



Comment notre enfant intérieur redonne sens à notre Vie

Maria Anell: Nous le savons, notre vie d'adulte prend racine dans notre enfance à travers les épreuves que nous avons rencontrées et aussi selon la façon dont nous avons été accompagnés pour les traverser. Qui est cet enfant intérieur qui s'exprime encore, une fois devenu adulte? Quelles sont ses forces et ses troubles? Quels messages a-t-il à nous transmettre? En quoi renouer avec notre enfant intérieur est une véritable occasion de déployer la vie qui nous enchante et de véritablement prendre notre place en toute authenticité dans la danse du monde?

Notre intervenante de ce soir est coach énergéticienne et œuvre pour l'épanouissement des femmes et des familles. Elle a particulièrement à cœur d'aider chacun et chacune à retrouver ses merveilles intérieures. Particulièrement touchée par ce sujet de l'enfant intérieur, co-auteure du livre *Pratiquer l'EFT avec les enfants*, elle aime dire que grâce à ses deux « rougnettes » de filles, qui ont maintenant huit et onze ans, elle a pu réentendre le message de son propre enfant intérieur. Ce sont ces retrouvailles qui lui ont en grande partie permis de trouver l'équilibre dans sa vie et d'offrir le meilleur de sa sensibilité à son entourage, comme aux personnes qu'elle accompagne.

Créative, pétillante, elle réussit toujours à nous faire rire avec les protocoles EFT qu'elle invente et qui nous touchent là où cela chatouille! Alors préparez-vous à chatouiller votre enfant intérieur.

J'ai le plaisir de vous présenter Caroline Burel. Bonjour, Caroline!

Caroline Burel: Bonsoir Maria!

Maria: Bienvenue parmi nous une nouvelle fois.

Caroline: Je suis ravie, vraiment heureuse d'être avec toi et toutes les personnes qui vont écouter et voir cette conférence. J'espère que je vais réussir à vous toucher!

Effectivement, lorsque ma première fille est née, j'ai repris contact directement avec le monde de l'enfance. Devenir parent est une initiation parce que nos enfants nous renvoient immédiatement à des questions profondes, existentielles, alors même qu'ils ne parlent pas encore. Mais leur présence, le nouveau rythme de vie, les nouvelles considérations bouleversent le quotidien de tous ceux qui font l'expérience d'être parent, tout le monde le sait.

Et tout le monde sait que « la vérité sort de la bouche des enfants », pas seulement pour dire que « la dame, elle pique »! La semaine dernière, ma fille de huit ans rentre de l'école et me dit tout de go: « Tu sais maman, aujourd'hui, dans le journal qu'on lit à l'école, *Le Petit Quotidien*, nous avons lu que des endroits dans la mer sont tellement pollués avec des mini bouts de plastique, que personne ne peut y nager parce que sinon, le plastique rentre dans notre peau et nous intoxique. »

Cela m'a frappée parce que je trouve que la réalité des enfants d'aujourd'hui est assez rude. En plus, quand elle m'a signifié cela, elle n'avait vraiment pas l'air contente!

Je me rappelle que quand j'étais petite, je mangeais des noisettes fraîches directement dans le noisetier au fond du jardin de ma grand-mère. Aujourd'hui, les noisettes sont rares et chères. Un kilo de noisettes coûte environ vingt euros. Quand j'étais petite, je ne savais pas que les noisettes allaient devenir un trésor, mais j'en avais conscience dès le début.

Maria: Sinon, tu en aurais cueilli plus!

Caroline: Ah oui! J'adore les noisettes.



Avec nos filles, nous parlons du dérèglement climatique, de la disparition des espèces, de la pollution des rivières et des légumes, mais tout à coup, parce que c'était écrit dans le petit journal qu'elle lit à l'école, cela a pris immédiatement une autre dimension pour Zoélie. Tout à coup, elle a compris que: « Quand même, c'est grave, c'est marqué dans le journal » !

Non seulement nous n'avons plus de noisettes, plus de miel parce que nous avons saccagé les sols et les airs, mais nous avons aussi réussi à détruire les océans alors qu'ils sont quand même immenses et que nous n'y allons pas tous les jours !

Je comprends ma fille qui a du mal à comprendre, parce que moi aussi, cela me perturbe.

Et elle continue, enfonçant le clou – elle sait très bien le faire. Elle me dit: « Mais alors maman, comment est-ce qu'on fait pour nettoyer les mers? Moi, je suis une enfant, je ne peux pas le faire encore. Pourquoi les adultes ne le font pas? » Sa réflexion m'a touchée en plein cœur. Que pouvais-je répondre à cette question? Pourquoi les adultes ne font-ils pas attention aux océans, aux sols, à l'air?

Elle était là, devant moi, avec sa petite bouille d'innocence, à appuyer sur mes incohérences, sur les incohérences des adultes. Et j'entendais dans sa question: « Mais enfin, c'est quoi, ce bazar? Mais qu'est-ce qui se passe ici? » Vous savez, un peu comme quand nous rentrons dans une chambre d'enfant sans dessus-dessous. Que faisons-nous alors? Nous nous remontons les manches et nous rangeons, pardi! Elle a raison, le constat est tout de même alarmant. Nous sommes tous au courant: la planète sur laquelle nous habitons ne va pas très bien, la façon dont les humains s'organisent dessus ne semble pas vraiment faire ses preuves non plus. Donc cela risque de chauffer pour nous tous très rapidement. Mais nous restons les bras ballants, alors que c'est urgent!

