

**Agnès PAUPER**



**Vibrer la Confiance : Guide pratique**

Conférence du 25/05/2013



*Ebook bonus*

### *Notice Importante*

*Bien que la plupart des gens obtiennent des résultats spectaculaires avec l'EFT et bien que l'EFT n'ait apparemment jamais fait de mal à personne depuis sa création, je ne peux vous garantir que l'EFT répondra à vos attentes, ni que la technique soit aussi facile à pratiquer pour vous qu'elle l'est pour d'autres. En outre, le propos de l'EFT n'est pas de se substituer au suivi d'une thérapie en cours, mais d'y coopérer en vue de faciliter un bien-être optimal. Consultez votre **médecin** avant d'entreprendre une séance d'EFT en cas de troubles physiques et/ou émotionnels graves, ou si vous avez le moindre doute sur votre santé, et de ne pas arrêter une prise de médicaments sans l'avis de votre médecin traitant.*

*Dans mes exemples j'ai évidemment changé les **prénoms** afin de préserver la vie privée des personnes citées.*

### *Remerciements :*

*A Laurent Garans qui a fait toute la mise en page de ce guide pratique.*

*A Caroline Langer et Marion Dubos pour leurs relectures attentives.*

*A mon compagnon, Vincent David, et à mon amie Evelyne Moens pour leur soutien et leurs précieux conseils.*

# TABLE DES MATIERES

**Avant Propos**

**Introduction à l'EFT pour les débutants**

**1/ Se jeter à l'eau – donner un sens à son expérience**

**Choisir nos croyances positives**

**2/ Aller vers la vague ou comment utiliser nos limitations pour nous aider**

**A) Utiliser nos émotions comme outils**

**B) Identifier nos freins**

**3/ Glisser avec la vague, l'unité retrouvée - Permettre à ce qui est d'être**

**A) Le matin et le soir**

**B) Toute la journée**

**C) Nourrir sa confiance**

**Conclusion**

Comment utiliser cet ebook :

Vous n'êtes pas obligé de tout lire avant d'appliquer. L'idée est plutôt de vous référer à ce qui vous parle et de trouver une clé à mettre en pratique MAINTENANT.

Une autre fois, vous trouverez une autre clé.

Vous pouvez bien évidemment aussi le lire de la première à la dernière page, choisissez alors ce qui vous aura le plus parlé pour le mettre en pratique MAINTENANT.

La clé n'est pas la compréhension, c'est la pratique dans le présent !

## Retour en l'état de Confiance

### AVANT PROPOS

Mon passionnant voyage dans les médecines douces a commencé par la thérapie manuelle. J'ai ensuite rencontré la médecine chinoise, d'une logique incroyable. Puis j'ai longtemps cherché une thérapie aussi efficace que la médecine chinoise mais rendant le patient responsable et indépendant et surtout une thérapie sans aiguilles. Sur mon chemin, j'ai rencontré la fasciathérapie, la sophrologie et l'aromathérapie. Alors que j'avais arrêté de chercher, l'EFT s'est présentée à moi comme une réponse à toutes mes questions. Technique rapide, puissante et efficace, rendant le patient autonome.

Ma pratique et ma vie personnelle m'ont amenée à la conclusion que derrière tous les maux il y a une opportunité et un appel à retrouver notre Etat de Confiance ; confiance en nous et en La vie.

Alors comment faire ? Et bien sûr avec l'aide de l'EFT !



Si vous êtes en train de lire cet ebook, c'est que vous avez participé au congrès sur l'EFT et peut-être m'avez-vous entendue intervenir sur la confiance.

A travers ce fascicule je souhaite revenir sur ce retour à l'état de confiance en revenant sur la métaphore du SURF dont j'ai parlé en conférence.

Pour surfer, il faut d'abord ramer à contre courant vers la vague ; se préparer, pour ensuite accueillir ce que la mer propose, pouvoir ne faire qu'un avec la vague et ressentir la joie d'être en unité avec la nature.

Cette première étape d'aller vers la vague, de nettoyage que j'appelle « Eoper » se déroule de la manière suivante : vous allez utiliser vos peurs, vos croyances limitantes et aussi vos douleurs comme outils pour « Eoper », ramer vers la vague. Ensuite vous pourrez savourer le lâcher prise total, cette sensation de confiance en la vie, d'unité retrouvée. Ce retour en l'état de confiance est toujours là, toujours accessible si nous redevons conscients, si nous habitons le présent.

## Introduction à l'EFT pour les débutants :

Si vous n'avez jamais fait d'EFT et que vous commencez en lisant ces lignes, vous avez la chance de bientôt découvrir un outil toujours disponible et « magique ». Toute personne faisant de l'EFT se rappelle de sa première expérience. La vôtre aura certainement eu lieu lors du congrès virtuel.

