

# Gérer la douleur chronique

par  
**Guénola Mainguy et Nancy Sebe**



Conférence diffusée le 15 mai 2017  
sur **[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)**



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## Gérer la douleur chronique

**Maria Anell:** Si je vous dis qu'au moins une personne de votre entourage est concernée et que les médicaments pour la soulager sont la première catégorie de médicaments détenant à eux seuls plus de 20% du marché, de quoi parlons-nous? Nous parlons de la douleur chronique – qui est d'ailleurs le titre de l'intervention de ce soir..

Nous allons parler de douleur chronique sous toutes ses formes. De lombalgies en rhumatismes, de migraines en douleurs gastriques, de fibromyalgie en maladies génétiques, de suites opératoires en algodystrophies, la liste de nos souffrances possibles est très variée et surtout très longue. Les traitements médicamenteux sont souvent insuffisants et leurs effets secondaires sont très importants à long terme. Médecins et patients témoignent des pièges des antidouleurs.

Alors que faire lorsque nous prenons des médicaments régulièrement depuis des années et que nous désespérons de nous remettre sur le chemin de la pleine santé? Que faire quand rien ne fonctionne? Pour nous présenter une approche pratique de l'EFT dans la prise en charge de la douleur chronique, j'accueille ce soir deux conférencières, spécialistes de ce sujet.

L'une est devenue thérapeute après avoir surmonté, grâce à l'EFT et l'hypnose, la douleur et la fatigue chroniques d'un syndrome d'Ehlers Danloss, maladie génétique dont les symptômes sont jumeaux de ceux de la fibromyalgie.

L'autre est psychothérapeute et intervient depuis quinze ans en milieu hospitalier, dans l'accompagnement de personnes en situation de douleurs chroniques, dont certaines confrontées en plus à des problèmes d'addictions.

Ce soir, j'ai le plaisir de vous présenter Guénola Mainguy et Nancy Sebe qui partageront leur expérience et surtout, nous donneront des clefs sur les pratiques de l'EFT pour sortir de la douleur.

Bonsoir Guénola! Bonsoir Nancy!

**Guénola Mainguy:** Bonsoir Maria!

**Nancy Sebe:** Bonsoir Maria!

**Maria:** Merci à vous d'être avec nous pour parler de ce phénomène malheureusement important. En guise d'introduction, Guénola, voudrais-tu nous expliquer ce qu'est le syndrome d'Ehlers Danloss, qui n'est pas vraiment connu? J'avoue qu'avant de préparer cette conférence, je ne le connaissais pas.

**Guénola:** Le syndrome d'Ehlers Danloss est une maladie génétique très peu connue car très rarement diagnostiquée, bien qu'elle soit sans doute plus commune que ce que nous pouvons imaginer. Il s'agit d'un défaut du collagène qui entraîne des symptômes très divers. Tu as parlé des douleurs proches de la fibromyalgie et effectivement, les symptômes douloureux du syndrome d'Ehlers Danloss y ressemblent, mais il en existe de nombreux autres. Nous pouvons avoir des difficultés de mémoire, notamment à court terme, des troubles du sommeil, des difficultés respiratoires, beaucoup de fatigue, des problèmes de proprioception – du mal à se situer dans l'espace – etc. Ces difficultés concernant différentes parties et fonctions du corps, il est assez rare de parvenir à avoir un diagnostic concernant cette maladie.

Par ailleurs, même quand un diagnostic est posé, le traitement médical proposé est bien loin de suffire à apaiser les maux et traiter les causes de cette maladie, ou en tout cas de ce syndrome.

Plus encore, les antidouleurs classiques soit ne fonctionnent pas très bien, soit sont même aggravants pour notre état. Par exemple, si nous prenons de la morphine, ce que les malades finissent par faire dans certains cas quand les douleurs sont trop importantes, la douleur diminue et se calme, avant que nous ne subissions un effet rebond.



La douleur remonte ensuite quelques heures, quelques jours après, pour repartir de plus belle et durer encore plus longtemps. Autant te dire qu'il vaut mieux se passer de médicaments – en tout cas, essayer !

**Maria :** Cette maladie est donc « parfaite » pour découvrir des thérapies complémentaires, en particulier l'EFT. Cela a été ta chance, dans ton malheur !

**Guénola :** Tout à fait.



**Maria :** La douleur concerne de nombreuses personnes – nous avons cité différents syndromes dans lesquels la douleur peut devenir chronique. Nous savons aussi que la douleur est vécue très différemment d'une personne à l'autre. Nancy, j'ai une question pour toi : qu'est-ce exactement, une douleur chronique ?

**Nancy :** La Haute Autorité de la Santé définit la douleur chronique comme « un syndrome multidimensionnel exprimé par la personne qui en est atteinte ». La douleur est dite chronique, quelles que soient sa topographie et son intensité, lorsqu'elle présente les caractéristiques suivantes :

- persistance ou récurrence de plus de trois mois de la douleur, avec une réponse insuffisante au traitement médicamenteux ;
- détérioration significative et progressive des capacités fonctionnelles du patient dans ses activités de la vie quotidienne – cela touche l'aspect familial, social, professionnel ;
- enfin, la douleur devient chronique lorsqu'elle perd sa « finalité » de signal d'alarme. Elle devient une maladie en tant que telle, quelle que soit son origine.

