



Oser être et se réaliser Vivre une vie qui fait « en vie »

Maria Anell: Peut-être ressentez-vous le besoin grandissant de donner du sens à votre existence, de vous autoriser à concrétiser un rêve, à vivre d'une passion, à faire fructifier un talent, un savoir-faire, à réaliser un projet important? Avez-vous déjà ressenti le désir ardent de créer une vie dans laquelle vous vous sentez vibrer, connecté(e) à votre nature profonde et votre raison d'être? D'ailleurs, connaissez-vous votre raison d'être? Votre vision personnelle?

De nombreuses personnes sont figées dans des situations de vie qui ne leur conviennent pas ou plus. Un travail alimentaire ennuyeux, une relation amoureuse sans éclat, une solitude infinie, une vie trop petite, trop étroite, où leurs ambitions se sont réduites à peau de chagrin. Et si le moment était venu d'oser se réaliser?

Pour notre conférencier de ce soir, le mal-être de nombreuses personnes viendrait précisément de la difficulté à être soi-même et à oser vivre une vie sur mesure.

« Oser Être et se réaliser pleinement », voici le sujet qu'il se propose de partager avec nous ce soir. Il est coach formé à l'hypnose et à l'EFT, conférencier, formateur. Il propose de s'interroger sur l'importance de se connaître et de découvrir comment, grâce à l'EFT, il devient possible d'oser se réaliser pleinement. Chers amis, j'ai le plaisir de vous présenter Steves Doupeux. Bonsoir, Steves!

Steves Doupeux: Bonsoir, Maria. Bonsoir à tous et à toutes.

Maria: Bienvenue à toi!

Steves: Merci beaucoup de m'avoir invité à nouveau. Un plaisir à chaque fois!

Maria: Je sais que toi, Steves, par moment, tu t'es présenté comme « Oserologue », et cela m'a intriguée par rapport au sujet de ce soir, justement. Si tu le mets carrément dans ton titre professionnel, c'est que cela doit être drôlement important pour toi.

Steves: C'est très important pour moi, parce que je me suis rendu compte que la plupart du temps, le fait de ne pas oser fait que justement, nous sommes un peu figés, un peu sclérosés dans des situations qui ne nous conviennent pas nécessairement.

J'ai rajouté « Être », et le terme de « Oserologue » m'est venu ensuite parce que je me suis dit que cela devait aussi interpeller les gens, cette idée d'oser. « Oserologue » m'est venu presque naturellement, et j'ai voulu en plus ajouter cette idée de « Être », parce que je me rends compte que souvent, quand nous sommes dans un mal-être, nous ne sommes pas forcément qui nous aimerions être, ou ce que nous sommes vraiment, l'égo prend plus de place finalement que l'Être.

Avant de commencer, je voulais adresser un petit remerciement, si tu me le permets, Maria, à toutes ces personnes. En effet, j'ai reçu de nombreux messages et remerciements suite à la conférence que j'avais donnée l'année dernière sur l'auto-sabotage, le perfectionnisme et le syndrome de l'imposteur. Je voulais donc remercier toutes ces personnes qui m'ont sollicité et qui m'ont envoyé de gentils mots. Cela fait toujours très plaisir. Je sais à quel point l'auto-sabotage est encore et toujours un sujet qui intéresse les personnes.

Je voulais donc proposer cette conférence dans la continuité, sur ce thème peut-être un peu plus dans l'introspection, pour apprendre à se connaître.



Peut-être connais-tu cette citation de Vince Lombardi, entraîneur d'une équipe de football américain ? Il avait dit une chose, juste avant un match très important pour son équipe, qui incite à la réflexion : « Nous ne contrôlons pas deux choses dans la vie. La date de notre naissance et la date de notre mort. Pourtant, ce sont ces deux mêmes éléments qui se retrouveront sur notre pierre tombale. Le seul élément sur lequel nous avons du contrôle dans la vie est le trait d'union entre ces deux dates ».

L'idée d' « oser être » est de se donner l'opportunité, la chance, l'occasion de travailler et d'interagir sur ce trait d'union.

De nombreuses personnes se contentent d'exister. Cela me rappelle une citation d'Oscar Wilde, de mémoire, qui disait : « Vivre est la chose la plus rare au monde. La plupart des gens se contentent d'exister. » Ce qui m'intéresse vraiment est d'accompagner les gens dans leurs projets, dans leurs rêves, pour pouvoir vivre de leur passion, d'un savoir-faire, d'un talent, de s'autoriser à le vivre et pas juste à s'imposer le fait d'exister.

Quand nous sommes en vie, être en vibration est toujours beaucoup plus sympa.

Effectivement, cela renvoie à l'idée que se connaître est aussi un travail sur soi, pour connaître ses peurs, ses qualités, ses forces, ses faiblesses, les éventuelles menaces, ou en tout cas les éléments qui peuvent être considérés comme des menaces.

En cela, l'EFT est un outil génial d'introspection qui permet en plus d'apporter des solutions. Cela ne peut pas mieux tomber comme thème pour travailler avec l'EFT.

Maria : Absolument. Je pensais à cette autre phrase d'Oscar Wilde qui dit : « Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris ! » Mais cela nécessite déjà de se connaître et de savoir qui nous sommes vraiment.

Steves : Exactement. J'aime beaucoup cette phrase que tu viens de citer. Très souvent, en fait, nous avons envie d'être l'Autre. Moi aussi, cela m'est arrivé. Quand je vois des gens que j'admire, mes amis, etc., je les vois faire, je me dis : « Waouh ! C'est génial ! Je veux être cela ! Je veux faire cela ! » au point parfois d'en oublier qui je suis, moi, et comment je vais pouvoir le faire en étant moi-même. C'est réellement ce qui est important.

