



La formulation des affirmations en EFT

Maria Anell: Vous avez peut-être découvert l'EFT lors de cette semaine de conférences extraordinaires qui vient de se passer et lorsque nous débutons en EFT, il est courant de penser qu'il faut trouver les bonnes phrases. Bien sûr, les affirmations que nous prononçons pendant les stimulations des points, sont importantes. Alors comment les construire? Que faut-il dire? Comment choisir les mots? Nous en sommes déjà, hélas, à la dernière conférence, et c'est un peu le monde à l'envers parce que nous allons terminer par le commencement.

J'ai le plaisir d'accueillir une grande dame de l'EFT en France. C'est elle qui la première a traduit le manuel d'EFT de Gary Craig, le fondateur de la méthode, et elle a formé des centaines, sinon des milliers d'artistes en EFT en France, en Europe et dans le monde entier. Son livre *L'énergie et la sagesse du monde* sortira début septembre. Des affirmations en EFT, elle en a construit, c'est sûr. Même si nous ne la présentons plus, j'ai quand même la joie de vous présenter Louise Gervais. Bonjour Louise!

Louise Gervais: Allô Maria!

Maria: Et pour cette dernière conférence, nous avons aussi Noëlle Cassan avec nous. Bonjour Noëlle!

Noëlle: Oui, bonsoir!

Maria: Alors Louise, toi qui suis de près l'EFT depuis sa genèse, peux-tu nous parler de l'évolution que tu vois entre le temps reculé d'il y a presque vingt ans et maintenant, notamment concernant les phrases à utiliser? Quels changements constates-tu?

Louise: Merci. C'est vraiment une question intelligente et importante. C'est vrai qu'au début de l'EFT, et même dans ma toute première traduction du livre, c'était une introduction. Et tu sais, dans les premières affirmations, ce que nous avons constaté, c'est que nous avons déjà, au départ, des effets en disant d'abord une affirmation de vérité, suivie d'une affirmation d'amour de soi-même. Cela ressemblait à: «*Même si j'ai...*»; si nous parlions d'une douleur, «*Même si j'ai une douleur* – nous décrivions un peu la douleur –, *Je m'aime et je m'accepte infiniment*» ou d'autres formulations comme: «*Je m'aime, je me respecte*»; «*Je m'aime tel(le) que je suis*». C'était vraiment très bien.

La toute première modification que j'avais apportée aux affirmations, c'est que je me rendais compte que lorsque les personnes disaient leurs affirmations, en répétant trois fois comme nous le faisons au début, c'était un peu machinal. Le fait de répéter: «*Même si je..., je m'aime et je m'accepte infiniment*»; «*Même si je..., je m'aime et je m'accepte infiniment*»; j'avais l'impression que cela manquait de vie. Un jour, j'ai eu la bonne idée de me dire: «*Écoute la phrase: "même si..., je m'aime et je m'accepte infiniment"; redis-la tout de suite, en disant simplement: "Je m'aime"*». J'avais l'impression de sentir que ce n'était plus: «*Je m'aime et je m'accepte infiniment*», tu vois, cette fin de phrase, c'est comme si la phrase n'était pas posée. Mais quand une personne fait une affirmation en EFT en disant: «*Même si..., je m'aime*», tu vois la différence?

Maria: Tout est dit, en fait.



Louise: Tout est dit, Maria, c'est exactement cela, c'est comme si nous n'avions pas besoin d'en « rajouter une couche », comme le dit notre expression canadienne. C'est vrai et surtout avec une affirmation comme: « *Je m'aime* ». En réalité, il n'y a pas le besoin d'ajouter, de le quantifier. Je m'aime, je m'aime; point à la ligne. C'était le premier changement. J'ai trouvé cela génial, et que nous le voulions ou pas, le simple fait de dire: « *Je m'aime* » permet à la personne d'entrer profondément en elle et de parler plus facilement de ses émotions.

Il y a bien sûr la question classique: « *Et la personne qui ne peut pas dire "Je m'aime"?* » Eh bien il y a d'autres affirmations. Au Canada, cela devient facile parce que nous incorporons un peu d'anglais bien sûr, où la personne qui ne sait pas dire « *Je m'aime* » peut dire: « *Même si..., c'est ok* », ou « *Je suis ok* », surtout avec les enfants. En anglais – je vais quand même le dire en anglais, même si la conférence est en français –, avec les enfants qui n'arrivaient pas à dire: « *I love myself* » parce qu'ils n'en ont pas l'habitude, ou parce qu'ils ont peut-être déjà des jugements ou une certaine timidité par rapport à cela, je leur faisais dire: « *Even though... i'm a really cool kid* ». C'était léger, génial et je peux t'assurer que lorsque j'étais en France, en Belgique, en Suisse ou au Québec et que je le faisais avec les enfants, simplement, je leur faisais dire: « *Même si..., je suis cool* ». Eh bien cela fonctionne. Après une ronde, deux rondes, ils arrivent à dire, sans même y penser: « *Je m'aime* »; « *Je suis ok et je m'aime* ». C'était la toute première modification que j'avais apportée. C'est la même chose pour les adultes qui refusent ou qui ne peuvent pas dire: « *Je m'aime* ». J'ai même déjà vu un stagiaire qui disait: « *Eh bien toi, tu ne me feras jamais dire "Je m'aime"* ». Il est vrai que nous avons complètement respecté en commençant par dire l'affirmation: « *Même si je refuse de dire "Je m'aime", je suis ok* » ou, écoute bien, Maria: « *Même si je refuse de dire "Je m'aime", je m'aime* ». Et juste cela tout seul, c'est comme si nous avions vraiment cassé la glace, tu comprends?

