elle avait identifié le moment déclencheur de sa prise de poids. C'est un événement qui a été une source de beaucoup de souffrances il y a quelques années. Elle était persuadée que son problème venait de là, mais elle refusait catégoriquement d'en parler devant le groupe et même d'y repenser tellement cela avait été difficile et qu'elle avait peur de s'écrouler et de craquer en y repensant.

Et voilà ! Elle s'était blindée contre ça, c'était « *Non ! Je refuse d'en parler !* »



Pour moi c'est ok qu'elle refuse. Alors qu'est-ce qu'on a fait ? On a tapoté là-dessus :

« Même si j'ai peur d'en parler de peur d'avoir mal, je m'aime ! Même si je pense que ça vient de là ma prise de poids et que ça a été trop de souffrances et qu'il n'est pas question pour moi que j'aie touché, je m'aime. Même si il n'est pas question pour moi d'en parler, je m'aime etc. »

On a mis des mots sur tout ça. Et dans les quelques rondes qu'on a faites, on a aussi introduit le fait de :

« Même si j'ai peur d'aller toucher à ce mal-être, même si j'ai peur de pleurer, c'est ok d'avoir peur, c'est ok de ne pas vouloir en parler, c'est ok de me protéger de ça. »

Donc on a tapoté quelques minutes, et le résultat a été qu'elle m'a dit « *Ah, ça m'a fait du bien, je me sens mieux, je me sens détendue et ça me fait du bien de pouvoir dire que c'est ok de ne pas vouloir en parler.* »

Ce jour-là ça a été tout. Rien que ça, ça l'a apaisée de dire c'est « *Ok de ne pas vouloir en parler* ». Quelques semaines après, je l'ai revue lors d'une consultation en individuel, et là, spontanément, elle a pu aborder cet événement sans s'effondrer et sans craquer, sans replonger dedans. La transformation s'est faite en douceur parce qu'elle a accepté au départ de ne pas vouloir en parler. C'était ça la base, son premier pas, et cela arrive souvent en EFT.

**Maria : Alors concrètement, comment ça se passe ? Comment le travail se met-il en place ?**

**Sabrina :** La première étape est de nommer ce qui est là et surtout les contradictions :

« Même si j'ai envie de faire du sport et qu'en même temps je suis trop fatiguée pour me mettre en route, je m'aime. »

Nommer ce qui est là. Surtout les désirs opposés ou les choses qui semblent contradictoires et jouer avec ça dans les rondes. Alors on peut utiliser des mots comme « *Et en même temps ma réalité c'est...* »

Je vais te donner un exemple :

« Même si j'ai envie de mincir et qu'en même temps j'aime le chocolat et que j'ai envie d'en manger tous les jours, je m'aime. »

C'est ça la réalité, ou :

« Même si j'ai envie de pouvoir partir sereinement au boulot ma réalité c'est que je suis en retard tous les jours parce que je me lève trop tard. »

Et ces petits bouts de phrase « *Et en même temps ma réalité c'est ...* », ça pose les choses. On peut aussi introduire des mots comme « *J'aimerais et je me sens* » :

« Même si j'aimerais rencontrer quelqu'un, et que je me sens très fragile par rapport à ça, je m'aime. »



Des bouts de phrase qui sont aussi importantes sont « *C'est ok* », c'est reconnaître que c'est ok :  
« Même si j'ai peur de cet entretien demain pour obtenir une promotion, c'est ok d'avoir peur. »

C'est se reconnaître soi, là où on est. Cette phrase là « *C'est ok* », c'est vraiment apaisant. Une autre phrase que j'adore et qui a des effets assez spectaculaires c'est « *Je ne suis pas ok avec ça, et c'est ok de ne pas être ok.* » Eh oui, c'est la réalité de nouveau !