En ce moment, je coache un groupe de trente personnes, et j'ai pu remarquer une nouvelle fois que tout le monde se comparait – c'est normal, en plus. J'invite d'ailleurs souvent les personnes, plutôt que de se comparer, à s'inspirer des personnes qui sont inspirantes, pour pouvoir éventuellement modéliser au départ, et ensuite y mettre leur patte et leur Être, justement.

Ce thème est vraiment pour moi essentiel, parce que nous avons tous quelque part le désir d'avoir une maison, des choses, ou de devenir conférencier, coach, artiste-peintre, romancier, etc. Evidemment, nous avons tous aussi des défis à relever pour pouvoir le vivre. Vivre de ses rêves, de sa passion, quelque chose qui nous met vraiment en vibration, ce n'est pas forcément un long fleuve tranquille, c'est clair. Nous allons donc en parler ce soir. Mais il existe tout de même cette idée de sortir de sa zone de confort et forcément, quand nous le faisons, ce n'est pas confortable, mais pour autant, c'est bienvenu.

Comme le dit notre ami commun Martin Latulippe : « C'est important d'être confortable dans l'inconfort ». Vraiment apprendre à être confortable dans l'inconfort nourrit la confiance en soi, au final.

En ce qui me concerne, j'avais démarré ma conférence l'année dernière avec cette idée de ne pas vivre de regrets, le moins possible en tout cas, et de me réaliser vraiment. Pour l'avoir expérimenté, je sais que l'EFT est vraiment très précieux pour les personnes.

Maria : Le travail est quotidien. Toi comme moi, et la plupart des intervenants, nous utilisons l'EFT régulièrement pour nos clients, certes, mais aussi pour nous-mêmes.





Maria: Dans l'absolu, n'est-ce pas une utopie de vivre ses rêves? Ne vaut-il pas mieux les ranger et s'occuper de ce que nous avons à faire, tout simplement?

Steves: Nous entendons souvent: « C'est une utopie, ce n'est pas possible de vivre de sa passion. »

Maria: « Si c'était si facile, cela se saurait... »

Steves: « Nous ne sommes pas au pays des Bisounours... » Je n'ai pas pris mon Bisounours avec moi, je voulais vous le présenter. En même temps, je suis sûr que, toi comme moi, et comme tous les auditeurs, nous avons vu des gens réaliser leur rêve. Et heureusement! Parce que franchement, si des gens comme Edison, Gutenberg, Einstein – je prends l'exemple de sommités –, ces hommes un peu fous, n'avaient pas osé être et se réaliser à travers un rêve, un projet, une passion, nous n'aurions pas le confort, nous ne pourrions même pas faire ces conférences, ni réunir quatorze conférenciers à travers la planète pour faire profiter les autres de connaissances, de savoirs qu'ils pourront eux aussi partager ensuite.

L'idée est de se rendre compte que ce n'est que dans la tête. Si nous croyons qu'il est utopique de vivre nos rêves, nous n'avons aucune raison de nous organiser pour les vivre. Je ne dis pas que c'est facile, mais que c'est faisable. Il faut ensuite travailler, s'investir dans son rêve et faire face à l'adversité, contre ses propres peurs, les peurs extérieures, et pouvoir le gérer encore une fois avec l'EFT. De nombreux autres outils existent, mais ici nous parlons de l'EFT qui est vraiment une technique géniale pour y faire face.

Quand je vois des personnes handicapées qui font les Jeux Olympiques, je me dis que c'est incroyable! Il m'arrive parfois de recevoir des personnes qui ont un handicap, qui vivent bien évidemment des contraintes. Moi-même, je suis à moitié sourd, je suis appareillé. Cela m'empêche-t-il de faire des conférences? Non! Sinon, je reste chez moi dans ma bulle et je souffre de mon handicap. Je vois des personnes qui réellement le vivent de cette façon et qui se trouvent tout un tas de raisons de le vivre de cette façon. Je n'ai aucun jugement là-dessus, simplement il faut prendre conscience que des personnes sans bras ni jambes traversent l'Atlantique à la nage! Qu'est-ce qui est utopique là-dedans? Tout est possible!

Maria: Mais comme tu le disais, ces personnes qui vivent de leurs rêves sont un peu considérées comme folles; Einstein avec ses cheveux en bataille! Cela fait peur, aussi.

Steves: Cela peut faire peur, ils sont considérés comme des fous. Cela me rappelle ce discours fait par Steve Jobs en 1997 pour lancer un de ses produits Apple. Il disait: « Les fous, les marginaux, les rebelles, les anticonformistes, les dissidents... Tous ceux qui voient les choses différemment, qui ne respectent pas les règles, vous pouvez les admirer ou les désapprouver, les glorifier ou les dénigrer. Mais vous ne pouvez pas les ignorer. Car ils changent les choses. Ils inventent, ils imaginent, ils explorent. Ils créent, ils inspirent. Ils font avancer l'humanité. Là où certains ne voient que folie, nous voyons du génie. Car seuls ceux qui sont assez fous pour penser qu'ils peuvent changer le monde y parviennent. » Ce texte me « fout les poils », comme j'aime le dire.

Maria: Rien que l'entendre, c'est fou!

Steves: Lisez-le tous les matins, mes amis! Je vous le mettrai dans le Bonus si vous voulez, mais vous le trouverez facilement sur internet. Le lire tous les matins, c'est se réveiller et se dire: « Je crois à mon rêve ». Nous en sentons tout le sens. Mais attention, ce rêve peut parfois tourner au cauchemar. Certaines personnes s'abîment vraiment à vouloir vivre un rêve. Cela se fait, mais un certain état d'esprit doit être développé – j'insiste là-dessus –, que nous n'avons pas appris à développer à l'école, et parce que nos parents n'étaient pas renseignés sur tout cela. Aujourd'hui, nous avons accès à toute l'information, c'est une chance, mais cela demande du travail pour développer le bon état d'esprit et réaliser notre rêve.



