

Transformer vos traumas en trésors

par
Nicole Schnider



Conférence diffusée le 18 mai 2017
sur **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.



Transformer vos traumatismes en trésors

Maria Annell: Si vous souhaitez vous libérer en éliminant les racines de vos traumatismes pour découvrir votre vraie nature – celle qui n'est pas abîmée – et activer votre véritable potentiel, cette conférence est pour vous.

Notre intervenante de ce soir est spécialiste en résolution des traumatismes. Elle nous propose des clés pour nous libérer et enfin prendre notre véritable place, avec une synergie de différentes thérapies, telles l'hypnose, le Trauma Buster Technique, les Fleurs de Bach et bien sûr l'EFT. Cette dernière est d'ailleurs devenue l'une des clés les plus importantes de son approche.

Passionnée par le cerveau, ses capacités de guérison et son potentiel inexploité, j'ai le grand plaisir d'accueillir ce soir Nicole Schnider. Bonjour, Nicole!

Nicole Schnider: Bonjour Maria, bonjour à tous. Je suis très heureuse d'être parmi vous et très honorée de pouvoir participer à ce magnifique événement qu'est le congrès EFT. Il peut aider de nombreuses personnes et je suis tellement heureuse de pouvoir en faire partie! Merci Maria pour cette invitation.

Maria: Merci à toi, Nicole, d'avoir accepté notre invitation. Ce sujet est très important pour toi; tu vas nous parler de la transformation et de la résolution de traumatismes. Que devons-nous comprendre précisément par « transformation » et « résolution » de traumatismes? Peux-tu nous en donner une définition?

Nicole: Tout à fait, Maria. Dans chaque traumatisme, se cache un trésor, tel un diamant mal taillé, que nous ne voyons pas au premier abord. J'ai moi-même, à travers ma propre vie, découvert ces trésors, après avoir vécu différents traumatismes.

À l'âge de 10 ans, je suis tombée sur la tête d'un pont de trois mètres. J'ai eu une fracture du crâne, le coup du lapin et un traumatisme crânien. Un morceau d'os s'est enfoncé dans mon crâne et les médecins ont pensé que je serais paralysée et que je ne pourrais plus parler.

À l'âge de 15 ans, j'ai eu un très grave accident de voiture avec mes parents. Nous avons fait plusieurs tonneaux sur l'autoroute pour nous retrouver sur le toit et j'ai traversé la vitre latérale. Je me suis retrouvée scalpée, avec une nouvelle fracture du crâne, le coup du lapin et un traumatisme crânien. J'ai été hélicoptérée au CHUV, un grand hôpital suisse à Lausanne, et je suis restée trois jours dans le coma. Le troisième jour, les médecins et mes parents sont venus dans la chambre au pied de mon lit et je les ai vus arriver – les yeux des comateux étaient laissés ouverts. Ils parlaient, mais je ne comprenais pas tout. Le médecin s'est tourné vers moi et mes parents pleuraient. Il leur a dit que j'avais tellement de séquelles au cerveau que je ne passerais pas la nuit. Je n'ai pas compris immédiatement ce qui se traitait, j'ai vu qu'il me regardait bizarrement, et comme il l'a répété plusieurs fois, j'ai compris ensuite qu'il parlait de moi et de mon accident – dont je ne me souviens pas du tout.

À ce moment-là, je voulais réagir. Être dans le coma est un peu comme un cauchemar, nous vivons nos émotions à fond, mais nous ne sentons absolument pas notre corps. Je ne comprenais donc absolument pas où était le problème. J'ai essayé de parler, de bouger, mais personne ne le voyait, j'étais comme prisonnière de mon corps. Mon immense peur était qu'ils me croient morte et qu'ils m'enterrent vivante, c'est mon dernier souvenir de ce jour-là. Le lendemain, contre toute attente, je me suis réveillée, ce à quoi personne ne s'attendait, avec un hématome au cerveau qui gonflait ma tête. Le quatrième jour, il était tellement violent que mes propres parents ne m'ont pas reconnue quand ils sont venus dans la chambre. Je suis donc restée durant un an et demi défigurée; difficile de cacher ma tête, surtout sans cheveux! J'ai su plus tard, ce qui m'a permis de transformer tout cela, que cet hématome m'avait sauvée. En effet, mon cerveau a fait une sorte de « quitte ou double ». Théoriquement, je n'étais pas censé survivre, mais mon cerveau a gonflé et créé de nouveaux circuits et de nouvelles connexions.



Libérer nos traumatismes en les prenant à la racine permet de découvrir ces trésors. Prends l'exemple des mauvaises herbes, que tu as peut-être dans ton jardin. Si tu enlèves les pissenlits, la racine reste en terre et continue à donner de nouveaux pissenlits dans ton jardin.

Maria: Effectivement, après le passage de la tondeuse, les pissenlits fleurissent à nouveau !