Cette histoire m'interpelle. Et vous?

Je me suis alors posé cette question: comment se fait-il que dans notre enfance, nous soyons à même d'avoir de telles prises de conscience, comme Zoélie, et que pourtant, une fois devenus adultes, nous restons passifs face à des sujets si importants?

Nous avons tous été des enfants. Quelque part, nous avons tous cette candeur et accès à cette vérité intérieure d'être en connexion avec la nature, avec le respect de la vie, tout simplement.

Que se passe-t-il donc? Que s'est-il passé entre temps pour que nous baissions les bras de cette façon? Comment se fait-il que nous soyons si insensibles et déconnectés de tous ces fléaux divers et variés qui accablent notre quotidien? Pourquoi avons-nous perdu contact à ce point avec nos vérités profondes? Dès lors, l'idée m'est venue pour cette conférence d'explorer avec vous s'il était possible de recontacter notre enfant intérieur pour voir s'il pouvait nous aider à retrouver un peu de cette sagesse enfantine.

Que se passerait-il, collectivement, si les uns et les autres nous pouvions recontacter notre part de nous espiègle et authentique, celle en lien direct avec l'élan de la vie, avec la joie de vivre et la richesse de la vie – le miel, les noisettes, les poissons –, en lien direct avec la vie? Je me dis que peut-être, à l'intérieur de nous, dans nos profondeurs, nous avons encore accès à des informations précieuses.

Je me propose donc, le temps de cette conférence, d'être votre guide pour aller voir si, par hasard, nous avons l'énergie de ranger notre planète – comme nous aimons voir la chambre des enfants rangée, n'est-ce pas? Histoire de leur transmettre tout de même une planète où nous aurons un peu commencé à faire le ménage, pour que peut-être les enfants et les enfants de nos enfants puissent à nouveau grimper aux arbres pour y grignoter des noisettes.

Et puis nous sommes d'accord, quand même, les enfants sont de grands maîtres en rire, alors ce n'est pas parce que le sujet est grave que nous allons plomber l'ambiance, je vous rassure. Détendons-nous et abordons le petit parcours que je vous ai préparé, tel une chasse au trésor.

Qu'en penses-tu Maria? Qu'en pensez-vous?

Maria: J'ai hâte de le découvrir, Caroline, je suis sûre que ce sera plein de rebondissements et de tapping comme tu en as le secret.





Maria: Pour commencer, veux-tu bien nous donner une définition de ce que tu appelles « l'enfant intérieur » ? Après ce que tu viens d'expliquer, j'en ai une assez bonne idée, mais ainsi, nous serons tous sur la même longueur d'onde. Qu'est-ce que l'enfant intérieur ?

Caroline: Tu as raison, commençons par le début. En fait, l'enfant intérieur est là, en chacun de nous. Pour faire simple, il s'agit de l'enfant que nous étions quand nous étions petits; la petite Caroline en moi, la petite Maria en toi et la petite qui-vous-êtes à l'intérieur de vous. Ce que nous avons appris de la vie dans notre enfance régit en grande partie nos croyances, nos pensées, nos réactions et nos comportements une fois devenus adultes.

Comme nous le savons désormais grâce à des preuves scientifiques – nous l'avons vu lors du congrès de psychologie énergétique –, il est certain que l'enfance que nous avons vécue a des conséquences évidentes sur l'adulte que nous sommes aujourd'hui.

Suivant ce que nous avons vécu et la façon dont nous avons été accompagnés par les personnes qui nous entourent – parents, éducateurs, instituteurs, grands frères, oncles, tantes – un même enfant peut devenir un adulte ou un autre.

En résumé, plus notre enfance a été heureuse, moins nous avons de blessures à réparer, mais cela ne garantit pas pour autant que nous soyons heureux, ou très malheureux parce que nous avons eu une enfance difficile. Nous pouvons transformer les choses parce qu'il y a aussi ce que nous décidons de faire de tout cela – ce sujet étant un peu plus coaching, nous allons revenir à notre enfant intérieur.

Lorsque nous sommes petits, et même encore aujourd'hui, cet enfant intérieur a deux côtés, un peu comme les deux faces d'une même pièce :

- le premier côté porte en lui l'élan de la vie: l'espièglerie, la spontanéité, l'enthousiasme, la confiance en la vie, à l'image d'un brin d'herbe vigoureux qui pousse et se fortifie chaque jour;
- de l'autre côté de la pièce se trouvent les blessures : toutes ces fois où l'élan a été coupé, où l'enfant a été désapprouvé, où la tondeuse de la vie est passée et a abîmé le petit brin d'herbe.

Maria: Si je comprends bien, Caroline, une main est donnée au départ, et ensuite tout dépend de la manière dont nous l'exploitons, ce que nous en faisons, comment nous la jouons pendant notre vie. Au départ, chaque être humain est plein d'entrain, d'énergie, d'initiatives, mais plus tard, certaines choses viennent plier ce brin d'herbe.

Caroline: La première partie de notre enfant intérieur jubile de la vie. Il est complètement motivé par la vie, prêt à pousser contre vents et marées, gonflé à bloc pour partir à l'aventure !

Cette partie de notre enfant intérieur est pure et n'a pas encore été formatée par la société. Notre enfant intérieur est complètement candide, en lien avec sa vérité pure; il est créatif, inventif, joueur, joyeux, enjoué. Il pousse à toute vitesse. Il veut explorer, il court, bouge, touche, voit, sent, goûte, chante, il dévore la vie, il va de l'avant.