Sinon, effectivement, cela peut tourner au cauchemar. Nous pouvons vraiment nous faire du mal, et ce n'est pas le but.

Des stratégies existent, dont la première, d'ailleurs – c'est pour cela que j'ajoute « Être » à « Oser » – est de se connaître, de trouver ce qui fait sens pour soi. Pourquoi vais-je faire les choses et pourquoi d'ailleurs ai-je peut-être intérêt à ne plus faire ce que je suis en train de faire ?

Souvent, des peurs surviennent – j'en parlerai sûrement tout à l'heure –, des peurs récurrentes, du genre : « Si je lâche mon boulot, qu'est-ce que je deviens, je ne peux pas lâcher du jour au lendemain. » La question n'est pas là.



Maria : À cause de ces freins et de ces peurs, je pense que parmi nos auditeurs, certains n'osent même plus rêver, ne s'autorisent plus à rêver. Pourrions-nous déjà, pour la suite de la conférence, pour vraiment profiter de tout ce que tu vas partager, faire une petite ronde EFT pour libérer l'envie d'y croire ?

Steves : Bien sûr. Cela me va. C'est important, effectivement, parce qu'en effet, les croyances sont si fortes que nous voulons que ce soit des vérités absolues. Le danger est que nous allons faire en sorte que notre réalité corresponde à nos croyances, alors que cela devrait être l'inverse. Du coup, il faut bien choisir ses croyances.

Je propose une ronde EFT assez globale pour ces personnes qui, peut-être, en entendant déjà ce que je viens d'aborder, se disent : « Oui, tout ça c'est bien beau, mais... » Nous allons faire une ronde pour nous donner l'autorisation d'y croire malgré tout.

Maria : Tout d'abord, que pouvons-nous évaluer par rapport à cela ? Quelle serait la phrase ?

Steves : Ce que j'invite les personnes à évaluer, c'est...

Maria : « Je m'autorise à croire en mes rêves » ?

Steves : Oui. « Je m'autorise à croire en mes rêves, peut-être même à les réaliser ». Éventuellement, j'invite chacun à évaluer la résistance à cette phrase, de 0 à 10. D'accord ?

Maria : Notez si vous avez des petites voix qui surviennent. D'accord ?

Steves : Notez dans votre petit carnet, si vous l'avez, toutes les petites voix quand vous évoquez cette phrase, les émotions, les sensations dans le corps. Nous allons nous servir de tout cela. Je vais vous proposer quelque chose d'assez global, mais évidemment, sentez-vous libre de remplacer ce que je propose par vos propres mots, c'est toujours important. Allons-y !



Tapping: S'autoriser à croire en ses rêves

Point Karaté : « Même si je doute que je puisse réaliser mon rêve ou mon projet, je m'aime et je m'accepte profondément. »

Point Karaté : « Même si je pense que mes rêves ne sont pas réalisables, je m'autorise à faire comme si c'était possible. »

Point Karaté : « Même si je doute de pouvoir faire ce qui me plaît dans la vie, même si tout un tas de peurs m'envahissent à cette idée, je m'ouvre à la possibilité d'oser y croire. »

Dessus de la tête : « Je ne pense pas pouvoir faire ce qui me plaît vraiment. »

Début du sourcil : « Je ne crois pas trop que ce soit possible. »



Coin de l'œil: « Je n'ai plus l'âge de changer les choses. »
Sous l'œil: « Je n'ai pas assez confiance en moi. »
Sous le nez: « Je ne suis pas sûr de pouvoir faire ce que je veux faire. »
Creux du menton: « J'ai trop peur de ne pas y arriver. »
Sous la clavicule: « Je ne crois pas que nous puissions réaliser nos rêves. »
Sous le sein: « Je n'ai pas assez de talent. »
Sous le bras: « C'est trop risqué financièrement. »
Pouce: « Je doute de mes capacités. »
Index: « J'ai peur de ne pas y arriver. »
Majeur: « J'ai du mal à y croire. »
Annulaire: « Nous ne sommes pas chez les Bisounours. »
Petit doigt: « Il y a trop de risques. »

Steves: Je vais faire une ronde rapide un peu plus positive. J'imagine qu'ici, les personnes sont informées, mais l'idée est vraiment de travailler sur le négatif, ce qui bloque, pour justement le désactiver. Revenons simplement sur le point Karaté.



Point Karaté: « Même si je n'ose pas y croire, je me donne le droit de pouvoir le faire. »
Point Karaté: « Même si j'ai tout un tas de peurs qui me figent, je m'ouvre à la possibilité de faire ce qui me plaît. »
Point Karaté: « Même si j'ai beaucoup de craintes à l'idée de me lancer, je me donne le droit de réussir à le faire. »

Steves: Je ne sais pas si je dois continuer à faire des rondes – je ne voudrais pas prendre trop de temps, mais je vais inviter chacun à continuer dans ce sens. L'idée est de travailler sur ce qui peut bloquer. Dès que votre évaluation – il est déjà intéressant maintenant de réévaluer où vous en êtes par rapport au départ – arrivera à 3, 4 maximum, nous pourrons commencer à mettre vraiment du positif.



Donc là, nous pouvons repartir et dire:

Dessus de la tête: « Et si je pouvais vraiment faire ce qui me plaît dans la vie? »
Début du sourcil: « Et si je pouvais réaliser mon rêve? »
Coin de l'œil: « Et si tout était vraiment possible? »
Sous l'œil: « Et si je me donnais le droit d'essayer? »
Sous le nez: « Et si j'avais le droit d'échouer? »
Creux du menton: « Et si échouer me permettait de mieux réussir? »
Sous la clavicule: « Et si je pouvais vraiment réaliser mon projet? »
Sous le sein: « Et si je pouvais m'entourer des bonnes personnes pour le faire? »
Sous le bras: « Et s'il n'y avait pas d'âge pour se réaliser pleinement? »
Pouce: « Et si je pouvais vraiment trouver ce qui fait sens pour moi? »
Index: « Et si je pouvais vraiment comprendre ce que je fais sur cette terre? »
Majeur: « Et si je pouvais devenir quelqu'un d'inspirant? »
Annulaire: « En réalisant pleinement mon rêve. »
Point de gamme: « Je me donne le droit de me réaliser. Je me donne le droit d'Être et d'Oser. »

Steves: Respirez et buvez de l'eau. Il est bon de boire de l'eau quand nous faisons de l'EFT.