Nicole: Ils reviennent assez vite. C'est un peu la même chose. Si la source n'est pas enlevée, cela revient. Je vous donne un autre exemple un peu plus concret par rapport aux traumatismes. Une blessure s'ouvre chez un enfant humilié à l'école. À chaque fois qu'il ressentira une humiliation, de la honte, cette blessure s'amplifiera de plus en plus. Ces blessures impactent notre vie, comme un programme qui se met en place.



Maria: Comment fonctionne cette programmation ?

Nicole: Il s'agit des expériences douloureuses au niveau émotionnel. Tout vient d'abord de l'émotion. Ces expériences sont très lourdes à porter. Imaginez un ordinateur vide dans lequel vous insérez des programmes. Tous ne sont pas actifs, vous êtes d'accord ? Certains sont utilisés immédiatement et d'autres restent inactifs. D'autres encore peuvent se déclencher à n'importe quel moment de la vie, à cause de chocs émotionnels. À trente ans, tout à coup, quelque chose se déclenche, à cause d'une musique ou de choses complètement inconscientes, programmées par notre inconscient dans notre enfance. Pour illustrer l'inconscient, je donne souvent l'image de l'iceberg. Le haut de l'iceberg, à la surface de l'eau, correspond aux 10%, et le bas, aux 90% restants.

Maria: La partie visible.

Nicole: Les 10% sont la partie visible et les 90% sont la partie invisible qui représente l'inconscient dans lequel tous ces programmes s'installent. En effet, nous ne nous souvenons que très rarement de ce que nous avons vécu pendant nos premières années de vie. À la naissance, nous arrivons tous avec un sac à dos, déjà passablement rempli avec des choses utiles de nos ancêtres et d'autres beaucoup moins, voire même bloquantes. Nous allons porter ce sac à dos tout au long de notre ligne de vie.

Maria: La « ligne de vie » me fait penser à une ligne d'existence. Elle va de où à où ?

Nicole: La ligne d'existence commence à notre naissance, alors que la ligne de vie commence avant. En fait, il existe cinq moments déterminants dans notre ligne de vie. Je vais vous montrer un petit schéma que j'ai fait. Imaginez une flèche qui représente notre ligne de vie.

Maria: La flèche bleue.

Nicole: Exactement. Dessus, cinq moments déterminants :

- les quatre générations avant nous ;
- notre conception ;
- la grossesse de notre maman ;
- notre naissance ;
- notre vie jusqu'à environ 6 ans.



Pendant toute cette durée, toutes les choses que nous subissons, tous les chocs émotionnels deviennent des conflits programmants, ces fameux programmes et ces blessures qui s'installent à l'intérieur de nos cellules, très exactement dans la membrane cellulaire. *La biologie des croyances*, très intéressant livre de Bruce Lipton, qui étudie l'épigénétique, traite de ce sujet.



Maria: Il existe différents types de blessures. Peux-tu nous en dire plus ?

Nicole: Il existe en effet cinq grandes familles de blessures :

- l'abandon
- le rejet
- la trahison
- l'injustice
- la honte

Nous avons tous ces cinq grandes blessures, à des niveaux plus ou moins grands. Ces blessures sont un peu comme des vases qui se remplissent au fur et à mesure des expériences de vie. Certains se remplissent tellement qu'ils peuvent même déborder. Peut-être t'est-il déjà arrivé d'avoir une réaction complètement démesurée face à une situation ?

Maria: Certaines personnes autour de moi me le diraient, en effet.

Nicole: Il est vrai que nous ne nous en rendons pas compte nous-mêmes, sur le moment. Une réaction semble démesurée, simplement parce que le « vase » a débordé. Prenons l'exemple de l'injustice. Peut-être y a-t-il eu tellement de choses qu'une toute petite – un peu comme la cerise sur le gâteau – suffit à tout faire déborder. Ce débordement est simplement dû à l'accumulation de toutes ces mêmes blessures que nous transmettons et que nous portons dans notre sac à dos. Tu as certainement dû entendre parler de ce que les médecins appellent les « maladies génétiques ». Dans notre approche, il s'agit plus des conflits émotionnels qui se trouvent dans les gènes et peuvent ainsi se transmettre.



Maria: Si je comprends bien, le conflit émotionnel se transmet de génération en génération ? Nous pouvons donc transmettre des traumatismes ?

Nicole: Exactement. Je vais donner un exemple que j'ai eu dans mon cabinet : une femme vient me voir parce qu'elle n'arrive pas à trouver un homme sur lequel elle peut compter – problématique assez fréquente, d'ailleurs. Elle rencontre des hommes, mais qui ne restent pas ou sont infidèles. Ses expériences amoureuses sont désastreuses. Je remonte donc dans sa généalogie et je m'arrête à sa maman. Je me rends alors compte que celle-ci a dû se débrouiller toute seule pour élever ses enfants. Le papa travaillait beaucoup, comme cela se faisait auparavant, le papa au travail, la maman à la maison. Cependant, cette dernière s'est vraiment trouvée seule face à toutes ces responsabilités. Ensuite, je passe à la grand-mère qui a élevé quatre ou cinq enfants – peut-être même plus – et qui a également dû s'en occuper seule. Son mari est peut-être parti à la guerre, ou était peut-être absent, ou parti tout simplement, c'est également possible. En fait, un message inconscient est transmis, qui pourrait tout à fait être dans ce cas : « On ne peut pas compter sur les hommes. » Que se passe-t-il avec ce programme ? Il vibre et du coup cette femme n'attire que des hommes sur lesquels en effet elle ne peut pas compter.