Tous les parents qui ont des petits le savent, dès qu'ils commencent à marcher, il vaut mieux garder un œil sur eux, parce qu'ils essaient constamment de faire des choses nouvelles, d'aller voir de l'autre côté du mur: « Qu'est-ce que ça fait si je monte l'escalier? ». Je suis certaine que là, vous pensez à un enfant en ce moment.

Maria: « Qu'y a-t-il à l'intérieur de la télé? »

Caroline: « Comment ça marche »... Les enfants sont vifs, plein d'énergie, ils inventent, explorent et en grandissant, ils ont des idées incroyables et des réflexions pertinentes, comme Zoélie qui vient et me dit...

Maria: « C'est quoi, ce bazar? »



Caroline: « C'est quoi, ce bazar? » Comme dans une petite graine, quand nous sommes petits, nous avons en nous le concentré de tous nos potentiels, de tous nos talents, de tout ce qui demande à grandir en nous. Comme dans une graine, dans un bourgeon, tout est déjà là.

Les enfants ont beau être jeunes, ils confrontent beaucoup les adultes et nous poussent rapidement hors de nos limites. C'est normal, en fait, leur travail est de pousser, de grandir, d'aller vers le nouveau, d'aller plus loin, et de justement repousser les limites.

Il s'agit du programme de tous les êtres vivants: avancer pas à pas en se sentant accueilli pour tout ce que nous sommes, tout en étant sécurisés.

Je voudrais vous raconter l'histoire de la cuillère au chocolat de Zoélie, qui vient souvent me chatouiller. Un jour, j'étais en train de faire la vaisselle et mes deux rougnettes étaient à table, la grande de quatre ans et la petite de deux ans avec ses couettes qui écoutait attentivement ce que racontait la grande, qui expliquait qu'à la cantine, après avoir mangé son yaourt au chocolat, elle essuyait sa cuillère dans son bavoir. Et là, je me dis: « Bon, connaissant la nénette, il va se passer un truc. » Je me retourne et bien sûr, Zoélie était en train d'essuyer sa cuillère dans son bavoir. Je lui dis: « Tu sais, tu n'es pas obligée d'essuyer la cuillère pleine de chocolat dans le bavoir, tu peux le manger avant, etc. ». Je retourne à ma vaisselle, et je riais déjà. Je me retourne à nouveau et elle était encore avec la cuillère dans son bavoir. Je lui dis: « Mais minette, tu ne serais pas un peu d'accord pour écouter ta maman? » Et elle me répond très calmement: « Quand je suis d'accord avec ma maman, ze l'écoute, et quand ze suis pas d'accord, ze m'en fiche... ».

C'était tout mignon, et j'ai été scotchée par ce qu'elle venait de me dire. Elle n'était pas défiante, ce n'était pas récriminant, c'était juste une affirmation de sa vérité intérieure, de qui elle était.

Maria: Une simple constatation!

Caroline: « Moi je m'en fiche quand tu dis des choses, je ne suis pas d'accord, je m'en fiche. »

Et là justement, tout peut basculer! Parce que ma fille me notifie qui elle est et qu'elle sait très bien ce qu'elle fait. En tant que parent, suivant qui je suis, ce que j'ai vécu, ce en quoi je crois, à ce moment-là, je peux réagir de deux façons:

- soit j'entends son message et je l'accepte, je le valide parce que je considère que ma fille a le droit de penser de cette façon, même si elle n'a que deux ans;
- soit je réagis comme si elle m'avait provoquée et je me mets en tête de la faire rentrer dans le rang. Je lui mets la pression, je la gronde et je fais d'autres choses pas très sympas.



Caroline: Maintenant pour continuer, Maria, j'aimerais vous parler de « l'effet parent ».

Maria: « L'effet parent »... Cela aurait-il un rapport avec ce que tu as dit tout à l'heure avec les deux faces de la pièce, les blessures et la force?

Caroline: Ce n'est pas tout à fait cela. Je m'explique: quand ma fille de deux ans affirme sa vérité intérieure, si je ne l'accepte pas entièrement, inconditionnellement – cela renvoie à « l'amour inconditionnel » –, j'entre immédiatement en lutte avec elle. Dans ce rapport de pouvoir, puisque je cherche à la soumettre, je lui transmets le message que ce qu'elle est, ce qu'elle fait, ce n'est pas du tout ce que j'attends d'elle. L'enfant est alors invalidée, ce qui l'impacte dans qui elle est et commence à lui infliger des blessures, des souffrances.

C'est le premier « effet parent ». Ce sont un peu les conséquences de la posture du parent sur son enfant. Nous avons tous subi « l'effet parent » quand nous étions petits, en fait. Un peu comme le double effet kiss cool, mais ce n'est pas si cool que cela, en effet. Cela dépend de deux facteurs:

- le premier est la façon dont le parent – et plus largement, tous les éducateurs et la société – choisit d'éduquer ses enfants;
- le deuxième, les propres blessures de l'enfant intérieur du parent, de l'éducateur, de la société.

Suivant ces deux critères – l'éducation que je donne et mes propres blessures intérieures –, je vais, en tant que parent, influencer sur l'enfance de mes petits et contribuer à façonner leur enfant intérieur. J'espère être assez claire. Tu vas voir comme c'est intéressant, parce que quand nous en sommes conscients, cela éclaire les choses différemment. Nous avons alors la possibilité de redresser la barre, que nous soyons le parent de quelqu'un ou l'enfant de quelqu'un – nous sommes tous le parent et l'enfant de quelqu'un.