Maria: Oui! Cela permet de rincer les toxines qui se libèrent pendant la ronde et de les accompagner gentiment vers la sortie!



Steves: L'idée est vraiment de refaire le point, quand nous faisons une ronde comme cela, sur l'intensité, l'évaluation de cette croyance à laquelle vous aviez des résistances, éventuellement aussi les émotions que vous aviez notées. Plusieurs rondes sont nécessaires évidemment pour vraiment se donner le droit. Ensuite, le but est de travailler sur les blocages que vous découvrirez au fur et à mesure. Dans le Bonus que je propose suite à cette conférence, pour ceux qui en feront l'acquisition, vous aurez deux séances d'autohypnose, « Oser se réaliser », plus une très importante pour moi. Pour oser, il faut avoir confiance en soi, donc ce sera une séance sur la confiance en soi, avec en plus un cahier d'exercices pour trouver sa raison d'être. En effet, certaines personnes ont du mal à la trouver.



Maria: Je voulais que tu nous parles un peu de cela, Steves. Pour certaines personnes, c'est évident: « Waouh! Je veux faire ça, je sais où je vais, je connais ma mission, pourquoi je suis sur terre », comme tu le disais dans les rondes.

Mais dans mon expérience, pour certaines personnes que j'accompagne, parfois c'est un peu plus flou: « Oui, j'aimerais bien avoir une passion, un rêve, mais je ne sais pas où donner de la tête. » Ce n'est pas tout à fait la même problématique pour ces deux groupes de personnes. Comment peut-on adresser cela ?

Steves: Certaines personnes viennent en consultation avec une problématique – c'est pour cela que souvent, je parle du mal-être – elles viennent avec un mal-être. Très souvent, je me rends compte que ce mal-être est justement présent parce que ces personnes ne sont pas *a priori* là où elles pourraient se sentir bien, en vibration, que ce soit dans le travail ou dans le couple, etc.

Souvent parce qu'elles n'ont pas forcément de sens. Elles vivent une vie, elles sont conformes à ce que propose la société ou autre, mais elles ont oublié au passage qui elles sont, leurs besoins, leurs valeurs, et ce qui les met en vibration.

Pour elles, je propose justement dans le pack de quoi aller chercher la raison d'être, le premier travail étant de se poser des questions. En même temps, pour pouvoir trouver qui je suis, il faut aussi pouvoir – c'est la magie de l'EFT – aller chercher qui je ne suis pas.

Toutes mes croyances, toutes mes peurs, toutes les expériences que j'ai vécues, font que j'ai créé une personnalité qui n'est pas forcément qui je suis vraiment. Ce n'est pas nécessairement un mal, parce que dans la société, parfois, nous ne pouvons pas nous mettre totalement à nu devant tout le monde, tout le temps. Mais c'est au moins avoir conscience de qui je suis et qui je ne suis pas pour ensuite mettre du sens dans tout cela.

C'est essentiel. En fait, à défaut de sens, de vision, de mission, la motivation en pâtira.

Il existe trois formes de motivation – je vais faire court :

- la motivation extrinsèque – ce qu'on appelle « la carotte et le bâton » –, qui n'est pas efficace. Même d'un point de vue chimique, la production de dopamine, etc., cela ne fonctionne pas, cela ne favorise pas la créativité;
- la motivation intrinsèque, dont il existe deux formes :

– La motivation par l'objectif. Souvent, nous voulons atteindre un objectif, faire quelque chose, et une fois atteint, vous avez remarqué que cela retombe. « Je veux le nouveau téléphone, la nouvelle voiture, la nouvelle maison, le nouveau job, etc. » Une fois que je l'ai, cela retombe. Nous avons une grosse énergie au départ, ce que les psychologues appellent « l'effet joy », c'est-à-dire une grosse production d'adrénaline, de dopamine, et de tout ce qu'il faut pour se lancer, mais une fois l'objectif atteint, cela retombe, et en quelques jours, une semaine, il n'y a plus rien. Il s'agit de l'adaptation hédonique.

Pour l'éviter, il faut trouver une autre forme de motivation, également intrinsèque, qui se nomme :

– la motivation par le chemin, où l'idée est réellement de servir quelque chose de plus grand que soi. Voilà pourquoi je parle de sens et de vision.



J'utilise souvent d'ailleurs la métaphore de la voiture. Vous pouvez avoir un rêve et avoir la volonté d'aller vers ce rêve – le volant de la voiture avec lequel nous prenons une direction. En même temps, ce volant de la voiture ne sert à rien si vous n'avez pas un moteur dans la voiture. Moteur égal motivation – avec l'idée d'avoir du plaisir à le faire. Pour aller plus loin, le moteur ne sert à rien si nous n'avons pas d'essence. L'essence est le sens.

Cette énergie vous pousse donc à aller de l'avant, justement face à l'adversité, parce que – certains d'entre vous le savent, Maria le sait, je le sais, toutes ces personnes qui entreprennent le savent – vivre son rêve n'est jamais confortable, il faut arrêter de se faire croire que c'est facile. Cela ne l'est pas, mais cela doit tendre à le devenir.

Attention, je ne suis pas en train de dire que tout est noir – au contraire ! Simplement, il faut avoir une sacrée motivation, et donc un sens profond pour pouvoir faire face à cette adversité. Ceci est pour les premières personnes qui, effectivement, ne se connaissent pas, qui ne savent pas. C'est le temps de l'introspection, le moment de se demander : « Où je vais, qu'est-ce que je veux ? » et d'avoir une vision personnelle. Elles ont tout un travail à découvrir.