Pour bien réussir sa séance d'EFT il faut se rappeler :

- D'être toujours très précis avec ses mots. L'EFT est comme un dégraissant. Les points sont les produits nettoyants et les mots la pipette ; les mots visent notre GPS interne vers ce que l'on souhaite travailler.  
Ainsi si vous faites une recherche sur Google sur « l'abandon » vous allez obtenir des milliers d'entrées.  
Si vous tapez « abandon de Paul par Virginie le jour de la saint Valentin 2013 » vous n'obtiendrez qu'une ou deux entrées !  
Votre cerveau est pareil : si vous tapotez sur un événement précis, vous allez le viser, le nettoyer et le reprogrammer.
- De commencer par nettoyer le négatif, comme on nettoie une plaie avant de lui poser un pansement. On va donc faire le nombre de rondes nécessaire en négatif et à la fin seulement faire un choix positif, comme un pansement. Comme je l'ai expliqué dans ma conférence, la notion de choix est très importante en EFT. Nous avons le devoir de choisir des croyances positives et, à tout moment, le choix de reprendre le contrôle ou non de notre vie.
- Les rondes : On commence par poser le problème, la situation ou l'émotion en tapotant sur le point karaté le temps d'énoncer la phrase 3 fois.

**«Même si j'ai peur de..., je m'aime»**

Puis vous tapoterez l'intérieur de cette phrase sur tous les autres points :

**« J'ai peur de... »**

- Sur le point en haut de la tête
- Sur le bord interne de l'œil et de l'angle du nez
- Sur le bord externe de l'œil
- Sous l'œil
- Au dessus et au dessous de la bouche en même temps
- Sous la clavicule
- Sous le sein
- Sous le bras

## L'EFT (EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES)

L'EFT est une forme d'acupuncture sans aiguilles. Cette méthode extrêmement efficace et rapide a vu le jour aux Etats-Unis il y a 15 ans, grâce à l'esprit de synthèse de Gary Craig. Ingénieur de formation, il voulait transmettre un moyen au monde de se libérer de ses émotions facilement et durablement.

L'EFT est basé sur le postulat suivant :

*" Toute émotion négative  
vient d'une perturbation du  
système énergétique corporel "*

Rejoignant la fasciathérapie et la médecine chinoise, l'idée est que si l'énergie du corps stagne en un point d'acupuncture, en résulte troubles physiques (douleurs, gênes, problèmes de poids, etc.) comme psychiques (culpabilité, dépression, peur, phobie, addictions, allergies, asthmes, maux de tête, dyslexie, etc.).

En tapotant doucement sur des points bien précis et ciblés du corps, en parlant de la problématique à libérer, permettant de déprogrammer de façon instantanée et durable la charge émotionnelle créant à la perturbation. Le souvenir de l'événement reste.

Retrouvant une distance saine avec nos histoires, nous ne polluons plus notre présent avec notre passé, ni avec l'anticipation de notre futur. Au lieu de sidérer le système immunitaire par nos émotions, celui-ci retrouve de l'énergie. Cette libération émotionnelle est vécue comme un apaisement immédiat et une porte ouverte sur le présent.



Je n'utilise pas les points des doigts car je tapote avec tous les doigts, à chaque point tous les points des doigts sont stimulés. Je les utilise en revanche si je travaille sur quelqu'un, notamment des enfants.

Le temps d'une séance est variable entre 2 minutes et une trentaine pour des séances faites soi-même. Je suggère de toutes petites séances mais répétées.

Et surtout si cela vous ennue ou vous lasse, arrêtez-vous ! Vous reprendrez plus tard !

Voilà il n'y a plus qu'à !!!!

## 1. Se jeter à l'eau, donner un sens à son expérience

Le mot confiance vient du latin « con » ensemble et « fidere » se fier ; La confiance est donc le sentiment de pleine sécurité que nous choisissons d'avoir vis-à-vis de quelqu'un ou de quelque chose, c'est une hypothèse sur le futur.

Afin de retrouver cette sécurité en nous, pouvoir activer notre propre confiance, il est essentiel de donner un sens à notre passage sur Terre, trouver des fondations solides !

C'est le message de Victor Frankl, médecin juif et déporté pendant la guerre avec toute sa famille. Il a vite compris que s'il choisissait la peur (peur de mourir ou que sa femme soit morte), il ne trouverait pas la force de survivre. Il a choisi de donner son pouvoir à l'amour de sa femme et au sens qu'il donnait à sa vie (aider les autres à trouver un sens pour la leur !). Face au vide existentiel, l'homme a le devoir de donner un sens pour vivre.

Cette phase consiste, par le biais d'une recherche et d'une ouverture, à trouver nos croyances positives. Cela peut s'accompagner pendant une séance d'EFT (bien sûr sans que le thérapeute impose les siennes), le but étant de lâcher nos croyances limitantes et de laisser de la place pour des croyances positives. De se poser certaines questions. Trouver des croyances qui nous rendent plus heureux, plus fort.

Généralement quand une croyance nous correspond, elle nous parle profondément. C'est comme si nous la reconnaissons, elle nous procure une détente.

Il s'agit de trouver des croyances existentielles et aussi plus quotidiennes. Chacun peut choisir celles qui lui font du bien.

