





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

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

## Transcender la honte et retrouver sa dignité

**Maria Annell:** Qui n'a jamais connu et souffert de la honte? Que ce soit dans notre enfance, notre adolescence ou bien notre vie d'adulte, chacun de nous a certainement vécu d'une manière ou d'une autre, à un moment ou un autre, ce sentiment de honte. Souvent difficilement exprimée, car taboue, la honte peut devenir un véritable poison de l'existence.

Notre conférencier ce soir est hypnothérapeute, praticien en EFT et Matrix Reimprinting, et dans cette présentation, il se propose de nous partager son regard d'abord d'être humain, et ensuite de thérapeute, sur ce thème qu'il a rencontré lui-même dans son parcours de vie et qu'il rencontre très régulièrement, pour ne pas dire quotidiennement, chez ses clients en cabinet. Il nous donnera des pistes concrètes pour transcender les souvenirs d'humiliation et contacter nos ressources intérieures, pour retrouver la dignité grâce à l'EFT. C'est un grand plaisir pour moi d'accueillir Benjamin Neyrial. Bonjour, Benjamin.

**Benjamin Neyrial:** Bonjour Maria. Je voulais te partager, avant même de commencer cette conférence, que je suis profondément content, je suis plein de gratitude envers toi, envers vous, pour le Congrès, et je me sens honoré de pouvoir participer à ce grand rassemblement.

**Maria:** Grand merci à toi, Benjamin, et merci d'aborder ce sujet de la honte qui effectivement est un peu tabou, et qui n'est pas très souvent évoqué. Je crois que nous allons nous rendre compte qu'elle est très présente dans notre vie.

Peux-tu nous donner, pour commencer, une sorte de définition? Qu'est-ce que la honte?

**Benjamin:** Je vais essayer de vous donner une définition. Nous parlons du « sentiment de honte » et aussi de « l'émotion de la honte ». Nous avons souvent ce débat entre nous, thérapeutes, accompagnants, entre émotion et sentiment. Du coup, je fais une petite précision sur le sujet.

Un sentiment est quelque chose qui dure, qui persiste. Par exemple, nous avons un sentiment d'amitié, d'amour pour quelqu'un. Néanmoins, nous pouvons être traversés par différentes émotions envers cette personne, de notre famille ou autre.

Je classe la honte en tant que sentiment qui peut être persistant par rapport à une représentation de soi. C'est une énergie d'inhibition, retenez-le, cela me semble être la clé de voûte concernant la honte.

Au niveau de l'échelle vibratoire des émotions, en psychologie énergétique, elle se trouve au plus bas. Au niveau émotionnel, elle peut être reliée à une émotion de peur, parce qu'en fait, nous allons avoir peur de faire quelque chose, peur d'exprimer, peur d'être soi, en fait, peur d'être authentique.

Il peut y avoir une émotion de dégoût dans certains cas, où une partie de nous se dégoûte. Ou alors nous avons ressenti du dégoût, du mépris d'autres personnes qui résonne en nous.

Parfois, nous avons même la vibration de la tristesse parce que dans de nombreux symptômes, notamment dépressifs ou de phobie sociale, nous retrouvons cette honte qui nous enferme.

Nous pourrions dire aussi que c'est le sentiment d'être déficient. Quelque chose est relié à l'identité et pas forcément à un comportement, une compétence ou à un acte, comme pour la culpabilité.

**Maria:** Et d'où vient cette honte?

**Benjamin:** *A priori*, nous ne naissons pas avec, quoi que je vais donner à un moment donné des exemples où nous pourrions nous rendre compte que cela peut venir de très loin; mais j'ai envie de dire qu'il s'agit souvent malgré tout d'une succession d'événements de vie.

**Maria:** C'est quelque chose qui se développe?



**Benjamin:** Exactement. Par exemple, Don Miguel Ruiz parle de « poison émotionnel » et j'aime bien cette métaphore, parce que pour moi, c'est toxique, cela se construit dans le regard de l'autre.

Pour faire une mini-parenthèse sur l'attachement et comment nous nous construisons, notre estime de nous, notre regard sur nous se construisent dans l'enfance, dans le regard de l'autre. Après une succession de regards qui peuvent être déshonorants, la honte se crée, les blessures notamment d'humiliation, de moquerie, de rejet, des diktats aussi au niveau social, culturel, religieux. Nous allons vraiment le retrouver dans de nombreuses religions – je connais la religion chrétienne, je suis né dedans comme de nombreuses personnes, mais cela existe également dans l'islam et dans d'autres religions, avec cette notion de jugement: « C'est pas bien, c'est mal. »

Progressivement, ce sentiment est nourri par une succession de petites choses, mais aussi de gros traumatismes. Parfois, nous pouvons même nous sentir honteux en entendant des personnes en juger d'autres, et en miroir, nous sentir concernés. Si nous entendons quelqu'un se moquer de quelqu'un d'autre pour telle ou telle raison, nous pouvons prendre une petite dose de poison.

**Maria:** « Cela pourrait être moi. »

**Benjamin:** Exactement.

**Maria:** J'entends que ce sentiment est assez social, qu'il se passe vis-à-vis des autres.

**Benjamin:** Oui, c'est bien vis-à-vis des autres.

**Maria:** Imaginons un ermite isolé dans une grotte, qui vit seul au monde. Probablement il ne ressentirait pas beaucoup de honte. Sauf s'il y est parce qu'il a trop honte !

**Benjamin:** La honte peut malgré tout résonner dans nos pensées, mais elle est déclenchée, activée par le contact avec le monde extérieur.