Maria: Oui, nous sommes toujours entre les deux, en effet.

Cependant, en tant que parent, nous sommes tout de même là pour éduquer, pour guider notre enfant, pour l'aider à vivre en société. Comment faire? Comment trouver l'équilibre?

Caroline: Tout à fait. Ta question est bonne, et je me suis justement demandé ce qu'était l'éducation. Que veut dire « éduquer »? J'ai cherché dans le *Larousse* pour connaître la définition exacte du mot « éduquer », et j'en ai trouvé trois:

- la première: « Former quelqu'un en développant et en épanouissant sa personnalité. »;
- la deuxième: « Développer chez quelqu'un, un groupe, certaines aptitudes, connaissances, une forme de culture. »;
- la troisième: « Faire acquérir à quelqu'un les usages de la société. Éduquer un animal. »

Maria: Le spectre est large.

Caroline: Suivant notre propre vision de l'éducation, nous n'allons pas du tout réagir de la même façon. Si je considère qu'éduquer un enfant est « former quelqu'un en développant et en épanouissant sa personnalité », quand ma fille me répond qu'elle fait ce qu'elle veut quand elle n'est pas d'accord avec moi, j'entends son message et je le respecte. J'accueille qui elle est sans jugement. Je suis même amusée qu'un petit bout comme elle me mette les points sur les « i », et je choisis de la soutenir, je l'encourage. Par contre, si je considère qu'éduquer un enfant est plutôt « faire acquérir à quelqu'un les usages de la société », quand elle me dit qu'elle se fiche de ce que je lui dis, je pense plutôt: « Hou, toi ma cocotte, on va voir ce qu'on va voir! » Et je me débrouille pour lui faire passer le message qu'ici, c'est moi qui commande et qu'elle doit rentrer dans le moule d'une façon ou d'une autre.

Que va-t-il alors se passer concernant l'élan de vie qui anime cet enfant? Il va se tarir. Petit à petit, l'enfant courbe l'échine pour se faire accepter, pour entrer dans le moule et se faire apprécier. Ainsi, au fur et à mesure, les enfants intérieurs, au début plein de vie, se plient aux injonctions des éducateurs et de la société en général.

Maria: D'où la notion de blessure de l'enfant intérieur qui, petit à petit, s'étirole, s'éteint.

Pour autant, la règle « Il ne faut pas essayer sa cuillère pleine de chocolat sur le bavoir » ne va tout de même pas couper court à la créativité de Zoélie tout d'un coup!

Caroline: Non!

Maria: Simplement, le cumul de toutes ces injonctions – « Ne fais pas ci! Ne fais pas cela! Non, ce n'est pas bien! » – peut devenir grave.



Caroline: Oui. Hier, en allant à l'école chercher le petit journal, j'ai vu un petit garçon sur une chaise, puni. Eh bien quand l'enfant intérieur est puni, il est comme cela. À force, cela rabroue les enfants! À ce moment-là, la deuxième facette de l'enfant intérieur commence à se façonner. Il se recroqueville, il entend le message qu'il n'est pas adéquat tel qu'il est dans sa vérité. Il sent qu'il n'est pas accepté, qu'il n'est pas reconnu dans son Essence. Alors, il se déconnecte de sa spontanéité. Pour se faire aimer, pour se faire accepter, l'enfant choisit alors de répondre aux normes de la société et de s'y conformer. Nous le faisons tous, à des degrés divers, et c'est normal.

Maria: Peu à peu, il arrête de se faire confiance et se dit qu'il doit avoir tort.

Caroline: Nous ne nous en rendons pas compte, mais si au début, cet enfant intérieur est très inventif, très extraverti, avec une forte énergie de mouvement, à force de se faire rabrouer, il décide de se calmer. Il se canalise lui-même au bout d'un moment. Cela prend un certain temps et cela dépend de la pression de la société sur lui. Doucement, petit à petit, il oubliera toutes les idées lumineuses qu'il porte en lui. Il éteint peu à peu ses potentiels et ses talents.

D'autres enfants sont plus introvertis; leur essence, leur nature, leur vérité intérieure sont poussées en avant, alors que ces enfants-là ont besoin d'être plus en lien avec qui ils sont à l'intérieur, ils ont besoin d'aller plus doucement. Que vont-ils faire? Ils vont se forcer, se mettre à rouler des mécaniques et à faire du zèle.

L'un comme l'autre s'efforce de répondre à ce qu'on attend de lui. En quelque sorte, il est dans l'obligation de se séparer de lui-même.

En grandissant, les enfants intérieurs des adultes restent aux prises avec l'éducation qu'ils ont reçue. Aujourd'hui, nous le voyons bien, tous les adultes qui se tournent vers un thérapeute, un accompagnant, un psy, sont en démarche pour apaiser leur enfant intérieur et retrouver la face lumineuse de cet enfant qu'ils portent en eux.

Maria: Et renouer avec la créativité, l'inspiration, la motivation...

Caroline: Exactement. Et nous avons une chance incroyable avec l'EFT, parce que justement, nous pouvons aller recontacter en toute sécurité notre enfant intérieur et lui assurer que malgré toutes les difficultés qu'il a traversées, il est plein de talents à faire renaître. Lors des séances d'EFT, nous apaisons les enfants intérieurs pour leur redonner le droit d'être qui ils sont vraiment.