Maria: Oui.

Louise: Quand je parle de glace, je ne veux pas dire la glace genre miroir, mais comme toute bonne Canadienne, quand je parle de glace, je parle de l'eau transformée en glace. C'est comme cela que nous le disons chez nous, c'est la glace pour aller à la pêche sur glace, en fait.

Voilà, c'était la première modification. Je me suis rendu compte par la suite – et c'est ainsi dans la vie – que plus la personne parle d'elle-même, plus elle glisse en profondeur vers ses émotions les plus vraies. Au début de l'EFT, l'espèce de consigne était une affirmation de vérité. Pour une personne, par exemple, qui avait souffert d'abus quand elle était enfant, sa vérité était: « *Même si j'ai tellement souffert d'abus quand j'étais enfant...* » Il est vrai que c'est une affirmation de vérité dans le sens où oui, la souffrance a été vécue. Mais quand Gary Craig parlait d'une affirmation de vérité, il parlait d'une affirmation de vérité dans l'instant présent. Avec l'histoire qui est: « *J'ai souffert d'abus quand j'étais enfant* », ce n'est pas dans l'instant présent. L'instant présent est: « *Même si je garde vivantes les mémoires d'abus d'enfance* ». Comprends-tu la profondeur d'une phrase comme celle-ci, juste dans cette situation?

Maria: Oui.

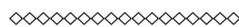
Louise: Tu vois, en disant: « *Je garde vivantes mes blessures (ou mes souffrances ou mes mémoires) d'abus d'enfance* », elle prend la responsabilité. Et ce qui est sous-entendu dans une telle affirmation, c'est qu'elle n'est vraiment plus victime des abus de son enfance. Parce que son enfance est déjà dans le passé. Parfois, en thérapie, nous pouvons dire à la personne: « *Mais la personne responsable de ces abus est-elle là, devant toi, à abuser de toi?* » Et la réponse, bien sûr, est: « *Non.* »



Maria: Tout à fait, elle n'existe peut-être déjà plus.

Louise: C'est très souvent le cas. Voilà, c'est donc un magnifique début de session. Je peux te dire que moi, par exemple, je ne fais plus d'accompagnement parce que je suis toujours en tournée. Cependant, je dis à tous mes stagiaires: «*Si tu as envie d'un accompagnement, tu peux le faire sur Skype, c'est toujours gratuit, mais je fais dix minutes*». Je peux te dire qu'avec une approche d'affirmation comme cela, la personne n'a pas le temps de parler en termes de: «*Quand j'étais enfant, je souffrais*». Elle parle vraiment de sa responsabilité, ici, maintenant, dans le temps présent. Il y a même des gens, Maria, qui peuvent dire, pour une situation comme celle-là: «*Même si je me fais encore souffrir à cause d'une blessure qui a 60 ans...*». C'est vraiment prendre la responsabilité.

Dès que nous disons une telle vérité et que nous disons: «*malgré cette vérité, avec cette vérité, je m'aime*», c'est presque avancer dans une séance d'EFT à pas de géant, tu sais, avec des bottes de sept lieues. C'est vraiment incroyable, Maria, je t'assure. C'est pour cela que je n'hésite absolument pas à proposer à tous mes stagiaires: «*Si vous voyez le petit sigle vert sur Skype, c'est que je suis en ligne et je peux probablement prendre vos appels.*» Mais tout le monde comprend que c'est dix minutes justement pour pouvoir parler en termes d'ici et maintenant.



Maria: Quel genre de questions peux-tu poser dans ce cas-là pour vraiment faire ressortir cette vérité? Parce qu'en dix minutes, je me doute qu'il faut vraiment aller à l'essentiel, tout de suite.

Louise: C'est étonnant, Maria, en dix minutes, quand la personne ne me parle que de sa vérité. Je parle souvent, dans mes stages, des personnes qui racontent beaucoup leurs histoires. J'ai une petite thérapie que j'appelle la thérapie du «*I-phone*» – cela peut être un autre téléphone. Je te jure, c'est efficace.

Maria: C'est la thérapie du forfait illimité.

Louise: En fait, non, c'est que la personne vit son histoire. C'est tellement important pour elle qu'elle la raconte. Mais moi, je n'ai pas le temps, donc je lui demande: «*Enregistre-toi sur ton téléphone. Et quand tu as envie de raconter à nouveau ton histoire, répète ton enregistrement et écoute-toi la raconter*». Je peux te dire qu'après deux ou trois fois, la personne en a assez de raconter toujours la même chose. Après avoir fait cette thérapie, si elle s'agrippe encore à l'intérieur d'elle-même à une ancienne souffrance, elle reconnaît que c'est elle qui garde la plaie ouverte. Parce que souvent, les responsables ne sont plus là. Donc là elle peut me téléphoner et passer juste dix minutes. Bien sûr, je fais de l'EFT, mais je fais aussi d'autres approches techniques – j'appelle cela des voies spirituelles – que je marie à l'EFT pour en faire une synergie incroyable. Ce que nous pouvons faire en dix minutes est alors extraordinaire.