Peu importe que ce soit LA vérité, nous ne la connaissons qu'après notre passage sur cette planète, ce qui compte c'est de pouvoir passer de la peur à la confiance, de la survie à la vie. Qu'y a-t-il à perdre ?

**« Il faut toujours viser la lune car, même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles » Oscar Wilde**

### Exemple :

*Lucie vient me voir en me disant que son problème est d'avoir eu une enfance plutôt heureuse, des parents aimants, qu'elle est en recherche spirituelle depuis des années mais que sa vie est grise et triste. Une de ses croyances limitantes est que cette recherche serait plus facile pour elle si elle avait vécu un évènement traumatisant. Nous avons beaucoup parlé. Une maladie est souvent un déclencheur de changement mais cela demande de gros efforts de la part de la personne concernée. Nous en arrivons à la conclusion qu'elle manque de croyances positives, de fondations pour se sentir en sécurité et avoir confiance en elle aussi. Elle est notamment terrorisée par la mort.*

*Plus tard pendant la séance elle me dit que cette sensation de vide qu'elle ressent en parlant de la mort est la même que celle qu'elle a ressentie quand son père exaspéré l'a laissée sur un parking plusieurs heures de suite alors qu'elle n'avait que 7 ans.*

*Pour elle ça n'était qu'un souvenir. La séance révèle le traumatisme d'abandon, de peur de séparation lié à cet événement et le lien avec la peur de mourir. Pour elle les gens qui meurent l'abandonnent. Nous avons fait un travail de fond en séance, travaillant sur ses croyances qui l'aident et elle a fait le travail d'y adhérer, un travail de fondation.*

*Sa crainte de la mort a nettement diminué, elle a continué chez elle le travail de CHOISIR des croyances positives et sa vie, dit-elle, est maintenant pleine de couleurs.*



## 2. Aller vers la vague ou comment utiliser nos limitations pour nous aider

Tout d'abord il faut être son propre observateur et habiter le présent : c'est un travail de retour en nous. En nous observant nous pouvons utiliser nos émotions comme de véritables outils pour « écopier », nettoyer nos peurs, croyances limitantes et autres douleurs. Comme le surfeur rame à contre-courant de la vague, il corrige sa posture, lâche ses peurs et avance vers la barre (zone où les vagues se brisent qu'il faut passer pour attendre les vagues à surfer).

Pour cela nous pouvons nous donner des RDV avec nous-mêmes en réalisant un travail quotidien d'accompagnement :

- Le matin : Quelques rondes pour s'ouvrir à une bonne journée. Faites-vous confiance, faites confiance aux autres et surtout à la vie et à votre mission de vie.

**« Aujourd'hui je lâche mes vieilles habitudes de ....., me juger, de vouloir contrôler les autres... »**

**« Aujourd'hui je m'ouvre à plus de ..., de confiance en moi et en la vie »**

**« Aujourd'hui est une bonne journée où je suis en contact avec la confiance en moi et en la vie »**

Ces rondes lancent notre « GPS interne » (radar) en début de journée vers une intention positive, une intention de confiance.

- Le soir : Prendre l'habitude de voir 5 choses positives au moins dans notre journée et lancer une intention avant de dormir. La nuit notre inconscient nous aide à gérer, digérer ce que nous avons vécu dans la journée et à préparer notre journée suivante.

**« Je décide de ressentir la confiance, je décide de m'ouvrir au moment présent... »**

- Tout au long de la journée : Accompagner ce qui est, pour lui permettre d'être au mieux. Comme le surfer glisse avec la vague tout en corrigeant sa posture pour permettre à la vague et à son corps et à la planche d'être en réelle harmonie.

Si je sens une tension ou une peur, je peux décider de choisir la confiance :

**« Même si je ressens une tension, une peur, je choisis la confiance »**

## A) Utiliser nos émotions comme outils

L'idée est de reprendre le pilotage de notre conscience.

Au début, nos réactions sont programmées par nos vieilles habitudes de peur. Puis au fur et à mesure, nous pouvons écopier et utiliser nos émotions pour nous reprogrammer. Il est important d'être indulgent avec nous-mêmes.

Au départ, peut-être arriverons-nous une fois sur dix à réagir autrement, puis deux, puis quatre, pour finalement changer notre réaction.

Voilà ce que je propose aux personnes qui viennent me voir :

Se demander le plus souvent possible : « **Comment je me sens ?** » Et trouver une émotion.

- **Je me sens bien : je savoure**, j'accueille et je tapote en observant ce que ça fait d'être bien, en observant en détails nos émotions, la réponse de notre corps.

« Je me sens..... (Décrire la vérité de ce que je ressens) »

« Je me sens détendu, je ressens la confiance en moi et en la vie ».

- **Je ne me sens pas bien** : définir le plus précisément possible l'émotion ?

Réaliser que la peur sous-jacente n'existe pas maintenant. Allumer notre lumière interne.

Définir les freins et choisir à quoi je veux donner mon pouvoir : à la peur ou à la confiance ?

**« Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvements » de Carl Gustav Jung**

Je vais vous donner des exemples, des pistes pour travailler chaque émotion mais cela reste une piste. En effet chacun à ses propres freins et un protocole peut aider mais ne sera jamais assez précis. Prenez donc ce qui vous parle dans toutes les rubriques, c'est le raisonnement qui compte. Identifier l'émotion, être précis dans sa formulation, identifier les freins et décider de donner son pouvoir à la confiance ou à la peur.

### « J'ai peur » :

- Se demander précisément de quoi j'ai peur ? Définir à qui ou à quoi je donne mon pouvoir ? A une personne, une émotion, une situation ? Comprendre que cette peur n'est pas là maintenant.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

#### « Même si j'ai peur de..., je m'aime »

- prendre conscience que cette peur n'existe pas vraiment **MAINTENANT** c'est toujours une projection dans le passé ou le futur (j'ai peur d'avoir mal chez le dentiste, j'ai peur de la mort de mes proches, j'ai peur de rater mon examen....mais maintenant tout cela n'existe pas. Même chez le dentiste, pendant la séance, la peur d'avoir mal n'est pas réelle, j'ai une sensation et plus je suis présent à cette sensation moins j'ai réellement mal, et ce n'est pas une peur.)

#### « Même si j'ai peur de ... mais que ... n'est pas réel maintenant, je m'aime »

- Est-ce que je veux donner mon pouvoir à cette peur ?

#### «Même si je donne mon pouvoir à cette peur, à une illusion, je m'aime »

Si je lui donne mon pouvoir, je sers la Peur : A-t-elle vraiment besoin de mon aide, de mon énergie ? Nous ne pouvons servir qu'un seul maître à la fois, la peur ou la confiance, d'où l'importance de la notion de choix, de votre choix.

Il y a 2 personnages en nous : **le séparateur et l'unificateur**

- Le séparateur : il est dans la peur, le manque de confiance (en soi, envers les autres, envers la vie), c'est le mental, il veut nous aider mais se sert de nos vieux schémas, nos vieilles blessures.
- L'unificateur : tout ce qui arrive est positif, il est la confiance et il permet de pardonner à l'autre pour que se soit bon pour moi en premier lieu ! C'est la confiance totale en la vie : les tempêtes sont nécessaires pour nous permettre de mobiliser en nous les forces du changement. Il y a des trésors cachés derrière toutes les situations que nous ne soupçonnons pas et que nous pouvons souvent voir après coup. Choisir la confiance c'est choisir l'unificateur en nous.

- Il peut être intéressant de se connecter à son **Enfant intérieur** pour aller voir dans le passé si nous avons eu peur et si cette peur est une stratégie de survie.

Visualisez-vous le Vous-Adulte entrer dans la scène et venir consoler, rassurer le Vous-enfant tout en tapotant. Puis réintégrez le en vous une fois la paix revenue.

- En tant qu'adultes nous sommes là pour nous-mêmes. Nous seuls pouvons nous abandonner ou nous trahir.

**« Même si j'ai peur d'être trahi ou abandonné, moi seul peux me trahir ou m'abandonner, je décide d'être là pour moi »**

- Avec mes croyances positives, je choisis la confiance

**« Même si j'avais peur de ..., j'ai la certitude que je vis ce qui est positif pour moi et pas plus que je ne peux vivre (par exemple), j'ai confiance en la vie, je choisis donc d'avoir confiance en moi et en la vie »**

**« J'ai une angoisse » :**

- Se demander précisément par rapport à quoi je suis angoissé ? Généralement l'angoisse n'a pas d'objet précis. C'est un mal-être existentiel. Une peur mais on ne sait pas très bien de quoi.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

**« Même si je me sens angoissé, je m'aime »**

- **Tout en tapotant** : se demander ce qui se cache derrière et grâce à vos croyances positives choisir entre donner votre énergie à la peur ou à la confiance.

**« Même si je me sentais angoissé, je choisis de donner mon pouvoir à la confiance en moi et en la vie »**

**« Je suis en colère » :**

- Se demander « je suis en colère contre quoi ou contre qui ? » Définir à qui ou à quoi je donne mon pouvoir ? A une personne, une émotion, une situation ? Et si je lui donne ce pouvoir alors je lui donne plus de force....

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

**« Même si je suis en colère contre ou parce que..., je m'aime »**

- Derrière cette colère il y a une frustration, un besoin non assouvi, une peur, définir laquelle ?

### **« Même si j'ai besoin de ..., je m'aime »**

- Pouvons-nous reconnaître notre attente du monde extérieur ? « Je serais bien si je pouvais contrôler telle personne ? Telle réaction ? Je serais bien si telle personne faisait ceci ou cela ? »
- Tout en tapotant : pouvons-nous pardonner et remercier à tel évènement ou personne de nous faire travailler ? Personne n'a le pouvoir d'entrer en nous et de nous mettre en colère ; si je résonne c'est qu'il reste de la colère en moi. Remercier d'être un révélateur d'une partie de nous qui souffre et que je peux écoper.