Maria: Mais dis-moi, Caroline, selon ton expérience, avec les personnes que tu rencontres dans ton cabinet, tout le monde est-il vraiment prêt à le faire? À rencontrer son enfant intérieur?

Caroline: La difficulté est qu'il est tout à fait possible de vouloir éternellement passer pour la victime des autres qui sont, à ce moment-là, les « affreux bourreaux », attitude finalement assez confortable.

Maria: Nous sommes en pays de connaissance.

Caroline: Nous sommes dans un fonctionnement que nous connaissons, que nous avons adopté et nous ne savons pas comment en sortir. Tout d'abord, il faut s'en rendre compte et ensuite, il faut se remonter les manches, il faut se demander si nous avons envie de nous relever, de redevenir qui nous sommes. Le piège est qu'il y aura toujours un bon sauveur qui passera par là – le fameux triangle de Karpman dans lequel nous plaçons pour jouer des rôles de personnalités –, mais nous resterons alors déconnectés de notre essence.



Justement, pour dépasser cela, je propose de monter d'un cran, de prendre du recul pour passer au niveau de l'âme. En fait, nous parvenons à ce stade à un deuxième niveau de la blessure de l'âme qui nourrit lui aussi « l'effet parent » dont nous parlions tout à l'heure. Nous y revenons.



Maria: Tu fais donc un pont entre l'âme et l'enfant intérieur?

Caroline: Oui.

Maria: Explique-nous.

Caroline: Ceux qui nous écoutent ont peut-être entendu parler des *Cinq blessures de l'âme* de Lise Bourbeau, qui est celle qui les a fait connaître – ce dont je la remercie beaucoup. En fait, elle est allée les chercher auprès d'un psychiatre, John Pierrakos, qui en a pris conscience et les a mises en évidence. Ces blessures touchent en profondeur notre enfant intérieur. Nous allons les rappeler rapidement; l'idée ici n'étant pas de les décortiquer, mais de les avoir en tête.

Il s'agit des blessures de rejet, d'abandon, de trahison, d'injustice et d'humiliation.

Il s'avère que bien souvent, les parents et les enfants ont les mêmes blessures, ce qui est en fait une bonne chose parce que, grâce à l'effet miroir, quand nous les voyons chez l'autre, nous pouvons aussi les repérer chez nous et décider de les guérir.

Dans le jeu de la vie, qui est très bien fait, notre entourage, nos parents, nos proches réactivent ces blessures justement pour que nous puissions évoluer encore et encore.

Maria: Merci à eux!

Caroline: Tu vas voir, c'est étonnant, parce qu'à l'origine de toutes ces blessures se trouve la blessure de séparation : de séparation d'avec notre facette intérieure lumineuse, de séparation d'avec les autres et de séparation d'avec quelque chose de plus grand que soi, cette espèce d'élan de la vie dont nous parlons justement.

Comme si le but commun de ces cinq blessures, avec celle de séparation, était finalement d'apprendre à nous aimer entièrement et malgré tout; comme si nous pouvions considérer que chaque personne est déjà parfaite comme elle est, à cet instant-même quoi qu'elle fasse et quoi qu'elle dise, quel que soit son passé et quoi que soit ce qu'elle fera à l'avenir.

Tant dans ma partie lumineuse que dans ma partie blessée, je peux m'aimer tout de suite, maintenant! C'est génial quand nous comprenons qu'en fait à un niveau plus élevé, c'est comme si nous avions pris rendez-vous avec nos parents, nos proches, ceux qui nous ont chatouillés là où cela fait mal, pour nous aider les uns les autres à s'aimer soi-même, chacun, chacune. Finalement, nous pouvons tout à coup nous rendre compte que nos « affreux parents bourreaux » sont en fait les meilleurs co-équipiers possibles. Comme si nous avions signé un contrat d'embêtements réciproques pour nous obliger à trouver des solutions pour aller mieux.

Finalement, voir les choses de cette façon est assez libérateur parce qu'avec ce nouveau regard, nos parents deviennent instantanément nos alliés, tout comme nos enfants qui nous en font voir de toutes les couleurs – et réciproquement!

Justement, j'aimerais vraiment attirer l'attention des parents actuels, particulièrement de ceux qui ont encore de jeunes enfants ou des adolescents avec lesquels cela peut être un peu tendu.

Maria: Je ne vois pas de quoi tu parles! Mais je suis sûre que de nombreuses personnes qui nous écoutent se sentent concernées...



Caroline: Nos enfants viennent nous confronter, je le sais parce que j'accompagne de nombreuses mamans. En ce moment dans les chaumières et dans les écoles, ce n'est pas toujours facile.

Les enfants d'aujourd'hui ont la capacité assez poignante, prégnante, de préserver cette forte connexion avec leur partie lumineuse, ils résistent beaucoup à rentrer dans le moule, comme s'ils avaient conscience que nous devons évoluer et passer à une autre façon de faire et d'être plus cohérente.

Aujourd'hui, les adultes sont épuisés, nous sommes poussés à bout dans nos derniers retranchements. De nombreux parents me disent: «Vous y arrivez, vous? Avec notre fils, nous ne savons plus comment faire!» Je l'ai encore entendu il y a deux ou trois jours. En effet, nos enfants nous mettent face à nos incohérences, individuelles, mais aussi collectives, comme Zoélie qui me demande pourquoi les adultes ne prennent pas les grands moyens pour nettoyer les océans. La société a besoin de passer à autre chose et nos enfants viennent mettre un bon coup de pied dans la fourmilière.