Mais comme nous avons besoin d'être portés, de prendre le temps, il y a de nombreux artistes en EFT, – comme Noëlle, comme toi et comme des centaines d'autres – qui peuvent prendre quarante minutes ou une heure, pas pour écouter les histoires, parce que quand c'est fait, c'est fait, mais vraiment pour écouter la personne et lui permettre le temps de verser quelques larmes, quand c'est nécessaire – quoi que, en dix minutes, nous arrivons à le faire aussi.

Finalement, dans les affirmations, j'apporte un autre trait. D'abord, la personne prend la responsabilité à 100 % et ne parle que d'elle-même. Et toutes les affirmations sont faites en «*Je*». Jamais «*il*» a fait ceci; «*Même s'il m'a laissé*»; «*Même si mes enfants pensent ceci ou cela*»; toujours toi, ta réaction à quelque chose, par exemple qui se passe à l'extérieur de toi.



Et c'est drôle, parce que dès que je parle de faire des affirmations en « je », écoute bien les exemples qui ressortent chez les gens: « Ah oui, alors ce serait juste de dire : "Même si je me sens trahie..." ? » Joue un peu avec cette affirmation, quand tu dis: « Je me sens trahie »; tu parles de qui? Parles-tu de toi? Ou parles-tu de quelqu'un à l'extérieur de toi qui es responsable de ton sentiment de te sentir trahie? Est-ce que tu vois? À ce moment-là, ce n'est pas une affirmation en « je », parce que tu ne parles pas de toi.

Maria: On ne dit pas qui est le mot « je » dans la phrase.

Louise: Exactement. Cela allège les accompagnements d'une manière qui ne se décrit pas. Si tu savais ce que cela fait du bien pour une personne de ne parler que d'elle, sans nécessairement parler de l'autre! Parce que « Je me sens trahie », c'est une autre façon de dire: « Il/elle m'a trahie ». Avance-t-on dans notre liberté émotionnelle? Pas du tout. Alors comment pourrions-nous tourner cette phrase? Eh bien, c'est simple, je demande à la personne: « Ah bon, tu te sens trahie? Alors ok – et c'est une phrase de Gary Craig, c'est un génie, cet homme –, mais dans ton corps, qu'est-ce qui te dit que tu te sens trahie? Où est-ce que tu le sens? »

Maria: Comment le sais-tu?

Louise: Exactement; « comment le sais-tu que tu te sens trahie? ». Et très souvent, je vais demander à la personne, un peu comme je le fais dans une approche qui s'appelle l'approche de Lester Levenson, de sentir dans son corps où il y a une espèce de stagnation énergétique. Parce que l'énergie ne coule pas, et le corps, qui est notre meilleur ami, nous l'indique tout le temps. Certaines personnes disent: « Non, moi je ne sens jamais rien. » Alors si tu lui dis: « Où est-ce que tu ne sens jamais rien? », la personne va frapper un endroit dans son corps où elle ne sent rien. Cela peut être une douleur, une stagnation et cela, nous le savons avec l'EFT, souvent c'est une image. Une personne va dire: « Je sens une lourdeur dans mon ventre ». Nous pouvons alors demander de mesurer l'intensité entre 0 et 10. Cela peut ressembler à un objet.

Une amie de Gary Craig, qui s'appelle Sylvia Hartmann, a écrit tout un livre justement sur la symbolique de ce que nous pouvons ressentir. Les personnes vont souvent exprimer: « Je sens une lourdeur dans mon ventre, on dirait un boulet » ou « On dirait une barre de fer ». Tu vois, il y a déjà un objet, donc je demande la grosseur, la lourdeur. Lorsque nous commençons à faire couler l'énergie, avec une ronde, deux rondes, en prenant la responsabilité, la personne peut dire, par exemple: « Ah oui, mais je sens comme un boulet dans mon ventre ». Je lui demande la grosseur du boulet. Souvent, elle me montre avec les mains et, plutôt que de faire l'affirmation en disant: « Même si je sens comme un boulet dans mon ventre... », elle peut aller un peu plus loin en disant: « Même si je me garde un boulet dans le ventre... ». Ce n'est pas toujours facile dans un premier temps, mais nous faisons quand même l'expérience. Et si elle peut, elle dit: « Même si je me garde un boulet dans le ventre... », elle fait la petite ronde: « Je me garde un boulet dans le ventre et je sens que c'est lourd. C'est vrai que cela ressemble à un boulet », elle fait tous les points et ensuite, elle retourne. Alors elle peut dire: « Non, ce n'est pas vraiment comme un boulet. On dirait que c'est comme une boule, une petite balle de laine ». Là, ce changement qu'elle ressent, c'est l'équivalent de la mesure entre 0 et 10.

Le fait de parler en « je », d'accueillir tous les exemples, toutes les images qui viennent, font des accompagnements en EFT un véritable jeu. Cela allège tout! Presque au point où ce n'est plus de la psychologie énergétique. C'est vraiment en intimité avec toi, avec tes symboles qui ne parlent qu'à toi et qui, la plupart du temps, te parlent avec le symbole d'un souvenir, un souvenir récent, un souvenir d'enfance. C'est plein de créativité, plein de tendresse. Cela allège.