Cette définition est médicale. En réalité, ce qui nous intéresse aujourd'hui dans la douleur chronique est l'importance qu'elle a dans notre vie, ainsi que l'absence de perspectives d'amélioration. En effet, il est difficile de supporter la douleur, mais si à l'intérieur de nous et avec les outils dont nous disposons, nous sommes persuadés d'être sur le chemin du soulagement durable, elle est supportable. Par contre, si nous nous sentons prisonniers de cette douleur sans issue, complètement enfermés, nous glissons alors vers le désespoir.



**Maria :** La douleur chronique est donc une douleur intense, présente constamment depuis un certain temps, dont nous ne savons pas quoi faire. Ce découragement et ce désespoir deviennent alors très difficiles à supporter pour les personnes qui souffrent. En quoi l'EFT peut-il aider pour ces douleurs chroniques ? Comment cela fonctionne-t-il ?

**Nancy :** L'EFT a des effets incroyables sur la douleur chronique. Pour comprendre comment cela fonctionne, il est important de faire un petit point sur ce qu'est exactement la douleur en réalité.

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle. Cette sensation – la nociception ou la sensorialité de la douleur –, cataloguée comme inconfortable, désagréable, voire insupportable, se rattache au corps et à son fonctionnement. Elle est transmise par un chemin nerveux dans notre corps avant d'être décodée par notre cerveau. D'ailleurs, la douleur et la sensation émotionnelle sont décodées au même endroit de notre cerveau, dans l'amygdale. Elle nous informe que nous devons réagir, changer quelque chose pour nous préserver et prendre soin de notre corps. Nous l'oublions souvent car elle est très désagréable, mais la douleur, au départ, est notre amie. En effet, elle est indispensable à notre survie. Un exemple. Nous avons tous un jour posé la main sur quelque chose de brûlant. Nous l'avons retirée aussitôt, avant même de réaliser ce qui était en train de se passer. Pourquoi ? Parce que la douleur engendre ce geste réflexe chez nous. Elle est là pour nous protéger !



**Maria:** À bien y réfléchir, nous pouvons même nous demander dans quel état serait notre corps si ce signal d'alerte ne nous protégeait pas de mille dangers et difficultés. Elle est donc vraiment utile.

**Nancy:** Exactement. Nous avons tous tendance – encore plus quand nous souffrons – à nous dire que la douleur ne peut pas être notre alliée. En effet, nous souffrons tellement que nous ne pouvons pas raisonner ainsi. Ce qui différencie la douleur de la douleur chronique est que la douleur étant installée dans notre corps, elle perd du même coup sa fonction initiale de signal d'alarme. Elle ne nous informe plus, ni ne nous protège.

Dès lors, nous pouvons déjà percevoir dans la définition de la douleur un parallèle entre douleur et émotion. Toutes les deux sont des indicateurs, tels des voyants sur le tableau de bord de notre voiture, pour nous signaler que nous devons changer quelque chose.

**Maria:** Cela me fait un peu penser à l'histoire de *Pierre et le loup*. La douleur chronique crie « danger » sans arrêt, mais à force, elle ne provoque plus de réaction. Le parallèle entre la douleur chronique et l'émotion est très intéressant. Les émotions sont présentes non pas pour nous parler d'un quelconque danger physique, mais plutôt psychologique. Cela peut être un peu difficile à concevoir et accepter pour certains d'entre nous.

**Guénola:** Tout à fait, Maria. Nous avons plutôt l'habitude de distinguer le corps d'un côté et l'esprit de l'autre, la souffrance physique d'un côté et la souffrance psychologique de l'autre. Pour schématiser, la douleur nous indique une souffrance physique, un danger auquel nous devons répondre et réagir. L'émotion quant à elle nous indique une souffrance psychique à laquelle nous devons répondre et réagir également. Cette distinction est totalement réelle.

Par contre, physiologiquement, en regardant bien, nous nous rendons compte qu'il existe beaucoup plus de parallèles entre la douleur et la sensation émotionnelle que de différences. En effet, la douleur est une sensation avant tout. Or l'émotion est également une sensation avant tout. Comment savons-nous que nous ressentons une émotion? Parce qu'elle naît dans notre corps; notre estomac est noué, notre gorge serrée, etc. À chaque émotion ressentie correspond un signe corporel.

L'émotion et la douleur ont une fonction assez similaire. L'émotion a pour fonction de nous préserver, parfois même exactement de la même manière que la douleur. Si je reprends l'exemple de Nancy: je mets ma main sur le feu, je la retire immédiatement, je n'ai pas besoin de réfléchir, d'analyser la situation en me demandant quelle est la meilleure chose à faire. Il s'agit d'un réflexe pour me protéger. Il va se passer exactement la même chose si je suis dans une situation où j'ai extrêmement peur, par exemple. Je vais me figer ou courir très vite pour fuir, ou alors avoir un réflexe de défense; de la même façon, je n'aurai pas besoin d'analyser la situation avant d'agir.

La douleur et la sensation émotionnelle – ou l'émotion forte – ont la même fonction, avec le même mécanisme. Je reçois une information corporelle qui fait naître une sensation, je la décède dans mon cerveau – exactement au même endroit pour une émotion ou une douleur - et je réagis. Aujourd'hui, nous savons bien que les circuits nerveux des sensations et de la douleur sont tout à fait connexes – pour ne pas dire semblables pour certains – et qu'ils activent la même zone de notre cerveau, cette fameuse amygdale qui est notre système d'alarme.