Plusieurs femmes dans ce cas m'ont dit avoir même entendu leur grand-mère dire : « De toute façon, on ne peut pas compter sur les hommes ». Elles s'en souviennent, c'est à la fois conscient et inconscient. Au moment où nous en parlons, cela devient plus conscient.

Maria : Nous n'allons pas entrer dans les détails dans cette conférence, mais certains mécanismes dans le cerveau cherchent effectivement la validation de ce programme.

Nicole : Tout à fait.

Maria : Je ne sais pas si tu es d'accord, mais je pense que nous en avons tous quelques-uns !

Nicole : Nous en avons beaucoup, effectivement, parce que certains de ces programmes sont également liés à l'inconscient collectif, aux générations passées, etc. Dans ces 90 %, il y a de quoi faire !



Maria : Nous ne savons pas vraiment ce qu'il y a dedans, en fait, mais tu vas nous en dire plus. La première phase-clé se trouve dans les générations précédentes, avant la conception ?

Nicole : Tout à fait. Il s'agit de la situation familiale des deux parents. Savoir si la grossesse était voulue ou non fait une grande différence, si les parents étaient étudiants, si le père et la mère étaient acceptés par l'autre famille, etc. Toutes ces choses au niveau émotionnel se mettent à l'intérieur, bien sûr.

Maria : La conception et aussi la grossesse.

Nicole : Les émotions des femmes enceintes sont très amplifiées, tout le monde le sait. Tout prend des proportions parfois démesurées et ce sont ces très fortes émotions qui s'ancrent directement dans les cellules du bébé. Imaginons une femme enceinte à qui son médecin dit de faire très attention pour ne pas perdre son bébé ; elle transmet également cette peur au bébé, tout à fait inconsciemment bien sûr. Ensuite, nous avons la naissance, notre premier engagement dans notre vie.

Maria : Un moment fort qui détermine de nombreuses choses.

Nicole : Exactement. La façon dont nous sommes nés est enregistrée par notre cerveau ainsi : « Je suis vivant, donc c'est gagnant ! »

Maria : C'est une réussite !

Nicole : Exactement, puisque nous sommes vivants. Quelle que soit la façon dont nous sommes nés, le cerveau l'enregistre comme un programme de réussite. Cela influence énormément notre fonctionnement et les décisions que nous prenons dans notre couple ou dans notre travail. Tout cela est bien sûr inconscient.



Maria : Peux-tu nous donner un exemple ?

Nicole : Bien sûr ! J'ai même préparé un petit schéma.

Maria : Super !



Nicole: Imaginons deux ronds, l'un représentant l'intra-utérin et l'autre l'extra-utérin. Entre les deux, imaginons un pont, un passage, généralement la naissance par voie basse. La façon dont le bébé passe d'un endroit à l'autre influence énormément. J'explique: il existe de nombreuses sortes de naissances – je ne vais pas toutes les citer:

- le bébé arrive en avance, personne ne l'attendait encore, ce n'était pas prévu; il ressent les émotions autour, et dans 25 % des cas, cela crée une personne qui a du mal à s'affirmer, qui a toujours l'impression de gêner, qui parle tout doucement, etc. Cela peut être une des explications.

Dans la vie, certaines personnes arrivent toujours en retard. Elles ne le font pas exprès, elles se disent qu'elles ont toujours le temps de faire autre chose et du coup, elles sont en retard. Quand nous en sommes conscients, nous pouvons jongler avec. Tout cela est inconscient, c'est ok, tout est ok;

- le bébé arrive en urgence, quelle que soit la raison, il n'est pas très important de savoir pourquoi. Que se passe-t-il? Avant la naissance, un gros stress se produit, qui devient ensuite un moteur pour la personne, quelque chose de très positif. Imaginons que tu connais quelqu'un né en urgence, si tu lui demandes, pour ses examens par exemple, de réviser trois mois à l'avance, il n'y parviendra pas. Il révisera la semaine avant en se mettant un stress de fou, et il y parviendra de cette façon, il fonctionne ainsi. Avant, c'est inutile, il peut faire autre chose, il peut s'amuser en attendant. Nous ne fonctionnons vraiment pas tous de la même manière;