Très souvent, dans les accompagnements en EFT même pour des situations, des mémoires extrêmement lourdes, dans des situations de deuil, d'abus, d'exploitation, de quoi que ce soit, en quelques minutes, cela devient léger, il y a une espèce de joie qui se met à circuler, il y a une liberté émotionnelle, c'est vraiment la jumelle de la joie. Imagine-toi transformer ainsi nos accompagnements en EFT. Tu t'imagines, pour la personne qui fait cela à temps plein, qui accompagne les gens avec l'EFT, combien elle aussi, comme accompagnant ou accompagnante, elle transforme sa vie, juste en prenant le temps de transformer l'affirmation de départ qui enlève toute notion de victime ?

Maria : Oui, tout à fait. Et cette approche plus symbolique de passer par une image ou une sensation intermédiaire plutôt que de passer son temps à ressasser l'histoire du passé, ce qui s'est passé, « *il a dit ceci, elle a fait cela* », c'est beaucoup plus léger pour tout le monde. C'est très fort aussi dans un contexte de groupe parce que cela garde la confidentialité. Il y a la personne qui sait de quoi il s'agit, mais nous passons parce que tout ce que nous montrons et tout ce que nous mentionnons, c'est le boulet – c'est une image, bien sûr –, et tout le monde répète les phrases dans ce sens-là et c'est extrêmement précieux.

Louise : Tout à fait.

Noëlle : J'aurais une question pour toi, Louise.

Louise : Oui ?

Noëlle : Quand tu travailles sur quelque chose qui s'est passé, mais avec des clients qui ont une représentation du futur qui les angoisse ou qui leur fait peur, par exemple : « *J'ai peur de ne pas retrouver d'emploi* » ; « *j'ai peur d'être licencié(e)* » ; « *j'ai peur d'aller passer l'examen* » ; comment crées-tu les phrases, à ce moment-là ?

Louise : Alors écoute, si la personne mentionne quelque chose comme la peur, j'explique toujours, soit au début ou un peu plus tard, ce qu'est véritablement la peur. En fait, cela s'est produit aujourd'hui même où j'ai dit à une personne : « *Mais écoute, la peur n'existe pas.* » Tu peux imaginer que la personne est surprise.

Noëlle : Cela fait aussi un boulet dans le ventre.

Louise : Exactement. La personne me dit : « *Mais si, je te jure. Pourquoi dis-tu que la peur n'existe pas ?* » Et là, j'explique avec un gros bon sens que tu ne peux avoir peur de quelque chose que tu connais. Alors, même si on se dit : « *Oui, mais j'ai peur de l'inconnu* », la peur, je la décris tout simplement comme ceci : tu pars de ton instant présent, tu retournes dans tes mémoires, tu prends une mémoire de peur, un souvenir de peur que tu réactives dans ton instant présent et avec lequel tu te projettes dans un futur qui n'est pas là. C'est pour cela que la peur n'existe pas. C'est une projection dans un futur qui n'est pas là, puisque c'est un futur. La personne laisse couler cette vérité et se dit : « *En fait, c'est vrai ! C'est vrai, la peur n'existe pas.* » Et là, nous pouvons peut-être regarder la situation : « *C'est vrai que j'ai peur d'être licencié(e)* » ; et puisque tu as parlé d'un boulet dans le ventre, nous posons la question classique : « *Comment sais-tu que tu as peur ?* »

Je rappelle maintes et maintes fois, dans un accompagnement, que la peur est un malaise émotionnel qui est souvent jumelé à un malaise physique, comme une sensation de boulet dans le ventre. Je ne sais pas si vous avez déjà entendu cette phrase, mais tout malaise physique et émotionnel est causé par une perturbation du système énergétique corporel. Ce sont les voies énergétiques que sont les méridiens.



Mais c'est impensable, avant d'avoir essayé l'EFT : « *Quoi? Ma peur serait causée parce que l'énergie ne coule pas dans mes méridiens?* ». Et là, je réponds : « *L'essayer, c'est l'adopter!* » ou « *Try it, you'll like it!* »

Maria : Oui !

Louise : Vraiment. Et nous savons très bien que dans l'EFT – je sais que les auditeurs l'ont entendu maintes et maintes fois –, les points que nous adoptons sont, comme l'expliquait si bien Gary, des points d'entrée ou de sortie, ceux qui sont le plus près de la surface de la peau, sur les méridiens. Et lorsque tu tapotes avec douceur ces points, s'il y a une stagnation dans un seul méridien et que l'énergie se remet à couler avec fluidité dans ce méridien, l'énergie se remet aussi à circuler dans les points d'acupuncture. C'est la seule et unique raison pour laquelle la personne peut, après avoir fait une petite ronde, ne plus sentir l'émotion perturbante ou désagréable qu'elle ressentait, comme la peur.

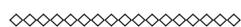
Noëlle : Donc en fait, demandes-tu à la personne de penser à la situation future qu'elle s'imagine comme dangereuse, et juste d'affirmer cette vérité-là?