**Maria:** Ce que nous commençons également à savoir, et qui est désormais démontré scientifiquement, est que la pratique de l'EFT a un effet sur cette amygdale. Est-ce justement à cause de ce lien entre émotion et douleur que l'EFT fonctionne si bien?

**Guénola:** Exactement pour cette raison, en effet. C'est encore plus intriqué que ce que je viens de dire.



Non seulement la douleur et l'émotion se ressemblent – je schématise un peu –, mais de plus, l'émotion est toujours présente dans la douleur. La définition médicale de la douleur dit que l'émotion est la deuxième composante de la douleur. Cette émotion joue donc sur notre impression globale et en fait, sur notre souffrance globale. Plus notre émotion est forte, plus notre niveau de douleur augmente. Tout cela parce que nous sommes dans le même circuit et que le même endroit de notre cerveau est titillé – l'amygdale, qui est notre système d'alarme.

Je prends un exemple pour que ce lien entre émotion et douleur soit bien clair pour tout le monde. J'imagine que tu t'es déjà cogné le coude ou le petit doigt de pied violemment ?

**Maria:** Oui. Tellement, que parfois, je me demande pourquoi Dieu a créé le petit doigt de pied !

**Guénola:** Ou créé le pied de chaise dans lequel il a cogné ce matin-là ! Si tu te rappelles un instant ce qui s'est passé quand tu t'es cognée et que tu te rappelles un peu ta douleur, tu vas te souvenir d'une sensation et certainement d'une émotion qui allait avec.

**Maria:** Au moins une, oui !

**Guénola:** Laquelle ?

**Maria:** L'exemple qui me vient est celui quand je me suis pincé le doigt dans un tiroir de la cuisine. Après, je me suis traitée de tous les noms : « Mais comment j'ai pu faire ça ! Pourquoi je n'ai pas regardé ! »

**Guénola:** Voilà ! Tu as ressenti de la rage contre toi.

**Maria:** Absolument.

**Guénola:** Ou de la colère contre toi.

**Maria:** Colère, impatience, irritation, agacement extrêmes !

**Guénola:** Avec la sensation de la douleur, une émotion est toujours présente. Cela peut être de la colère, de la peur ou autre, et c'est exactement de cela dont nous parlons.

**Maria:** La douleur est donc à la fois une sensation et une émotion.

**Maria:** Depuis le temps que j'anime ce Congrès virtuel d'EFT, j'ai fini par comprendre qu'émotions et pensées vont ensemble. La pensée joue-t-elle aussi sur la douleur ?

**Guénola:** Bien vu, Maria ! Tout à fait. La pensée est la troisième composante de la douleur, et elle fait également partie de sa définition médicale. La pensée, également appelée « cognition », joue sur notre niveau de douleur globale. Quand nous ressentons un choc physique, notre cerveau nous propose une sensation pour que nous soyons informés, une émotion qui va avec pour que nous sachions que c'est désagréable, et bien d'autres choses !

En dernier lieu, il nous propose d'analyser ce qui est en train de se passer et de le qualifier avec des pensées telles que : « C'est injuste », « Cela ne devrait pas m'arriver », ou exactement ce que tu viens de dire, « Qu'est-ce que j'ai fait ! », « Je n'aurais pas dû », etc.

Il anticipe également toutes les difficultés que cela peut engendrer.



Quand nous nous cognons le doigt de pied, les difficultés ne sont pas très nombreuses à anticiper, mais si la douleur dure depuis un moment, et que nous ne savons pas très bien comment nous en départir ou comment la calmer, notre cerveau anticipe tous les problèmes que cela peut potentiellement générer dans notre vie: les problèmes avec le travail, comment s'occuper de notre famille, si nous allons avoir assez d'argent en cas de handicap, etc. Toutes ces pensées ont une sorte d'effet retour et génèrent en nous une émotion de crainte, de peur, de colère et de négation, mais aussi un stress qui nous fait mal en créant à son tour de la douleur.

En fait, sensations, émotions et pensées se mélangent constamment et activent notre système d'alarme, notre fameuse amygdale, qui produit de la douleur. Ce stress physiologique et émotionnel active et amplifie la douleur.



**Maria:** Nous avons donc ces trois composantes: sensation, émotion, pensée. Si mon petit doigt de pied a rencontré le pied de la chaise, je n'y peux rien. Par contre, pouvons-nous avoir une action sur la qualité de l'émotion et des pensées? Plus clairement, une émotion et une pensée négatives renforcent-elles la douleur?

**Nancy:** Exactement. Pour revenir sur ce que Guénola a expliqué, je prends un autre exemple: je me suis blessée. J'ai mal, je me pose et je regarde la télé. Je suis soulagée, la douleur se calme. J'ai moins mal, parce que je n'y pense plus et que l'émotion que je ressens est liée à ce que je regarde et non pas à ma pensée. Cela ne veut pas du tout dire que le reste du temps je fais du cinéma, mais juste que je peux ne pas ressentir la douleur lorsque je suis totalement distraite par autre chose. L'hôpital connaît bien ce phénomène. En effet, les services d'urgence enregistrent un pic de fréquentation à 23h30, soit l'heure de fin de programme du soir, après le film. Quand nous arrêtons toute distraction, nous redevenons totalement disponibles à la douleur. Ce n'est pas compliqué!