- le bébé naît avec de l'aide: des forceps, la ventouse, ou un médecin parce qu'il était mal positionné. Je te montre à nouveau le schéma: imaginons la flèche jaune. Le bébé a fait un bout du chemin, mais s'est retrouvé coincé à un moment donné – la raison n'est pas très importante. Imaginons que quelqu'un appuie sur le ventre à ce moment-là, le bébé meurt puisqu'il ne peut pas avancer. Si quelqu'un vient de l'extérieur – la flèche verte –, ce sera comme un coach qui lui donnera la main pour sortir, quelque chose de gagnant pour cet enfant qui naît. Plus tard, enfant, il peut se retrouver coincé, en faisant ses devoirs par exemple. Si quelqu'un le pousse en lui criant dessus, il se bloquera, cela ne servira à rien. Par contre, en se mettant près de lui pour essayer de l'aider, nous faisons ce petit bout de chemin avec lui qui l'aidera à foncer, sans problème. La façon dont nous naissons change notre comportement;

- le bébé prématuré; cet enfant a vraiment dû se battre pour vivre. Ce passage de la vie par le tunnel n'est déjà pas évident, mais si en plus, il doit se battre pour vivre, c'est encore autre chose. Les prématurés sont des personnes très persévérantes, qui n'ont pas peur des obstacles de la vie parce que pour elles, c'est normal. Elles savent que cela en fait partie. Ces personnes vont très loin, elles sont ambitieuses et avancent toujours plus loin, parce qu'elles ont commencé par là;

- À l'inverse, un bébé né par césarienne programmée; sur mon schéma, cela correspond à la petite porte rouge en haut.

Maria: La sortie de secours.

Nicole: Si tu veux. Celui-là n'a dû faire aucun effort, la porte lui a été ouverte, il n'a peut-être même pas compris qu'il était sorti. Entre dedans et dehors, cela s'est passé en une fraction de seconde. Quand une problématique se pose à lui, c'est difficile parce qu'il ne sait pas comment faire. Il faudra donc lui apprendre. Il est l'inverse du prématuré.

La façon dont nous naissons est unique et influence extrêmement fort notre vie. Sans oublier également tous les traumatismes qui exercent leur influence jusqu'à l'âge de 6 ans. Je reprends mon premier schéma. Tout cela constitue des conflits programmants.



Maria: Qu'appelles-tu « conflits programmants » ?

Nicole: Tous ces chocs émotionnels subis par les quatre générations passées jusqu'à l'âge de 6 ans environ.



Maria: Pourquoi jusqu'à 6 ans ?

Nicole: Entre 0 et 6 ans, nous sommes en ondes Thêta, soit en niveau d'hypnose. Durant cette période, tout ce que nous apprenons et tout ce que l'on nous dit est gravé au fer chaud sans jamais être remis en question par notre mental. Je vais vous montrer un nouveau schéma pour expliquer un peu plus.

Il existe différentes ondes du cerveau : Béta, Alpha, Thêta, Delta. Adultes, nous sommes en ondes Béta. En ce moment, nous sommes en pleine journée, nous discutons, nous sommes toutes les deux en ondes Béta. 95 % de notre mental nous dirigent, contre 5 % seulement notre intuition, notre Moi intérieur.

Pendant la demi-heure précédant notre coucher, nos ondes cérébrales baissent et nous passons en ondes Alpha. Ce sont les mêmes que nous utilisons en méditation ou en prière.

Ensuite, nous dormons. Nous sommes d'abord en ondes Alpha, et au bout d'un moment, nous passons en ondes Thêta, au niveau de l'hypnose.

À l'inverse de Béta, notre inconscient est à 95 %, mais notre mental est toujours présent en cas de danger – si une sirène sonne, nous nous réveillons immédiatement). Nous sommes vraiment en accord avec notre Moi intérieur, ce qui est bon pour nous.

Enfin, nous passons en ondes Delta, la mémoire. Tout ce que nous avons appris dans la journée se met dans des petits casiers.

Cet aller-retour constitue un cycle de sommeil d'une heure trente. Tu fais tes rêves en remontant en Alpha. Tu as peut-être déjà entendu la phrase « La nuit porte conseil ».

Maria: Ce sont les ondes Alpha qui portent conseil, en fait.

Nicole: Si tu veux.

Maria: C'est le moment du nettoyage, du ménage.

Nicole: Oui. Le soir, avant de te coucher, si tu te poses une question ouverte: « Dois-je faire ceci ou cela? », ton cerveau a cette question en tête et cherche dans ton inconscient, au travers de tes rêves ou peut-être simplement le matin, pendant les dix minutes où tu es encore en Alpha. Et l'idée te vient, la bonne intuition qu'il faut écouter tout de suite. En effet, les Béta et le mental reviennent très vite pour te donner toutes les autres bonnes raisons de ne pas écouter ton intuition.

En fait, l'EFT est une technique qui permet de chercher consciemment des choses dans l'inconscient pour les nettoyer. Quand nous faisons de l'EFT, nous sommes déjà en ondes Alpha et nous avons accès à cet inconscient. Avec les tapotements et les phrases que nous disons, c'est un peu comme aller à la pêche: tu prends une canne et tu pêches des choses. Une fois qu'elles sont à la surface, tu peux les nettoyer. Si tu ne sais pas qu'elles sont là, il est difficile de les nettoyer. Autrement dit, quand tu veux nettoyer un mur, mais que tu ne vois pas qu'il est sale, tu ne peux pas le faire.