Je donne un exemple tout simple: la nudité. Elle n'est pas du tout communément acquise, à part pour ceux qui pratiquent le naturisme. Quand nous sommes seuls chez nous, *a priori*, la plupart d'entre nous, lorsque nous n'avons pas de gros complexes avec notre corps, peut se promener nu, mais nous ne le feront pas forcément avec d'autres, nous risquons d'avoir honte. À moins que ce ne soit vraiment dans un cadre d'intimité et de confiance. C'est activé, déclenché dans des situations où nous sommes en relation. C'est pour cela que ce thème est si important parce que la qualité de nos relations conditionne notre épanouissement et notre bonheur.



**Maria:** À cause de ce tabou, la honte peut être parfois difficile à identifier. Peux-tu nous dire comment la reconnaître, comment elle se manifeste en nous ?

**Benjamin:** En nous et chez les autres. Pour être un peu fin au niveau de l'intelligence émotionnelle et la reconnaître, il y a déjà le fait de baisser les yeux, rougir. Certaines expressions dans l'inconscient collectif l'illustrent bien, par exemple: « J'aurais aimé me cacher dans un trou de souris, disparaître sous terre. »

**Maria:** « J'ai envie de me cacher sous la couette et de revenir quand ce sera passé. »

**Benjamin:** Au niveau du champ énergétique – l'EFT est une pratique énergétique – cela se rétracte. Ce sentiment est très diffus dans tout le corps, à la différence de certaines montées émotionnelles: la colère nous crée des tensions, la tristesse serre la gorge, la peur cause parfois une boule dans le ventre.



La honte est souvent très diffuse dans tout le corps et donc difficilement palpable. De plus, elle ne s'exprime pas forcément verbalement, car ce mot n'est pas non plus extrêmement utilisé. Nous disons : « Je me sens mal à l'aise, je me sens intimidé, je me sens gêné ». Tout cela est de la fréquence de la honte. Nous allons dire aussi : « Je ne peux pas me regarder en face », quand nous avons honte de quelque chose. C'est une histoire de regard, de posture également, nous pouvons la reconnaître ainsi et l'identifier.

**Maria :** Je pense aussi à l'expression « perdre la face ». Quand je t'entends, je me dis qu'elle est très liée à l'identité et du coup, au visage : baisser les yeux, rougir.

**Benjamin :** Exactement, nous pouvons la voir sur le visage, elle est liée à l'idée que nous avons de nous, de l'être que nous sommes. Une partie de notre cerveau prend à ce moment-là beaucoup de place au niveau des pensées, notre critique intérieur est très actif et devient très jugeant.

Un repli au niveau de l'énergie vitale nous faisant souvent réagir, du coup, quelque chose se sidère un peu. Dans le trauma, nous voyons une sidération, un blocage.

Les personnes viennent au cabinet et me disent : « J'ai des blocages ». Je me souviens d'une qui avait des blocages pour exprimer son talent artistique. Elle avait dans son sac des photos de ses toiles qu'elle avait peintes. Je lui ai demandé : « Vous seriez d'accord pour me les montrer ? » Et là, immédiatement, elle est devenue rouge, a baissé les yeux, tout son corps s'est replié : « Non ». Pour elle, c'était honteux, elle avait peur que mon regard sur sa toile soit jugeant, dévalorisant. Il s'agissait clairement de honte, même si elle n'est pas toujours – j'insiste un peu là-dessus – verbalisée en tant que telle. La personne ne dira pas forcément : « Non, j'ai honte » ; mais je vais la voir, la reconnaître.



**Maria :** En EFT, nous avons l'habitude de dire qu'il n'existe pas d'émotion négative, parce que les émotions sont là pour une bonne raison. Même si j'entends bien que l'émotion, le sentiment de honte a une vibration très basse, elle a quand même une utilité. À quoi sert-elle ?

**Benjamin :** Je vais te donner un exemple tout simple que j'ai vécu quand j'étais petit. J'étais avec un copain à l'école primaire. En sortant de l'école, il me dit : « Viens, allons dans le magasin voler des bonbons. » Je l'ai suivi, nous sommes allés dans le magasin, nous avons chipé des bonbons, et nous nous sommes fait attraper par le responsable. J'en ai un souvenir extrêmement précis, presque traumatique, même si je le raconte maintenant avec de la tendresse. Je me suis fait attraper et j'ai eu honte, je pourrais dire « la honte de ma vie ».

J'ai eu honte : à quoi cela m'a servi ? J'ai tout simplement intégré dans mon système un sentiment extrêmement inconfortable, où je me suis senti un peu déficient, moins que rien, qui m'a servi à me rendre compte que ce n'était pas bien socialement. L'intérêt, un peu comme la culpabilité a un intérêt social – lorsque nous faisons quelque chose qui crée du tort à quelqu'un, nous nous sentons coupables, normalement – l'idée derrière est de ne pas le refaire et de réparer.

**Maria :** « Plus jamais. ».

**Benjamin :** Exactement. J'ai trouvé un autre exemple en faisant mes recherches pour cette conférence. Il paraît que les Esquimaux, quand leurs jeunes marchent sur la glace, font un rituel qui les rend très honteux, qui les humilie. Le but est protecteur, pour que la fois suivante, ils associent ce sentiment inconfortable et qu'ils intègrent par l'expérience que ce n'est pas bien.

En une phrase, nous pourrions dire que cela favorise l'harmonie sociale, c'est le but.