Ensuite, effectivement, il y a les autres qui savent déjà à peu près ce qu'ils veulent, qui sentent bien vers quoi ils doivent aller et qui n'osent pas parce qu'ils sont accaparés par des peurs, tout simplement.

Maria : Oui, cela paraît inaccessible : « Non, moi, je ne suis pas capable », ce sont les phrases que tu as données dans la ronde plus tôt.

Steves : Et c'est normal, en fait, il n'y a aucun problème avec cela. Il faut juste vous rendre compte que vous n'avez aucune raison d'être guidé par vos peurs. Nous pouvons comprendre nos peurs, mais nous ne sommes pas obligés de les subir. Nous pouvons agir et travailler dessus pour les dépasser. Une peur n'est rien d'autre finalement qu'une pensée, quelque chose d'assez virtuel, en fait. Par contre, cela provoque un effet très physiologique ; nous ressentons des émotions, et même des sensations, des douleurs, etc.

Maria : Il suffit de penser à un citron pour voir la puissance des pensées sur notre physiologie. Pour les peurs, c'est la même chose.

Steves : C'est hallucinant.

Maria : Le cerveau ne fait pas la différence entre nos pensées et la situation réelle.

Steves : Exactement ! J'imagine que la plupart des personnes connaissent l'effet placebo – l'effet nocebo un peu moins, qui est donc l'inverse –, mais c'est incroyable. Se rendre compte que nous pouvons nous guérir d'une problématique avec le pouvoir de la pensée ! Mais nous pouvons aussi créer la maladie avec le pouvoir de la pensée. Vous trouverez de nombreuses études et recherches sur les effets placebo et nocebo. J'ai d'ailleurs écrit un article à ce sujet sur mon blog philosovie.com que vous pourrez aller lire, je suis vraiment allé chercher plusieurs études pour les rassembler. Il est incroyable de se rendre compte de quoi nous sommes capables.

Il est vrai que les personnes qui ont trouvé ce qui les anime, ce qui leur plaît, savent que quelque chose est fait pour elles – parfois, j'ai des enseignants qui veulent se lancer à faire des vidéos internet ou ce genre de choses, d'autres qui veulent écrire un livre. Mais elles n'osent pas parce que : « Tu ne gagneras pas ta vie, ce n'est pas comme cela que tu feras de l'argent, tu ne peux pas laisser ton travail. Tellement de gens manquent de travail, et toi, tu en as un, de quoi tu te plains ? »

Tu connais cette phrase qui revient souvent ? Je suis sûr que oui ! « Je ne comprends pas, j'ai tout ce qu'il faut et pourtant je ne suis pas bien dans ma peau. J'ai une maison, une épouse magnifique, des enfants parfaits, un super travail, mais je ne suis pas bien dans ma vie. »



Maria: Il manque quelque chose.

Steves: Le sens, la vibration.



Maria: Cela amène ma question suivante, Steves. À l'inverse, suffit-il de vouloir pour y parvenir? « Vouloir, c'est pouvoir », dit-on parfois. Qu'en penses-tu?

Steves: Je trouve que cette affirmation est incomplète. Le problème est que quand tu dis à quelqu'un : « si tu veux, tu peux », il le vit mal!

Maria: Parce que: « si tu n'y es pas encore, c'est que tu ne le veux pas », en fait.

Steves: « En fait, c'est de ta faute, tu ne le veux pas assez. » Ce n'est pas juste de le dire de cette façon, c'est incomplet, en tout cas. À mon avis, c'est plus subtil. De plus, cela peut vraiment être destructeur. Pour le coup, la personne peut se dire: « C'est vrai, après tout, je suis nul, je ne suis pas capable », et cela rajoute des croyances limitantes, c'est un enfer, ce n'est pas du tout productif pour le coup. S'il suffisait réellement de vouloir pour pouvoir, nous serions tout seuls ici à faire cette conférence, les cabinets seraient vides. S'il suffit de vouloir pour faire, aucun problème. Il faut se rendre compte que nous sommes des êtres conditionnés par nos histoires de vie, par des traumatismes que nous avons pu vivre, par l'éducation, les parents, les enseignants, etc. Ce n'est pas que nous ne voulons pas, nous voulons, mais le vouloir dépend du cerveau rationnel.

Bruce Lipton parle de 5 % de cerveau rationnel, qui a des idées, des projets, etc., mais le cerveau émotionnel, lui, représente 95 %. Nous sommes dans une sorte de guerre de voisinage. Le cerveau rationnel dit: « Moi, je veux vivre ça, je veux faire le tour du monde en sac à dos, je veux créer mon entreprise, je veux vivre en vendant des bijoux, etc. » C'est génial, parce que le cerveau émotionnel qui est juste à l'étage en-dessous, se dit: « Ah, ouais, moi aussi, je veux vivre ça, je veux faire ça... » Et encore à l'étage en dessous, le cerveau instinctif dit: « Hé les gars, vous êtes fous ou quoi? Nous n'allons pas sortir de notre zone de confort! Ici, nous sommes bien, nous avons tout ce qu'il faut, donc calme! »

Maria: « Nous avons la télé, le canapé, la bière! Pourquoi changerions-nous? »

Steves: Exactement! « Nous sommes bien, les chips et tout »! Du coup, le cerveau émotionnel se dit: « Mais c'est vrai, il a raison », et il essaye alors de dissuader le cerveau rationnel. Le discours à l'intérieur devient alors plutôt confus.

J'imagine le cerveau rationnel comme un locataire: c'est l'imaginaire, il rationalise, il analyse, il imagine, il a des projets. Le voisin du dessous est un peu le cerveau hypersensible et influençable, et le dernier cerveau que l'on dit être reptilien, est le locataire inquiet; il est au rez-de-chaussée, il surveille tout... Il est hyper inquiet.