Maria: Avec l'EFT, nous pouvons donc transformer nos blessures et travailler sur ces programmations devenues des automatismes, pour reprendre le contrôle.

Nicole: Exactement. Nous pouvons reprendre le contrôle de nos émotions et nettoyer ces blocages. Cette aide est énorme.

Maria: Je crois que tu nous as préparé un tapping à faire ensemble.

Nicole: Nous allons faire un premier tapping que j'ai appelé « sac à dos », ce fameux sac que nous portons depuis la naissance. Peut-être le tien s'est-il rempli au fur et à mesure de mes propos.



Nous allons faire un premier tapotement. Peux-tu dire : « Je m'aime, je m'accepte, je me respecte et je me pardonne. » ?

Maria: Je vois un peu où tu veux en venir. Il est vrai qu'à force de m'y entraîner, j'y parviens, mais cela n'a pas toujours été le cas. Pour ceux qui nous écoutent, ce n'est peut-être toujours pas évident.

Nicole: Les personnes qui ont un peu de peine sur une de ces phrases peuvent dire la chose suivante, un peu plus accessible : « Je m'ouvre à la possibilité de m'aimer un jour. »

Maria: Même si vous n'y croyez pas complètement, faites-le tout de même.

Nicole: Cela fonctionne quand même. Il faut essayer en tout cas. Avant de commencer ce tapotement, je vais montrer à l'écran les Fleurs de Bach dont je vais nommer les différentes émotions. J'aimerais que tu regardes dans ton sac à dos quelle est l'émotion qui est pour toi la plus forte :

- 
- la peur
 - l'abandon
 - la colère
 - la culpabilité
 - la honte
 - la tristesse
 - la frustration
 - l'injustice

As-tu trouvé l'émotion qui te parle le plus ?

Maria: Oui.

Nicole: Très bien. Dans ce cas, tu vas imaginer que l'émotion est dans ton pouce, que tu vas plier à l'intérieur de ta main et en mettant tes quatre autres doigts par-dessus pour l'enfermer. Nous allons pouvoir nous en occuper de cette façon.

Je vais te demander maintenant de fermer les yeux. Prends une inspiration profonde en gonflant ton ventre avant d'expirer par la bouche. Prends à nouveau une profonde inspiration par le nez en gonflant ton ventre le plus possible, avant d'expirer. Parfait. Une troisième fois. Garde les yeux fermés. Tu vas ensuite noter de 0 à 10 le nombre qui correspond à ton mal-être par rapport à ce sac à dos. Très bien. Nous allons commencer avec le point Karaté.



Tapping: Sac à dos

Point Karaté : « Même si je me rends compte que mon sac à dos est très lourd, je m'aime et je m'accepte profondément et entièrement, je me respecte complètement et je me pardonne d'avoir de la peine à le porter. »

Point Karaté : « Même si j'ai peur de découvrir tout ce qu'il y a dans mon sac à dos, je m'aime et je m'accepte profondément et totalement, je me respecte complètement et je me pardonne d'avoir si peur. »

Point Karaté : « Même si je ne sais pas comment je vais réussir à gérer tout ce que je viens de découvrir dans mon sac à dos, je m'aime et je m'accepte profondément et entièrement, je me respecte complètement et je me pardonne de ne pas avoir encore de solution pour le gérer. »
Dessus de la tête : « Mon sac à dos me fait très peur. »



Début du sourcil: « Mon sac à dos est trop lourd. »
Coin de l'œil: « J'ai peur de ne pas réussir à assumer mon sac à dos. »
Sous l'œil: « Je ne veux pas voir ce qu'il contient. »
Sous le nez: « Je me sens perdu(e)/submergé(e) avec ce sac à dos. »
Creux du menton: « J'ai de la peine à respirer. »
Sous la clavicule: « Mon sac à dos m'opresse. »
Sous le bras: « Mon sac à dos m'angoisse. »
Sous le sein: « Je n'arrive pas à gérer le contenu de mon sac à dos. »
Poignet: « Je me libère du poids de ce sac à dos. »

Nicole: Très bien. Ferme les yeux. Inspire profondément, toujours par le nez en gonflant le ventre. Expire. Encore une fois. Une troisième fois. Note dans ta tête le nombre correspondant à ton mal-être. Tu peux maintenant ouvrir les yeux et boire un peu d'eau.



Hypnose: Sac à dos

« Pense maintenant à l'émotion la plus forte avant de la remettre dans ton pouce. Tu le plies dans ta main et tu fermes tes doigts par-dessus.
Maintenant tu regardes droit devant toi en fixant un point. Inspire. Et à l'expire, ferme les yeux. Ensuite, rouvre les yeux, inspire et referme tes yeux. »

Maria: Toujours en regardant le même point?

Nicole: En fixant le même point face à toi. Très bien.



