



Honorer qui je suis avec l'EFT

Maria Annell: La conférence de ce soir s'intitule: « Honorer qui je suis avec l'EFT ». À travers sa pratique de psychologue, notre conférencier veut nous montrer ce soir comment l'EFT favorise l'accès à différents aspects de soi, que nous pouvons prendre en considération grâce aux liens de confiance qui s'établissent entre le thérapeute et son patient. Au travers d'exemples cliniques, il nous parlera du déni de soi, comment nous intériorisons un modèle qui nous dessert, et il nous montrera comment nous pouvons contourner cet obstacle, sans entrer en conflit avec cet aspect de soi qui est parfois vécu comme une identité. Au travers des cas concrets de sa pratique, il nous expliquera comment l'EFT favorise l'accès à des mémoires et à des vécus de détresse. Il nous donnera les clés de l'EFT afin d'honorer un moment qui a pu être occulté dans sa vérité émotionnelle et cela, au profit d'un jugement ou d'une négation de l'émotion du choc de la souffrance, afin de déployer une force de vie apaisante.

Mon invité de ce soir est psychologue clinicien, psychothérapeute et expert EFT à Lyon. En tant que praticien libéral et dans une clinique spécialisée dans le traitement de la dépression, son expérience de l'EFT se calcule en milliers d'heures. J'ai le plaisir de vous présenter Laurent Hersent: bienvenue, Laurent.

Laurent Hersent: Bonsoir. Merci, Maria.

Maria: Alors pourquoi ce sujet: « Honorer qui je suis » ?

Laurent: Pour expliquer un peu pourquoi j'ai choisi ce sujet, je vais commencer par expliquer ma rencontre avec l'EFT, comment elle s'est inscrite pour moi. Je travaille depuis plus de quinze ans en tant que psychologue et psychothérapeute dans une clinique psychiatrique et en cabinet, et je reçois des personnes ayant souffert de dépression ou souffrant encore de dépression. Ma pratique et ma recherche personnelle m'ont conduit à m'orienter vers des thérapies centrées sur les émotions. C'était quelque chose qui m'intéressait plus, où je sentais que je pouvais être efficace parce que ma sensibilité était plus affinée dans les relations aux émotions, et pour le travail sur moi, je sentais que c'était le biais qu'il fallait choisir.

Dans le cadre de mes activités professionnelles, il m'a été toutefois difficile d'appliquer toutes les formations que j'avais suivies. Le même type de thérapies que j'avais pu pratiquer n'étaient pas des modèles valables pour des personnes qui souffraient de dépression, qui n'avaient pas vraiment une possibilité d'échanger par le langage ou qui étaient trop fragilisés pour être dans des thérapies trop guérissantes. Il fallait plutôt prendre des biais un peu plus doux. Bien sûr, tout ce que j'ai pu faire, l'hypnose, la PNL, l'approche psychocorporelle, même la psychanalyse, la relaxation, l'EMDR et bien d'autres, m'ont beaucoup aidé, mais je sentais quand même une limite. C'est-à-dire que j'espérais, j'attendais quelque chose qui me permette d'aller un peu plus loin dans l'accueil et dans le suivi de mes patients. Et puis aussi pour moi, parce que malgré tout, il m'arrivait souvent de dire « Tiens, j'aide, mais moi, il me manque quelque chose ». Je cherchais un outil qui me permette d'aider, avec lequel je puisse être autonome.

C'est à ce moment-là que par hasard, au cours d'une lecture sur une mailing-list de professionnels, je vois un petit mot où un praticien écrivait: « *Essaie l'EFT.* », disant cela à un collègue qui était en train de ramer, qui n'arrivait pas à aider ses clients sur une problématique spéciale. J'ai noté cela quelque part. Cela venait à moi tout seul. Je me suis dit: « Tiens, il n'y a peut-être pas de hasard. » Puis je suis allé sur Internet, j'ai téléchargé le manuel de Gary Craig. Première surprise: c'était gratuit.



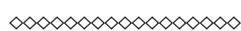
Je vais ensuite voir les vidéos. Bon, c'étaient des espèces de miracles, j'avais presque l'impression de visiter Lourdes. Je me suis demandé ce qui se passait. Toutefois, j'ai une relation avec les pratiques anglo-saxonnes assez ouverte. Je trouve qu'ils nous ont beaucoup apporté, notamment au niveau des thérapies brèves, les thérapies systémiques, etc. – je ne vais pas en faire le détail ce soir. Je suis quand même resté ouvert d'esprit et je me suis dit: «Allez, lâche tes a priori, on ne sait jamais.» Mais j'ai quand même laissé ce livre de Gary Craig sur mon disque dur pendant à peu près un an.

Puis j'ai rencontré un collègue qui travaillait juste à côté de mon bureau. Il me dit un jour: «*Est-ce que tu connais l'EFT?*» Évidemment, j'avais tâté le terrain auprès de deux, trois professionnels pour savoir ce qu'ils en pensaient, et personne ne connaissait. Je suis donc allé dans son bureau. Il m'a fait un protocole d'EFT sur un souvenir que j'avais choisi, un peu banal. Cela n'a rien fait sur moi. Je me suis dit: «*De toute façon, c'est classique chez moi, je suis assez résistant aux thérapies. Je pense que je dois peut-être être dans le contrôle, vouloir bien faire, etc. Je sais que ce n'est pas pour cela que cela ne fonctionne pas.*»

J'ai essayé sur ma collègue et amie, pour qui cela a fonctionné. Ensuite, j'ai proposé à des patients s'ils voulaient bien essayer un truc avec moi, que j'étais en train d'apprendre, et j'attendais leur expertise. J'ai eu de bons retours d'eux. Toutefois, à un moment, j'ai commencé à le faire sur moi, de manière un peu plus systématique. J'ai lu des livres de Gary Craig, bien sûr. J'ai donc commencé à faire tous les souvenirs que j'avais pu ou cru traiter par d'autres approches, d'autres techniques, souvenirs d'enfance, souvenirs d'adolescent, je passe les détails. Et je faisais cela entre chaque patient, le soir, en permanence, je tapotais, je tapotais. Parfois, je n'avais rien au cours d'un tapotement, mais une demi-heure après, en faisant autre chose comme la cuisine, un souvenir me revenait qui me paraissait y être associé. J'ai compris qu'il y avait une association qui se faisait, mais sur un mode un peu différent de ce que j'avais pu rencontrer jusqu'à maintenant. C'était peut-être une sensation corporelle, une tristesse ou même une joie qui apparaissait.

Du coup, je me suis dit qu'il y avait quand même quelque chose d'important là-dedans, mais je ne me sentais pas vraiment légitime. Parce que j'ai aussi ce moule que nous devons faire une formation pour pouvoir pratiquer. J'ai une formation universitaire. J'ai fait de nombreuses formations dans beaucoup de choses. Là, je me suis dit: «*Non, tu n'es pas légitime. Il faut être sûr de bien faire les choses.*» Alors je me suis inscrit à un premier stage d'EFT avec Jean-Michel Gurret. J'ai commencé à travailler de façon très intéressante, c'est-à-dire qu'il m'a vraiment montré le protocole. Cela m'a rassuré. D'abord, il ne m'a pas jugé, parce que j'avais commencé à faire les choses sans faire de formation. Bien au contraire, il m'a encouragé. Après quoi, j'ai fait une autre formation pour aller plus loin avec Louise Gervais, qui est une vraie artiste EFT puisqu'elle a des années et des années de pratique.

Et là, je crois que ma pratique s'est vraiment libérée. J'ai pu notamment découvrir dans les douleurs chroniques à une épaule qu'il y avait un conflit familial qui était stocké là, qui s'est en tout cas fixé sur cette épaule. J'ai vu à quel point cela pouvait être puissant, comme approche. Je l'ai ensuite partagé d'autant plus facilement avec mes patients en leur demandant toujours leur expertise, c'est-à-dire en disant: «*Nous allons essayer ensemble*». Si je partage cette rencontre avec vous, c'est pour vous dire que les seuls experts sont vous tous qui nous écoutez, car cette technique possède une transmission horizontale, c'est-à-dire que c'est comme une tradition orale moderne – comme dirait Louise Gervais – que nous pouvons tous partager. J'espère, ce soir, pouvoir partager quelques clés qui ouvriront des portes comme elles ont été ouvertes par les formateurs et les précédents congrès.





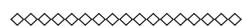
Pour cela, je vous parlerai de la consultation et de ce qui s'y passe. Puis nous aborderons les mécanismes psychologiques qui se mettent en place dans la dépression, ou des vécus douloureux, à travers des exemples qui illustrent le déni de la détresse éprouvée alors. Puis je tenterai de donner une explication de la pertinence de l'EFT dans de tels mécanismes, pour enfin terminer par la proposition de s'honorer dans tous les aspects de soi.

Maria: Beau programme, Laurent! Alors, pour commencer, au fond pourquoi vient-on voir et consulter un psychologue?