Maria: Non, le propriétaire, ou le concierge peut-être, qui surveille tout.

Steves: L'idée est d'apprendre à faire la paix entre tous ces voisins pour que tous puissent aller dans le même sens. J'insiste pour dire que l'EFT est vraiment une technique qui a tout changé. Elle permet de faire la paix. Tellement de personnes viennent me voir et me disent: « Je ne comprends pas, j'ai travaillé tout cela, et pourtant, rien! » Oui, mais vous l'avez travaillé avec le locataire du haut. Il faut aller voir les locataires du bas et faire en sorte qu'ils travaillent tous ensemble. Travailler au corps et travailler à l'émotion est super important pour avoir de vrais résultats, c'est clair et net.



Maria: Et c'est normal !

Steves: L'idée est tout de même d'avoir une conscience affûtée de tout cela. J'invite les personnes à vraiment comprendre leur fonctionnement, leur mécanisme de pensée, leurs émotions, leur cognition. Encore une fois, l'EFT permet non seulement de travailler sur ces problématiques que nous avons découvertes – les peurs, les croyances, les pensées parasites –, mais en plus, de se connaître ! Nous avons un truc entre les deux oreilles qui flotte, notre cerveau, une machine, une Formule 1, mais nous n'avons le permis que pour une 2 CV. Pardon de le dire de cette façon, ce n'est pas vrai pour tout le monde, bien sûr, mais souvent, personne ne nous apprend à utiliser notre cerveau, à l'exploiter. L'idée est d'apprendre, grâce à l'EFT, à utiliser, à comprendre ce qui se passe, pour pouvoir le dépasser et se réaliser.

Maria: Il faut comprendre que ce gardien – pour reprendre cette image que tu as donnée et que je trouve très pertinente – qui nous embête parfois, qui nous dit: « Toi, tu veux toujours être prudent, tu me casses tout le temps mes rêves », est là en fait pour une bonne raison, pour nous protéger.

Steves: Bien sûr.

Maria: Il faut donc aussi l'écouter, il faut le laisser parler. Avec l'EFT, ce sont des rondes que j'adore, où nous faisons une espèce de ping-pong entre « oui, je peux » et « non, tu ne peux pas ». Il faut laisser exprimer les peurs.

Steves: Merci de le dire, Maria. Parfois, j'entends: « Il faut tuer l'égo, etc. » Je trouve cela tellement dommage.

Maria: Nous, nous ne tuons personne !

Steves: Tout à fait ! Il faut communiquer avec cet égo qui est un peu comme un enfant blessé, inquiet, qui essaye de nous rassurer, sauf qu'il a des super pouvoirs. En hypnose, nous disons que l'inconscient est un enfant d'à peu près six ans, mais un enfant avec des super pouvoirs. Il peut diriger notre vie. Si nous ne l'écoutons pas, si nous le renvoyons dans sa chambre en permanence, si nous le bâillonons, il criera encore plus fort, avec toutes les conséquences. Il est clairement bienvenu, grâce à l'EFT, d'être bienveillant, d'accueillir ses émotions, ses sensations, ses peurs, etc., et ne pas être dans le jugement, pour pouvoir justement libérer tout cela. Installer un dialogue avec tous les voisins, toutes ces parties de soi-même.

Maria: Réunion de copropriété !

Steves: Voilà, créer un syndic ! Travailler dans le même sens pour que la copropriété soit magnifique.



Maria: Concrètement, Steves, comment fais-tu dans ces séances ? Comment peut-on utiliser l'EFT sur ces peurs ?

Steves: Il convient d'identifier les croyances: qui je suis, qui je ne suis pas. De prendre le temps de l'introspection pour les identifier. Je vais proposer une ronde pour travailler là-dessus et je vous invite à prendre des notes et à commencer à répertorier les croyances qui vous viennent.



Au fur et à mesure de mes mots, peut-être certaines choses vont arriver, des petites phrases de ces petites voix qui s'incrument partout. Notez tout cela, les peurs, les croyances, les pensées parasites...

Maria: Des souvenirs, des choses qu'on vous a dites, des choses que vous avez entendues sans que forcément quelqu'un vous les ait dites...

Steves: Ensuite, il existe les peurs classiques: la peur de perdre, de manquer d'argent, de temps, d'énergie, etc. Souvent, nous regardons tous les problèmes, et quitte à avoir la tête dans la boîte à problèmes, autant les noter, autant noter ce qui vient parce que nous pourrions les travailler, nous en défaire un peu avant de mettre la tête dans la boîte à solutions.

Je ne vais pas en faire la liste, mais les mêmes peurs reviennent souvent: la peur de l'échec, etc.

Par ailleurs, j'aime bien l'idée de remplacer le mot « problème » par « opportunité ».

Il m'est souvent arrivé dans des conférences que quelque chose ne fonctionne pas, un PowerPoint qui ne défile pas pendant une formation, etc. Soit je considère que c'est un problème, et donc cela devient un problème.

Nous nous le disons souvent entre thérapeutes: si vous dites à une personne qu'elle a un sérieux problème, elle pensera effectivement qu'elle a un problème sérieux.

L'idée est au contraire de changer et de remplacer par « opportunité », en voyant ce que l'on peut apprendre à ce moment-là.

Notez bien toutes ces choses, peut-être en partant d'un projet. Si vous avez un projet, un rêve, une passion, que vous vous dites: « J'aimerais bien vivre de ça, etc. », partez de cette idée qui vous servira de base, et commencez à noter tous les « Oui, mais... », les « Si jamais... ». Par exemple: « Je veux faire le tour du monde en bateau »; « Oui, mais comment je vais gagner ma vie? », « Oui, mais tu ne sais pas naviguer ». Ou alors: « Si jamais il se passe ci, si jamais il se passe cela... », « Je veux lancer mon entreprise, ou je veux devenir coach ».