« Fixe un point devant toi, inspire très profondément et à l'expire, tu fermes les yeux.
Rouvre les yeux, fixe le même point. Inspire. Et à l'expire, ferme les yeux.
Rouvre les yeux, fixe le même point. Inspire. Et à l'expire, ferme les yeux.
Garde tes yeux fermés. Continue à inspirer et expirer profondément.
À chaque expire, permets-toi d'entrer dans un niveau de conscience plus profond et plus sain.
Je vais compter de un à trois et taper des mains, et tu te trouveras dans un lieu de bien-être en toute sécurité, un lieu que tu connais ou un lieu complètement imaginaire. Un... deux... trois.
Prends conscience du paysage autour de toi... Je te laisse imaginer quelques instants...
Maintenant, imagine ton sac à dos... sa forme... sa couleur... son poids... sa texture.
Imagine maintenant une jolie boîte... un coffre...
Dans un instant, tu pourras mettre ton sac à dos dans cette boîte ou dans ce coffre.
Je vais t'y aider en comptant de un à trois, et ton sac à dos deviendra tout léger et tout petit afin que tu puisses le déposer dans cette boîte ou ce coffre. Un... deux... trois.
Maintenant, tu peux le mettre dans la boîte.
Entoure ton sac à dos de douceur, d'amour, de compassion... et ferme la boîte.
Tu vas maintenant mettre cette boîte ou ce coffre dans un endroit en toute sécurité, où tu le désires. Cela peut être dans une armoire... sous ton lit... dans la nature... dans unegrotte... comme tu veux. Je vais compter de un à trois. Un... deux... trois.
Cette boîte va rester là en toute sécurité et tu pourras y revenir pour y chercher un événement, pour le régler au moment opportun...
Un processus d'amélioration est mis en route et il continuera à agir avec ou sans ton aide.
Prends une profonde inspiration et rouvre les yeux. »

Nicole: Tu peux boire un peu d'eau. Tu noteras ensuite, entre 0 et 10, le nombre qui correspond maintenant à ton mal-être par rapport à ton sac à dos.

Tu vas à nouveau penser à l'émotion la plus forte que tu vas transférer dans ton pouce que tu vas mettre dans ta main avant de refermer tes autres doigts dessus. Tu peux aussi noter à quoi ressemble ton lieu de sécurité, c'est tout à fait possible.



Hypnose: Événement; peur de s'affirmer, de prendre sa place

« Ferme les yeux. Je vais compter de un à trois et taper des mains, et tu iras vers l'endroit de sécurité où se trouve ta boîte ou ton coffre. Un... deux... trois.

Ouvre le sac à dos doucement. Tout est calme et tranquille. Sors une situation que tu as rencontrée récemment qui a une intensité de 4/10 maximum... une situation où tu as eu du mal à prendre ta place, du mal à t'affirmer... Une fois que tu l'as trouvée, imagine-toi dans cette situation...

Ressens physiquement ce que cette situation provoque comme réaction dans ton corps...

Peut-être as-tu la gorge serrée, un poids sur les épaules, mal à la tête, le plexus serré, mal au ventre, des lourdeurs, ou autre chose... Je te laisse scanner ton corps... »

« Rouvre les yeux et note sur ta feuille ce que tu ressens physiquement. » 



« Referme les yeux. Remets-toi dans cette situation où tu as eu du mal à t'affirmer, à prendre ta place... Ressens les émotions qui se manifestent à toi lorsque tu penses à cette situation...

Cela peut être la tristesse, la colère, un choc, la solitude, un sentiment d'abandon, la peur, la culpabilité, l'injustice, la frustration, ou toute autre émotion. Je te laisse scanner ton corps. »

« Tu peux rouvrir les yeux et noter ces émotions.
Tu peux aussi noter où se trouvent ces émotions.
Peut-être que la peur est dans le ventre, mais pas forcément. » 



« Très bien. Maintenant, prends l'émotion la plus forte et une fois de plus, tu l'enfermes dans ton pouce que tu mets à l'intérieur de ta main, avant de fermer les quatre doigts dessus. Parfait. Referme les yeux. Remets-toi dans cette même situation et rappelle-toi de tes pensées... »

« Une fois que tu les as, rouvre les yeux, note les pensées que tu as eues. » 



« Ferme à nouveau tes yeux. Repense à cette situation et trouve un nom à cette problématique qui t'est arrivé... Cela peut être par exemple: « Je n'ai pas osé m'affirmer. » Tu vas également trouver un titre de court-métrage, comme si nous faisons une séquence de ta vie et que nous mettions un titre à ce petit film. Regarde aussi, de 0 à 10, le chiffre qui correspond à ton mal-être, ainsi que l'environnement où s'est située cette situation... Cela peut être au travail, lorsque le chef t'a parlé et que tu n'as pas osé dire ce que tu pensais, par exemple. C'est assez court. »

« Une fois que tu as ces informations, rouvre les yeux, note sur la feuille la problématique, le court-métrage, le titre du film, l'environnement, le lieu où cela s'est passé, et le chiffre correspondant au mal-être. » 

Nicole: Tout va bien? Parfait. Partons maintenant pour un deuxième tapotement.