Laurent: C'est une bonne question parce qu'on nous la pose souvent. Pourquoi voir un psychologue? Je vais expliquer un petit peu ce qui se passe: les personnes qui viennent nous voir sont, en général, en souffrance d'un mal-être, d'une envie de changer. Elles sont en demande d'envie de changer quelque chose dans leur vie ou elles ont un questionnement sur elles-mêmes. Elles ont pu avoir un choc récent. Le médecin a pu les envoyer pour justement essayer d'amoindrir les conséquences du choc. Parfois même, ce sont les amis, la famille, un conjoint qui dit: « *Là, il faut vraiment que tu fasses quelque chose. Tu ne vas pas bien.* »

Dans ce cas-là, de toute façon, quel que soit le contexte, il y a toujours un premier contact, une première rencontre qui est très importante. C'est pendant ce moment-là que nous allons aborder les raisons de la première prise de rendez-vous. Le premier contact se passe déjà par un « *Bonjour* », un accueil, et par la possibilité d'établir un climat de confiance. En tout cas, c'est ce à quoi je m'attache et je pense que pour la plupart d'entre nous, c'est ce à quoi nous nous attachons, à un accueil.

Parfois, les gens viennent en attendant quelque chose de particulier. Ils ont entendu parler de l'EFT. Ils veulent parfois une baguette magique. Je commence toujours par écouter la souffrance, demander les raisons pour lesquelles ils viennent et expliquer un peu ce que je comprends, ce que je peux saisir, pendant le premier, deuxième, troisième entretien. J'observe cette dynamique particulière qui fait qu'elles souffrent car très souvent, les personnes rejettent cette souffrance ou ne comprennent pas pourquoi elles ont tel ou tel comportement qui ne leur convient pas ou qui ne leur convient plus aujourd'hui. J'aime bien aussi leur renvoyer que c'est logique dans ce développement-là, qu'il y a forcément une bonne raison, pour favoriser déjà un accueil d'eux-mêmes. Pour que ce soit au moins entendu quelque part, même si ce n'est qu'intellectuel, et qu'au niveau émotionnel, s'ils ne sont pas d'accord, c'est ok.



Maria: Dans ton expérience, quand ils viennent ainsi, leur demande est-elle toujours claire pour eux?

Laurent: Non, cela peut être parfois très flou. Ils peuvent ne pas vraiment savoir ce qui se passe. Il peut y avoir un mal-être, des sensations, quelque chose qui a besoin d'être un peu mis en travail, en lien.

Maria: Et cela, c'est aussi ton rôle?

Laurent: C'est aussi notre rôle de voir ce qui se passe et peut-être également d'éclairer s'il y a vraiment un besoin, et auquel cas l'honorer, savoir s'il est là ou pas, ou peut-être même honorer le fait qu'il n'y ait pas besoin. Cela m'est arrivé d'avoir des personnes qui viennent – je pense que cela nous arrive à tous – et qui sont persuadées qu'elles doivent aller voir un psy. Malgré tout, elles vont plutôt bien et une ou deux consultations suffisent.

Maria: « *Non madame, vous allez trop bien.* » [rires]



Laurent : Voilà. Et cela arrive, heureusement. Pour illustrer un peu comment je fais pour accueillir un patient, je vais prendre l'exemple d'Oscar. C'est une personne suivie dans le cadre de mon activité institutionnelle, en clinique. Ce n'est pas un patient que je suivais, c'est un patient que j'ai juste vu quelques séances très courtes. Il avait été adressé par un des psychiatres avec qui je travaille. Il est suivi à l'extérieur où il a un très bon lien avec son psychanalyste. Il est très satisfait, sauf qu'il a des attaques de panique, et comme je fais de l'EFT, nous nous sommes dit que cela allait peut-être soulager ce monsieur.

J'ai commencé par lui demander de me parler de l'origine, de la première fois où il avait pu avoir cette attaque de panique, car très souvent, nous nous en souvenons. Cela peut parfois prendre un petit peu de temps. Dans ce cas-là, ce monsieur l'avait eue dans un internat. Il avait à peu près, je crois, douze ans. Il venait d'être mis en internat alors qu'il vivait dans les Alpes, tranquille, dans une école où tout se passait bien avec une famille très soudée, de très bons liens, une famille très aimante, très contenante. Il était très libre, il allait se balader dans la nature, il avait beaucoup de confiance. Et là, il s'est retrouvé dans un lieu où il est plutôt enfermé, dans lequel il y avait beaucoup de règles et un dortoir collectif où toutes les générations sont mélangées. C'est-à-dire qu'il s'est retrouvé avec des adolescents qui avaient cinq, six ans de plus que lui.

Évidemment, il y avait comme un décalage. Je parle évidemment de l'internat d'il y a cinquante ans. Nous pouvons imaginer les règles strictes mises en œuvre à l'époque. Il n'y avait aucune place ni pour les émotions, ni pour la fête. Or, que se passe-t-il pour Oscar à ce moment-là ? Il se sent seul, abandonné. Il a des sensations qui commencent à arriver dans son corps qui lui disent : *« Il y a quelque chose qui ne va pas. Je ne vais pas bien »*, sans trop pouvoir les exprimer, puisque de toute façon, elles ne seront pas accueillies. Il a donc raison de ne pas les exprimer. Cela risque d'entraîner des brimades.

Maria : Cela l'aurait mis encore plus en danger.

Laurent : Encore plus. Son mécanisme de défense est assez pertinent. Toutefois, cette peur est tellement refoulée, tellement vivante dans le corps, qu'à un moment, le corps dit : *« Stop, ce n'est pas possible »*. Et là, il va à l'infirmerie où il va être un peu mis de côté, mais au moins, un peu plus tranquille. Cette peur est assez logique, finalement. Il se sent en danger, son corps se mobilise et lui dit : *« Stop ! »*.

Maria : Cela n'a pas été nommé ainsi à l'époque. Il n'a pas réalisé que c'était en fait une crise de panique.

Laurent : C'était une crise de panique. Il ne l'a pas du tout nommée ainsi. En fait, lors de ce premier entretien, nous allons déjà la nommer. Nous allons déjà l'honorer. C'est une sensation qu'il a eue dans le corps, une sensation à laquelle il ne savait pas attribuer un sens. C'est souvent le cas dans les attaques de panique – je pense que tu seras d'accord avec cela – nous ne savons pas ce qui se passe. Nous avons un débordement de sensations physiques, avec le sentiment que nous allons mourir. C'est un vrai vécu. Le corps se met en alerte, en panique et il n'y a pas d'émotion, de cognition ou de pensées particulières, si ce n'est la pensée de la peur : *« Je suis en danger, je vais mourir. »*

Maria : Ce qui était nécessaire et utile pour Oscar à ce moment-là.

Laurent : Oui, c'est vrai, il avait besoin de se mettre quelque part entre parenthèses.

Maria : Et cela a continué après pour lui ?

Laurent : Cela a continué après.



Maria : C'est devenu une sorte d'habitude.

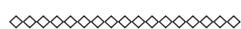
Laurent : Tout à fait. C'était comme une première empreinte et elle a continué à se développer. Oscar est quelqu'un de très perfectionniste, très brillant, qui a fait de brillantes études, une excellente carrière médicale qui a donné entièrement satisfaction à ses clients, c'est évident, sauf que lui s'est toujours un peu oublié. Il a toujours été un peu en retrait, dans la notion de service : « *Mais moi, je ne compte pas vraiment* » Quand on lui demande d'ailleurs de décrire la situation, il dit : « *Je suis mal* », ce qui correspond au vécu qu'il a. En réalité, la situation à l'époque était : « *J'étais à tel endroit (dans l'internat) quand on s'est moqué de moi. J'attendais de rentrer chez moi et de recevoir de l'affection, d'être rassuré.* » C'est la vérité d'aujourd'hui, en tout cas, que nous pouvons mettre en lien. Dans cette situation, Oscar nous parle : « *Je suis angoissé* ». Il y a comme une confusion entre la situation et l'émotion qu'il a ressentie et qu'il continue à ressentir dans certaines situations aujourd'hui. Aujourd'hui, ce sont des ressentis, c'est-à-dire des sentis à nouveau de sa première empreinte.

Maria : Des rappels de la première empreinte.

Laurent : Voilà, comme des programmes qui se mettent en route sans qu'il puisse avoir le contrôle. Et plus il essaie d'avoir le contrôle, évidemment, paradoxalement plus il s'active, plus cela lui échappe. L'avantage des techniques émotionnelles comme l'EFT, c'est qu'elles ont la faculté de défusionner le trauma des faits. Pendant l'entretien préalable, avant de pratiquer la ronde d'EFT, nous allons demander : quelle image vous voyez, ce que vous vous dites, où vous le sentez dans votre corps. C'est une première mise en relation entre le passé et le présent. Nous le réinterrogeons.