**Maria :** Ce mécanisme permet donc de mieux vivre en société et d'intégrer les règles quand il bien dosé.

**Benjamin:** Voilà. Un peu comme pour la culpabilité; je la cite parce que parfois, des croisements de sentiments se font au niveau vibratoire. L'intention est positive.

Il existe autre chose également, d'un peu plus tordu. Quand quelqu'un se moque de quelqu'un d'autre, parfois son intention positive est de se sentir revalorisé lui-même. Cependant après, il s'agit parfois d'un piège – ce n'est pas tout à fait la réponse à ta question de savoir à quoi cela sert. Nous pourrions dire d'une personne qui se moque de quelqu'un d'autre que « oui, c'est méchant », et effectivement c'est absolument malveillant, destructeur et source de souffrance. Or si nous entrons en empathie avec celle qui le fait, souvent son intention est qu'en mettant quelqu'un d'autre plus bas, par exemple en lui disant qu'il est laid, elle pense derrière que cela veut dire qu'elle-même est plus belle.

Voici pour la compréhension de la mécanique.



**Maria:** Nous devinons un peu le débordement de ce mécanisme qui peut être sain et utile. Que se passe-t-il quand la honte devient toxique?

**Benjamin:** Cela pose vraiment un problème. Au final, j'ai donné des exemples qui font que cela peut être bon parce que cela n'arrive qu'une seule fois.

**Maria:** Ce sont tout de même des exceptions.

**Benjamin:** Oui ! Mais le problème est qu'il s'agit véritablement d'un poison car cela éteint l'élan vital. Le sentiment de ne pas être comme il faut dans son identité, d'être mauvais, sale, pas à la hauteur, de se comparer, crée – je l'ai dit un peu au début – cette condamnation de notre autorisation à vivre, à bouger, à s'exprimer, à s'assumer. Donc en fait, à vivre. Du coup, j'ai pu comprendre pourquoi c'était au plus bas au niveau de la fréquence. Juste après, se trouve la mort. Je pense que dans de nombreux cas de suicides, la honte prend une place énorme.

Nous entendons parfois le cas d'agriculteurs qui se suicident après avoir fait faillite. Bien sûr que faire faillite est un drame pour les personnes qui le vivent, mais certains font faillite et l'assument, trouvent de l'aide, du soutien. Il faut se rendre compte que dans l'image sociale, cela peut être dégradant.

La toxicité peut être extrême. Dans les cas où les personnes sont victimes, subissent un abus sexuel, un viol, la honte fait qu'elles ne diront rien. Un livre de Boris Cyrulnik sur la honte s'appelle *Mourir de dire*. Il a travaillé sur ce sujet. La toxicité est claire, évidente et grave.



**Maria:** As-tu d'autres exemples de thèmes, de situations qui peuvent susciter une honte toxique?

**Benjamin:** J'ai plusieurs exemples, et je pense que beaucoup d'entre nous se reconnaîtront.

- Déjà, la notion de complexe: dès que quelqu'un parle d'un complexe, nous sommes clairement dans la vibration de la honte: « Je me trouve trop gros, trop grosse, trop maigre, trop grand, trop petit... J'ai un nez qui ne me plaît pas. » La chirurgie esthétique, quelque part, est une stratégie pour apaiser la honte;
- La honte de certaines addictions: les personnes qui consultent, par exemple par rapport à des problèmes d'alcool, ou qui ne consultent pas, d'ailleurs, souvent en ont honte, elles le tournent en dérision ou n'en parlent pas.

**Maria:** Parce qu'elles ont honte justement, elles ne peuvent même pas consulter.

**Benjamin:** Elles n'en parlent pas. Nous verrons que l'EFT peut vraiment être une manière, une transition, une étape vers le fait justement de transcender ce sentiment.

- Également, nous pouvons avoir honte d'être dans le besoin : certaines personnes n'osent même pas demander de l'aide, elles ont honte d'être dans le besoin, que ce soit financier ou même physique.
  - La honte par rapport à des sujets tabous, comme par exemple l'argent : le besoin, avec « Je n'ai pas d'argent » ; le contraire aussi, avoir un patrimoine important parce que soit nous avons beaucoup travaillé, soit nous en avons hérité, peut créer de la gêne.
  - La honte d'avoir avorté : je me souviens d'une cliente venue avec une honte immense d'avoir subi une IVG, c'était terrible pour elle.
  - La honte d'avoir échoué, d'avoir raté quelque chose.
  - La honte d'avoir été quitté, d'avoir été plaqué dans une relation amoureuse, ou de l'avoir fait subir à l'autre, parce que du coup, nous nous sentons honteux d'avoir créé cette souffrance.
  - La honte concernant une naissance : je me souviens aussi d'une grand-mère qui me confiait qu'elle avait eu honte à la naissance de sa troisième fille coup sur coup, parce que la belle-famille s'attendait à un garçon, qu'elle voulait un garçon. L'enfant naît, une petite fille, et quelle est la première vibration qu'elle ressent ? Normalement, elle aurait dû ressentir pour l'enfant de l'amour, de l'attachement, grâce à l'ocytocine entre ... et bien non, cette teinte de honte. C'est vraiment vicieux.
  - De manière plus large, la honte des émotions, notamment pour les hommes, mais aussi pour les femmes : l'expression de la fragilité, de la vulnérabilité, peut être honteuse, et du coup, elle est tue, pas exprimée. Nous pouvons avoir honte de toutes les émotions : la colère, etc.
  - La honte de certaines parties de soi : les adolescents ont honte au niveau de la sexualité, d'être vierges, ou au niveau de leur apparence, d'avoir un appareil dentaire, des lunettes... À cet âge, les humiliations sont assez fortes.
  - La honte de parler de ses rêves : je répare, en séance de thérapie, avec des personnes qui ont exprimé leurs rêves quand elles étaient jeunes, ont été moquées et sont rentrées dans un moule, sur des rails, avec de nombreuses béquilles pour tenir le coup. Puis à quarante ou cinquante ans, des rêves émergent, et pour certains heureusement, ils y accèdent.
  - La honte de danser, de bouger.
  - La honte de chanter, la honte de sa voix, de s'entendre même parler : quand je propose des karaokés, de nombreuses personnes font semblant de chanter et disent : « Je n'aime pas trop ».
- En fait, pour savoir si nous aimons, il faut déjà pouvoir le faire. Souvent, il s'agit d'une énergie, la peur du ridicule. Nous sommes bien dans une émotion.  
Je pourrais citer de nombreux autres exemples.