Maria: Oui.



Tapping: Peur de s'affirmer

Point Karaté: « Même si je n'ai pas réussi à m'affirmer lors de cette situation, je m'aime, je m'accepte profondément et entièrement, je me respecte complètement et je me pardonne d'avoir eu si peur. »

Point Karaté: « Même si je n'ai pas réussi à prendre ma véritable place, je m'aime, je m'accepte tel(le) que je suis avec mes forces et mes faiblesses, je me respecte complètement et je me pardonne de ne pas avoir réussi à prendre ma place. »

Point Karaté: « Même si je n'ai pas osé être moi-même, je m'aime, je m'accepte profondément et entièrement, je me respecte complètement, j'apprends à faire un peu plus chaque jour, et je me pardonne de ne pas respecter mes besoins. »

Dessus de la tête: « Lorsque cette situation s'est produite. »

Début du sourcil: « Je n'ai pas réussi à prendre ma place. »

Coin de l'œil: « Je n'ai pas osé dire ce que je pensais réellement. »

Sous l'œil: « Par peur de ne pas être aimé(e) ou accepté(e). »

Sous le nez: « Je n'ai pas écouté mes besoins. »

Creux du menton: « Je me suis laissé faire. »

Sous la clavicule: « J'ai de la peine à reconnaître mes besoins. »

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

Sous le sein: « J'en ai assez que cette situation se produise. »

Poignet: « Je me libère de mes blocages qui m'empêchent d'être moi-même. »

Nicole: Ferme les yeux. Inspire profondément en gonflant ton ventre. Expire avec la bouche. Très bien. Inspire encore une fois. Expire. Une troisième fois. Inspire. Expire. Tu peux rouvrir les yeux et boire un peu d'eau.

Referme les yeux. Scanne ton corps. Physiquement, regarde ce qui s'est produit dans ton corps, la gorge, le ventre, les épaules, les bras... Ensuite, ouvre les yeux et note.

Referme les yeux. Scanne ton corps, cette fois émotionnellement... Regarde où se trouvent tes émotions, où elles se logent... Ensuite, ouvre les yeux et note.

Prends à nouveau l'émotion la plus forte. Mets-la dans ton pouce que tu fermes dans ta main, avec tes quatre doigts par-dessus.

Referme les yeux. Pense aux pensées que tu as eues lors de cette situation. Regarde maintenant, entre 0 et 10, le nombre qui correspond à ton mal-être. Tu peux ensuite noter. »

Nicole: Je t'ai vu bailler! Cela permet de lâcher prise. Cela montre que tu avances vraiment dans le processus... tout comme les yeux qui coulent. Tu peux aussi ressentir une grosse fatigue. Tu as peut-être même envie d'arrêter ou de fuir.

Maria: Ce n'était pas ce bâillement-là, mais je comprends ce que tu veux dire.

Nicole: Il peut arriver d'être hyper fatigué, d'avoir l'impression que tout tombe et d'avoir vraiment envie d'aller se coucher. C'est un signal de notre mental qui se bloque car il arrive tout près de la racine, du coup, il ne faut surtout pas arrêter! Le mental est là pour nous protéger et comme nous avons beaucoup souffert au moment où l'événement s'est produit, il veut nous empêcher d'y retourner.

Mais nous allons le nettoyer, donc nous pouvons dire à notre mental que tout va bien, nous continuons parce que juste derrière, arrive la libération. Nous continuons sur le point Karaté.



Tapping: Peur de s'affirmer

Point Karaté: « Même si je n'ai pas osé dire non lors de cette situation, je m'aime, je m'accepte profondément et totalement, avec mes forces et mes faiblesses, je me respecte complètement, j'apprends à écouter mes besoins et je me pardonne d'avoir eu peur de dire non. »

Point Karaté: « Même si je suis épuisé(e), que j'ai tendance à me sacrifier pour les autres, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis avec mes qualités et mes défauts, je me respecte pleinement et je me pardonne de ne pas me mettre en numéro un. »

Point Karaté: « Même si je n'ai pas osé me défendre, que j'en ai assez d'agir comme cela, je m'aime et je m'accepte profondément et totalement, je me respecte complètement, j'apprends à faire un peu plus chaque jour et je me pardonne de parfois me maltraiter. »

Dessus de la tête: « Lorsque cette situation s'est produite. »

Début du sourcil: « Je n'ai pas su me faire respecter. »

Coin de l'œil: « Je n'ai pas osé refuser. »

Sous l'œil: « J'ai eu peur de dire ce que je pensais réellement. »

Sous le nez: « Je n'ai pas écouté mes besoins. »

Creux du menton: « Je suis fatigué(e). »

Sous la clavicule: « J'ai eu peur. »

Sous le bras: « Je me suis senti nul(le). »

Sous le sein: « Je me culpabilise de me laisser traiter ainsi. »

Poignet: « Je me libère de cette peur de m'affirmer. »



« Ferme les yeux. Prends une profonde inspiration avec le nez en gonflant le ventre.