Dans un soin d'EFT, dans ce cas, nous allons mobiliser le corps avec des tapotements. Nous allons identifier peu à peu les émotions ou les pensées qui émergent pour faire face à cette détresse non prise en considération, aujourd'hui comme hier. Cela peut parfois prendre du temps. Je prends pour exemple ce cas de figure car même si l'EFT est une technique de thérapie brève, il faut prendre aussi du temps pour comprendre. Très souvent, nous recevons des personnes qui ont eu des séances d'EFT ou d'autres techniques de soin où il a été oublié d'expliquer que nous ne soignons pas un traumatisme, mais nous prenons soin d'un vécu. C'est vraiment important et essentiel. Ce sont les tics de notre métier.

Je pense aussi aux cas de violences ou d'abus où la personne se sent coupable et responsable de l'acte qu'elle a subi. Bien sûr, nous savons que ce n'est pas vrai, mais il est important de considérer cela d'abord car c'est sa réalité subjective et le premier aspect à traiter. Quand nous commençons, par exemple, à proposer avec délicatesse – et nous ne pouvons peut-être pas le proposer dès la première séance, cela peut arriver, mais pas toujours : « *Même si j'ai de bonnes raisons de me sentir coupable de cette relation difficile avec un parent, je m'ouvre à la possibilité de m'aimer* », la personne se sent enfin reconnue dans sa réalité subjective, puisque c'est comme cela qu'elle la pense. Nous sommes là pour accueillir ce qu'elle pense et ce qu'elle ressent.



Maria : Oui. Alors plus précisément, Laurent, qu'elle est la place des émotions dans ce type de travail ?

Laurent : Nous venons de parler de la souffrance d'Oscar. Nous aurions aussi pu parler de souffrance au travail ou dans la famille. Qu'est-ce qui est bien souvent au cœur de cette souffrance psychologique ? C'est une détresse non prise en considération à ce moment-là, avec le cortège d'émotions non exprimées, ou non exprimables, lors de l'événement et que nous allons ensemble tenter d'honorer.



Maria : Comme pour Oscar qui a eu peur à ce moment-là, s'est senti isolé, mais ce n'était pas possible de le dire et pas possible que ce soit pris en considération.

Laurent : Ce n'était pas possible.

Maria : Cela a trouvé la sortie que cela a pu trouver.

Laurent : Oui, mais au moins aujourd'hui, nous pouvons lui offrir la possibilité de s'honorer pour le courage qu'il lui a fallu, puisqu'il a quand même vécu dans cet internat. Il a eu son Bac, il a réussi des études brillantes, il s'est développé malgré tout.

Je vais parler maintenant des émotions, sans forcément entrer trop dans les détails. Souvent, nous les étiquetons comme « bonnes » ou « mauvaises » : la peur, l'anxiété, la culpabilité, le désespoir, le dégoût, la honte sont des émotions auxquelles nous souhaitons tous échapper. Je pense que tu es d'accord.

Maria : Oui.

Laurent : La plupart du temps, les émotions nous sont amenées comme un problème alors que pour nous, thérapeutes, c'est l'expression d'un besoin non satisfait, une détresse non accueillie. En vérité, dans le domaine des psychothérapies, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises émotions. Il y a des émotions agréables, désagréables, voire neutres qui constituent un langage qui intéresse toutes les facettes de notre être, à savoir nos réactions corporelles, notre manière de penser, notre comportement, etc. En fait, nos émotions sont un peu notre sixième sens, un sixième sens qui nous renseigne sur notre intérieur en relation avec l'extérieur, c'est-à-dire les autres.

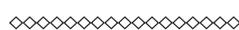
Maria : Oui, cela a été expliqué dans une conférence l'année dernière sur la peur. Les émotions sont là en signal d'alerte.

Laurent : Oui, et c'est un bon signal d'alerte. Nous pouvons le remercier et l'honorer.

Maria : Ce n'est pas parce qu'il y a un voyant qui s'allume qu'on va pester contre le voyant. Nous devons nous dire : « *Oups, il doit y avoir quelque chose derrière.* »

Laurent : Oui, et nous n'allons pas non plus descendre de la voiture ou l'arrêter. Il y a quelque chose d'intéressant, peut-être. Mais c'est facile à dire quand nous sommes dans la position de thérapeute. Quand nous le vivons, je comprends que ce n'est pas évident. La rencontre des émotions constitue finalement la voie royale de la connaissance de soi. Il faut dépasser cet a priori de vouloir les rejeter. Enfin « *il faut* », nous faisons ce que nous pouvons. Je n'aime pas le « *il faut* », mais bon, tant pis.

En effet, nos émotions révèlent nos désirs, même ceux que nous ne souhaiterions pas avoir. Elles déterminent nos valeurs, ce qui est important pour nous et qui constitue aussi notre identité. L'approche psychothérapeutique centrée sur les émotions, comme avec l'EFT, est simple et profonde. Simple, car elle concerne des faits concrets, par exemple : « *J'ai peur de prendre l'avion ; d'avoir une relation ; une tristesse ; ou d'être séparé d'un conjoint* », mais aussi des sensations corporelles, des pensées, des comportements. Profonde, car elle touche à la connaissance de notre intime en s'intéressant à nos valeurs et à nos désirs.



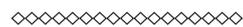


Maria: En préparant cette conférence, Laurent, nous parlions de la notion d'émotion. Le mot émotion fait partie de la définition de l'EFT: techniques de liberté émotionnelle. Mais au-delà de l'émotion, tu parlais d'une définition intéressante: en fait, c'est une combinaison.

Laurent: Oui. C'est intéressant parce que j'étais, il y a quelques mois, avec un thérapeute américain – dont je donnerai le nom dans le pack ou le site Internet – qui parle de « *feeling* », un terme américain désignant les sentiments. Dans le sentiment, il met les émotions, la sensation et la pensée. Il combine ces trois choses. Du coup, nous ne nous embarquons plus trop à savoir si c'est d'abord la sensation qui précède l'émotion ou la pensée qui le crée. C'est un sentiment. Nous cessons d'être dans cette démarche très intellectuelle où nous cherchons à comprendre ce qui précède quoi. Aucun des travaux n'est vraiment d'accord là-dessus, enfin peut-être certains, mais en tout cas, là où j'en suis de mes connaissances, j'ai bien aimé ce raccourci. Parlons donc de sentiment et dans ce sentiment, il y a l'émotion, la pensée et la sensation.

Maria: Oui, ce qui constitue aussi trois portes d'entrée très utilisées en EFT.

Laurent: Voilà. Nous pouvons activer ces leviers ou aller interroger un peu ce qui se passe, en prenant un biais, l'autre biais, les trois, peu importe en fait, en fonction de ce qui se présente.



Maria: Oui. Alors dans cette souffrance, tu parles d'une composante de déni de soi. Tu peux nous expliquer cela?

Laurent: Oui. Alors, je parle du déni de soi. On peut parler aussi du déni de la tristesse, mais j'ai bien aimé ce terme du déni de soi. Nous observons souvent une relation biaisée à la détresse que nous avons eue car celle-ci n'a pas pu être considérée pendant un événement ou une période de notre vie. Et comme nous étions enfants ou adolescents, nous n'avions pas encore la possibilité de prendre du recul pour attribuer ces moments difficiles et ces circonstances aux interactions non satisfaisantes. Nos besoins d'approbation, de sécurité, de contrôle, d'attachement et même de séparation n'ont pas été ou pu être pris en compte à ce moment-là. Nous attribuons alors nos souffrances bien souvent à un dysfonctionnement de nous-mêmes. C'est finalement un mécanisme de défense qui nous permet de donner une cohérence à un environnement affectif dont nous sommes dépendants. J'appelle ce mécanisme le déni de soi pour faire un peu plus simple. Nous aurons, par exemple, des personnes qui nous dirons dans ce cas-là: « Je ne sais pas qui je suis » parce que dans l'enfance, ils ne se sont pas forcément sentis reconnus ou accueillis.

Maria: Oui, je trouve cela très courant dans ma pratique et dans ce que j'entends d'autres praticiens. Comment cela se fait-il que nous souffrions autant dans cette enfance?

Laurent: Je nous traite un peu comme une espèce, tant pis [*rires*]. Nous sommes une espèce un peu particulière, nous les humains. En effet, nous mettons de nombreuses années à nous développer – on va dire de quinze à vingt ans, à peu près –, aussi bien au niveau psychologique qu'affectif. Peut-être que cela prend aussi toute une vie, en tout cas, c'est comme cela que je me considère. Nous sommes l'espèce qui reste le plus longtemps dépendant de ses parents et de son environnement. Je vais même mettre parents et environnement à peu près sur le même plan, quelque part ce sont des adultes, cela peut être des copains d'école, des copines de lycée, etc. Tout cela fait partie de notre environnement. Nous pourrions presque dire « *parents* ». J'ai presque envie de ne pas forcément faire une distinction.