Louise : Je ne suis pas certaine de comprendre. Inviter la personne, en reprenant tes mots, à dire : « *Même si je perçois cette situation comme dangereuse...* », c'est une vérité. C'est vrai qu'elle parle d'elle. Si elle veut parler uniquement de peur : « *Même si je sens comme une peur dans mon ventre (ou un boulet de peur dans mon ventre)...* », je lui explique toujours, au début des accompagnements en EFT, que si elle a eu de la peur, si elle perçoit quelque chose comme un danger – nous expliquons la même chose avec des mots différents –, c'est juste parce que l'énergie ne coule pas avec fluidité dans son système énergétique corporel. Quand l'énergie coule avec fluidité, nous pouvons demander à la personne : « *Le boulet est-il toujours aussi gros? Est-ce que tu perçois cela toujours comme un danger?* » Tu vois?

Noëlle : Oui.

Louise : Dès que l'énergie se remet à couler, et si – parce que cela peut arriver – une personne dit : « *Non, c'est toujours pareil* », je ne vais certainement pas lui demander de répéter la même phrase, mais être à l'écoute de son corps, de jouer un peu avec les mots qu'elle a prononcés, pour voir si, à l'intérieur d'elle, il n'y aurait pas une autre symbolique. Pourquoi aurait-elle choisi ce mot-là? Il est vrai que cela devient un jeu d'écoute, de présence et pas nécessairement une analyse. Je ne sais pas si tu comprends. Est-ce que j'ai répondu à ta question, Noëlle?

Noëlle : Oui, parfait. C'est très bien, merci Louise.



Noëlle : Fais-tu tapoter des phrases dites positives?

Louise : C'est une question que j'adore! J'ai découvert les phrases positives au tout début de l'EFT, avec le magnifique travail qu'avait fait Patricia Carrington. Elle avait créé ce que j'appelais l'approche Sugar. Elle faisait comme Gary Craig : « *Même si..., je m'aime et je choisis maintenant...* »; et dans le « *je choisis maintenant...* », Patricia avait été inspirée par un travail qu'elle avait fait autrefois. Elle était directrice ou chef du département de psychologie à l'université de New York. Elle avait fait un stage à un moment donné où on enseignait aux psychologues à utiliser avec leurs patients : « *Je décide* », parce que cela leur donnait une espèce de présence, de force de décision. Elle avait dit : « *Ok, cela lui appartient. Je ne veux pas utiliser le mot "Je décide", mais le mot "Je choisis"* »; « *Même si j'ai un grand chagrin, je choisis maintenant la joie dans mon cœur* ». Tu vois? Des choses comme cela.



Et là, cela frôle un peu la pensée positive. Sans que Gary Craig ne l'ait condamnée, il n'était pas fan de la pensée positive. Ce que faisait Patricia à l'époque, c'est qu'elle disait à la personne: « *Fais toute la ronde en disant: "même si je porte un gros chagrin (ou j'ai un gros chagrin)..." et tapote en disant: "Gros chagrin"; "gros chagrin"; "gros chagrin"». C'est ainsi que nous faisons à l'époque. Ensuite, il y avait toute une autre ronde en disant: « *Joie dans le cœur* »; « *Joie dans le cœur* »; « *Joie dans le cœur* ». Ensuite, elle alternait sur chaque point: « *Gros chagrin* »; « *Joie dans le cœur* »; « *Gros chagrin* »; « *Joie dans le cœur* ». C'est toujours expliqué ainsi sur mon site Internet. Mais là, à moins que la phrase que nous disons positive ait été bien réfléchie, cela tombe un peu dans l'espérance ou dans l'espoir que les choses aillent mieux et à ce moment-là, Noëlle, c'est véritablement de la pensée positive. Je peux dire: « *Oui, oui, oui, cela fonctionne* », mais pour autant, je ne peux pas dire que je suis parfaitement d'accord.*

Cependant, j'ai marié à l'EFT les enseignements de Lester Levenson, un homme que j'aime beaucoup et qui ne parle même pas de pensée positive. Il parle d'espérer quelque chose. Lorsque nous espérons quelque chose – lui parle de l'instant présent, de l'instant simultané, il le faisait déjà en 1952–, il dit: « *Oui, mais quand tu espères quelque chose, que fais-tu de ta foi? Qu'est-ce qui arrive avec la réalité que tout ce que tu pourrais espérer, souhaiter, désirer soit déjà là?* »

Alors ce que je fais, avec l'approche de Patricia Carrington, c'est que je pose toujours la même question: « *Et si tu n'avais pas cette tristesse dans ton cœur, comment te sentirais-tu?* » La personne peut répondre: « *Légère* ». Je peux alors aller plus loin et dire: « *Ok, et si tu te sentais légère, tu te sentirais comment?* » Généralement, si on pose la question deux ou trois fois, la personne se met à ressentir une vibration. Cela peut être une vibration de joie, de vie, de présence, parfois d'excitation et là, c'est plus que positif parce que tu sens, tu vibres déjà de la réalité que ce n'est plus une pensée positive car cette joie, cette liberté, cette excitation, elles sont déjà là. Et c'est avec cette excitation que je fais ma ronde EFT. Vois-tu la distinction, la différence?

Noëlle: Oui, je vois complètement la différence.