À travers leurs réactions, leurs oppositions, leurs comportements, ils nous disent quelque chose comme: «Bon, c'est pas un peu fini, ce bazar? Hé ho, il y a quelqu'un ici? Vous croyez vraiment que vous allez pouvoir continuer encore longtemps à nous pourrir la vie? Il va falloir faire un peu mieux, là, cela urge!» Ils restent debout, ils plient moins que nous au même âge.

Il faut se rappeler que nos enfants sont nos alliés, qu'ils ne sont pas des empêcheurs de tourner en rond, mais des co-équipiers de la vie pour évoluer ensemble, et qui confrontent les adultes pour qu'eux-mêmes aillent rechercher leur vérité intérieure.

Je crois que les enfants parlent directement de cœur à cœur à nos enfants intérieurs. Dès lors, nous avons la possibilité, plutôt que de nous énerver sur nos marmots quand ils nous poussent à bout, de nous tourner vers nous-mêmes pour réécouter à nouveau notre murmure intérieur.



Maria: Justement, ce petit murmure, dans le brouhaha de la vie, n'est pas toujours évident à entendre. Comment pouvons-nous entrer en contact avec cet enfant intérieur? Il est loin!

Caroline: Parfois, nous croyons qu'il est enfoui très profondément, mais en fait, il n'est pas bien loin. Il reste discret parce qu'il ne sait pas encore s'il peut vraiment montrer le bout de son nez et s'il ne va pas se faire taper sur les doigts.

Si nous prenons le temps de nous poser, d'écouter un peu à l'intérieur, nous entendons assez rapidement de petits murmures qui disent: «Allez, fais quelque chose, fais confiance à la vie, la vie est merveilleuse, tu peux te relever, trouve qui tu es de grand.» Nous l'entendons, nous avons tous envie de grandir.

La question se pose alors de savoir si nous nous contractons, si nous continuons à réagir suivant les mêmes schémas que nous avons reçus dans notre éducation, si nous résistons à cet appel intérieur, si nous continuons à nous accrocher un peu au drame, ou si nous nous reconnectons à la partie de soi lumineuse, pleine d'entrain, qui apprécie la vie, et si nous entendons son message.

En résumé, je reste les bras ballants ou je me remonte les manches?

Maria: Je vais te répondre que j'aimerais bien savoir ce qu'il a à me raconter, cet enfant intérieur. Si cela veut dire énergie, créativité...

Caroline: Rebondissements... Il a plein de choses à nous raconter.

Maria: Je suis prête!

Caroline: Super! J'adore!

Comme je sais que tu aimes la trampoline, je te propose un petit protocole rebondissant pour te reconnecter avec la partie lumineuse de ton enfant intérieur.



Maria: Génial !

Caroline: Ensuite, nous ferons un autre protocole pour écouter le message que notre enfant intérieur a à nous dire. Nous y allons? Tu es partante?

Maria: Je suis partante !

Caroline: D'accord. Enlève tes chaussures, parce que nous allons monter sur le protocole rebondissant de la partie trampoline de notre enfant intérieur ! Buvez un peu d'eau pour bien hydrater et soutenir les énergies.

C'est parti ! Branchez-vous à votre enfant intérieur. Je vais tapoter et vous laisser suivre les points.



Tapping: Se reconnecter avec son enfant intérieur

Point Karaté: « Même si je me suis tordu les genoux, que j'ai plusieurs fois plié l'échine et que je suis tombé(e) par terre à plusieurs reprises, j'ai toujours en moi de bons ressorts sous les pieds. »

Point Karaté: « Même si j'ai longtemps cru que j'avais un survêtement mal ajusté et les mauvais entraîneurs, je suis un(e) athlète musclé(e) et svelte pour faire des saltos dans la vie. »

Point Karaté: « Même si j'aurais voulu réussir à faire de belles figures du premier coup et que je me suis parfois pris les pieds dans le tapis, j'ai quand même toutes mes chances de monter sur le podium. »

Dessus de la tête: « Il semblerait que mes entraîneurs aient des talents cachés. »

Début du sourcil: « Apparemment, mon entraînement est parfaitement adapté à ce dont j'ai besoin pour progresser dans ma vie. »

Coin de l'œil: « J'ai bien failli passer à côté et ne jamais décoller. »

Sous l'œil: « J'ai oublié que j'avais des propulseurs autour de moi et en moi. »

Sous le nez: « Même si cela n'en a pas l'air, il semblerait que j'ai parfaitement réussi toutes les épreuves de mon entraînement. »

Creux du menton: « Et que parfois, je suis passé(e) tout près du podium avec la médaille. »

Sous la clavicule: « D'ailleurs, j'ai eu plusieurs fois la sensation que je m'étais trompé(e) de trampoline. »

Sous le bras: « Notamment la fois où j'ai bien failli rester coincé(e) dans les ressorts. »

Sous le sein: « Cela a bien failli me faire mordre la poussière. »

Dessus de la tête: « Mais je suis toujours là, à rebondir sur mon trampoline. »

Début du sourcil: « Et c'est assez amusant finalement. »

Coin de l'œil: « Même si parfois je me tords un peu les chevilles. »

Sous l'œil: « Je me sens quand même de plus en plus à l'aise. »

Sous le nez: « Je réussis même de mieux en mieux les saltos et les soleils. »

Creux du menton: « Je suis de plus en plus souple, équilibré(e) et musclé(e). »

Sous la clavicule: « Je parais mes figures de style un peu plus chaque jour. »

Sous le bras: « Et finalement, je peux même remercier mes différents entraîneurs. »

Sous le sein: « Je me rends compte que je suis de plus en plus habile à sauter sur mon trampoline. »

Pouce: « Je crois que je vais continuer à sauter dessus. »

Index: « De plus en plus haut, de plus en plus beau. »

Majeur: « Je suis l'as du trampoline. »

Annulaire: « Je déploie mes ailes et je m'envole!!! »

Caroline: Comment as-tu trouvé cette petite séance de trampoline, Maria? Ton enfant intérieur s'est-il bien amusé? As-tu pu le retrouver?