**« Même si je suis en colère parce que... (Nommer précisément pourquoi), je comprends que telle personne n'est pas responsable de ma colère, je suis responsable de ma réaction. Je choisis de lâcher cette colère, de l'écoper pour moi être bien »**

- Tout en tapotant : pouvons-nous rassurer cette partie de nous qui souffre ? Notre enfant intérieur ? Ai-je ressenti cette même colère plus jeune, puis-je revoir une scène, observer cette scène et entrer dedans, moi adulte entre dans cette scène où moi enfant je vais mal. Je suis un adulte maintenant, je peux être là pour moi enfant. Que pourrais-je lui dire ou faire pour consoler cet enfant, cette partie de moi qui souffre, qui a peur et qui est en colère ? Une fois apaisée, je peux faire entrer cette partie de moi en moi.
- Conclure

**« Même si j'étais en colère contre ..., je choisis d'avoir confiance en moi et en la vie »**

### **« J'ai de la haine » :**

- Se demander « j'ai de la haine contre ...? » La haine est un sentiment très fort qui mélange peur et colère.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

### **« Même si j'ai de la haine contre ..., je m'aime »**

- Derrière cette haine, il y a une colère et une peur : pouvez-vous définir laquelle ? Une déception sans doute aussi ?

**« Même si je suis en colère/si j'ai peur parce que ..., je m'aime »**

- Qu'attendez-vous de l'autre que vous pourriez vous donner à vous même ?

En tant qu'adulte, vous n'avez pas à attendre de l'autre ce que vous pouvez vous donner. Cet autre est un révélateur de ce que vous pouvez vous donner.

**« Même si j'attendais ... de..., je m'aime »**

- Pouvez-vous pardonner à cette personne pour vous être bien ?

Pouvez-vous vous donner ce que vous attendez de l'autre ? Lâchez votre attente ? Avec nos croyances positives, se demander à qui je veux donner mon pouvoir : à la peur ou à la confiance ? Et choisir la confiance.

**« Même si j'avais de la haine, je choisis la confiance en moi et en la vie »**

**« J'ai honte » :**

- Se demander précisément j'ai honte de quoi ? D'avoir fait ou dit quelque chose ? D'avoir dépassé une limite ? De ne pas avoir posé une limite ?
- Y a-t-il un problème de limites ? de savoir dire non ? de savoir s'arrêter soi-même avant de franchir une limite que je vais regretter. Quelle est cette limite ? Est-ce que je peux l'identifier et décider de la poser au monde extérieur la prochaine fois que cela se présente pour me respecter moi. Est-ce que je mérite mon propre respect, ma propre reconnaissance ? Puis-je la ressentir juste pour maintenant et même juste un petit peu ?

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

**« Même si j'ai honte parce que..., je m'aime »**

- Tout en tapotant : faire le point sur ce problème de limite. Est-ce que je connais mes limites ? Est-ce que je mérite que les autres les respectent ? Moi-même est ce que je me respecte ? Est-ce que je peux décider de me respecter moi-même et de respecter cette limite la prochaine fois ?

**« Même si je ne me posais pas telle limite ou que telle personne a dépassé telle limite, je décide de ressentir ma limite et de la faire respecter »**

- Tout en tapotant : est-ce que je peux ressentir ma propre reconnaissance, plutôt que de la chercher à l'extérieur, même un peu ?

**« Même si j'avais honte, je choisis de ressentir ma propre reconnaissance »**

- Tout en tapotant : est-ce que je peux remercier cet événement de m'avoir montré cette partie de moi-même à écoper, à travailler et de maintenant connaître ma limite... En m'appuyant sur mes croyances positives ?

**« Même si j'avais honte de ..., je choisis d'avoir confiance en moi et en la vie »**

### « Je suis triste, j'ai du chagrin » :

- Se demander précisément par rapport à quoi je suis triste ou j'ai du chagrin ? Être précis.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

#### « Même si je me sens triste, je m'aime »

- Tout en tapotant : identifier ce qui se cache derrière cette tristesse ? Y a-t-il une peur ? Peur d'une absence ? Une sensation de vide ? En s'appuyant sur mes croyances positives, se demander à qui je veux donner mon pouvoir : à la peur ou à la confiance ? Et choisir la confiance.

**« Même si je me sentais triste, je choisis la confiance en moi et en la vie »**

### « Je me sens coupable » :

- Se demander précisément par rapport à quoi je me sens coupable ? Être précis.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

#### « Même si je me sens coupable de..., je m'aime »

- Tout en tapotant : identifier ce dont je veux me punir ? Ce n'est pas en me punissant que je vais changer le passé. Combien de temps est-ce que je veux me punir encore ? Un an ? Un mois ? Un jour ?

Je peux me raconter à nouveau la scène, en tapotant, et voir où j'aurais pu réagir différemment pour une autre fois.

- Est-ce que je peux me pardonner ? Si c'était quelqu'un d'autre pourrais-je lui pardonner ? Si c'était ma meilleure amie ? Alors puis-je me pardonner ? Puis-je être mon ami(e) ?