Louise: Ce n'est plus dans la formulation, c'est au-delà parce que c'est dans le ressenti. Et l'excitation, je ne veux pas dire la magie, mais tu sais, dans l'infinité, que c'est déjà là.

Noëlle: La personne ressent déjà ce qu'elle ressentira, ressentirait si elle n'avait plus son problème.

Louise: Exactement. Et je t'assure, toi en tant qu'observatrice, si tu le fais sur Skype ou en personne dans un cercle, tu invites tout le monde à regarder la personne, et je te jure, Noëlle, dès que cette vibration est là, la personne ne se ressemble plus.

Noëlle: Oui, j'ai pu voir cela, en effet, plusieurs fois.

Louise: Je suis sûre que c'est vrai. Est-ce que tu vois le bonheur? Vois-tu combien c'est contagieux en plus parce que, lorsqu'une vibration de vie et de vérité émane d'une personne, quand c'est en cercle, que ce soit avec cinq personnes ou cinquante, ou comme je l'ai vu chez Gary Craig, trois cent ou quatre cent personnes, tout le monde le ressent et c'est le véritable partage des bienfaits, *borrowing benefits* dont parle toujours Gary Craig.



Noëlle: D'ailleurs, j'ai assisté à plusieurs stages avec toi et j'aimerais que tu nous parles de cet enseignement de Lester Levenson que j'ai vécu de nombreuses fois, avec le fameux: « *A quoi je m'agrippe?* ».



Pourrais-tu nous parler de cela ?

Louise: Oui, je vais t'en souffler quelques mots. Lester Levenson était un homme absolument brillant, un ingénieur, comme Gary Craig, qui a véritablement créé une synthèse de tous les écrits sacrés de tous les temps, que ce soit bouddhiste, biblique, le Tao, qu'importe. Il a fait une synthèse de tout cela pour en retirer des enseignements universels les plus faciles à comprendre, qui se résument en quelques mots. Je pourrai en parler à un autre moment plus longuement si tu veux, mais les mots les plus importants sont: ce qui empêche que l'énergie, la vitalité, la vie, l'énergie vitale coulent dans ton corps physique, c'est – Gary Craig dit une perturbation dans les méridiens et Lester Levenson disait – une « *agrippation* ». L'agrippation est un mot inventé. Le véritable mot est: « *agrippement* » ou, en anglais, nous disons: « *clutching* », comme agripper très fort avec tes mains, énergétiquement, à l'intérieur, ce qui bien sûr empêche que ton énergie coule avec fluidité dans ce corps physique que tu as emprunté.

Noëlle: Si je comprends bien, c'est absolument l'inverse du lâcher-prise.

Louise: Oui ! Écoute bien le mot, Noëlle: « *lâcher prise* ». Que crois-tu que cela veut dire: « *lâcher prise* » ?

Noëlle: C'est que nous ne désagrippons pas.

Louise: Complètement ! Regarde avec quoi tu termines ce mot: « *prise* » ; essaie de lâcher quand tu « *prises!* » Bien sûr, une agrippation tu peux la lâcher, mais une agrippation à quoi ? Il y a parfois de la confusion quand je dis la phrase qui suit: « *une agrippation à un manque, un besoin, un désir* ». Et bien sûr, le mental dit: « *Pourquoi trois mots?* » C'est que dans le contexte des enseignements de Lester Levenson, ces trois mots sont synonymes. Pourquoi ? Parce qu'en anglais, il avait choisi le mot: « *Want* ». Quand nous le traduisons, c'est en même temps un manque de quelque chose, un désir de quelque chose et un besoin de quelque chose. Alors qu'en français, si nous disons simplement un désir, ce n'est pas juste un désir, c'est aussi un manque et un besoin. C'est pour cela que j'utilise trois mots à la place d'un seul.

Alors une agrippation à un manque, un besoin, un désir de quoi ? Les cinq mots auxquels Lester Levenson est arrivé sont cinq mots qui décrivent toute l'histoire, cinq mots qui recouvrent tout. Par exemple, en anglais, il parlait de: « *approval* ». La traduction, c'est: « *approbation* ». Nous avons un manque, un besoin, un désir d'approbation. Regarde les synonymes d'« *approbation* »: « *reconnaissance, respect, amour, attention* ». Il y a de nombreux synonymes. Nous pouvons dire: « *approbation* » ou un autre mot qui ressemble à cela, son synonyme.

Donc je recommence; je dis agrippation à un manque, besoin, désir d'approbation, de contrôle, dans toutes situations ! Tu peux la regarder et dire: « *Ah oui, vraiment, est-ce que je m'agrippe à un désir de contrôle?* » ; ou bien: « *Est-ce que, dans cette situation, j'ai un manque de contrôle?* » ; ou bien: « *Pour assurer ma sécurité, est-ce que j'ai un besoin de contrôle?* » Ces trois aspects et les autres mots, donc: « *approbation* », « *contrôle* », même chose pour un manque, un besoin, un désir de « *sécurité* ». Sécurité pour toi, pour ta survie, ce qui explique la peur. Si une personne parle de peur, je lui parle aussi d'agrippation à un manque, un besoin, un désir de sécurité. C'est la même chose que « *peur* ». Souvent les mamans, par exemple, veulent tellement, par amour pour leurs enfants, contrôler leur vie, leur mettre des limites – « *il faut que tu rentres avant 22 heures* », et ainsi de suite ; c'est une agrippation, par rapport aux enfants et par amour, à un désir de contrôle pour les protéger, mais aussi un désir, dans l'amour, pour leur sécurité. Tu vois, je viens de nommer trois mots qui peuvent être utilisés tous les trois dans toutes situations d'agrippation. Il y a d'autres mots, comme: « *séparation* » et « *fusion* ». Là, c'est un peu plus compliqué. Je peux t'en parler tout de suite, si tu veux, ou un peu plus tard.