Je me souviens d'une personne qui arrivait et qui était très énervée parce qu'elle était en réaction par rapport à une de ses collègues qui l'énervait. Elle n'arrivait pas à rester calme et dans un certain détachement par rapport à cette collègue. Elle arrive énervée et elle me dit « *J'en ai marre parce que ça fait des années que c'est comme ça, je voudrais sortir de ça et ce n'est pas ok comme ça.* »

Et donc on a tapoté :

« Même si je ne suis pas ok avec le fait de m'énervé sur cette collègue, c'est ok de ne pas être ok. »

Et tout de suite l'apaisement arrive. Je redis cette phrase-là parce qu'elle est peut-être un peu particulière :

« *Je ne suis pas ok avec ça et c'est ok de ne pas être ok.* »

**Maria : Comme ça on arrête de se battre contre soi même.**

**Sabrina :** Oui. C'est ok de ne pas être ok, parce que dans l'instant, c'est ma vérité de l'instant.

**Maria : Et ça ne veut pas dire qu'on baisse les bras ?**

**Sabrina :** Bien sûr que non ! Ça veut juste dire qu'on reconnaît ce qui est là et qu'on fait du mieux qu'on peut. Une autre phrase c'est « *Je fais du mieux que je peux.* » Il faut l'introduire dans les rondes, quel que soit le comportement que l'on a, quelle que soit la situation « *Je fais du mieux que je peux.* »

Souvent on nous dit « *Non j'aurais pu faire mieux ou j'aurais pu faire ceci !* »

Je dis ok : « Même si je pense que j'aurais pu faire plus, je fais du mieux que je peux. »

C'est vraiment jouer avec ça. Une autre façon en pratique de faire, c'est nommer le sentiment qui est là quand on se sent entre deux choses, entre deux états. Si je reprends l'exemple de « *J'ai envie d'être mince mais en même temps j'adore le chocolat.* » C'est comme si je me sens entre d'une part cette envie d'être mince, qui est un objectif, et d'autre part cet amour pour le chocolat « *Comment je me sens ?* »

Le mot qui est là vous pouvez le tapoter, c'est très riche aussi. Pour certaines personnes, ça va être « *tiraillé(e)* », « *écartelé(e)* », « *perdu(e)* », « *divisé(e)* », « *partagé(e)*. »

Nommez cette sensation entre ces deux choses que vous voulez ou entre ces deux états.



Au niveau pratique, une autre chose aussi, c'est d'introduire des « *Je pourrais* » et ça, ça fait référence aux « *Je devrais* » qui font largement encore partie des mémoires collectives qui sont dans notre éducation « *Je devrais faire ceci, je devrais aller là-bas.* »

Ce que j'entends souvent c'est « *Oui je sais que l'EFT fonctionne et je devrais tapoter tous les jours.* »

Écoutez bien la différence. Si vous dites « *Je devrais tapoter tous les jours* » et maintenant vous dites « *Je pourrais tapoter tous les jours* » : la différence est énorme !

Le « *Je devrais* » est associé à un poids, c'est souvent lourd, on n'a pas envie, c'est une obligation.

Introduire le « *Je pourrais* » ça ouvre l'espace des possibilités, et ça vous redonne 100% de la responsabilité de votre vie :

« *Même si je devrais tapoter, même si je pense que je devrais tapoter tous les jours, la réalité c'est que je pourrais tapoter tous les jours.* »

C'est très différent et avec le « *Je pourrais* » il y a l'idée de faire un choix :

« *C'est vrai, je pourrais tapoter tous les jours et je choisis de tapoter deux fois par semaine (par exemple).* »

« *C'est vrai je pourrais faire du sport et je choisis d'être douce avec moi.* »

Je demande aux personnes de mettre un élastique au dos de leur poignet, et chaque fois qu'elles se disent « *Je devrais* » de faire claquer l'élastique et de changer la formulation pour remplacer ce « *Je devrais* » par « *Je pourrais* » parce que c'est ça l'idéal.

### **Maria : Alors qu'est-ce que tu aurais à dire à propos de la volonté d'accepter le changement chez les personnes que tu croises dans ta pratique ?**

**Sabrina :** Accepter une réalité, accepter ce qui est là. Quand on le fait, il y a souvent des désirs, des terreurs de se sentir autrement, parce qu'on sait qu'on va vers un changement. Or, les êtres humains sont des êtres de sécurité, il n'y a pas plus en recherche de sécurité qu'un être humain. Donc, accepter le changement ça veut dire s'ouvrir à autre chose, à quelque chose d'inconnu, de nouveau. Souvent il y a une notion derrière ça de danger et de risque, et donc, cette préférence parfois de rester dans ce qui est connu, même si c'est une source de souffrance, plutôt que de s'ouvrir à autre chose parce qu'on a peur de l'inconnu.