Nous avons vu précédemment que nos émotions sont l'expression de nos besoins, je pense que nous sommes d'accord là-dessus. Dans cet environnement, nos besoins vont être satisfaits, reconnus ou non. Les adultes qui nous entourent ont aussi leur propre histoire et leurs propres carences. Dans certains cas extrêmes comme des situations de maltraitance, nous allons réagir comme nous pouvons pour ne pas trop souffrir. Comme nous sommes dans l'impossibilité de nous soustraire à l'abus, nous allons parfois nous absenter intérieurement pour tenter de ne plus être affectés. Une fois adulte, nous n'avons plus, au-dessus de nous, des parents qui menacent, frappent, hurlent ou se montrent absents ou inattentifs, mais le pli est pris. Il est difficile de contacter à nouveau son ressenti, son émotion.

Dans d'autres cas tels que des humiliations, des difficultés au cours de l'apprentissage, nous avons pu nous trouver dans des situations que nous avons du mal à accepter : notre sensibilité, notre vulnérabilité, nos fragilités, notre solitude, nos impuissances, simplement parce qu'elles n'étaient pas considérées par les adultes. On a alors appris à mettre de côté ses sentiments, comme Oscar tout à l'heure. Il s'est un peu retiré et forcé, il ne connaît plus son corps, et quand il lui envoie un signal, c'est la panique. En tout cas, c'est l'interprétation de la panique. D'ailleurs, le travail que je lui ai proposé, c'est de réattribuer ces sensations à quelque chose de naturel, comme une information.

Quand nous vivons dans un environnement très hostile, plutôt que de le juger hostile – parce que nous n'avons pas forcément ce recul, et puis nous n'en avons pas forcément envie –, nous avons besoin de garder des parents, au moins intérieurement, comme valables. Finalement, que faisons-nous ? Nous allons nous juger, réviser les différents aspects de soi pourtant essentiels et les rejeter.

Maria : « *Oui, cela ne peut pas être de leur faute, c'est donc forcément la mienne.* »

Laurent : Tout à fait. D'ailleurs, peut-être qu'en thérapie, l'objectif sera, à un moment, de dire : « *Finalement, si c'était la faute de personne ?* », mais pas de suite, puisqu'il faut vraiment honorer tous ces aspects. C'est un peu un objectif à court ou moyen terme.

Maria : Nous frôlons l'utopie ! *[rires]* Mais il est vrai que c'est l'objectif.

Laurent : Oui, mais finalement, dans ce cas de figure, que faisons-nous ? Nous devenons un parent exigeant, un dictateur de soi. Nous n'acceptons pas, par exemple, nos difficultés d'apprentissage. Je ne sais pas pour toi, mais moi, par exemple, j'ai eu de grosses difficultés à apprendre l'anglais et je m'en suis longtemps voulu. J'avais une professeure extrêmement exigeante, qui était adorable par ailleurs, et du coup, comme je n'y arrivais pas à ce moment-là – j'étais peut-être préoccupé par beaucoup de choses, les filles, je ne sais pas, toutes ces choses que je découvrais à l'adolescence –, je me suis aussi invalidé dans ma capacité d'apprentissage. Après, cela a continué. Heureusement pour moi, je n'ai buggé que sur l'anglais et pas sur le reste. Je travaille avec l'EFT là-dessus et je finirai sûrement par apprendre l'anglais *[rires]* !

Maria : Et aujourd'hui, cela ne t'empêche pas de suivre des enseignements en américain, en anglais. Il y a quand même du chemin de fait.

Laurent : Oui, en effet. Et j'arrive parfois même à comprendre ce qui est dit sans traducteur. Cela arrive. Et même parfois à poser des questions ! *[rires]*





Maria : Peux-tu nous donner un exemple de ce parcours? Comment nous coupons-nous de nos sensations?

Laurent : Alors, si tu permets, je vais parler d'Arthur: c'est un homme de 35 ans que je suis, qui sort d'une grave dépression suite à un licenciement assez violent. Je l'ai suivi une première fois. Il a été hospitalisé, je l'ai suivi à nouveau. Il va mieux et me fait part de sa volonté de rechercher à nouveau du travail, mais en même temps, il a très peur. Il angoisse alors qu'il entame des démarches pour cela, au moment d'aller à Pôle Emploi, au moment de regarder sur Internet, voir ce qui se passe sur le marché du travail, il a un stress. Il a l'impression du coup d'être un fainéant, car c'est difficile de se remettre pour lui dans la recherche de travail et il a probablement de bonnes raisons pour cela. C'est ce que j'ai exploré avec lui. Je connais un peu son histoire que je vais résumer: dans son enfance, ses parents ont eu des difficultés assez graves. La famille a disqualifié ses parents devant Arthur. Il s'est promis de ne pas être un fainéant tout en ressentant une blessure, parce qu'il a été blessé par le rejet de ses parents par la famille, tout en ayant peur lui aussi d'être un fainéant et d'être jugé et rejeté.

Maria : On a accusé ses parents d'être des fainéants, c'est cela?

Laurent : Oui, voilà, ils avaient de grosses difficultés à la fois financière et de santé. Du coup, lui-même avait cette peur, adulte, de ne pas être à la hauteur. C'est sûrement une peur assez rare, j'imagine [rires].

Maria : Oui, j'en avais entendu parler, c'est intéressant que tu choisisses cet exemple-là [rires].

Laurent : Adulte, il a fait des études avec comme rêve de travailler pour une ONG, ce qui a été sa première bonne expérience professionnelle. Après, pris par la logique des recrutements et une envie de voyager, il a accepté les missions commerciales dans de nombreux pays avec des horaires, des rôles qui n'étaient pas en conformité avec son éthique. On lui a demandé beaucoup de travail, il a été jusqu'à l'épuisement. On lui demandait parfois même de commercialiser ou de favoriser la commercialisation de produits qui n'étaient pas en accord avec son éthique ou du moins qu'il ne jugeait pas utile pour le client à qui il devait les vendre. Il s'est donc trouvé en porte à faux. Au bout d'un moment, à force de faire des heures, de ne pas faire ce dont il avait envie, il a craqué. S'il a craqué, pour lui, ce n'est pas parce que ce qu'il faisait ne lui correspondait pas, non.

Maria : C'est parce qu'il est fainéant.

Laurent : Tout à fait. Ce n'est pas non plus parce qu'on lui demandait de travailler 60 heures par semaine, samedi, dimanche, évidemment avec l'ordinateur – nous avons tous des exemples, je pense, autour de nous de choses comme celles-là, il y a de plus en plus de plaintes pour le burn-out actuellement. Je ne ferai pas de commentaires là-dessus. Mais quand il m'a parlé de ses peurs, j'ai proposé une ronde d'EFT non pour lever cette peur, mais plutôt pour l'honorer. Elle est importante. Dans ce cas précis, elle est même salutaire. Son corps envoie un message d'alerte: « *Ne me renvoie pas dans ce milieu mauvais pour moi. J'ai envie de fuir* ». Il a raison! J'ai donc proposé une approche paradoxale. Je vais un tout petit peu décrire ce que j'ai proposé comme phrases d'introduction en tapotant sur le point karaté. Puis, peut-être que nous allons en rediscuter un peu pour expliquer ce que je commence à mettre en route dans ces tapotements.

Je lui explique donc où est le point karaté, qu'il connaît sûrement: « *Même si j'ai de bonnes raisons de me trouver fainéant à ne pas vouloir recommencer à travailler, franchement j'exagère.* »; « *Ma famille avait bien raison de me traiter de fainéant.* »; « *Je m'ouvre à la possibilité de m'accepter.* »



J'introduis cette dernière phrase, car au moins, elle ne crée pas de conflit comme le: « *Je m'aime, je m'accepte* » – c'est quelque chose que j'avais appris dans les précédents congrès, celui de l'an dernier notamment. Je l'ai donc utilisée, toujours dans cette dynamique de partage, et c'est vraiment très intéressant de pouvoir faire cela.

Maria: Le conflit était trop fort pour Arthur. Il n'était pas prêt à dire: « *Je m'aime et je m'accepte* ».

Laurent: Non, ce n'est pas possible. Puis j'ai ajouté une deuxième phrase: « *Même si j'ai de bonnes raisons de me rejeter, car je suis incapable d'atteindre des objectifs auxquels je crois, et qui sont bons pour moi et pour mes clients, je m'ouvre à la possibilité de m'accepter.* » Là, je commence à lui dire des contre-vérités, des choses avec lesquelles il n'est pas forcément en accord, mais c'est quand même ce qu'il se dit et ce qu'il met en jeu dans ce rejet de lui-même.

Maria: Donc tu lui ressers en amplifiant son propre discours intérieur, en fait. Pour mettre en lumière l'absurdité de la chose?