**Maria :** Cela donne déjà des idées.

Comme tu le disais, je pense que nos auditeurs peuvent se reconnaître dans ces différentes situations, et peut-être même certains sont-ils déjà un peu activés.

Pourrions-nous faire une première ronde ?

**Benjamin :** Nous allons faire une première ronde sur ce sentiment général de honte. Nous allons tapoter ensemble sur le point Karaté qui est donc sur le côté de la main.

**Maria :** Faisons-nous une évaluation ?

**Benjamin :** Nous pouvons en faire une. Ce n'est pas obligatoire, dans le sens où ce sentiment est parfois diffus, justement un peu difficile à attraper, à palper...

**Maria :** Mais si dans cette liste, quelque chose résonne, si vous avez une situation précise par rapport à cela, vous pouvez évaluer l'intensité de la honte.



**Benjamin:** Nous pouvons faire une évaluation entre 0 et 10 de l'intensité et peut-être le noter quelque part, pour avoir un souvenir après les rondes EFT, ensuite dans un processus de vie, et voir comment cette intensité peut évoluer. Commençons la ronde.

### **Tapping: Accepter la honte**

Point Karaté: « Même si je ressens, ou que j'ai ressenti, de la honte à l'intérieur de moi, je m'accepte du mieux que je peux. »

Point Karaté: « Même si une partie de moi se sent honteuse par rapport à quelque chose, je m'accepte du mieux que je peux. »

Point Karaté: « Même si j'ai été intoxiqué par ce poison de la honte et que j'en souffre, je m'accepte du mieux que je peux. »

Dessus de la tête: « Toute cette honte. »

Début du sourcil: « Ma tête me raconte que c'est mal. »

Coin de l'œil: « Cette honte dans mon corps. »

Sous l'œil: « Je me sens mal avec ça. »

Sous le nez: « C'est la honte de... » (chacun intérieurement peut se connecter avec le thème.)

Creux du menton: « Je ne suis pas très fier. »

Sous la clavicule: « Ce poison qu'est la honte. »

Sous le sein: « Cela me dégoûte. » (chacun dit les mots qui résonnent pour lui.)

Sous le bras: « Cela me rend triste. »

Pouce: « Toute cette honte. »

Index: « Cette tête qui me dit que c'est mal. »

Majeur: « Je me sens mal à l'aise. »

Annulaire: « Je ne suis pas fier. »

Petit doigt: « Ce poison. »

Point de Gamme: « Toute cette honte. »

**Benjamin:** Toujours bien respirer. Cette première ronde peut nous faire rencontrer et apprivoiser un peu cette vibration qui de toute manière est là.

**Maria:** Si vous restez activé, vous pouvez bien sûr continuer à tapoter sur votre point fétiche, ou les doigts... s'il n'y a personne pour vous regarder et même, il n'y a pas de honte à se tapoter.

**Benjamin:** Il n'y a pas de honte à se tapoter! Certaines personnes ont honte de le faire!

**Maria:** Pas pendant le Congrès virtuel! Mais oui, bien sûr.

**Benjamin:** Certains ont honte de faire de l'EFT. Après ma première formation, je me disais: « Je ne vais jamais pouvoir proposer cela aux clients, quand même, au cabinet! » Je me sentais ridicule.

**Maria:** Ah oui! Moi aussi, j'ai mis longtemps. J'avais des résultats pour moi, mais je ne pouvais pas en parler... « C'est trop bizarre! »

**Benjamin:** Oui, « C'est trop bizarre. »

**Maria:** Nous avons transcendé cette honte et nous pouvons nous tapoter n'importe où, maintenant, avec des milliers de personnes qui nous regardent.





**Maria:** Justement, à part cet exploit-là, Benjamin, en quoi l'EFT t'a-t-elle aidé dans ta vie?

**Benjamin:** L'EFT m'a beaucoup aidé par rapport à la honte. La première fois que j'ai rencontré l'EFT, c'était par un ami en qui j'avais confiance, un très bon praticien que je vais citer, Steves Doupeux – qui fait également une conférence pendant le Congrès. En fait, c'était après un chagrin d'amour que j'avais eu deux ou trois ans auparavant et pour lequel j'avais encore de la tristesse. Je n'avais jamais pratiqué. En tapotant, je me suis effondré en larmes, je me souviens que je n'arrivais pas à soutenir son regard. Cette séance a été magnifique, elle m'a fait beaucoup de bien.