Ce qui se passe à ce moment-là, c'est que souvent, par souvent j'entends dans 99% des cas, on projette devant soi, dans son futur, quelque chose qui vient du passé, quelque chose qui est une mémoire de quelque chose qui s'est passé.

Alors l'EFT de nouveau intervient ici. C'est d'accepter ça :

« *Même si j'ai peur de changer, même si j'ai peur de ce qui va se passer après, parce que je ne sais pas comment je serai, je m'aime.* »

C'est de chaque fois venir à la base de la réalité, à la base de la peur. Si on a peur du changement c'est de reconnaître qu'on a peur.

« *Même si j'ai peur de changer et je sais que je devrais.* »



Ce que je voulais également dire au sujet de « *Je devrais* ». On a rarement un revolver braqué sur la tempe, on a rarement cette obligation de faire des choses. La réalité c'est que l'on peut faire certaines choses. On pourrait, on a cette possibilité, qu'on ne saisit pas parce que, comme tu le disais, c'est la différence entre « *Je pourrais* » et « *Si je voulais vraiment ça je le pourrais.* »

Cette obligation, ce « *Je devrais* », elle est rarement là. Cela peut arriver dans certaines circonstances dramatiques mais c'est rarement le cas. La réalité c'est « *On pourrait* » et on choisit de faire autrement.

C'est prendre la responsabilité de ce choix. C'est une notion de choix et faire un choix, poser un choix, c'est reprendre la responsabilité de sa vie, ne plus subir des obligations, des contraintes. C'est poser des choix, et quand on pose un choix, il y a cette notion de liberté qui arrive.

**Maria : Ça on l'utilise souvent dans l'EFT, cette méthode de choix. Justement, veux-tu nous en dire quelques mots et après on passera à la démonstration ?**

**Sabrina :** Cette notion de choix c'est de dire « *Ok, même si j'ai envie de...* » Je vais te donner l'exemple d'une cliente qui est aussi une amie, qui a fait une routine, qui est dans l'objectif de mincir et qui a fait une routine pour prendre soin de son envie de mincir et de lutter contre, parfois, sa forte envie de manger. Sa routine est :

« *Même si l'envie de manger est parfois plus forte que l'envie d'être mince, je choisis d'être mince.* »

Elle reconnaît les deux à la fois. Elle reconnaît que son envie de manger est parfois plus forte que l'envie d'être mince et à la fois elle pose son choix « *Je choisis d'être mince* », elle exprime sa volonté. C'est la différence entre le désir de manger, qui est une pulsion, et la volonté de mincir, qui est un objectif à atteindre. Et dans cette phrase-là elle travaille sur les deux.

Cette dame m'a envoyé son témoignage il y a peu de temps pour me dire qu'en rentrant d'une journée de boulot, elle était fatiguée, elle n'avait pas envie de commencer à préparer à manger elle avait juste envie de manger des chips pour se donner le courage d'achever la journée.

Donc, elle a tapoté cette routine et puis elle est allée dans son jardin, car c'est une routine énergétique donc besoin de mouvement. Et après ça, l'envie de manger des chips avait disparue, elle avait retrouvé plus d'énergie. Donc c'est cela, poser son choix, par exemple :

« *Même si j'ai cette peur je choisis de m'ouvrir à la confiance* »

C'est de poser un choix en conscience, et je ne sais pas si on a encore le temps de parler de la méthode de Patricia CARRINGTON. C'est cette méthode de choix justement, qui est de nommer le comportement ou la pensée qui est inconfortable, comme par exemple dans ce cas-ci :

« *Même si l'envie de manger est parfois plus forte que l'envie d'être mince.* »

Et puis de poser un choix : « *Je choisis d'être mince.* »

Et quand on tapote ça, on fait une ronde complète en répétant sur chaque point la première partie de la phrase :

« *L'envie de manger est parfois plus forte que l'envie d'être mince.* »





Lors de la deuxième ronde on pose son choix, sur chaque point on tapote :

« Je choisis d'être mince. »

Et lors de la troisième ronde, on alterne :

Sur un point c'est « L'envie de manger est parfois plus forte que l'envie d'être mince. » Et le point suivant on dit « Je choisis d'être mince. »

**Maria : Il est vrai que c'est une pratique puissante.**

**Sabrina :** Oui. C'est aussi puissant que pratique, et c'est de nouveau afficher à l'écran de la conscience ce qui est là, c'est reconnaître cette partie de nous qui a cette envie et en même temps poser un choix. C'est ça s'aimer et s'accepter pleinement et profondément. C'est reconnaître toutes les parties de nous.