Laurent: L'absurdité et d'éventuels ressorts que nous verrons après. Ensuite, je fais un troisième: « *Même si...* » en lien avec son histoire, c'est-à-dire que je fais trois: « *Même si...* » différents sur le point karaté. Là, j'ai mis: « *Même si j'ai de bonnes raisons de me rejeter dans la peur du travail, c'est vrai que ma famille avait raison de disqualifier ceux qui ont des difficultés au travail. Moi aussi, je pense que les gens en arrêt de travail sont des fainéants. Je m'ouvre à la possibilité de m'accepter.* » Évidemment qu'il ne pense pas cela. Je le sais, et il sait que je sais qu'il ne pense pas cela. Simplement, là, je mets vraiment en relief ce qu'il peut se dire sur lui: « *Voilà, tu ne te le dirais pas sur les autres, mais tu le dis sur toi.* » Après, pendant la ronde d'EFT, j'ai décrit les différentes situations et les aspects et pensées dont il avait parlé pendant les séances: « *J'ai travaillé tant d'heures, j'ai accepté de faire des missions difficiles, pénibles. J'étais épuisé le soir. J'ai même pris des risques en prenant ma voiture, tellement j'étais fatigué.* »

Du coup, en tapotant sur les différents points d'autopression, je suis très descriptif dans les faits. Je mets aussi les pensées, ce qu'on appelle les cognitions, éventuellement les émotions, parfois les sensations. Je trouve important de consacrer au moins une ronde – si vous le faites vous-mêmes – sur les faits tels qu'ils sont, très descriptifs, c'est-à-dire: « *Je travaille à tel endroit, je faisais tant d'heures. Mon patron m'a demandé cela. J'ai vécu là un conflit.* » Là, nous commençons déjà à être un peu plus raffiné, mais il est vraiment important de décrire les faits et de les balancer quelque part sur notre système énergétique pour que lui, fasse le boulot parce qu'il sait le faire. C'est notre corps qui va se mobiliser et favoriser un dégageant émotionnel là où il y a des crispations.

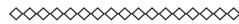
Dans ce cas, rapidement, au cours de la deuxième ronde, je vais lui demander s'il y a un petit peu de place pour honorer sa détresse, son courage, car je l'ai vu dans ces moments-là épuisé, fatigué, qui exprimait de la souffrance, de la détresse. Et je lui ai dit: « *Mais qui vous a considéré à ce moment-là?* » Je peux même aller jusqu'à proposer un pont avec le passé: « *Et peut-être qu'à ce moment-là vos parents étaient hospitalisés. Vous étiez tout seul dans votre chambre à entendre parfois des critiques. Mais qui vous a accueilli?* »

Finalement, la proposition est: « *Aujourd'hui, maintenant, je m'accueille.* » C'est la démarche. Le pouvoir n'est à personne d'autre, c'est une démarche qui vise à reprendre le pouvoir dans son histoire. Là, j'ai fait un condensé. Cela peut arriver sur une séance, mais parfois, il faut plusieurs séances. On peut aussi articuler tous ces aspects de nous-mêmes, de ce que nous pensons de nous. Ai-je été trop rapide?



Maria: Non, pour moi, c'est tout à fait logique ce que tu racontes. Par contre, tu parles de paradoxe. Moi je connais cela sous le terme de thérapie provocatrice.

Laurent: Oui, c'est pas mal.



Maria: Cette idée de balancer des vérités qui cherchent à rencontrer l'absurde. Nous sommes un peu limites. Alors, comment faire cela dans le cadre de la relation thérapeutique? Comment t'y prends-tu pour bien installer la confiance avant de faire ce genre d'approche? Soulignons-le, nous n'allons pas forcément le faire dans une première séance.

Laurent: Non, nous n'allons pas le faire dans une première séance ni une première rencontre. Je suis Arthur depuis deux, trois ans. Je l'ai accompagné. Il a confiance en moi. J'ai confiance aussi en lui et dans ses processus. Il a beaucoup d'humour et très souvent, nous jouons sur ces ressorts-là. Il sait franchement que je ne pense pas qu'il est fainéant. Je sais qu'il le sait. Et je sais que toi, comme moi, si nous disions à un patient que ce qu'il pense n'est pas vrai, cela ne fonctionnerait pas et nous ferions des thérapies très brèves. Sauf que c'est vraiment ancré en lui et donc, simplement en jouant sur ce paradoxe, sur cette provocation, c'est plus juste, nous favorisons une réappropriation de lui-même. C'est-à-dire qu'effectivement, il peut attribuer une autre vérité, avec des faits, et commencer un peu à se détacher de ce rejet de lui-même qu'il a mis en place, avec totale raison puisqu'il ne pouvait pas faire autrement. J'ai un peu expliqué, tu vois, c'est vraiment un chemin que j'essaie de mener avec ma patientèle. J'essaie toujours finalement de tout mettre dans une même marmite. Parfois, nous pouvons le faire en une seule séance, parfois, cela en prend plusieurs. Mais il est vrai que nous ne pouvons travailler que si la personne en face de nous se sent en sécurité, se sent accueillie, si le lien est fait. Autrement, je ne vais pas m'amuser à faire ce genre de choses. Je resterais éventuellement avec des protocoles très classiques pour renforcer des ressources.

Maria: Oui, nous pouvons très bien utiliser l'EFT de toute façon, même si la confiance n'est pas encore établie. Nous pouvons – je dirais que c'est même recommandé – tapoter dès la première rencontre.

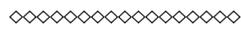
Laurent: Oui, tout à fait. En général, je le propose, d'abord parce que cela permet de montrer un peu qui je suis, comment je travaille, et c'est aussi finalement l'occasion d'une conversation, puisque quand nous faisons de l'EFT, nous causons malgré tout. Je propose donc ce que j'ai ressenti et cela me permet de renvoyer: «*Est-ce que j'ai bien compris?*», et je demande à la personne de corriger. Je précise en général qu'il n'y a qu'un seul boss dans le bureau, c'est la personne, et elle corrige, elle dit non, elle dit stop. Je vérifie évidemment si elle se sent en mesure de dire non à ce que je vais proposer. Ce ne sont que des propositions, et je peux me tromper d'ailleurs.

Maria: Oui, c'est important de le rappeler.

Laurent: Ce qui est intéressant avec l'EFT, c'est que nous allons vite assister à un déblocage. C'est le corps qui est sollicité par les tapotements et c'est lui qui va nous indiquer où nous en sommes. Dans ces cas-là, même dès la première séance de thérapie, je vais toujours demander si la personne est confortable ou non. L'objectif est qu'elle parte confortable du bureau. Toutefois, il y a parfois tellement de choses mobilisées que ce n'est pas si confortable que cela. Je pense notamment aux personnes en état de dépression. Alors là, c'est un peu particulier parce que ce n'est pas tout à fait pratique quand nous travaillons en institution ou en cabinet. Il arrive que des gens hospitalisés soient dans des états émotionnels très fragilisés. Toutefois, nous pouvons quand même commencer à travailler des choses.



S'ils sont dans un état de tristesse, par exemple, très grand, nous allons travailler sur un état de tristesse en essayant de le lier à des évènements – parfois, nous ne les avons pas de suite, cela prend un peu de temps – de façon à favoriser au moins une première psychodynamique de résolution des problèmes. Parfois aussi il peut y avoir des traitements. Il peut y avoir des tas de choses mises en route. Souvent, l'épuisement peut bloquer la pratique, et la règle est déjà que la personne se repose. Dans ces cas-là, je vais plutôt favoriser cela en clinique et dans une relation avec la dépression.



Maria : Dans ton expérience avec des patients dépressifs – la question a été évoquée parfois dans certaines études – trouves-tu que le traitement antidépresseur a une interférence avec le traitement en EFT ?

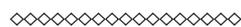
Laurent : Dans mon expérience, je dirais non. Parfois, il est important de prendre du temps. Comme je le disais, si la personne est mal, épuisée, le traitement commence à être mis en route. Parfois, il faut à peu près trois semaines – si ma mémoire est bonne, ce n'est pas mon métier, mais c'est ce que m'ont dit mes collègues –, pour essayer un traitement. Nous attendons également des effets positifs du traitement. Du coup, c'est un peu une forme de dépression biologique qui s'inscrit au niveau du corps qui peut être levée pour que nous puissions commencer à travailler.

J'emploie une métaphore avec des patients qui viennent me voir, par exemple, lors d'un premier entretien. Quand ils sont hospitalisés, je leur dis : *« Écoutez, c'est comme si vous étiez en train de pédaler avec votre vélo et qu'on vous demandait de monter la côte du mont Ventoux, où l'on voit les coureurs qui suent, qui souffrent. On va vous demander de pédaler. Si je propose de faire des choses trop intenses, vous allez devoir pédaler, faire des efforts, alors que la seule chose dont vous avez besoin, c'est de quitter ce vélo et de vous poser tranquillement. »* Je leur demande donc avant toute chose de se reposer.

Nous pouvons aussi faire d'autres choses, comme pratiquer l'EFT en mobilisant les ressources. Je crois que c'est Jean-Michel Gurret qui en avait parlé l'année dernière. Nous pouvons valoriser, par exemple, qu'il soit en sécurité ici et maintenant, qu'ils ont fait une démarche pour se soigner, que tout le monde ne le fait pas, honorer leur courage.