Maria: Oui, je pense que des contacts se sont établis !

Caroline: Vive les pirouettes ! Ce qui est fabuleux quand nous recontactons notre enfant intérieur, c'est que nous avons à nouveau accès à notre vérité et notre lumière intérieures.

Tu te rappelles, Maria, l'idée est maintenant d'apaiser notre enfant intérieur – peut-être la partie blessée – et d'écouter justement le message qui monte des profondeurs pour voir si nous pouvons servir autre chose de plus grand.

Pour faire ce voyage, j'ai une petite question pour toi. Aimes-tu la tarte aux pommes ?

Maria: Ta question est étonnante, Caroline ! Tu sais que j'aime tous les desserts et pourquoi pas, de temps à autre, une tarte aux pommes !

Caroline: Je te parle cuisine parce que parfois, comme nous l'avons vu, nous avons tendance à resservir les mêmes plats que notre éducation, dans le même bon vieux moule tout abîmé. Le problème est qu'à force de rentrer dans le moule, on devient tarte !

Et justement, en parlant de tarte aux pommes, j'ai une question à te poser, même si je pense déjà connaître un peu ta réponse. Si tu étais Blanche-Neige, préférerais-tu croquer dans une pomme rouge brillante, parfaitement calibrée, gonflée au poison, ou choisirais-tu plutôt une pomme un peu moins sexy, mais riche de nutriments et dont les pépins ont une chance de devenir un jour un beau pommier ?

Maria: Ma réponse est un peu biaisée parce qu'effectivement, je connais la fin de l'histoire, donc je me méfierais, je pense, de la pomme un peu trop brillante. Au-delà de cela, bien sûr, je préfère transcender un peu les apparences et choisir un aliment nutritif qui porte aussi la vie, comme tu le rappelles. Surtout que pour faire une tarte, ce n'est pas important que les pommes brillent ou pas !

Caroline: Exactement ! Nous devons choisir quelle bonne pomme nous voulons être. Si nous voulons rentrer dans le moule ou nous en échapper et partir à l'aventure de la vie. Pour cela, j'ai un protocole à te proposer, celui de la vie à croquer à pleines dents !

Maria: Super !

Caroline: Encore une fois, je vous propose de vous adresser directement à votre enfant intérieur. Nous commençons par les points Karaté, et je vous laisse ensuite dérouler les suivants.



Tapping: Croquer la vie à pleines dents

Point Karaté: « Même si je porte en moi des blessures profondes et que mon enfant intérieur pleure encore aujourd'hui de ces blessures d'enfance, quoi qu'il arrive, je suis un être merveilleux, une bonne pomme savoureuse et pleine de vie. »

Point Karaté: « Même si les expériences difficiles que j'ai traversées m'ont amené à me recroqueviller, j'ai toujours à l'esprit que mes pépins portent en eux un magnifique pommier avec de très beaux fruits. »

Point Karaté: « Même si j'ai hiberné à l'intérieur de moi pendant toutes ces années, je suis là en bourgeons et je peux me déployer à chaque instant. »

Dessus de la tête: « Pour être accepté(e) et aimé(e), j'ai dû laisser de côté une partie de qui je suis. »

Début du sourcil: « Parce que mon Essence, mon âme portent certaines blessures, j'ai décidé d'étouffer une partie de l'élan de vie qui coule en moi. »



Coin de l'œil: « Je peux me remercier de tous ces efforts pour entrer dans le moule. »
Sous l'œil: « Cela m'a fait mal au cœur, au corps et à mon esprit. »
Sous le nez: « Et en même temps, je sais pertinemment que je suis plein(e) de vie. »
Creux du menton: « Qu'en moi, il y a la force d'un pépin de pomme. »
Sous la clavicule: « Qu'en moi, mon enfant intérieur est toujours là, rieur, joueur et plein d'enthousiasme pour la vie. »
Sous le bras: « Et si je lui demandais de sortir de sa cachette? »
Sous le sein: « Et si je lui proposais de venir à nouveau croquer la vie à pleines dents? »
Dessus de la tête: « Et s'il était partant à nouveau pour s'exprimer pleinement et faire briller sa lumière, sa vérité? »
Début du sourcil: « Qu'aurait-il envie de faire? »
Coin de l'œil: « Qu'aurait-il envie de dire? »
Sous l'œil: « Que serait-il prêt à partager avec moi maintenant? »
Sous le nez: « Qu'aurait-il envie de proposer au monde? »
Creux du menton: « Qu'est-ce qui lui paraît important, essentiel, urgent? »
Sous la clavicule: « Maintenant, je choisis de me reconnecter à mon enfant intérieur. »
Sous le bras: « À cet enfant intérieur qui aime la vie et qui rit avec elle. »
Sous le sein: « Je choisis de donner la parole à mon enfant intérieur. »
Dessus de la tête: « Qui a confiance en la vie et en ses capacités. »
Début du sourcil: « Qui ont toujours été présentes, juste un peu enfouies. »
Coin de l'œil: « Je choisis d'entendre son message maintenant. »
Sous l'œil: « J'écoute mon enfant intérieur qui répond à mes questions. »
Sous le nez: « Qu'est-ce qui est précieux pour moi et pour le monde maintenant? »
Pouce: « Qu'est-ce que j'ai envie de faire savoir au monde? »
Index: « Dans quoi est-ce que j'ai envie de m'engager? »
Majeur: « Qu'est-ce que j'ai à apporter de beau, de bon, autour de moi? »