Cette histoire d'amour que j'avais vécue, c'était avec un garçon. J'ai abordé ce deuxième thème très fort en thérapie plus tard, en me rendant compte que même si mentalement je pouvais dire que j'assumais le fait d'être gay, d'être homosexuel – là, quand je le dis malgré tout, cela me fait déglutir, ce n'est pas forcément évident –, en thérapie, je me suis rendu compte que quand ma thérapeute, praticienne en psychologie énergétique et en EFT, me renvoyait mes mots – le fait d'être gay, d'être homosexuel –, j'avais un sentiment bizarre dans mon corps. Je me rendais compte que je n'avais jamais pu en parler à ma grand-mère – ce qui depuis, est fait. Aujourd'hui, j'arrive à en parler dans cette conférence, donc j'ai l'impression que le processus, de manière concrète, a été partiellement – et est encore – en train de se transcender, mais cela a beaucoup bougé.

L'autre thème – nous en avons parlé un peu ensemble – touche à la libération de ma voix. J'avais bien sûr – enfin, « bien sûr »... –, comme de nombreuses personnes, honte de ma voix, j'avais du mal à m'écouter parler, mais aussi à chanter. Je me suis mis à chanter, je prends des cours de chant depuis quelque mois, j'ai de la musique dans mon téléphone avec un karaoké, et je chante tout seul. Je le dis volontiers à mes clients, comme exemple. Ce sont des choses qui m'ont changé la vie et qui continuent à la changer.

**Maria:** Cela me parle, parce que comme je l'ai déjà partagé dans ce Congrès il y a plusieurs années, il m'était insupportable d'entendre le son de ma voix. Maintenant, je prends plaisir à partager ma voix avec des milliers de personnes, une fois par an principalement. Mais chanter est encore autre chose. Il reste du travail! Mais je l'ai fait récemment dans une conférence devant 350 personnes. C'est grâce à l'EFT, c'est clair!

**Benjamin:** Bravo!

**Maria:** Manifestement, j'ai survécu!

**Benjamin:** Du coup, par rapport à ce thème, je me suis dit que j'allais offrir... Déjà moi, j'allais relever un petit challenge qui est de vous proposer une petite chanson. Je l'ai écrite, mais elle s'inspire d'une chanson que j'aime beaucoup, « Diego », de Michel Berger. Cette mélodie, inspirée par ses paroles qui sont déjà magnifiques, prises d'un point de vue métaphorique et psychologique, peuvent illustrer le sentiment de honte et ses conséquences. J'ai réécrit quelque chose un peu plus sur un mode d'EFT, quoique pas tout à fait.

Du coup, je vous propose de vous la chanter. Es-tu d'accord?

**Maria:** Bien sûr!

**Benjamin:** Allons-y. Je tapote un peu en même temps, parce que du coup, une petite partie de moi trouve que cela peut être ridicule, mais une autre un peu plus importante a repris de l'élan de vie et peut se sentir digne.

**Maria:** Je tapote avec toi et j'invite tous les auditeurs à tapoter avec nous.



**Benjamin:** Je le fais *a capella* parce que je ne suis pas sûr qu'avec la musique, ce soit aussi simple.  
« Même si j'ai ce fardeau, pour quelque chose, qui m'a blessé si fort,  
Même si dehors il fait beau, que des milliers de gens s'amuse sans effort,  
Mais quel, quel est cet ennemi qui piège ma vie, me plonge dans la nuit?  
Et moi, coincé dans ma tête, derrière ma fenêtre, je m'éteins peut-être...  
Comment aimer ma vie, qu'elle chante et qu'elle rit, et qu'elle me sourit.  
Et si je libère ma tête, hors de ma fenêtre, je peux vivre, peut-être. »

**Maria:** Merci Benjamin.

**Benjamin:** Voilà. Je l'ai fait!

**Maria:** Tu l'as fait, et tu l'as bien fait, bravo!

**Benjamin:** Merci beaucoup. J'accueille ton bravo.

**Maria:** Oui, il vient du cœur!

**Benjamin:** Le reflet conditionne ce que l'on ressent. Parfois, quand nous sommes trop emplis de honte, nous ne pouvons même pas recevoir un bravo. Mais là, comme j'ai quand même travaillé dessus, je l'accueille et il vient permettre de ralentir mon cœur dont le rythme a un peu augmenté pendant que je chantais.

**Maria:** Magnifique démonstration de ce que nous pouvons faire. En effet, j'imagine qu'il y a un an ou deux, ou même plus récemment, cela n'aurait pas été possible pour toi.

**Benjamin:** Il a fallu du temps. Avant, cela m'aurait été impossible. Déjà pour chanter seul dans mon téléphone, la première fois j'avais honte. J'ai une application karaoké, donc je m'entraîne.

**Maria:** Oui, je comprends.

**Benjamin:** J'avais déjà honte. Ensuite, j'ai publié dans un petit groupe restreint sur Facebook – nous étions une vingtaine de personnes en thérapie qui chantaient, mais pas du tout pour des performances vocales. Puis deux ou trois personnes m'ont dit que c'était agréable à entendre, alors je me suis dit: « Et si je les croyais? » Il a fallu quand même beaucoup l'entendre, jusqu'à oser monter sur scène en karaoké, faire des enregistrements, jusqu'à chanter devant toi, avec toutes ces personnes qui écoutent!



**Maria:** Une très belle démonstration que l'EFT et les techniques que nous utilisons fonctionnent et permettent de dépasser la honte et de réactiver les merveilleuses ressources que nous avons tous en nous. Mais comment cela fonctionne, précisément? Quel est le processus?