**Maria:** Impressionnant! Je ne le savais pas. En tant que maman, je me souviens des nombreuses fois où, quand mes enfants, petits, se faisaient mal, nous ne savions plus quoi faire pour leur faire penser à autre chose. Pour de petits bobos, en général, c'était suffisant!



**Maria:** Mais nous pouvons également nous entendre dire: « Mais madame, tout est dans votre tête! C'est psychosomatique! » Y a-t-il une différence entre les vraies douleurs et les douleurs psychiques?

**Guénola:** Merci, Maria, de nous donner l'occasion de déculpabiliser les personnes qui nous écoutent.

**Maria:** J'aimerais bien! Cela m'intéresse.

**Guénola:** Il est très important de le faire. Quand quelqu'un nous dit que nos douleurs sont dans notre tête, ou psychologiques, nous entendons souvent implicitement: « Vos douleurs ne sont pas réelles », ou alors « Si vous vouliez vraiment, vous pourriez guérir un peu plus » ou « Si vous avez mal, c'est que quelque part, vous le voulez bien. » Quelque chose de cet ordre traîne un peu dans notre appréhension de ces douleurs psychologiques, et nous avons vraiment un grand besoin de nous déculpabiliser. La douleur psychologique existe, en effet, mais la douleur uniquement psychologique n'a pas de sens! La douleur peut être due à une infection ou à un dysfonctionnement de notre corps physique, mais également à une infection de notre psychologie. Elle est bien réelle.

La douleur psychologique est bien une maladie, ce n'est pas un ersatz d'une plus petite douleur que celle qui viendrait d'un accident physique.



En fait, le stress, les émotions, les pensées stressantes activent toujours notre système d'alarme qui est le même – en simplifiant un peu – pour la douleur, les émotions et les pensées.

À chaque fois que nous stressons notre système d'alarme, il produit de la douleur. La question que tout le monde se pose est: « Pourquoi ai-je mal quand je suis stressé, alors que d'autres se sentent simplement stressés? » Notre corps et notre esprit ont tendance à reproduire et à ancrer de plus en plus ce qu'ils connaissent bien. Cette sorte de machine aime bien apprendre et répéter ce qu'elle a appris.



**Maria:** Cela voudrait-il dire qu'une personne qui a cette tendance à la douleur prendra le chemin de « moindre assistance » et retournera encore et encore dans ce même schéma?

**Guénola:** Exactement. Un peu comme si elle avait « musclé » le chemin. Cela est dû à deux choses :

- la première est que, comme pour les émotions, notre cerveau apprend par associations. Je donne un exemple, ce sera plus parlant qu'une longue définition: une personne arrive au cabinet et me demande de traiter une phobie du chien. Assez rapidement, elle explique que quand elle avait quatre ou cinq ans, elle s'est fait mordre par un chien. Elle a eu très peur et très mal. Depuis, elle a développé une phobie du chien. Nous allons travailler en EFT sur cet épisode de sa vie. Que s'est-il donc passé? Le cerveau de la personne, au moment où elle a été attaquée par le chien, a associé le danger au chien, danger qui a généré de la peur pour la protéger. Simplement, ensuite, son cerveau a généralisé à tous les chiens, créant ainsi une phobie.

Pour la douleur, c'est la même chose. Au moment où nous commençons à avoir mal – à cause d'un accident ou depuis tout petit, du fait d'une maladie génétique – nous sommes dans un certain contexte, un certain environnement; nous ressentons des émotions – avec la douleur, vient toujours de l'émotion; nous avons des pensées – avec la douleur, viennent des pensées négatives. Tout cela joue sous forme de rappels pour notre cerveau.

Plus tard, à chaque fois que nous nous retrouverons dans un environnement qui ressemblera à ce que nous avons vécu et que nous aurons une émotion ou une pensée qui ressemble un peu à ce que nous avons vécu intérieurement au moment où nous avons eu mal, la douleur reviendra. En effet, notre cerveau associera les deux et nous proposera le réflexe qu'il avait eu à ce moment-là: cela s'appelle la neuro-association.

- la deuxième chose est que notre amygdale est un petit système d'alarme et une petite machine. Nancy a évoqué l'image d'une voiture; plus l'amygdale est sollicitée, plus elle est sensible – comme si elle était un peu allergique ou irritée –, comme une voiture lancée à fond sur l'autoroute et qui ne parvient plus à s'arrêter parce que les freins ne fonctionnent plus. Nous avons donc besoin de lui réapprendre à s'arrêter et à calmer l'ensemble du système.

Plus notre cerveau est lancé à grande vitesse, moins il est précis. Notre système d'alarme est bien lancé et très sensible, mais par contre, la sensation qu'il nous envoie est très imprécise. S'il a été habitué à fabriquer de la douleur, il le fait, comme d'autres fabriqueront une anxiété généralisée, ou autre chose. Du coup, le message finit par être vraiment brouillé: je suis en retard pour prendre mon train? J'ai mal! Je suis en colère contre mon conjoint, mon patron? J'ai mal! Je suis inquiet pour mes enfants? J'ai mal! C'est sans fin.

**Maria:** Une spirale...

**Guénola:** Une spirale sans fin qui s'active toute seule.

**Maria:** Mais nous pouvons récupérer un certain pouvoir sur cette réaction d'emballement à travers les émotions et les pensées grâce à l'EFT.