Maria : Oui, et comme tu le disais tout à l'heure, honorer aussi les sensations de culpabilité, de responsabilités que nous pouvons avoir par rapport à cela, remettre les choses dans le contexte.

Laurent : Oui, remettre les choses dans le contexte, et le contexte actuel parce que nous allons traiter des choses du passé. Nous pouvons vraiment imaginer que la dépression est liée à de nombreuses choses. Mais il y a aussi un moment présent et le moment présent, c'est parfois une espèce d'urgence à être pris en considération ici et maintenant.



Maria : Ok, alors revenons à ce déni de soi. Comment pouvons-nous le traiter et comment sortir de là ?

Laurent : Même si l'EFT est un puissant facilitateur et véhicule pour se comprendre, il est nécessaire aussi de se donner du temps, comme je le disais à l'instant. Dans le cas d'Arthur qui connaît bien cette technique, nous l'avons souvent utilisée. Je précise à nouveau cela pour remettre le contexte. Comme je le disais tout à l'heure, je peux me permettre de lui dire tout ce que je lui ai dit parce que nous avons un lien qui s'est créé, pas dans une première relation, ni dans un contexte de dépression. Même si là, il est mal, il y a tout ce passé entre nous, ce passé relationnel qui va favoriser aussi pour lui la possibilité d'attribuer une autre vérité sur lui-même.



C'est pour cela que je propose cette articulation entre les faits et ce que le consultant peut se dire de négatif sur lui, à propos des événements douloureux, et dans la même phrase au cours de la ronde, surtout d'honorer cette détresse, ce courage dont il a fait preuve. Parce que ce que nous faisons en tant que thérapeutes est de prendre en considération un vécu. C'est toujours cela. Si nous prenons en considération un vécu du présent, du passé, c'est déjà un premier acte, c'est un acte de vie, c'est-à-dire qu'il s'inscrit, il est mémorisé. C'est la vérité. Cela peut devenir en tout cas une autre vérité.

Maria: Nous pouvons donc ouvrir des portes, comme nous le disions tout à l'heure, nous pouvons arriver à annoncer des vérités différentes.

Laurent: Oui, nous favorisons finalement une proposition de choix vers une plus grande considération de soi. C'est un petit peu cela que je voulais dire tout à l'heure. Tu as appelé cela provocation : j'aime bien ce mot-là. Je te le pique, il me plaît bien.

Maria: Je t'en prie. Il n'est pas à moi.

Laurent: C'est vraiment une démarche qui vise à la liberté des différentes émotions. C'est cela l'EFT, c'est la liberté de différentes émotions. Cela ne veut pas dire les annuler. Cela ne veut pas dire qu'elles sont bonnes ou mauvaises, c'est qu'elles sont là en nous et honorons-les. Évidemment, nous n'aimons pas toujours cela, mais bon, c'est une démarche qui peut prendre un peu de temps.

Maria: Oui, et c'est notre vérité sur le moment.

Laurent: Tout à fait.



Maria: Alors je crois que tu avais un modèle théorique à nous proposer pour illustrer un peu, enfin trouver une façon d'expliquer pourquoi l'EFT fonctionne.

Laurent: Oui, parce que voilà, j'ai réfléchi – c'est vraiment ce congrès qui m'a aidé à faire cela. Je me suis demandé comment je pouvais expliquer à des confrères ce que je fais. Je travaille avec mon ressenti, avec mes habitudes et j'ai vraiment intégré l'EFT dans ma pratique. C'est devenu finalement comme un automatisme, aussi bien en moi que dans mes relations avec mes patients.

Maria: Oui, cela devient une sorte de mode de vie, en fait.

Laurent: Oui, tout à fait. Ce que nous avons appris avec l'EFT, c'est que c'est un modèle théorique. Le modèle qui nous a été donné par Gary Craig, que je trouve pertinent, est que tout problème somatique ou psychologique est lié à un blocage énergétique. L'EFT va nous permettre de débloquer ce blocage et de favoriser du coup une résolution des problèmes dont nous parlons. Ils sont apportés par nos clients.

Maria: C'est cela. Nous dénouons ce blocage énergétique et du coup, la somatisation, le problème, la peur et l'émotion disparaissent.

Laurent: D'ailleurs, j'aime bien l'acupuncture et toutes ces médecines chinoises, c'est intéressant, mais je n'ai pas eu le temps de faire ces années d'études, hélas pour le moment, pour devenir acupuncteur. J'ai donc adhéré à ce modèle. Toutefois, ce n'est pas un modèle psychologique, et je suis psychologue.



J'ai donc cherché un peu à savoir ce que j'observe. Parce que dans les faits, je vois que cela aide les patients et quelque part, le pourquoi du comment m'intéresse au niveau intellectuel, mais ce n'était pas forcément ma tasse de thé.

Finalement, pour cela j'ai pris un modèle théorique que je vais vous proposer rapidement. C'est un modèle intégratif développé par Jeffrey Young et Beck qui sont des psychologues new-yorkais. Nous donnerons les références ultérieurement.

L'apport majeur de Young a été l'identification des schémas précoces inadaptés et des modes et stratégies d'adaptation. Je propose ce modèle car il continue d'illustrer mon propos de tout à l'heure sur les mécanismes de défense mis en place et il va plus loin. C'est aussi peut être pour moi l'occasion de partager ma compréhension du pourquoi cela fonctionne.

Maria: Mais qu'entends-tu par « *un schéma précoce inadapté* » ?

Laurent: La définition de Young est la suivante: « *C'est un modèle, un thème important constitué de souvenirs, d'émotions, de pensées et de sensations corporelles, concernant soi-même et les autres, constitué au cours de l'enfance et de l'adolescence, enrichi tout au long de la vie de l'individu et dysfonctionnel de façon significative* ». Les schémas précoces inadaptés qui s'élaborent au cours de l'enfance et de l'adolescence continuent à s'enrichir tout au long des expériences de la vie, même s'ils sont inappropriés et ne servent plus à rien. Ils sont même nuisibles parfois, comme nous l'avons évoqué avec Arthur. En fait la personne adulte qui fait l'expérience de l'activation d'un de ses schémas vit cette expérience d'une façon semblable à ce qu'elle a vécu lors de l'élaboration de son schéma initial. Il est question ici de continuité cognitive, de visions stables de soi-même et du monde, même si celles-ci sont en fait imprécises et erronées.

Maria: C'est un peu comme une boule de neige qui s'est formée à partir d'un caillou ou bien d'une pépite d'or, nous n'en savons rien, mais elle roule, elle roule, elle roule.

Laurent: Oui, c'est une espèce de condensé, après. Tout à l'heure, nous avons parlé d'Arthur et de son sentiment d'être fainéant. Nous sommes d'accord que c'est une interprétation distorsionnée de la réalité. Mais c'est sa réalité. C'est avec cela qu'il s'est construit, et non avec cet évènement-là. Par contre, cet évènement-là a renforcé ce schéma.

Maria: Oui, et l'EFT alors? Qu'est-ce que cela va nous apporter?

Laurent: En tapotant, nous convoquons la totalité du schéma, les souvenirs, les émotions, les pensées et les sensations corporelles, ce dont nous parlions tout à l'heure, le feeling, ainsi que les comportements. Nous convoquons quelque chose de plus.

Maria: Aussi bien l'évènement initial qui a donné lieu à cette boule de neige que tout ce qui est venu le renforcer par la suite?

Laurent: Exactement, alors peut-être parfois en une ou plusieurs séances. Mais nous pouvons faire une espèce de condensé. J'aime bien faire cela, surtout avec quelqu'un avec qui je suis bien installé, comme nous le disions tout à l'heure. Dans une première séance, j'éviterais quand même. Mais vous pouvez essayer chez vous, avec douceur. Je vous invite vraiment à prendre votre temps quand même.



Nous allons fusionner tous ces éléments du schéma. Nous allons ainsi favoriser un climat propice à un processus psychologique dynamique. C'est-à-dire que là où il y avait stagnation – cela ne bougeait pas, c'était quelque chose d'un peu installé : « *Je suis fainéant* » –, nous allons favoriser quelque chose de plus léger, de plus confortable. Il y aura un autre réaménagement possible. Cela sera plus léger, moins condensé, un peu plus vivable. Ai-je été à peu près clair ?

Maria : Oui, pour moi, c'est clair.

Laurent : Par exemple, en utilisant un souvenir ou un parcours de vie, ce qui se passe, c'est que nous favorisons la rencontre avec tout le matériel souvent long à mobiliser dans des thérapies uniquement verbales. Ce qui ne signifie pas forcément que cette approche thérapeutique soit brève. Là, nous voyons que cela peut prendre du temps. Nous sommes avec des personnes qui ont quand même des souffrances complexes pour lesquelles il faut vraiment prendre plusieurs choses en considération.