Caroline: Respirez tranquillement quelques instants. Si vous avez des choses qui viennent, je vous invite à les noter. J'espère que ce protocole vous a autant réveillé les papilles que les cellules, et que votre enfant intérieur est venu vous glisser un message à l'oreille. As-tu pu capter quelque chose, Maria?

Maria: Des images, des souvenirs... À la question « Qu'est-ce qui est précieux pour moi et le monde », ce qui m'est venu est: la Nature, avec pas mal d'histoires de pommes et de fraises des bois!

Caroline: Oui, parce que nous avons déjà goûté les fraises des bois quand nous étions enfants, nous connaissons ces saveurs.

Maria: Je me suis rappelée que petite, je les considérais comme des trésors, j'étais vraiment fascinée par le fait que de pratiquement rien, naissaient des fruits, des choses qui poussaient. Nous pouvions manger dans la nature!

Caroline: Ce message depuis notre intérieur est vraiment puissant, et si nous parvenons à l'entendre, nous allons inmanquablement décider de mettre des choses en place. Des petites choses au début, mais si nous avons la possibilité de nous mettre à plusieurs, cela crée un effet levier. De plus, une petite chose n'est pas si petite que cela, parce qu'il y a ce que nous faisons, mais surtout, l'intention que nous mettons derrière, qui est extrêmement impactante. Cela se voit moins, mais c'est extrêmement puissant.



Donc ce que vous avez vu remonter en vous est vraiment précieux. Entendez-le, gardez-le à l'esprit et voyez comment vous pouvez le mettre en application.

Maria: Tout à fait. J'ai hâte de découvrir tout ce que les enfants intérieurs qui nous écoutent auront découvert durant ces protocoles.

Caroline: Maria, tu nous as offert, en tant qu'intervenants, la possibilité de proposer un Bonus dans le cadre des conférences.

J'avais envie d'aller encore plus loin, j'ai donc préparé une sorte de protocole énergétique qui tournera, avec plusieurs outils, autour d'« apaiser les blessures du passé » et « rééquilibrer les énergies masculines et féminines ». Souvent en effet, nous les empruntons à des figures, des effigies, alors qu'en fait ce ne sont pas les nôtres, donc déjà, se réapproprier nos propres énergies masculines et féminines change la donne. Et puis « Apaiser les peurs », parce que nous avons tous cela à l'intérieur de nous, et « Favoriser la communication », notamment avec notre enfant intérieur, pour ensuite exprimer son message que nous avons pu capter, entendre. J'avais envie de décliner tout cela pour vous, et j'espère que cela prolongera cette approche que nous avons eue durant la conférence, pour vraiment entrer en contact avec votre enfant intérieur.



Maria: Il s'agit donc d'un complément à ce que nous venons de faire, d'amorcer peut-être – je vous le souhaite. Juste avant de répondre aux questions, Caroline, une conclusion ?

Caroline: Ce sera avec grand plaisir que je répondrai à toutes les questions. J'espère que cela aura fait bouger des choses en vous. Je vous remercie toutes et tous pour votre participation à renouer avec votre enfant intérieur, c'est très précieux. Je vous invite à rester attentifs dans les jours et les semaines qui viennent à ce qui pourrait remonter à la surface de vos propres envies profondes, de ce qui paraît important et essentiel, et de réfléchir à comment lui faire prendre une place dans votre vie.

De la même façon, j'aimerais vraiment terminer en attirant votre attention sur la façon dont nous accompagnons les enfants d'aujourd'hui. Daniel Pennac dit justement: « Les enfants sont des énigmes lumineuses », et je crois vraiment que nous avons tout intérêt à écouter ce qu'ils ont à nous dire plutôt que d'essayer de les faire entrer dans les anciens schémas, les anciens moules...

Maria: Dans des vieux moules rouillés...

Caroline: Sinon nous allons tous finir compote! Ce serait vraiment dommage, parce que nos enfants sont vraiment en lien avec leur enfant intérieur lumineux et ils parlent de cœur à cœur avec notre enfant intérieur. Ils ont vraiment de quoi nous éclairer. Nous pouvons vraiment faire le choix d'ouvrir grand nos cellules neuronales du cerveau et celles de notre cœur.

Je souhaite de beaux rebondissements à chacun et à chacune. Prenez bien soin de vos enfants, de vos enfants intérieurs, qu'ils soient petits ou grands, qu'ils soient à l'intérieur de vous ou autour de vous. Merci beaucoup et amusez-vous bien !

Maria: Et j'ajoute une ordonnance de cinq minutes de trampoline tous les jours!

Caroline: C'est parti! J'adore l'idée!

Maria: Caroline, merci!





7^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 15 au 21 mai 2017

www.leCongresEFT.com

Notes