Noëlle: Oui, tu peux en parler tout de suite.

Louise: Dans les enseignements universels, nous avons de nombreuses preuves scientifiques avec le travail notamment de Bruce Lipton, Wayne Dyer et tellement d'autres qui parlent d'unicité. Nous nous rendons compte que le désir de séparation ou de fusion est inutile à 100%. En effet, la séparation est impossible, puisque nous ne faisons qu'une énergie, et le désir de fusion est tout à fait inutile également, puisque pourquoi aurions-nous besoin de fusion si nous ne faisons qu'une énergie au départ? Vois-tu combien cela peut être compliqué et en même temps d'une simplicité qu'un enfant de cinq ans pourrait comprendre, et plus que cela. Un enfant de cinq ans pourrait te l'expliquer et dire: « Comment ça, tu ne comprends pas? C'est tellement évident! »

Voilà ce qu'est l'approche de Lester Levenson. Ce que je fais avec l'EFT, c'est que très souvent, j'incorpore d'autres techniques, comme le Ho'oponopono que je marie à l'EFT depuis des années et des années. Par exemple, une personne qui a tellement peur pour ses enfants: « *Même si je m'agrippe à un désir de sécurité pour mes enfants, je m'aime.* » Et elle tapote en se disant à elle-même: « *C'est vrai que je m'agrippe à un désir de sécurité pour mes enfants. C'est simplement parce que je les aime.* » Tu vois, c'est donc une magnifique piste pour créer des affirmations dans la responsabilité à 100% et de faire les deux. Tu vois le beau mariage que cela crée?

Noëlle: Oui, et puis il est vrai que c'est extrêmement efficace à partir du moment où les gens arrivent à s'apercevoir que leur véritable problème est une agrippation à quelque chose. À ce moment-là, ils peuvent arriver à se désagripper et à lâcher leur prise.

Louise: Exactement.

Noëlle: Ils peuvent garder leur besoin de sécurité, mais arrêter de s'agripper très durement à ce besoin.

Louise: [rires] C'est trop facile. C'est sûr que je n'aurais pas dit cela il y a quinze ans, mais maintenant, oui. Nous sommes dans une accélération énergétique, c'est un vrai délice. Alors, tu sais quoi, nous n'avons plus vraiment intérêt à tourner en rond, tourner en rond et tourner en rond. Par rapport au passé, il y a de nombreux autres concepts que j'ai apportés pour honorer le passé, parce que c'est fait, c'est fait. Nous n'avons plus besoin d'essayer de le brûler, de nous en débarrasser, de l'enfouir, d'essayer de l'oublier. Non, le passé, c'est fait, c'est fait. C'est éternel et tu n'as pas besoin d'en faire un poids que tu portes toujours à l'intérieur de toi comme un boulet, comme une agrippation.

Ce que je voulais dire tout à l'heure par rapport à l'agrippation, c'est que lorsque tu fais couler l'énergie avec les points d'EFT, le fait de dire: « *c'est vrai que je m'agrippe* », tu dis une vérité, finalement. Cela porte, dans un sens ou dans l'autre. Quand tu lâches cette agrippation, tu apportes une fluidité. L'EFT a été créé pour cela.

Noëlle: Oui, tout à fait. Et puis là, il est vrai que nous prenons la responsabilité à 100% de l'agrippation que nous maintenons à l'intérieur de nous-mêmes. Il n'y a pas d'autres choix que celui-là.

Louise: Non, vraiment pas.

Maria: Mais comme tu le soulignes aussi souvent, Noëlle, dans tes formations et dans tes phrases durant les rondes, c'est que si nous ressentons le besoin, le désir ou l'envie de maintenir cette agrippation, nous sommes aussi libres de le faire.



Louise: Mais bien sûr.

Noëlle: À ce moment-là, cela devient un choix. J'ai conservé certaines de mes agrippations, deux, trois, quatre, huit jours, mais je savais que c'était un choix de ma part de ne pas trop me désagripper pour l'instant, à ce moment-là, par besoin de sécurité, probablement. Pour nourrir mon besoin de sécurité, je conservais mon agrippation à un besoin de quelque chose. Et petit à petit, nous pouvons arriver, en y mettant de la conscience à l'intérieur et en tapotant, à accepter de lâcher notre agrippation, très rapidement en dix minutes ou mettre deux, trois jours, ce n'est pas un problème.