Quand nous commençons à toucher ce genre de choses, ce sont vraiment des comportements qui sont installés, parfois addictifs, parfois dévalorisants et qui interrogent vraiment plusieurs registres de notre vie. Cela prend un peu de temps, mais cela facilite en tout cas un confort qui peut naître. En plus de cela, l'avantage est que la personne apprend aussi. Les patients apprennent l'EFT tout de suite. Parfois, ils ont envie de le faire eux-mêmes, parfois pas. Moi, en tout cas, ma position est de toujours leur dire : « *Ne le faites que si vous avez du confort à le faire chez vous.* »

Maria : Ce n'est pas un devoir. C'est un atout supplémentaire dont ils peuvent se servir.

Laurent : Si c'est confortable pour eux.

Maria : Si c'est facile et confortable.

Laurent : Si c'est facile, en effet, qu'ils le fassent. Autrement, je suis là aussi pour cela, nous pouvons aussi le faire ensemble. Parce que très souvent, ce sont des personnes qui ont été seules. Je ne vais pas leur demander de faire quelque chose seules chez elles, ce serait presque ridicule. Et puis, je préfère dire : « *Ok, nous sommes deux maintenant, nous partageons.* »



Maria : Quels sont les leviers possibles pour s'occuper de ce schéma précoce inadapté dont tu parles ?

Laurent : Dans ces leviers, par exemple, nous allons prendre une sensation qui va arriver. Admettons que je ne sache rien. La personne peut arriver avec une sensation, un évènement, une pensée ou une émotion. Nous pouvons prendre un levier ou même les trois. Parfois, nous pouvons avoir : ressenti, pensée et émotion. C'est un idéal, mais ce n'est pas un idéal nécessaire. Nous allons provoquer l'ensemble de la pierre à l'origine de ce condensé d'expérience dont nous parlions tout à l'heure, donc favoriser une dynamique, un peu comme si nous imaginions des planètes en train de tourner autour d'un axe et qui ont capturé des astéroïdes, qui sont renforcées dans une espèce de boule de neige où vraiment nous ne faisons que répéter, nous en mettre plein la figure. Nous ne comprenons pas pour quelle raison, quoi que nous fassions, nous avons beau faire tous les efforts, dire : « *Je vais arrêter de fumer* », cela ne fonctionne pas. Ok, eh bien déjà, commençons par considérer un peu la détresse.

Nous nous validons ensemble. Je valide la détresse de la personne. Puis nous allons utiliser des leviers que nous allons trouver pertinents en faisant par exemple une ronde d'EFT :



« *Même si j'ai cette sensation douloureuse et que je pense de moi que j'étais fainéant, j'ai vraiment une bonne raison de le penser, je m'ouvre à la possibilité de m'accepter.* »

Nous introduisons déjà une petite touche, si nous ne pouvons pas faire plus. Des fois, nous convoquons le schéma de façon très parcellaire. Nous pouvons y aller vraiment avec douceur.

Maria: Tout à fait, la douceur fait partie des forces de l'EFT. Justement, en introduction, tu as parlé de cette douleur que tu avais à l'épaule et qui t'a permis de dégager toute une empreinte émotionnelle.

Laurent: D'accord, ce serait bien que je parle un peu de cela. Effectivement, c'est très intéressant. Je vais parler, si tu permets, d'une dame qui est venue, parce que je trouve que c'est intéressant pour illustrer un peu ce que nous venons de nous dire. Elle vient à l'origine pour un burn-out professionnel, elle a subi des choses vraiment difficiles dans son travail : on lui a beaucoup demandé, on l'a changée de département, on l'a mise dans une autre fonction. C'est une femme très brillante, très motivée par son travail, très engagée. On l'a un peu brimée en lui attribuant un poste qui n'était pas le sien, et on l'empêchait d'aller dans un autre département plus concerné. Il faut savoir aussi qu'elle a eu quatre grossesses ; évidemment, les femmes savent ce que c'est – je crois qu'une des conférences a bien parlé de cela. Il est important de noter qu'il y a beaucoup de choses qui favorisent son état de dépression. Nous avons donc traité plusieurs éléments : nous avons bien avancé sur son histoire, sur les difficultés à son travail qui commençaient un peu à s'adoucir. Puis sur sa relation à elle-même, parce qu'au travail, c'est quelqu'un de très battant et elle s'imaginait qu'elle était faible. Nous avons honoré qu'elle avait besoin de se reposer : quatre grossesses, beaucoup de travail, un mari qui travaille énormément, une maison à s'occuper, beaucoup de choses qui ont émergé et ont été interrogées par cette dépression qui tombait peut-être à point pour qu'elle prenne un peu de temps pour elle.

Maria: Oui, qui était une fois de plus un signal d'alerte utile et nécessaire à ce moment-là.

Laurent: Voilà.

Maria: Même s'il n'était pas forcément agréable et bienvenu pour elle.

Laurent: Non, et elle s'en serait bien passé. Même si elle commence un peu à capter, à comprendre ce qui s'est passé. Ce matin-là, c'était vraiment intéressant. Elle vient et a priori, elle va bien, et c'est vrai, je la sens bien détendue. Elle s'installe en face. Nous commençons par discuter un peu, puis elle me dit : « *Je n'ai pas grand-chose à vous dire ce matin. Je n'avais presque pas envie de venir, en fait.* » Je lui réponds : « *Ah oui, c'est bien.* » Nous parlons un peu des enfants, etc., puis elle me dit : « *J'ai été voir un ostéopathe et j'ai un peu mal à la nuque, là.* » Je note le truc dans un coin et nous continuons à discuter. Au bout d'un moment, je lui dis : « *Écoutez, si nous traitions la douleur?* ». Je me suis dit que cela faisait peut-être partie de la relation. Même si elle est traitée par un ostéopathe que je sais compétent, avec qui elle a un bon lien, je propose cette entrée en matière, un peu comme pour essayer. Je n'ai vraiment aucun a priori. Je ne sais pas si cela va donner quoi que ce soit, mais après tout, au pire, cela ne fera rien – c'est ce qui est intéressant dans la douleur, si vous voulez essayer pour vous, c'est qu'au pire, cela ne fait rien. Avec l'EFT, il n'y a pas de contre-indications, il me semble, dans ce que l'on peut entendre.

Donc je lui demande de me préciser cette douleur, d'entrer en contact avec elle. Elle est derrière la nuque. Elle me dit : « *C'est comme un coup de bâton sur la nuque.* » Alors autant parfois, je peux faire des protocoles un peu compliqués, comme nous l'avons vu tout à l'heure, avec des phrases un peu alambiquées, là, je vais être très clair et très facile dans la formulation : « *Même si j'ai un coup de bâton sur la nuque, je m'aime.* » Nous pouvons dire : « *Je m'aime* » avec elle.



Maria : Cela convenait, elle en était là.

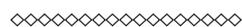
Laurent : Oui. Nous faisons une ou deux rondes sur ce qui vient. Et là, elle a une association corporelle qui part d'une espèce de tension dans la poitrine. Elle a un pic. Nous commençons par la tension, puis nous arrivons au pic. Je lui demande : « *C'est quoi ce pic ?* » Elle me répond : « *C'est comme un coup de poignard* ». J'imagine des tas de choses dans ma tête, je choisis de les y laisser et je lui dis : « *Même si j'ai un pic dans la poitrine, je m'aime* ».

D'un seul coup, elle a une autre association : elle voit apparaître une femme. C'est la femme qui avait remplacé sa mère dans le cœur de son père. Nous prenons un temps d'arrêt. Nous parlons de ce qui se passe, de ce que cela lui fait ressentir. Je l'invite à tapoter sur le point claviculaire. C'est quelque chose que je me permets de glisser là, c'est un peu l'urgence de la cocotte-minute. Nous remettons le sifflet de la cocotte-minute. Vous ne pouvez pas vous tromper si vous tapez sur le point claviculaire. Tapotez jusqu'à ce que vous soyez tranquille. Et si cela vous a évoqué des choses, là, tout ce que nous disons, tapotez sur le point claviculaire – je le fais moi-même en ce moment.

Puis ce qu'elle me dit c'est qu'effectivement lorsqu'elle avait 11 ans, son père avait quitté la maison, il les avait abandonnés. Elle était l'aînée. Elle avait beaucoup déployé d'énergie pour s'occuper de la famille. Elle avait le sentiment de porter ces choses sur les épaules, même si aujourd'hui, c'est intéressant, elle s'entend bien avec cette personne et en tant qu'adulte, elle est passée à autre chose.

Nous avons donc pris un petit temps pour honorer la détresse et avons fait une petite ronde dessus : « *Même si j'ai souffert à ce moment-là et que j'ai eu de bonnes raisons de souffrir en tant qu'enfant, je m'aime et je m'accepte.* » Je lui ai même proposé une ronde sur : « *Est-ce que cet enfant a besoin de quelque chose ?* » pour qu'on le lui apporte éventuellement, simplement en y pensant par la ronde d'EFT. Parfois, je propose d'imaginer une lumière, un doudou, ou que cet enfant blessé nous dise quelque chose aujourd'hui, nous dise s'il est en accord avec ce que nous faisons. En général, cela adoucit la relation.