De nombreuses personnes viennent me voir parce qu'elles veulent devenir coach, ou d'autres qui sont déjà coach, mais qui n'ont pas encore osé installer leur cabinet. Du coup, je me suis spécialisé dans ces accompagnements de porteurs de projets.

Souvent, ils disent: « Oui, mais je n'ai pas de diplôme »; « Oui, mais je ne suis pas légitime »; « Oui, mais lui, il est meilleur que moi ». Je vous invite à noter toutes ces phrases dès qu'elles vous viennent à l'esprit, et nous allons travailler un peu sur tout cela:

- premier point: choisissez quelque chose qui compte pour vous et que vous voudriez réaliser;
- deuxième point: identifiez les « Oui, mais... » et les « Si jamais... », donc les croyances, les pensées parasites qui surgissent.

Notez également les émotions, les sensations que tout cela suscite. Si vous pouvez détecter un peu l'origine de ces croyances, de ces peurs, c'est encore mieux. Un exemple: quand j'étais plus jeune, ma grand-mère me racontait – elle le raconte encore d'ailleurs – que « les riches sont tous des gens qui ne sont pas fréquentables ». Autant dire que ma grand-mère n'est pas devenue riche!

Maria: Ah bon! C'est étonnant!

Steves: Pourquoi disait-elle cela? Quand elle était petite, à l'âge de onze ans, elle avait été « placée » pendant la guerre dans une famille de personnes qui avaient les moyens, qui avaient un château, etc. Et elle a vécu un calvaire, ils lui ont fait toutes les misères du monde.

Elle a donc développé la croyance que les gens riches sont infrequentables. Évidemment, obligatoirement, elle a tout fait pour ne pas devenir riche, puisqu'elle souhaitait être fréquentable.

C'est juste un exemple pour vous montrer que si vous trouvez l'origine...



Si je devais travailler avec ma grand-mère – j'ai abandonné –, je le ferais sur ces expériences qu'elle a vécu. Mais bon, à quatre-vingt-dix ans bientôt, je pense qu'elle est bien là où elle est.

Maria: Non, Steves, il n'y a pas d'âge pour changer !

Steves: Effectivement, il n'y a pas d'âge, mais encore faut-il vouloir changer, ce qui n'est pas son cas. Par contre, il est vrai que, je l'avais raconté l'année dernière, j'ai eu comme cliente une dame de quatre-vingt-six ans, j'en parle souvent.

Maria: Donc si vous avez des phrases, des exemples qui vous sautent aux oreilles ou aux yeux, profitez-en. Si vous n'en avez pas, ce n'est pas grave, il y a beaucoup d'autre matière. Ne vous laissez pas bloquer par cela !

Steves: Si vous n'en avez pas, vous travaillerez tout simplement sur vos émotions, sur vos sensations, et justement en travaillant dessus, peut-être vos mémoires reviendront, s'activeront à nouveau. Une fois que vous avez cela, vous allez évaluer de 1 à 10 cette croyance, cette émotion, etc. Je ne répète pas toute la procédure parce que je sais que maintenant, vous êtes tous experts en EFT. Il est vraiment important, comme le disait Maria tout à l'heure, d'évaluer d'où vous partez. Si vous ne savez pas d'où vous partez, vous ne pouvez pas savoir où vous arrivez, du moins vous ne saurez pas si vous avez évolué. Puis-je proposer une ronde, Maria ?

Maria: Bien sûr !

Steves: Avec un peu tous ces thèmes-là. Encore une fois, j'invite les personnes à remplacer les mots que je vais partager ici par leurs propres mots.

Maria: Commencez par faire cette ronde que nous allons vous proposer. Steves n'a pas les feuilles de tous les participants sous les yeux.

Suivez déjà ces rondes avec les mots proposés par Steves et vous pourrez toujours mettre sur pause ou y revenir plus tard pour refaire avec vos mots précis.

Il existe aussi ce que nous appelons les bénéfices partagés, ce qui fait que même si le mot proposé par Steves ne correspond pas exactement à votre problème ou à votre opportunité, cela ira tout de même là où cela a besoin d'aller.

Laissez-vous guider, suivez avec ces phrases dans un premier temps et après, essayez aussi avec vos propres mots.

Steves: Parfait. Allons-y ! Êtes-vous prêts à réaliser vos rêves ? Attention, parce que quand vous commencez, vous commencez !



Tapping: Réaliser ses rêves

Point Karaté: « Même si une partie de moi n'y croit pas, je m'aime et je m'accepte comme je suis. »

Point Karaté: « Même si je n'arrive pas à croire que je puisse réaliser mon rêve ou mon projet, vivre de ma passion, je m'accepte profondément et totalement. »

Point Karaté: « Même si c'est une guerre de voisinage dans mon cerveau, même si tout le monde n'est pas d'accord là-dedans, je m'ouvre à la possibilité d'apaiser tout cela et de me réaliser pleinement. »