**Benjamin:** Pour moi, trois plans essentiels font que nous pouvons comprendre que l'EFT fonctionne.

- Du point de vue du mirroring – c'est la manière dont nous sommes reflétés: en séance, à deux ou en groupe, nous avons le reflet du thérapeute, le reflet de l'autre qui nous voit, nous entend, reprend les mots. Quand nous travaillons seul – je fais le pont, du coup, sur une technique qui me paraît assez fine, en particulier pour travailler la honte –, nous pouvons le faire face à un miroir pour nous regarder. Le côté mirroring restructure, répare le regard que nous posons sur nous.



- Ensuite, d'un point de vue cognitif, en EFT, nous énonçons des phrases : « Même s'il y a tout cela, je m'aime et je m'accepte du mieux que je peux. Je m'autorise, je m'ouvre à la possibilité de m'aimer, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement. » Ces phrases viennent nourrir le champ de pensée. En pratiquant l'EFT, ce champ de pensée est nourri par des phrases qui peuvent devenir au bout d'un moment automatiques, un peu comme ces pensées négatives, humiliantes, qui sont simplement en fait les résonances de ce que nous avons entendu dans le passé : « Et même s'il y a tout cela, je m'accepte. D'accord. Je m'accepte du mieux que je peux. » Cela nourrit ce champ cognitif.
- Ensuite, au niveau énergétique : il existe une véritable inhibition du champ énergétique, de l'élan vital et du coup, de l'aura, nous pourrions presque dire, pour ceux qui voient l'aura – je serais curieux d'avoir la vision de Donna Eden, la prêtresse des médecines énergétiques aux États-Unis, sur ce sujet. Quand nous tapotons sur les points, le corps est en mouvement, et en faisant circuler cette énergie dans les méridiens, en se mettant dans du mouvement, de l'action, nous sommes à l'opposé de la sidération, du blocage, de l'immobilité, d'être caché sous sa couette, d'être enfermé chez soi. Nous bougeons le corps, les mains, les bras bougent, à la fois donnent et reçoivent. Je l'analyse ainsi.

**Maria :** Il s'agit aussi d'une action. Parce que la honte a tendance à inhiber.

**Benjamin :** Complètement !

**Maria :** Nous nous refermons. Rien que le fait de tapoter, même seul chez soi, est une action, un pas.

**Benjamin :** Dans la honte, nous nous taisons et ne bougeons plus. En EFT, nous parlons et bougeons. En EFT, à la base, nous disons : « Et même si je vis cela et que c'est difficile, je m'aime. » Il existe donc une vibration d'amour qui n'est pas toujours facile à entendre. J'aime beaucoup m'amuser avec cette phrase pour la changer, parce qu'elle n'est pas difficile à prononcer. Nous avons une intention d'amour avec les qualités qui sont reliées.

À mon sens, l'antidote universel de la honte est l'amour. Mais comme ce mot est trop vague – il peut vite devenir trop vague –, j'ai besoin de préciser.

- La compassion : quand nous avons un thérapeute ou que nous-même, nous nous apportons de l'auto-compassion, alors nous réparons.
- La compréhension profonde : quand justement nous faisons une thérapie et que nous en comprenons la mécanique, nous nous jugeons moins puisque nous nous comprenons.
- Nourrir la confiance : la confiance dans l'autre, la confiance dans sa propre capacité à être un être humain, de pouvoir s'exprimer.
- Le courage : en EFT, nous disons : « Je m'ouvre à la possibilité de... ». Cela veut dire : « Tout de suite, ce n'est pas facile, mais je m'ouvre à cette possibilité. »
- L'acceptation inconditionnelle : « C'est comme cela ». Nous ne nous résignons pas, nous acceptons. Ces antidotes de la honte sont présents dans la technique de l'EFT.
- Également, l'indulgence envers soi-même : « D'accord, même si je vis tout cela, c'est OK, ce n'est pas de ma faute », « Je m'ouvre à la possibilité de transcender cela, mais ce n'est pas de ma faute. »

Parce que nous nous jugeons tellement fort !

Je crois que dans ce modèle de l'EFT – je vais vous offrir encore une ou deux rondes –, les mots sont très chargés. Cela permet d'aller vers des mots qui réparent, qui restructurent, tout en mettant le corps en mouvement, tout en étant reflété et en se reflétant soi-même.

**Maria :** La plupart des concepts cognitifs dont tu parlais tout à l'heure, toutes ces pensées, ces croyances qui sont emmagasinées, le sont sous forme de mots. Parce que ce sont des choses que l'on nous a dites, que nous avons entendues.



**Benjamin:** Nous l'avons entendu, nous l'avons cru. Cela donne une cohérence et cela résonne. Après, nous disons: « Oui, je fais moi-même mon propre malheur. » Cela résonne. Donc c'est moi, mais je l'ai vécu. Quand nous disons: « Je fais moi-même mon propre malheur », il peut y avoir un côté responsabilisant qui est sain et qui du coup, fait corps. Nous nous rendons compte que nous avons du pouvoir, mais il peut y avoir un côté culpabilisant: « Ah, c'est de ma faute si je suis mal. » Je dis aux gens: « Ce n'est pas de votre faute. Par contre, maintenant, vous avez le pouvoir. Vous pouvez retrouver votre puissance et votre pouvoir. »

**Maria:** Si c'est aidant, cela donne le pouvoir, mais personne n'est en faute, en effet. Tu parlais de faire de l'EFT devant un miroir, ou avec ce merveilleux miroir numérique que nous avons pour la plupart dans la poche, qui est le smartphone, peut-être?