**Guénola:** Exactement. Grâce à l'EFT, nous apaisons nos émotions et nos pensées – ce qui apaise nos sensations, forcément. L'EFT fait même mieux, car il est encore plus direct dans son mode d'action: en faisant de l'EFT, nous envoyons un message de calme dans notre système nerveux, qui est incapable d'activer en même temps les deux messages, alarme et calme. Il est alors obligé de diminuer l'alarme. L'EFT est très complet contre la douleur. Nous calmons nos pensées, nos émotions, nos sensations, donc nous calmons tout ce qui fait la douleur. Telle est l'efficacité de l'EFT.

**Maria:** Quelle bonne nouvelle! L'EFT peut donc nous soulager immédiatement.

**Nancy:** L'EFT nous soulage rapidement et en même temps nous redonne de la ressource, de l'énergie et un espoir de guérison, ce qui fait sens pour chacun de nous. En effet, grâce à l'EFT, nous pourrions choisir une nouvelle hygiène de vie, reprendre espoir. Du coup, cela nous donne de l'élan pour nous aider à modifier notre alimentation, refaire de l'exercice, méditer, etc. Nous pouvons alors développer toutes nos ressources.



**Maria:** Super! Par quoi commençons-nous, dans cette spirale infernale?

**Nancy:** La première chose que nous pouvons faire est d'apprendre à diminuer la douleur lorsqu'elle se présente et à ne pas la laisser s'installer. Nous allons agir directement sur la sensation, l'émotion et les pensées négatives qui l'accompagnent. Comme l'a dit Guénola, elles fonctionnent ensemble et sont indissociables.

L'EFT est très pratique parce que nous pouvons l'utiliser absolument partout pour faire diminuer notre propre douleur, ce qui est particulièrement précieux en cas de crises douloureuses. Immédiatement, nous nous sentons beaucoup plus rassurés car nous savons qu'importe où nous nous trouvons, dans n'importe quel endroit, cet outil nous permet de diminuer notre douleur, et du coup de traverser la tempête. Même s'il ne s'agit pas d'éliminer la douleur d'un coup, elle diminue, ce qui nous donne un immense espoir.

**Maria:** Nous pouvons alors récupérer notre pouvoir. Le découragement et l'impuissance face à une douleur chronique font également partie du problème.

**Nancy:** Oui. Avec Guénola, nous vous proposons d'accompagner ces sensations.

**Maria:** J'avoue avoir la chance de ne pas avoir de douleur chronique et être assez peu sensible à la douleur. Par exemple, j'ai accouché sans péridurale. Je suis donc très heureuse de votre témoignage et de votre expertise sur le sujet, puisque je n'en ai pas à partager. Merci. Peux-tu nous montrer comment cela fonctionne avec l'EFT, Nancy?

**Nancy:** Je vous propose une petite ronde sur l'émotion que génère la douleur. Je vous invite à partager l'expérience en vous laissant guider par ma voix.

Respirez. Concentrez-vous sur votre douleur et sur la sensation émise par cette douleur. Si vous avez mal à plusieurs endroits, concentrez-vous sur l'endroit le plus douloureux. Si vous n'avez pas mal en ce moment, rappelez-vous une des dernières fois où vous avez eu très mal. Laissez la douleur prendre toute la place à l'intérieur de votre corps. Maintenant, évaluez son intensité sur une échelle entre 0 et 10, 0 étant la plus faible et 10 la plus forte. Définissez cette douleur: elle serre, elle pique, elle brûle? Ressentez-vous des décharges, est-ce chaud, froid? Demandez-vous ce que serait cette douleur si elle était un symbole, une couleur, quel bruit elle ferait. Sentez cette douleur à l'intérieur de votre corps.



Maintenant, demandez-vous comment vous vous sentez avec cette douleur. Êtes-vous en colère, avez-vous peur, ressentez-vous de l'injustice, de l'impuissance, ou même de la culpabilité? Chacun de nous ressent en général un peu tout cela à la fois. Pour vous, qu'est-ce qui domine tout de suite? Mettez une note à votre ressenti.

Maria, même si *a priori*, cela ne fait pas partie de toi, ressens-tu une petite douleur quelque part?

**Maria:** Je cherche... Oui, je peux trouver une petite tension.

**Nancy:** L'as-tu bien en tête? Veux-tu nous la partager?

**Maria:** Je ressens une tension dans les trapèzes, pas une douleur, mais un petit malaise physique, avec une intensité de 3 ou 4.

**Nancy:** Guénola et moi te proposons donc une petite ronde sur cette sensation. Parfois, je ne finirai pas les phrases pour que chacun puisse les compléter avec ce qui lui vient et ce qui fait sens pour lui. Prenons tous une bonne respiration, et commençons les tapotements par le point Karaté.



### **Tapping: Accueillir la douleur**

Point Karaté: « Même si j'ai cette douleur dans mon corps, je m'aime et je m'accepte totalement. »

Point Karaté: « Même si j'ai cette douleur dans mon corps, je choisis de me relaxer, je choisis de ressentir que je sais faire. »

Point Karaté: « Même si je suis en colère, que cette douleur est injuste, même si j'ai peur à cause de ma douleur, je m'aime et je m'accepte totalement. »

Point Karaté: « Même si je me sens coupable d'être diminué(e), même si je suis abattu(e) et sans espoir, je choisis de me donner de la bienveillance et de la douceur. »

Dessus de la tête: « Cette douleur dans mon corps. »

Début du sourcil: « C'est comme... »

Coin de l'œil: « Tout cette douleur. »

Sous l'œil: « Cette sensation qui... »

Sous le nez: « Cette douleur. »

Creux du menton: « Cette sensation qui a cette couleur. »

Sous la clavicule: « C'est comme un bruit. »

Sous le bras: « Cela m'énerve et cela me fait peur. »

Sous le sein: « Cela ne part pas et j'en ai tellement marre de cette douleur. J'en ai assez. »

Respirez profondément.