**« Même si j'ai fait ..., je choisis de me pardonner pour être bien »**

- Avec nos croyances positives, se demander à qui je veux donner mon pouvoir : à la peur ou à la confiance ? Et choisir la confiance.

**« Même si je me sentais coupable, je choisis de sentir la confiance en moi et en la vie »**

### « Je suis jaloux » :

- Se demander « De qui suis-je jaloux ? Envieux ? »

Pourquoi l'herbe serait-elle plus verte chez le voisin ? Je ne connais pas sa vie et je me compare. Finalement en faisant cela je donne mon pouvoir à ma comparaison.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

**« Même si je suis jaloux de..., je m'aime »**

- Derrière cette jalousie il y a une frustration, un besoin non assouvi, une peur, définir laquelle ?

**« Même si j'ai besoin de ..., je m'aime »**

- Réaliser que ce que je vis est parfait pour me faire travailler. Tant mieux pour cette autre personne si elle n'a pas les mêmes choses à travailler. Elle en a certainement d'autres. Lâcher l'envie de....

**« Même si j'avais envie de..., je m'aime »**

- Remercier pour ce que l'on a déjà et aimer ce que l'on a. Avec nos croyances positives, se demander à qui je veux donner mon pouvoir : la peur ou la confiance ? Et choisir la confiance.

**« Même si j'avais envie de..., je choisis de remercier ce que j'ai et je choisis d'avoir confiance en moi et en la vie. »**

### « Je méprise » :

- Se demander « Pourquoi je méprise l'autre ? »

Je me compare et je me sens supérieur. Si je me sens supérieur sur cet aspect c'est que je me sens inférieur pour d'autres aspects. Puis-je arrêter de me comparer, de juger les autres et donc de me juger moi-même.

Puis vous pouvez faire une ronde d'EFT :

**« Même si je méprise l'autre parce que je me sens supérieur, je m'aime »**

- Puis-je arrêter de me comparer aux autres ? En faisant cela je leur donne mon pouvoir d'être bien. Aujourd'hui je me sens supérieur et demain je me sentirai inférieur.

**« Même si je donne mon pouvoir à l'autre en me comparant, je m'aime »**



- Qu'est-ce que j'ai peur de perdre ?

**« Même si j'ai peur de perdre ..., je m'aime »**

- Remercier pour ce que l'on a déjà, aimer ce que l'on a. Avec nos croyances positives, se demander à qui je veux donner mon pouvoir : à la peur ou à la confiance ? Et choisir la confiance.

**« Même si je méprisais..., je choisis de remercier ce que j'ai et d'avoir confiance en moi et en la vie.**

**« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté » de Sir Winston Churchill**

## B) Identifier nos freins

Pour faciliter notre écopage, il est utile d'identifier **nos freins, nos résistances**, notre non-volonté d'aller mieux. C'est la vague brisée (avant d'avoir pu passer la barre) qui ramène nos surfeurs au rivage.

Parce qu'après tout, certains ne se posent pas de questions et ne s'en portent pas si mal, parce que la tâche paraît faisable pour les autres et pas pour nous. Ce sont toutes nos « bonnes raisons » de ne pas aller mieux. De rester sur la rive alors qu'une intuition, une force nous pousse à ramer vers un endroit plus calme.

Voici les freins les plus courants que je rencontre en séance, la liste n'est pas exhaustive :

### ➔ Notre identification au mental :

Nous avons 60 000 pensées par jour, heureusement nous ne nous identifions pas à chacune : je suis un éléphant rose. Mais dès qu'une pensée devient une émotion elle entraîne dans les nano secondes qui suivent des répercussions dans toutes nos cellules et dans notre ADN.

Nous avons vu que les émotions étaient des radars pour nous faire réagir. Nous nous identifions au radar : c'est comme si un arbre s'identifiant à la tempête disait « je suis en tempête ». L'arbre se fait le plus souple possible et attend que la tempête passe. Nous nous disons je suis en colère, c'est ma colère. Au lieu de laisser l'émotion passer.

Nous nous identifions à elle « je suis triste », et nous construisons tout un raisonnement, un mur qui nous sépare de nous-mêmes.

Cette identification au mental prend plusieurs formes :

- Les freins et les sabotages, c'est à dire « je suis.. » : « je suis en colère », « je suis nulle », « je n'en suis pas capable ». Les auto-jugements : certains parlent d'auto sabotage : "je suis nulle", "qui suis-je pour", "je n'y arriverai jamais", "je ne suis pas à la hauteur", et bien d'autres exemples
- Les blocages, c'est-à-dire : « oui mais », « oui mais moi je n'y arrive pas », ou encore « oui mais ça marche pour les autres, mais... », « oui mais moi j'ai vécu ceci ou cela. »

Nous sommes toujours notre pire juge.

J'ai réalisé cela pour moi, quand j'ai commencé à m'observer, je me disais : "ça doit être tellement plus simple pour les autres, moi je suis nulle, moi je n'y arriverai pas..."

Et puis j'ai pris conscience que si j'étais ma propre amie je serais beaucoup plus positive.

Je vous invite donc à prendre conscience de vos propres jugements.