Louise: Ce n'est absolument pas un problème, parce que tu sais comment nous pouvons appeler cela ? Du respect ! C'est se respecter à 100%. J'ai presque envie d'ajouter un truc. Je sais que ce n'était pas prévu dans la conférence, mais j'ai rencontré de nombreuses personnes dans les stages, parce que tu sais que quand je viens en France, je fais une tournée de trois mois généralement. Je rencontre des personnes dans tous les coins de France maintenant, des petits coins où les gens n'ont jamais pu faire de formation parce qu'ils sont trop isolés. Moi j'y vais, rencontrer parfois cinq, six personnes à la fois. Souvent, elles se demandent : « *Oui, mais l'importance d'amener le ressenti ou la douleur à zéro ?* » Dans ce que tu décris, si nous ne lâchons pas l'agrippation tout de suite, nous pourrions dire que : « *Ah oui, mais attends, tu n'as pas atteint ton résultat parce que l'intensité de l'émotion n'est pas zéro.* » Eh bien, tu sais, dans le respect de la personne, que l'intensité de l'émotion soit à zéro ou pas, si la personne a le bonheur de se respecter dans une situation, le zéro n'est pas aussi important que cela. Ce n'est pas cela qui peut qualifier un accompagnement de réussi ou pas. Comprends-tu ce que je veux dire ?

Noëlle: Complètement. Ce que j'aime bien faire tapoter aux gens, et tapoter avec eux, c'est : « *Même si je m'agrippe pour l'instant à cette peur, je peux la relâcher ou pas. Je peux la relâcher ou la garder tant que cela me fait plaisir.* »

Louise: Exactement. En fait, je vais te parler de trois petites questions que j'utilise tout le temps et à tous les coups. Dans le plus grand respect, la personne dit : « *C'est bon, j'ai compris.* » Je peux dire à la personne : « *Ok, pose toi les trois questions suivantes : "est-ce que je pourrais lâcher mon agrippation ?"* ». Bien sûr, si la personne a déjà senti qu'elle a lâché, la réponse est toujours : « *Oui, bien sûr que je pourrais lâcher mon agrippation.* » ; « *Deuxième question : "est-ce que tu veux lâcher ton agrippation ?"* ». Et la personne dit toujours : « *Ah ben oui, je veux lâcher.* » Et si la personne dit : « *Non* », c'est ok, dans le plus grand respect, tu le dis toi-même, « *C'est ok* ». Et tu peux recommencer et dire :

- « *Au fait, pourrais-tu lâcher ?* »
- « *Oui.* »
- « *Est-ce que tu veux lâcher ?* »
- « *Non !* »
- « *C'est parfait.* »

Et souvent, je m'amuse à dire :

- « *Mais est-ce que tu pourrais lâcher ?* »
- « *Oui.* »
- « *Est-ce que tu veux lâcher ?* »
- « *Au fond, oui, je veux lâcher.* »

Et la troisième question, c'est : « *Quand ?* » Et c'est tout, nous n'avons pas besoin de plus que cela :

- ◆ « *Est-ce que tu pourrais ?* »
- ◆ « *Est-ce que tu veux ?* »
- ◆ « *Quand ?* »

La personne ne peut pas s'empêcher de sentir : « *Attends, mais c'est vraiment moi qui décide !* »



Noëlle: Quand nous jouons à cela – je m'en sers aussi et c'est un véritable jeu –, il faut de temps en temps juste empêcher la personne de justifier sa réponse. La réponse est: « *Oui* » ou « *Non* », mais pas: « *Oui, mais tu comprends, je voudrais bien, mais...* ». C'est vraiment: « *Oui* » ou « *Non* », puis nous recommençons à nous interroger: « *Est-ce que je veux lâcher? Est-ce que je peux lâcher?* ». Pour ne pas partir dans des débats: « *Oui, mais non, peut-être...* »

Louise: Tout à fait. C'est bon que tu parles de cela. Cela me rappelle ce que j'avais appris quand j'étais interprète dans les années 2000. La personne avec qui je voyageais était souvent critiquée parce que c'était une formation très chère, etc. Comme j'étais l'interprète, je devais traduire les accusations que les gens lui lançaient. Cet homme divin était là devant, et me faisait répondre: « *I hear* », ce qui veut dire « *J'entends* », et c'était la pure vérité. Donc quand une personne dit: « *Oui, mais...* » et qu'elle essaie de se justifier, je dis toujours: « *Oui, je t'entends* », point! Juste cela. C'est clair que cela redonne à la personne son sens de chef de sa vie, tu comprends?

Noëlle: C'est cela, tout à fait.

Louise: Pas de confrontation, pas de justification. C'est un accompagnement. Nous la tenons vraiment par la main. C'est absolument divin.

Noëlle: Je te remercie beaucoup, Louise.

Louise: C'est moi qui te remercie. C'était génial.

Maria: Merci beaucoup, Louise pour tout ce que tu partages. C'est sûr que nous pourrions continuer toute la nuit! Mais nous avons plus de 1000 auditeurs qui t'attendent aussi impatiemment pour les questions. Alors je suggère que nous passions tout de suite aux questions/réponses pour pouvoir y consacrer vraiment un bon moment, et selon ce qui se présente dans le tchat, peut-être que tu serais d'accord pour proposer quelques phrases en fonction des vérités que nos auditeurs voudront bien déposer dans le tchat.

Louise: Avec le plus grand plaisir, bien sûr.

Maria: Super, alors nous y allons.

Louise: À tout de suite.

Maria: À tout de suite, Louise.