Pouce: « J'en ai tellement marre d'y penser. »

Index: « Rien ne marche. »

Majeur: « Toute cette injustice. Toute cette tristesse que je ressens. »

Auriculaire: « Pourquoi moi? »

Point de Gamme: « C'est normal que je ressente tout cela. C'est bien normal que je sois en colère. »

Sommet de la tête: « C'est tellement difficile. »

Début du sourcil: « C'est normal que je sois en colère. »

Coin de l'œil: « Tout ce stress dans mon corps. »

Sous l'œil: « Cette sensation dans mon corps. »

Sous le nez: « Tout ce stress. »

Creux du menton: « Toute cette douleur. »



Sous la clavicule: « Et si quelqu'un instant, je pouvais laisser ma douleur? »  
Sous le bras: « Sans la rejeter. Sans lutter. Juste la laisser être. »  
Sous le sein: « Et si je pouvais relâcher un peu tout cela, »  
Pouce: « L'espace d'un instant. »  
Index: « Et si je pouvais m'offrir un peu d'espoir. »  
Majeur: « Juste l'instant de faire face. »  
Auriculaire: « Je choisis de faire face. Avec force et calme. »  
Point de Gamme: « Je me mets en paix avec cette sensation. L'espace d'un instant. Je me libère de la peur et je choisis. »  
Sommet de la tête: « Je choisis de relâcher tout ce stress. »  
Début du sourcil: « Maintenant. »  
Coin de l'œil: « Je choisis de relâcher cette sensation. »  
Sous l'œil: « Et je me relâche. »  
Sous le nez: « Maintenant, je suis complètement calme. »

**Nancy:** Inspirez. Collez la langue au palais. Expirez et relâchez la langue. Laissez-la reposer sur le plancher de la bouche. Relâchez vos mâchoires. Relâchez vos épaules et tout votre corps. Maintenant, mesurez à nouveau à combien est cette douleur. A-t-elle changé d'aspect ou d'endroit? À combien est votre émotion?

**Maria:** Je ressens moins de tension. Je crois même qu'elle est partie.

**Nancy:** Super!

**Maria:** Elle n'était pas très forte, mais en faisant le tapping, j'ai réfléchi à la douleur et j'ai laissé venir. De votre côté, notez la sensation, l'émotion, tout ce que vous avez pu qualifier tout à l'heure.

**Nancy:** Maria, je voudrais apporter une petite précision. Parfois, nous pouvons avoir l'impression que les tapotements déclenchent d'autres douleurs. Petite explication pour les personnes à qui cela est arrivé pendant le tapping; une fois que la douleur la plus importante a diminué, d'autres sensations apparaissent à l'intérieur de notre corps. Il faut donc faire attention car les zones apparaissant étant souvent au même endroit, nous avons l'impression que cela ne fonctionne pas. Or pas du tout, cela fonctionne extrêmement bien. Les voies nerveuses ne peuvent pas conduire toutes les sensations en même temps lorsqu'elles sont trop nombreuses. La sensation la plus intense domine toujours et prend toute la place. Une fois que vous le savez, vous pouvez repartir et faire une deuxième ronde pour la nouvelle sensation que vous ressentez, en actualisant bien à chaque fois ce que vous ressentez avec votre échelle entre 0 et 10.



**Maria:** Il est effectivement important de le préciser, merci Nancy. Vous avez dit tout à l'heure qu'une douleur chronique est présente constamment. Cela veut-il dire que nous allons devoir tapoter en permanence, tout au long de la journée? Guénola, quelle est ton expérience par rapport à cela?

**Guénola:** Tu as raison. Comme l'a dit Nancy, nous pouvons avoir plusieurs douleurs. Si nous tapotons et que nous en découvrons une autre, cela peut durer longtemps. Pour se soulager, le tapping est bon et libérateur, et offre une solution de court terme. Cependant, pour vraiment sortir de la douleur chronique, il faut passer à un autre engagement à travers un véritable processus et une autre démarche.



Celle-ci doit être en profondeur, structurée, nous devons travailler sur nos émotions, les épisodes de vie, tout le stress que nous avons en nous. Il faut une sorte de protocole. La première chose à faire, même si elle est délicate, la première question que nous devons nous poser pour vraiment sortir de la douleur chronique est: « À quoi cette douleur nous sert-elle? ».

En disant cela, j'ai presque l'impression d'entendre nos auditeurs s'exclamer: « Mais comment! Je souffre tellement! » Je le comprends et je vous demande de m'excuser de le faire de la sorte, mais cette question doit être posée. Je me la suis posée, et tous ceux qui sortent de la douleur chronique se la sont posée. En général, en cabinet, nous la posons en début de protocole.