**Benjamin:** Oui.

**Maria:** Pouvons-nous le faire? Peux-tu nous donner quelques exemples de phrases à utiliser pour cela?

**Benjamin:** Nous allons faire une ronde. L'idée est de se regarder dans les yeux le plus possible, sans se faire violence. Parce nous allons avoir cette tendance à baisser les yeux et à rentrer dans notre intériorité. Si nous pouvons faire de petits allers et retours entre nous regarder et nous laisser aller à l'énergie de honte qui est présente malgré tout, puisque nous la mettons en mots, accueillons-la! Sinon, c'est tout simple. Je recommande de faire deux choses: se mettre devant un miroir si possible, et se mettre debout.

Nous, nous allons rester comme nous sommes installés, mais les personnes qui téléchargeront cette conférence et qui s'en serviront pour travailler sur elles, je leur recommande à un moment donné de se mettre debout, parce que toute la circulation énergétique et tout ce qui se passe s'expriment dans le corps. En vous mettant debout, la métaphore de se « relever » est bien présente.

**Maria:** Oui, se redresser. Faites-le chez vous si vous voulez.

**Benjamin:** Devant un miroir et debout si vous pouvez. Sinon, nous pouvons la faire une première fois déjà de cette façon, en sachant que ces rondes peuvent être faites debout ou devant un miroir. Quand nous sommes assis, comme nous deux, il faut se tenir droit, digne – cette notion de dignité est tout de même présente.

Cette ronde est aussi faite pour ceux qui ont du mal à dire la phrase « Je m'accepte tel que je suis. »



#### **Tapping: S'ouvrir à la possibilité de...**

Point Karaté: « Même si c'est difficile de m'accepter tel(le) que je suis, je m'ouvre à la possibilité de retrouver ma dignité. »

Point Karaté: « Même si j'ai honte de moi, j'ai conscience désormais que ce sentiment est toxique, et je m'ouvre à la possibilité de m'en libérer. »

Point Karaté: « Même si c'est inconfortable de me regarder et de m'exposer à cette honte, je m'ouvre à la possibilité de m'assumer, totalement et complètement. »

Toujours bien respirer. Je recommande aussi de faire des tapotements relativement doux, certains tapotent parfois brutalement.

Dessus de la tête: « Toute cette honte. »

Début du sourcil: « Ce sentiment d'être déficient(e). »

Coin de l'œil: « Cette envie de me cacher. »



Sous l'œil: « Ce malaise en moi. »  
Sous le nez: « C'est la honte de... » (chacun connecte avec un sujet sensible pour lui.)  
Creux du menton: « Je me trouve ridicule. »  
R27: « Ce regard sur moi. »  
Sous le sein: « Tout ce dégoût. »  
Sous le bras: « Toute cette tristesse. »  
Pouce: « Toute cette honte. »  
Index: « Cette difficulté à assumer. »  
Majeur: « Cette difficulté à m'accepter. »  
Annulaire: « Cette difficulté à m'aimer tel(le) que je suis. »  
Petit doigt: « Ce sentiment de honte. »  
Point de Gamme: « Toute cette gêne. »

**Benjamin:** Toujours bien respirer, profondément.  
Je vois que tu bailles, c'est le signe que tu relâches.

**Maria:** J'ai senti que le fait de dire ces phrases, rien que de dire les mots, a vraiment tendance à enfermer. Plusieurs fois, je me suis dit: « Non ! Redressée. Redressée. » Comme si j'étais debout.

**Benjamin:** Tu illustres exactement la mécanique du déconditionnement. L'EFT est tout de même une technique de déconditionnement. Nous nous exposons et du coup, cela déclenche. Puis nous apaisons. Et donc cela relâche.  
Avec les animaux, nous travaillons exactement de la même manière. Un jour, je ferai peut-être une conférence sur comment je travaille avec les chevaux et leurs peurs, c'est exactement la même chose, une exposition et de l'information qui rassure par la voix, par le toucher.



**Maria:** Notez ce qui s'est passé pour vous. Nous n'avions pas fait spécialement d'évaluation, mais depuis tout à l'heure, voyez si des choses ont bougé.  
Ma question, Benjamin, est la suivante: y a-t-il différentes sortes de honte? Y aurait-il des raisons de les traiter différemment?

**Benjamin:** Il existe différents niveaux d'intensité. Ce n'est pas tout à fait pareil de se sentir ridicule d'avoir dit un mot qui n'était pas tout à fait le bon, que d'avoir une honte viscérale depuis toujours, due à un passé, une culture.  
Je pense à des personnes qui peuvent avoir, par exemple au niveau transgénérationnel, des grands-parents ou des arrière grands-parents qui ont pu collaborer avec le nazisme, etc. Cyrulnik parle aussi du fait qu'il était juif. Il existe différentes intensités. Quand le sujet est tabou, personne n'en parle.  
Au niveau du processus, la première chose est de parvenir, peut-être seul avec l'EFT, à mettre en mots. Ensuite, de trouver vraiment – c'est très important, au niveau du process – un thérapeute avec qui nous allons nous sentir profondément en confiance, profondément respecté.  
À ce propos, je ne recommande pas d'aller vers la thérapie provocatrice parce que parfois, l'ironie, lorsque nous sommes dans cette vibration de honte, empire, voire même renforce la notion de masque social. Nous pouvons faire croire que tout va bien, cela nous est assez facile, même si nous nous sentons honteux, nous avons appris à ne pas le faire voir.  
Du coup, parfois, il peut y avoir cela quand nous nous moquons – parce qu'en fait, nous pouvons moquer la honte, mais la honte vient de la moquerie, donc...