Vous pouvez identifier les 5 pires et les numéroter. Et quand une de ces pensées arrive, vous pouvez la saluer et lui proposer d'aller jouer ailleurs ou la remercier et sourire. L'idée est de prendre conscience de nos jugements. Cela suffit assez rapidement à diminuer leur pouvoir.

Vous pouvez aussi faire une ronde d'EFT :

**"Même si je pense que..., ça n'est qu'une pensée, bon vent, va jouer ailleurs, je décide d'avoir confiance en moi et en la vie"**

Une femme me racontait ses soucis avec les hommes et elle lâcha : « *C'est normal je suis un repoussoir à homme* » Je lui ai suggéré de mettre ce jugement en numéro 1 de sa liste.

- Nous nous comparons sans cesse, notre façon de nous habiller, ce que nous pensons être la vie de l'autre. Tout ceci n'est que jugements et interprétations. Et si nous arrêtons de nous comparer et de nous juger ?
- Est-ce que j'ai envie de lâcher ces identifications au mental ou est-ce confortable ainsi ?
- Oui, mais je n'y arriverai jamais ! Comment vous sentez-vous quand vous penser cela ?
- C'est une croyance, une programmation de quand vous étiez petit, voulez-vous la garder ou vous ouvrir à la possibilité que vous pouvez y arriver ? Que vous n'êtes pas cette croyance ?

**« Même si j'ai la croyance que je me sens nulle, je m'aime »**

**« Même si j'ai une colère qui passe, je m'aime »**

Dire « J'ai la croyance de ... » ou « j'ai une colère », plutôt que « je suis en colère », donne de la distance, du recul pour pouvoir écoper cette croyance négative.

➔ **Les bénéfiques secondaires :**

Si je guéris personne ne s'occupera plus de moi.

Voulez-vous rester dans cette dépendance à l'autre ? Qu'est-ce que l'autre m'apporte que je pourrais trouver en moi ?

## → Les attentes :

Il s'agit de se demander : Qu'est ce que j'attends de l'autre ? Qu'est ce que j'attends de cette situation ? Qu'est ce que j'attends de moi pour me réaliser ?

- Est-ce juste d'attendre cela de lui/elle ?
- Est-ce que je donne beaucoup (trop) pour moi aussi recevoir, plaçant des attentes démesurées ? Me plaçant en dernier de la famille, j'attends la reconnaissance. Est-ce juste ?
- Est-ce que je peux moi-même répondre à cette attente ? Afin que ma relation à l'autre soit libérée des attentes et devienne un partage d'amour

Nous avons envers l'autre des attentes démesurées. Pour un enfant c'est normal, il est dépendant de son père et de sa mère. Son père a pour mission de le protéger et de poser des limites, sa mère de lui donner amour et confiance.

En tant qu'adulte nous devrions avoir intégré le père idéal et la mère idéale en nous et ne plus attendre d'un **Autre** qu'il nous protège, nous pose les limites ou nous donne de l'amour ou de la reconnaissance. Ces attentes ne sont pas justes pour l'Autre.

Et en tant qu'adulte nous seuls pouvons nous abandonner ou nous trahir.

## → La difficulté à « se donner » une place :

Nous n'avons pas de place à nous donner, ou à faire reconnaître par les autres. Chaque personne qui arrive sur cette planète a sa partition personnelle à jouer et a sa place ! Comme pour la confiance, le travail consiste à enlever nos croyances que nous devons « trouver », « défendre », « faire reconnaître notre place ».

Pour illustrer cela, prenons un texte :

*Bonjour Madame, je voudrais une baguette s'il vous plaît !*

*Tranchée ou non ?*

*Je préfère non tranchée, merci !*

Et maintenant enlevons une lettre qui ne sert à rien, le « G » par exemple.

*Bonjour Madame, je voudrais une baXuette s'il vous plaît !*

*Tranchée ou non ?*

Chacun sa place, toutes les places sont importantes, nous sommes tous interdépendants ! Bien sûr vous comprenez le sens du texte sans la lettre « G », mais « Baxuette » ne veut rien dire et le « G » a sa place comme toutes les autres lettres. Nous sommes tous des êtres uniques et importants.

### → La difficulté à recevoir un compliment, un cadeau :

Recevoir un compliment ou un cadeau. Recevoir est quelque chose de finalement assez compliqué. Nous le désirons et quand cela arrive, nous sommes gênés.

Lorsque nous recevons un cadeau la première pensée n'est-elle pas : comment vais-je pouvoir rendre cette attention ? Nous pensons déjà au cadeau que nous allons pouvoir faire la prochaine fois, pour être « quitte ».

Qui suis-je pour recevoir un tel compliment ou un cadeau ?

Un très bon exercice consiste à simplement dire : « Merci » quand nous recevons un compliment et de **l'accepter**.

### → L'impossibilité de pardonner :

Souvent nous nous accrochons à notre colère contre l'autre en prétendant que nous ne pourrions **JAMAIS** pardonner.

Pardoner ce n'est pas oublier !