En effet, tant que notre douleur est utile et que nous n'avons pas porté notre conscience sur l'utilité qu'elle a, dans la mesure où elle est là pour nous protéger et nous être utile, elle ne risque pas de partir. Cette partie de nous ou de notre cerveau continue à nous rendre service. Cela ne peut pas fonctionner tant que nous n'avons pas mis à jour cette utilité possible de la douleur. En général, dans la douleur chronique, il y en a toujours une – au moins une, parfois plusieurs, et même assez nombreuses. Tant que nous ne l'avons pas mise à jour et pas trouvé une autre solution pour faire face, la douleur reste.



**Maria:** Comment débusquer tout cela, qui n'est pas très conscient?

**Guénola:** En effet, ce n'est pas très conscient et dès lors, être accompagné est plus facile pour le faire. Cependant, avec l'expérience, nous nous sommes rendues compte que certaines utilités ou fonctions de la douleur peuvent être distinguées et catégorisées. Avec Nancy, nous avons fait le travail de les chercher et de les lister. Ce serait un peu long de le partager dans la conférence maintenant, mais nous le faisons dans le protocole que nous mettrons évidemment à disposition dans le Bonus de la conférence.

**Maria:** En effet, ces étapes complètes que nous n'aurons pas le temps d'aborder seront disponibles dans le Bonus.

**Guénola:** Les auditeurs trouveront également toutes les questions que nous pouvons nous poser pour aller débusquer l'intérêt ou l'utilité de la douleur.

Sans aller jusque-là tout de suite, nous pouvons déjà nous poser quelques bonnes questions ensemble. Plusieurs catégories existent. La douleur chronique peut être: une protection; une mise à distance – d'un travail, d'un problème de couple (nous ne parlons plus puisque la douleur a pris toute la place) – ; des souvenirs; des chocs émotionnels avec lesquels nous avons besoin de nous distancer.

Cela peut être également le développement de ce qui est appelé en médecine les « bénéfiques secondaires », même s'il est vrai qu'il peut nous paraître un peu bizarre de prononcer ces mots lorsque nous avons très mal.

La douleur est communément admise comme difficile, mais elle nous apporte tout de même aussi – parfois, en tout cas – de la présence, du soutien, des marques d'affection, voire du repos pour les personnes qui ont beaucoup de mal à se mettre au repos – ce peut être un bénéfice très important.

Parfois, c'est encore un peu plus compliqué. La douleur nous sert à exprimer une colère, par exemple que nous aurions contre nous-même. Lorsque nous sommes en colère, la douleur peut devenir l'expression de cette colère. Elle peut parfois même servir à nous punir quand nous nous sentons coupable de quelque chose.

Tout cela a besoin d'être mis à jour. En cabinet, nous demandons systématiquement: « Si vos douleurs avaient une utilité ou une fonction bienveillante, quelle serait-elle? » Notre objectif est vraiment de déterminer en quoi cela nous aide.

**Maria:** Nous pouvons nous aider du tapping pour cela.

**Guénola:** Bien sûr! Je vous propose de vous poser – pas toutes les questions, puisque nous avons vu que c'était un peu long –, mais les trois ou quatre plus importantes et de faire un tapping à la suite quand chacun d'entre nous – nos auditeurs et nous-mêmes – aura un peu cela à l'esprit:

- première question, générale: « Si cette douleur m'aidait à quelque chose, à quoi servirait-elle? »;
- deuxième question, que nous nous posons un peu moins souvent: « Si cette douleur s'arrêtait, que risquerais-je de perdre? »;
- troisième question: « Si cette douleur me punissait de quelque chose, si elle me vengeait même de quelque chose, de quoi ce serait? »;
- quatrième question: « Si cette douleur me protégeait de quelque chose maintenant, ce serait de quoi? Dans mon présent, dans mon futur, dans mon passé? ».

Laissez venir une impression qui se dégage de tout cela. Sans attendre, je vous propose de commencer le tapping qui suit ce questionnement. Nous y allons, Maria?

**Maria:** Allons-y!



### Tapping

Point Karaté: « Même si je sens cette tension en moi, quand je pense à tout ce que je devrai affronter, toutes ces mémoires présentes en moi, toutes ces difficultés de mon présent, toutes ces peurs de mon avenir, je choisis maintenant de me relaxer et je choisis de me sentir protégé(e). »

Point Karaté: « Même si je ressens cette insécurité dans mon corps, toutes ces menaces d'hier, ces menaces d'aujourd'hui, ces menaces de demain, je choisis de me relaxer maintenant, je choisis d'apporter un peu de tranquillité et de paix à mon ressenti par rapport à toutes ces peurs. »

Point Karaté: « Même si j'ai peur de perdre ce à quoi je tiens, même si j'ai peur des défis à relever dehors, là, même si je ne mérite pas d'aller bien, et peut-être même que je ne mérite pas d'être heureux(se), je choisis de me relaxer maintenant, je choisis de me sentir en sécurité maintenant. »

Point Karaté: « Même si je me sens encore révolté(e) contre certaines personnes et certains phénomènes, je choisis de me relaxer, là, maintenant, et de sentir la sécurité en moi. »

Point Karaté: « Même si j'ai du mal à accéder à la sensation de relaxation, même si peut-être je ne sais même plus ce que c'est que de se sentir relaxé(e), même si je ne l'ai jamais ressenti, je choisis de me diriger vers cette sensation. Juste un peu, maintenant. »

Dessus de la tête: « Toutes ces tensions. »