Après, la fréquence – souvent évoquée en conférence – est en fonction de l'intensité des traumatismes, que ce soit des traumatismes par commission, des choses que nous avons vécues, ou par omission, des carences que nous avons reçues : carence de confiance, de reflet, de validation, de compliment, etc.

S'offrir une thérapie, pour moi, c'est tout de même un cadeau. Ce ne sont pas que des séances, cela passe aussi par les livres, les conférences que nous écoutons, les exercices que nous faisons chez nous, les pratiques artistiques également qui transcendent beaucoup l'énergie.

**Maria :** Des soirées karaoké avec Benjamin !

**Benjamin :** Des soirées karaoké, des soirées de théâtre d'impro... C'est énorme ! Quand je coache en théâtre d'impro – je ne suis absolument pas un professionnel du monde du théâtre, mais je suis un professionnel de l'accompagnement et des émotions et je sais animer des groupes –, mon but n'est pas qu'ils fassent une performance artistique, mais qu'ils osent et qu'ils soient respectés et validés dans ce qu'ils ont fait, en respectant leur sortie de zone de confort.

**Maria :** J'aimerais faire un dernier tapping, peut-être sur ces moqueries, sur des situations humiliantes. J'en ai une petite collection et je pense que nous sommes tous passés par là.

**Benjamin :** Tout à fait. Ce sont l'une des causes des blessures qui créent la honte. Nous allons donc tapoter sur la notion d'humiliation. C'est parti.

**Maria :** Allez ! Debout ?

**Benjamin :** Si nous pouvons, mettons-nous debout, en tout cas tenons-nous droit, dignes, connectons-nous avec l'intention de la dignité. C'est d'accord d'avoir été humilié, d'avoir honte, mais surtout, il est important de le transcender.



### **Tapping: Transcender l'humiliation**

Point Karaté : « Même si j'ai été humilié(e) et que du coup, je me sens moins bien que les autres, je m'ouvre à la possibilité de me considérer désormais avec toute la bienveillance que je mérite. »

Point Karaté : « Même si on s'est moqué de moi, directement ou non, et que cela m'a profondément blessé, je m'ouvre à la possibilité d'être indulgent(e) et compréhensif(ive) envers moi-même. »

**Maria :** Je voulais te poser la question. Indulgent avec nous, pas avec eux ?

**Benjamin :** Indulgent avec soi-même, avec la partie de nous blessée, honteuse, d'abord. Nous avons le droit d'être en colère après les parties qui nous ont humiliés.



Point Karaté : « Même si je n'ose plus être moi-même, je m'ouvre à la possibilité de retrouver mon élan de vie et de l'assumer. »

Dessus de la tête : « Ce n'est pas de ma faute. »

Début du sourcil : « C'est le poids des regards extérieurs. »

Coin de l'œil : « C'est bien normal dans ce contexte de ressentir de la honte. »

Sous l'œil : « La vérité est que je suis une belle personne. »



Sous le nez: « Mais j'ai été humilié(e). »  
Creux du menton: « Et on m'a ridiculisé(e). »  
Sous la clavicule: « On m'a jugé(e). »  
Sous le sein: « On m'a regardé(e) avec malveillance. »  
Sous le bras: « C'est bien normal dans ce contexte de se sentir honteux(se). »  
Pouce: « Je pose l'intention de retrouver ma dignité. »  
Index: « Même si ce n'est pas facile. »  
Majeur: « Et si j'assumais l'être que je suis dans tous ses aspects? »  
Annulaire: « Même si ce n'est pas évident. »  
Petit doigt: « Et si je commençais à retrouver ma dignité? »

Mettez la main sur le cœur.

Point de Gamme: « Et si j'osais redevenir moi-même? »

Laissons-nous nous imprégner de ce qui se passe dans toutes nos cellules. Tranquillement et calmement.  
Juste comme cela.

Point de Gamme: « Et si j'osais redevenir moi-même? »

Si des émotions circulent, si nous sentons de petites vagues de chaleur ou autres, bien les accueillir.

**Maria:** Merci Benjamin pour ces pistes, pour ces soulagements, cette ouverture.

**Benjamin:** Avec joie.

**Maria:** Je sais que tu voulais faire une visualisation. Malheureusement, je crains que nous n'ayons plus le temps. De toute façon, dans ton Bonus, les personnes qui choisissent d'acquiescer la conférence ou le pack y trouveront un exercice complet avec protocole EFT, debout, assis.

**Benjamin:** Je vais faire un processus complet, une séance complète, avec plusieurs rondes, beaucoup de flexibilité, pour que les personnes s'y retrouvent. Ensuite, je vais basculer sur une visualisation guidée, un peu sur un mode hypnotique, mais vraiment épurée, quelque chose de très simple pour qu'elles puissent aller rencontrer intérieurement les parties d'elles qui se sentent honteuses, et bien sûr les ressourcer, les revaloriser, les regarder différemment, les restaurer, en fait, les imprimer en elles, s'en imprégner et laisser rayonner cela ensuite dans leur vie, dans leur corps physique et dans leur comportement, dans les situations de vie qui jusqu'à maintenant étaient bloquées, coupées, à cause de ce sentiment de honte.

J'espère que cette séance complète pourra continuer d'apporter sa petite pierre à l'édifice.

**Maria:** Merci Benjamin.