**Maria : D'accord. Un petit exercice pratique ?**

**Sabrina :** Oui avec plaisir. On va le faire avec toi si tu veux bien. Dis-moi quelle est la réalité ou la situation qui coince un peu pour le moment, quelque chose qui t'est inconfortable ?

**Maria : Je pense à l'exemple suivant. Parfois je suis tellement prise par mon travail que j'ai du mal à accepter la réalité que je suis aussi maman de deux enfants. J'ai par moment du mal à concilier ces deux casquettes... Ce peut être ça ?**

**Sabrina :** Oui ce peut être ça. Comment te sens-tu avec ces deux casquettes à ce moment-là ?

**Maria : Ce sont les moments dont tu as parlé tout à l'heure : je suis déchirée, je suis très partagée entre les deux, comme écartelée.**

**Sabrina :** Je note « déchirée, écartelée et partagée ». Qu'est-ce que tu te dis à ce moment-là ? Qu'est-ce que tu voudrais ?

**Maria : Je voudrais avoir le temps de tout faire.**

**Sabrina :** Et si tu pouvais, tu ferais quoi de tes enfants ?

**Maria : Par moment je les enverrais bien en vacances avec des personnes bienveillantes qui s'occuperaient bien d'eux.**

**Sabrina :** Ok ! Ça fait du bien ça !



**Maria : Mais ce n'est pas toujours possible.**

**Sabrina :** Non, ce n'est pas toujours possible. Mais c'est universel ce désir-là, surtout dans le monde actuel ! On va tapoter là-dessus. Si tu fermes les yeux un instant, tu portes ton attention sur le chakra du cœur. Et j'invite les auditeurs à faire la même chose.

Si vous vous sentez concernés, que vous soyez papa ou maman, par ce tiraillement entre « *Je suis à la fois dans mon rôle professionnel et à la fois je suis parent et je n'arrive pas à concilier les deux et je voudrais bien à la limite que mes enfants ne soient pas là à certains moments* », si vous êtes concernés par ça, ou si vous ne vous sentez pas du tout concernés par ce sujet-là, pensez à quelque chose qui est inconfortable pour vous, une situation qui coince un peu, et ayez l'intention de tapoter là-dessus avec nous.

Tout le monde ferme les yeux maintenant et vous portez votre attention sur le chakra du cœur.

Maria, si tu repenses à ça, à ces deux casquettes, le mot qui te vient immédiatement, c'est quel mot et quelle sensation ?

**Maria : Je pense à l'acceptation justement, à force de t'écouter depuis tout à l'heure !**

**Sabrina :** Tu en es déjà là ! Et sans même avoir à tapoter ! C'est efficace !

On va tapoter :

**Sur le Point Karaté (PK) :** « Même si je me sens déchirée, écartelée, partagée, entre mes deux casquettes ou toutes mes casquettes, je m'aime. »

**PK :** « Même si je voudrais avoir le temps de tout faire, je m'aime. »

**PK :** « Même si j'ai parfois envie d'envoyer mes enfants en vacances, et que ma réalité est que ce n'est pas toujours possible, je m'aime. »

**Sommet Tête (ST) :** « Je me sens partagée entre toutes ses casquettes. »

**Début Sourcil (DS) :** « Je me sens écartelée et déchirée. »

**Coin de l'œil (CO) :** « Je voudrais avoir le temps de tout faire. »

**Sous l'œil (SO) :** « Quand je pense à mes enfants, j'ai envie de les envoyer en vacances parfois. »

**Sous Nez (SN) :** « Ma réalité c'est que ce n'est pas toujours possible. »

**Sous Bouche (SM) :** « Ma réalité c'est que je suis et maman et une professionnelle et une femme. »

**Sous Clavicule (SC) :** « J'ai toutes ces casquettes en moi. »

**Sous le Bras (SLB) :** « Et je voudrais avoir le temps de tout faire et dans la réalité, j'ai parfois du mal à tout faire. »