Sommet du crâne: « Toutes ces parties de moi qui ont du mal à y croire. »
Début du sourcil: « J'ai peur d'échouer. »
Coin de l'œil: « Je ne me sens pas capable de me réaliser. »
Sous l'œil: « Je me sens trop nul pour le faire. »
Sous le nez: « Je ne suis pas sûr que ce soit pour moi. »
Creux du menton: « J'ai peur d'être jugé. »
Sous la clavicule: « J'ai peur d'être ridicule. »
Sous le sein: « C'est trop risqué. »
Sous le bras: « On va se moquer de moi si je n'y arrive pas. »
Pouce: « Je n'ai pas assez confiance en moi. »
Index: « J'ai déjà trop échoué dans ma vie. »
Majeur: « Je ne crois pas que ce soit possible. »
Petit doigt: « Je n'ai plus l'âge de ces aventures. »
Coin de l'œil: « C'est trop tard pour moi. »
Point Karaté: « Et si je pouvais croire en mes rêves? »
Point Gamme: « Et si je me permettais de changer ma vision des choses? »
Sommet du crâne: « Et si je pouvais apaiser tout mon voisinage? »
Sous la clavicule: « Et si je m'autorisais à essayer pour voir? »
Coin de l'œil: « Si je m'autorisais à croire mes rêves? »
 « Si j'y allais pas à pas? »
 « Si je m'entourais des bonnes personnes pour être tiré vers le haut? »
 « Si cela n'arrivait pas qu'aux autres, de vivre ses rêves? »
 « Si je pouvais essayer pour voir? »
Sous le sein: « Si je méritais de tenter ma chance? »
Sous le bras: « Si c'était possible? »
Pouce: « Je choisis de me réaliser pleinement. »
Index: « Je choisis d'être maître de mon destin et capitaine de mon âme. »
Majeur: « Je choisis de m'autoriser à vivre selon mes désirs. »
Point Karaté: « Je choisis de remercier la vie pour tout ce qu'elle m'apporte. »
Point Karaté: « Je me remercie aussi de me réaliser pleinement. »
Point de Gamme: « Je remercie toutes ces personnes qui m'aident à me réaliser.
Je m'accepte profondément et totalement là où j'en suis aujourd'hui. »

Maria: Il s'agit d'un parcours.

Steves: Bien sûr, il s'agit d'un parcours, c'est super important de le rappeler. Tu sais, parfois, les gens disent: « C'est une utopie, cela a l'air facile, etc. » Il m'est arrivé d'avoir des gens qui me disaient: « Mais Steves, tu es en train de vendre du rêve aux gens. » Mais venez dans mes groupes de coaching, vous verrez, ce n'est pas que du rêve. Parfois, c'est hyper inconfortable. Ce n'est pas un rêve, ce n'est pas un long fleuve tranquille. Cela tend à le devenir à chaque fois un peu plus, mais il faut vraiment travailler.

Comme tu le dis, il s'agit d'un cheminement, d'un parcours. Je reviens sur cette notion de motivation intrinsèque par le chemin. Le chemin, aussi inconfortable soit-il, a du sens, et donc vous avancez à chaque fois que vous avez des succès, que vous célébrez ces succès, etc. Ce sont toujours des plaisirs renouvelés, de l'adversité, des plaisirs renouvelés, de l'adversité, etc.

Comme je l'explique souvent, ce n'est pas une ligne droite, cela fonctionne par paliers. Vous réussissez, vous avez un palier, cela fonctionne moins bien, cela retombe un peu, puis cela évolue encore et vous parvenez à un nouveau palier. Il faut relever ces nouveaux défis.



Du coup, les défis qu'il a fallu relever vous paraissent moins importants. Vous avez tous vécu cela; vous vous dites: « Comment j'ai pu me prendre autant la tête sur cette difficulté-là! » Mais c'est normal, parce qu'entre temps, vous avez évolué. Et c'est le but, c'est comme cela que vous allez pouvoir réaliser votre vie.

Vraiment, j'invite les personnes à oser être, à se connaître, à être à l'écoute d'elles-mêmes, à être bienveillantes comme tu l'as dit, Maria, c'est-à-dire à accueillir toutes les peurs, les croyances limitantes, sans les juger, en y mettant beaucoup d'amour et de compassion. Pour autant, vous pouvez être bienveillant sans complaisance. Agissez au lieu de subir et permettez-vous de faire le parcours. J'insiste aussi sur un point, il ne faut pas rester seul pour le faire.

En plus, avec le congrès EFT, vous avez la chance d'avoir un contenu incroyable, de vous outiller, de récupérer les séances qui vous inspirent le plus, pour vous réaliser.

Arrêtez de vous imaginer que cela doit être facile. Cela tend à devenir de plus en plus facile, mais il faudra sortir de votre zone de confort.

Maria: Des actions doivent être mises en place, du travail doit être fait, un processus doit être suivi.

Steves: Absolument.

Maria: Mais le jeu en vaut la chandelle.

Steves: Oh oui! Le jeu en vaut la chandelle. J'aime beaucoup cette notion d'acceptation, parce qu'en réalité, je le vis. En très peu de temps, j'ai vu ma vie évoluer en utilisant toutes ces pratiques, comme l'EFT, etc. En cinq ans, je suis passé – je le disais la dernière fois – de jardinier, à faire aujourd'hui des steams, à collaborer avec des personnes fabuleuses. Ce n'est pas venu tout seul, effectivement. J'étais inconnu il y a cinq ans, et aujourd'hui, j'ai cette chance de faire des scènes et toutes ces choses. Il a fallu apprendre, et toujours rester dans un apprentissage constant.

Parfois, tu dis aux gens: « OK, votre cabinet est super, est-ce que vous pouvez faire un site internet? » « Mais je n'y connais rien, à internet! » Comme si à partir de là, tout s'arrêtait. Non! D'accord, tu ne connais rien à internet, que faisons-nous? Comment nous avançons, comment nous travaillons, etc. Apprentissage constant.

Toutes ces choses doivent être acceptées. Un rêve, finalement, se mérite. Si vous voulez décrocher la lune, il va falloir la ramener jusqu'à vous ou grimper jusqu'à elle, mais cela se mérite un minimum.

Maria: Merci infiniment, Steves, pour toutes ces pistes.

Steves: Avec plaisir.

Maria: Je suis sûre que cela a été très aidant pour les personnes qui nous écoutent. Nous allons découvrir dans le tchat ce qui s'est passé pour les auditeurs – certains ne sont peut-être plus là, parce qu'ils sont déjà partis réaliser leurs rêves!

Steves: Ou ils se sont endormis, tout simplement!

Maria: Nous allons voir cela. Merci à toi!