Coin de l'œil: « Toutes ces menaces que je sens en moi. »

Sous l'œil: « Toutes ces fois où je n'étais pas en sécurité. »

Sous le nez: « Dans mon corps et au dehors. »

Creux du menton: « Toute la culpabilité. Cette culpabilité qui ne veut pas de mon soulagement. »

Sous la clavicule: « Toute ma révolte. »

Sous le bras: « Toutes ces craintes que je dois affronter dans mon présent. »

Sous le sein: « Tous ces défis. »

Dessus de la tête: « Toutes ces peurs de l'avenir. »

Pouce: « Je choisis de les relâcher maintenant. »

Index: « Je choisis de me relâcher maintenant. »

Majeur: « Je choisis de sentir la sécurité venir en moi. »

Auriculaire: « Je choisis de faire confiance. »



Sommet de la tête : « Confiance dans mon corps. Confiance dans ce que je suis. »  
Coin de l'œil : « Je choisis d'arrêter de souffrir. Je n'ai plus besoin de souffrir. »  
Sous l'œil : « Je n'ai plus besoin de payer. »  
Sous le nez : « Je choisis de me libérer. »  
Creux du menton : « Je fais confiance. »  
Sous la clavicule : « J'inscris ces mots en moi. Sécurité. Confiance. »  
Sous la poitrine : « Sécurité dans mes muscles. Sécurité dans mes fibres nerveuses. Sécurité dans tout mon corps. Sécurité dans mes cellules. »  
Sous le bras : « Confiance dans mon corps. Confiance dans mes muscles. Confiance dans mes fibres nerveuses. Confiance dans mes cellules. »  
Sommet de la tête : « Je suis en sécurité. Je fais confiance. A cet endroit de moi où s'implantent ces mots, s'implante aussi l'espoir. Et je déploie la confiance. Et je déploie l'espoir en moi. »  
Début du sourcil : « Je suis en sécurité. Je suis qui je dois être. »  
Sous l'œil : « Ce que je suis est ce qui doit être. »  
Sous le nez : « Ce que je suis maintenant est suffisant. »  
Sous la bouche : « Ce que je suis est assez. »  
Sous la clavicule : « Je suis en sécurité. Je suis suffisant(e). »  
Sous la poitrine : « Je laisse se déployer la grâce. »  
Sous le bras : « Je laisse se déployer l'amour en moi. »  
Point de gamme : « Je laisse se déployer le changement en moi. Le changement est déjà là. Et je peux maintenant le regarder. Dans la confiance de ce qui est. Dans la force de tout le chemin que j'ai déjà parcouru. De tout ce que j'ai appris. Tout est déjà fait en moi. »  
Sommet de la tête : « Je suis confiant(e). Je suis aimé(e). Tout est là. »

Respirez. J'invite chacun à conserver, se rappeler ou laisser revenir l'état dans lequel il se sent maintenant, s'il se sent plus apaisé, plus au calme. Remémorez-vous cet état-là pour le retrouver facilement.  
Comment te sens-tu, Maria ?

**Maria :** Détendue. Pas besoin d'avoir de douleur pour profiter de ces belles phrases. Merci, c'est très amusant, effectivement.

**Guénola :** C'est ce que nous souhaitons, nous apaiser à l'intérieur, mais également mettre un peu de lumière en nous pour éclairer un peu plus notre quotidien.

**Maria :** Un petit mot pour la fin, en conclusion ?

**Guénola :** Je voudrais suggérer une dernière chose qui va bien avec ce que nous avons fait, à savoir, méditer. Pour tous ceux qui ont des douleurs chroniques, la méditation et l'EFT se marient très bien. Souvent, je fais un peu d'EFT avant de méditer afin de calmer mon système. La méditation, pour calmer notre amygdale et notre système d'alarme, est parfaite. Avec l'EFT, les changements sont profonds et durables, nous avançons sur le bon chemin.

**Maria :** Super. Nancy ?

**Nancy :** Je voulais te remercier, ainsi que tous les auditeurs qui nous écoutent et partagent avec nous, et leur dire qu'ils peuvent vraiment écouter sans modération toutes les conférences du Congrès qui ont toute leur utilité – même si cela ne nous vient pas immédiatement – sur les douleurs.



7<sup>e</sup> Congrès Virtuel d'EFT - 15 au 21 mai 2017

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

Allez-y, tapotez, peu importe le sujet! Parfois, j'ai l'impression de ne pas être concernée, mais si, car tout a à voir avec nous.

**Maria:** Tout à fait. Bravo pour ce chemin dont vous avez parlé et que vous avez parcouru toutes les deux. Cela demande du courage, ce n'est pas un long fleuve tranquille!  
Profitez de cette semaine de conférences où nous pouvons faire de l'EFT ensemble, dans un contexte ludique et sympathique. Tu fais bien de le rappeler, Nancy, c'est effectivement une belle opportunité de faire un bon nettoyage de printemps, avec un réel effet sur les douleurs.

**Guénola:** Nous le constatons chaque jour.

**Nancy:** Dernière chose. Dans les Bonus, nous sommes allées beaucoup plus loin en développant les points que nous n'avons pas pu aborder durant cette conférence.

**Maria:** Tout à fait. Avec le protocole complet en sept étapes pour se libérer de la douleur pour les personnes qui choisissent d'acquérir cette conférence ou le Pack.  
Merci beaucoup pour ces pistes et ces clés.