J'ai pris cet exemple parce qu'il est vraiment intéressant. Il nous donne un fil associatif. Nous voyons un peu ce qui peut se passer, et qui peut se passer pour vous si vous le faites tout seul parfois. En tout cas, si vous le faites avec un thérapeute, vous pourrez voir ce qui se passe, pourquoi nous utilisons cela et comment nous le faisons. J'espère en tout cas vous l'avoir un peu montré, ainsi qu'aux professionnels qui se demandent comment cela fonctionne. En fait, il s'agit de favoriser les processus associatifs qui sont là. Cela peut être le corps, les pensées, les sensations, pour déboucher finalement sur du confort ou éventuellement une réappropriation de sa vie, et même des changements de comportements, sans forcément courir après, mais c'est possible.



Maria : Oui, et cela arrive parfois même sans s'en rendre compte. Alors comment passer de ce déni de soi dont nous avons parlé, ce déni des émotions qui n'ont pu s'exprimer, jusqu'à honorer qui je suis ?

Laurent : Ce que j'ai vraiment voulu dire – et j'espère l'avoir dit –, c'est que dans les entretiens avec les patients avec lesquels j'utilise l'EFT, ma proposition est toujours dans une espèce de double lien : un lien avec nos mécanismes d'adaptation, même dysfonctionnels, concernant un problème, un vécu, une considération de soi, et en même temps honorer la véritable détresse qu'il y avait en arrière-fond et n'a pas été, elle, prise en considération lors des moments difficiles. Qu'ils soient actuels, lointains ou les deux, faisons de la place.



Quelque part, je fais de la place à qui je suis, comme je suis, à cette détresse. Je fais ainsi souvent des ponts passé-présent ou inversement, en jouant même sur une attitude future pour favoriser une réappropriation de soi. C'est-à-dire que: « *Même si dans le futur, je rencontre cela, je m'aime, je m'accepte (ou je m'ouvre à la possibilité de m'accepter)* ».

Parce qu'il ne s'agit vraiment pas de heurter nos mécanismes de défense. Après tout, ce sont des gardiens, ce sont les gardiens du temple, des guerriers qui sont mis là pour nous protéger, parfois pour nous faire survivre. Et à l'époque où ils ont été mis en place, ils étaient vraiment pertinents, ils étaient tout à fait opérants.

Maria: Et c'était notre meilleure solution à l'époque.

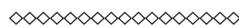
Laurent: Et c'était notre meilleure solution.

Maria: Bravo nous !

Laurent: Merci nous! Oui, tout à fait. Et je propose même, quand je sens que c'est possible, d'aller jusqu'à les remercier, les considérer autrement et en même temps de mettre les ressources en avant. C'est-à-dire un peu comme si nous mettions une grande table, un grand banquet où nous mettons les guerriers, les sages, les ressources, la confiance, la joie qui peut côtoyer en face le bourreau que nous avons le sentiment d'avoir été ou que nous avons eu dans notre vie, un peu comme si nous imaginions un banquet au Moyen Âge. Je vais prendre cet exemple où finalement, tout le monde était là dans un joyeux bordel à se réconcilier.

Maria: [*rires*] Cela me fait penser, Laurent, à tous les albums d'Astérix qui se terminent toujours sur un banquet à manger du sanglier.

Laurent: Voilà, et il y a de la place pour le barde. Honorons-le aussi ! [*rires*]



Maria: Si nous laissons chanter le barde, Laurent, dans un protocole pour: « *Honorer qui je suis* » ?

Laurent: Pour cela, j'ai envie de vous proposer un texte qu'a dit Nelson Mandela pour son investiture en 1994. Il disait que notre plus grande peur n'était pas de ne pas être à la hauteur, comme nous le croyons souvent – et comme moi je le crois quelque part en moi, je sais que c'est toujours là.

Maria: Oui, comme tu le disais tout à l'heure, tu es un cas extrêmement isolé, mais bon, nous allons quand même le mettre en lumière [*rires*].

Laurent: C'est justement cela que nous dit ce texte: finalement, ce dont nous avons peur, c'est la lumière. C'est un texte dont nous pourrions retrouver le lien sur le site. Simplement, je l'ai un peu utilisé. Je m'en suis inspiré pour vous proposer cette ronde d'EFT.

Maria: Je vais te demander de découper tes très jolies phrases alambiquées dans des portions réportables, que nous puissions les garder en tête.

Maria: D'accord.



Tapping: protocole « Honorer qui je suis »

- ☞ Point karaté (PK): « *Même si j'ai toujours en moi une peur de ne pas être à la hauteur, aujourd'hui comme hier, je m'ouvre à la possibilité de rencontrer un espace de paix en moi.* »
- ☞ « *Même si j'ai toutes les bonnes raisons d'avoir un profond rejet de mes attitudes et des attitudes que les autres ont eues pendant mon chemin de vie, et qu'ils continuent à avoir, je m'ouvre à la possibilité de m'offrir un petit espace, mais vraiment tout petit, pour un accueil inconditionnel de toutes mes détresses.* »
- ☞ « *Même si je me disqualifie pour mes choix de vie, mes souffrances toujours présentes, et que je m'en veux d'avoir toujours ces pensées, ces émotions, ces sensations en moi, je peux aussi, tout en gardant cette attitude – j'y tiens – m'offrir un espace pour être un parent bienveillant où le jugement a laissé la place à l'accueil, à l'accueil de qui je suis.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Ma peur la plus profonde (et je suis sûrement le seul) a été de ne pas être à la hauteur.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *La peur la plus profonde de l'humanité a été de ne pas être à la hauteur.* » (2 fois)
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je partage avec toute l'humanité cette peur de ne pas être à la hauteur.* » (2 fois)
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Nous partageons, nous les hommes et les femmes, tellement de peurs.* »
- ☞ Sous le nez (SN) et Creux du menton (CM): « *Ma honte la plus grande est pour tous ces moments où je n'ai pas été à la hauteur.* » (2 fois)
- ☞ Clavicule (CL): « *Et si en vérité, ma peur la plus profonde était que je sois puissant(e) au-delà de toutes limites?* » (2 fois)
- ☞ Sous les bras (SB): « *C'est vrai que c'est effrayant.* »
- ☞ Sous les seins (SS): « *C'est effrayant si je n'ai pas de limites à ma puissance. C'est vraiment effrayant.* »
- ☞ DT: « *Et si en vérité, c'était ma propre lumière et non pas mon obscurité qui m'effrayait le plus?* »
- ☞ DS: « *Et si c'était ma lumière qui m'effrayait?* » (2 fois)
- ☞ CO: « *Et si, comme toute l'humanité, je partageais aussi la peur de ma propre lumière?* »
- ☞ SO: « *Et si, comme toute l'humanité, je partageais la peur de ma propre lumière?* »
- ☞ SN et CM: « *Qui serais-je, moi, pour être brillant(e), talentueux(se) et merveilleux(se)?* »
- ☞ CL: « *En fait, qui suis-je pour ne pas l'être?* » (2 fois)
- ☞ SB: « *JE SUIS! Je suis un enfant de la vie, de Dieu, de l'Univers, et bien plus encore.* »
- ☞ SS: « *Pourquoi ne le serais-je pas, au fond?* » (2 fois)
- ☞ DT: « *Je suis un enfant de la vie. Je me suis souvent restreint et vivre petit ne m'a pas rendu service. Cela n'a pas rendu service au Monde.* »
- ☞ DS: « *L'illumination n'est pas de me rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.* »
- ☞ CO: « *Avec tous les autres humains, je suis né(e) pour manifester la gloire de cet Univers qui est en moi, qui est en nous.* »
- ☞ SO: « *Au fur et à mesure que je laisse briller ma propre lumière, je donne aussi la permission aux autres de le faire.* »
- ☞ SN et CS: « *La bonne nouvelle, c'est qu'au fur et à mesure que je laisse briller ma propre lumière, je donne aussi la permission aux autres de le faire. Je me permets et je permets à tous. Youpi!* »
- ☞ CL: « *En me libérant de ma propre peur, ma présence libère aussi les autres.* »
- ☞ SB: « *La bonne nouvelle, c'est que libéré(e) de mes peurs, ma présence, l'amour en moi, libèrent aussi ma gratitude pour moi et tous les aspects de cette Humanité en devenir.* » (2 fois)
- ☞ SS: « *La bonne nouvelle, c'est qu'en cet instant, au moins une seconde, en un tapotement, j'honore avec gratitude l'Humain.* »
- ☞ DT: « *La bonne nouvelle, c'est qu'en cet instant, au moins une seconde, en un tapotement, j'honore: J'honore qui je suis. Merci.* »

Maria: Merci Laurent! Nous allons passer aux questions/réponses dans quelques instants. Tapotez-vous!

Laurent: Merci à toi.