Chasse avec la bouche. Très bien. Encore une fois. Une troisième fois.

Ouvre les yeux et bois un peu d'eau.

Referme les yeux. Repense à la situation en scannant ton corps. Tout d'abord physiquement.

Regarde si ton corps parle encore et comment. Rouvre les yeux et note sur ta feuille.

Referme les yeux. Scanne à nouveau ton corps, cette fois émotionnellement. Regarde si l'émotion se loge quelque part, dans la poitrine, le ventre, la tête, etc. Rouvre les yeux et note sur ta feuille.

Reprennds à nouveau ton émotion la plus forte, transfère-là dans ton pouce que tu plies à l'intérieur de ta main, avec tes quatre autres doigts par-dessus.

Referme les yeux. Pense aux pensées que tu as eues pendant cette situation, celles qui te restent et qui peuvent encore t'impacter maintenant. Note de 0 à 10 le mal-être encore présent dans ton corps. Une fois que tu as tout cela, ouvre les yeux et note. »



Hypnose: Le « reste » de la peur de s'affirmer

« Fixe un point devant toi. Inspire profondément. Ferme les yeux à l'expire. Ouvre les yeux.

Fixe le point devant toi. Inspire profondément. À l'expire, ferme les yeux. Ouvre les yeux.

Fixe le point devant toi. Inspire profondément. À l'expire, ferme les yeux.

Maintenant, garde les yeux fermés. Continue à inspirer et expirer profondément. »

« À chaque expire, permets-toi d'entrer dans un niveau de conscience plus profond et plus sain.

Je vais compter de un à trois et taper des mains, et tu te trouveras dans un lieu de bien-être...

en toute sécurité. Cela peut être le même lieu que tout à l'heure, ou un autre. Un... deux... trois.

Prends conscience du paysage autour de toi, sans jugement...

Maintenant, imagine le petit reste de la situation que nous avons travaillée tout à l'heur....



Imagine la forme qu'il pourrait avoir... sa couleur... son poids... sa texture...
Une fois de plus, tu vas imaginer une jolie boîte... un coffre-fort ou autre chose dans quoi tu pourras le mettre.... Tu vas déposer ce petit reste dans cette boîte ou ce coffre...
Je vais compter de un à trois et ce petit reste va devenir tout petit et tout léger afin de pouvoir trouver sa place dans ta boîte ou ton coffre. Un... deux... trois.
Entoure ce reste de douceur, d'amour, de compassion... Mets-y tout ce dont il y a besoin...
Ferme la boîte. Maintenant, mets cette boîte ou ce coffre dans un endroit en sécurité où tu veux. Cette boîte va rester là en sécurité. Et tu pourras revenir rechercher cette situation, ce reste, au besoin, s'il reste encore quelque chose... De toute façon, un processus d'amélioration est désormais mis en place qui continuera d'agir avec ou sans ton aide...
Prends une profonde inspiration. Ouvre les yeux. Tu te sens merveilleusement bien et tu sais que tout est en place pour cette situation qui continue à se régler. »

Nicole: Comment te sens-tu, Maria ?

Maria: Je me sens merveilleusement bien, Nicole. Quel beau voyage !

Nicole: Tu étais dans un bel endroit de sécurité ? Sache que tu pourras retourner à n'importe quel moment dans cet endroit de sécurité. Si tu as besoin de t'apaiser, cela pourra se faire très vite maintenant que ton cerveau l'a localisé et que ton inconscient te l'a envoyé.

Maria: Il est enregistré dans le GPS.

Nicole: Il est complètement différent pour chaque personne. Cela peut être totalement imaginaire, ce n'est pas obligatoirement un endroit que nous connaissons. Il peut changer à chaque fois, il n'y a aucune règle. Notre inconscient nous envoie toujours le meilleur pour nous.

Maria: Merci Nicole. Me concernant, j'ai fait exprès de prendre un petit trauma, mais à la fin, il était vraiment devenu un bijou, un trésor !

Nicole: Excellent ! Magnifique ! Les choses se transforment et se mettent en place de jour en jour, donc même si certaines personnes voient un avancement, mais qu'elles ont l'impression que c'est encore un peu lourd, qu'elles laissent vraiment faire l'Univers, qui met également des choses en place.

Maria: Pas besoin de focaliser dessus, cela peut se faire à notre insu. Quand nous y revenons, nous pouvons avoir de bonnes surprises aussi.

Nicole: Tout à fait. Jour après jour, nous pouvons remarquer des situations dans lesquelles nous nous serions sentis peut-être mal auparavant et là, nous allons trouver notre façon de réagir bizarre, nous nous sentons bien. Ce sont vraiment de super réussites.

Maria: Merci Nicole.





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

www.leCongresEFT.com

Notes