**ST** : « C'est ok de ne pas savoir tout faire en même temps. »  
**DS** : « Pourtant je sais déjà faire plein de choses et la réalité  
**CO** : c'est que je ne dois pas tout faire en même temps. »  
**SO** : « La réalité, c'est qu'à certains moments, je suis maman. »  
**SN** : « À certains moments je suis maman  
**SB** : et à d'autres moments je suis une professionnelle. »  
**SC** : « Chaque partie de moi  
**SLB** : s'exprime à certains moments. »

Prenez une inspiration profonde et faites une expiration profonde. Mesurez l'intensité.

**Maria** : Tout à l'heure j'avais encore cette image d'être écartelée, des moments où ça partait dans tous les sens, des moments tendus au point de craquer et là, cette silhouette, ce corps est beaucoup plus apaisé. Il n'est plus du tout en forme d'étoile, si tu vois cette image. Il y a beaucoup moins de tension, de tiraillement, parce que c'était vraiment ça.

**Sabrina** : Maintenant tu te sens comment ?

**Maria** : Plus apaisée. Effectivement il y a un moment pour tout !

**Sabrina** : S'il restait quelque chose ce serait quoi ?

**Maria** : La pression de trouver les bonnes solutions.

**Sabrina** : La pression que tu te mets ?

**Maria** : Oui, la peur de ne pas trouver les bonnes solutions.

**Sabrina** : On va refaire une ronde. Où sens-tu cette peur de ne pas trouver ces solutions, dans ton corps ?

**Maria** : Dans ma poitrine.

**Sabrina** : Et si c'était un objet ce serait quoi ?

**Maria** : J'ai l'impression que c'est un deuxième cœur mais qui est trop grand, c'est l'image qui me vient !



**Sabrina** : Ok, je prends ce qui vient. Pour toute les personnes qui écoutent, faites la même chose : si vous avez une sensation dans votre corps, identifiez-là, et voyez quel objet, quelle forme ça prendrait.

**PK** : « Même si j'ai peur de ne pas trouver les bonnes solutions, et que ça me fait comme un deuxième cœur trop grand, je m'aime. »

**PK** : « Même si j'ai peur de ne pas trouver les bonnes solutions, je m'ouvre à la possibilité de trouver des solutions qui sont bonnes pour moi et je m'aime. »

**ST** : « Cette peur de ne pas trouver les solutions. »

**DS** : « J'ai peur et c'est ok d'avoir peur. »

**CO** : « Je me souviens que je fais du mieux que je peux. »

**SO** : « Cette peur de ne pas trouver les solutions. »

**SN** : « C'est comme un deuxième cœur trop grand. »

**SB** : « Ce deuxième cœur en moi qui est trop grand. »

**SC** : « Je le reconnais et je l'accepte. »

**SLB** : « Et si je pouvais trouver des solutions qui soient bonnes pour moi ? »

**ST** : « Et si c'était possible de trouver MA façon de porter toutes ces casquettes ? »

**DS** : « Et si je trouvais MA recette de l'équilibre entre toutes les casquettes que je porte ? »

**CO** : « Et si c'était possible ? »

**SO** : « Je m'ouvre à la possibilité de trouver cette solution d'une façon douce et confortable pour moi. »

**SN** : « Et je m'aime. »

**SB** : « Et je me souviens que je fais du mieux que je peux. »

Prenez une respiration profonde. Comment c'est maintenant ?

**Maria** : **C'est beaucoup mieux. Bien sûr que c'est possible, et je suis très ouverte à cette possibilité !**

**Sabrina** : C'est beau ça ! Merci Maria ! Justement au niveau de ta poitrine, est-ce qu'il reste ce deuxième cœur trop grand ? Qu'est-il devenu ?

**Maria** : **Eh bien il s'est confondu avec l'autre, ils font bon ménage maintenant.**

**Sabrina** : Tiens, tiens, super ! Merci à toi !

**Maria** : **Merci Sabrina ! Merci pour tout ce que tu as partagé à propos de l'importance d'accepter sa réalité.**