Ne pas pardonner c'est garder bien au chaud de la colère, de la déception ou/et de la tristesse. Et ne pas pardonner c'est se faire du mal à soi. La tension qui émane de la colère c'est 6h de distillation de cortisol dans notre corps, cette substance qui provoque le vieillissement de nos cellules.

Si nous regardons une colère de plus près, c'est souvent une déception ou une trahison qui fait que nous ne pouvons pas pardonner à l'autre.

Quelle attente se cache derrière ?

Qu'est-ce que j'attendais de l'autre que je n'ai pas reçu ? Attente de confiance ? De sécurité ? De reconnaissance ?

Pouvons-nous identifier le besoin ou les besoins, la ou les attentes ? Et se demander si nous pouvons arrêter de demander cela à l'autre ? Pour le trouver à l'intérieur de nous ?

Si j'ai confiance en la vie, je n'ai pas à attendre la confiance, la sécurité ou la reconnaissance de l'extérieur (joué/incarné ici par l'autre personne), je peux la trouver en moi. Pardonner à l'autre de ne pas être comme je voudrais qu'il soit et l'accepter tel qu'il est.

Lui pardonner pour moi être bien, parce qu'il m'aide à travailler sur ma colère et à reconnaître mes attentes.

Le pardon est un cadeau que nous nous faisons à nous-mêmes d'abord, c'est une libération.

(L'étape suivante étant d'accepter l'autre tel qu'il est, plus besoin de le blâmer, ni de se blâmer)

### → Le jeu du gagnant – perdant :

Dans nos relations se joue souvent une question d'orgueil et de volonté d'avoir le dernier mot. Mais qu'y a-t-il vraiment à gagner ?

Très commun dans les couples, je fais un pas et j'attends que l'autre fasse un autre pas, les deux restant sur leur position à mi parcours. Les deux restants dans leurs colères et les reproches, les deux étant perdants.

Quand vous identifiez ce jeu, de gagnant-perdant, demandez-vous ce que vous avez vraiment à gagner ? Pouvez-vous lâcher votre orgueil, par amour pour vous-même et pour l'autre ?

### → La notion de contrôle et d'abandon :

Ce qui revient très souvent dans les séances d'EFT, c'est cette notion de contrôle et d'abandon. Nous avons souvent la tentation de vouloir contrôler la vie de l'autre pour soi être bien. Et si nous n'y arrivons pas nous lâchons tout, nous abandonnons.

Voici un exemple pour vous expliquer cette notion de contrôle :

*Hélène aide son fils dans ses études, le porte depuis toujours, en a toujours fait beaucoup pour ses enfants. Son fils a 25 ans et entreprend des études onéreuses que sa mère lui paie. Elle me dit à une semaine de la fin de l'année que « s'il abandonne avant la fin (la pression de l'examen étant difficile à gérer pour lui), je le mets dehors »*

*Nous avons travaillé cette double énergie de contrôle et d'abandon qui va aussi avec notre volonté d'être pris en main, vouloir être déchargé de ce que nous portons, que quelqu'un décide pour nous (donc vouloir être soi-même contrôlé).*

*L'opposé de ces notions étant la confiance en soi et en la vie, nous rendons ainsi à l'autre la liberté d'être qui il est.*

*En retrouvant de la distance sur la situation et en connectant la confiance que cette personne a en la vie, Hélène a pu lâcher son envie de contrôler ou d'abandonner son fils et juste rester dans l'amour et la confiance, quoi qu'il arrive.*

### → La fusion-séparation :

Nous dépendons toujours de l'autre pour fusionner ou se séparer. L'opposé est la notion d'unité. Cette unité c'est la plénitude ressentie quand nous sommes en contact avec notre propre confiance en nous et en la vie.

### → La fuite :

Nous avons tous tendance à fuir, fuir nos émotions, dans des activités, des choses beaucoup plus urgentes que nous-mêmes (répondre au téléphone, le ménage... on procrastine) ou dans le sommeil. Si nous prenons juste le temps d'être là, rester là et accueillir, permettre à ce qui est d'être, les émotions et les douleurs peuvent être utilisées pour se transformer.

### → Prendre les choses personnellement :

Quand quelqu'un nous parle, il ne parle que de lui. Si quelqu'un est en colère, c'est sa colère qui se dit, s'exprime. Si nous résonnons nous avons notre part à travailler. Mais c'est important de ne pas prendre la part de l'autre, en se culpabilisant, en essayant de se changer pour l'autre.

### → Interpréter :

Quand quelqu'un parle, nous avons notre filtre, nos croyances sur nous-mêmes, nos fidélités familiales, etc., nous n'entendons pas ce qui est dit mais posons une interprétation.

#### Exemple :

*Pendant une séance, Jeanne me raconte qu'elle est très peinée car son mari ne l'accompagne pas pour un week-end chez sa famille, il préfère dit-il terminer le mur du jardin. Un mois plus tard c'est elle qui décide de ne pas l'accompagner pour un week-end dans le Sud. Bien qu'elle aime le faire elle ne veut pas lui faire plaisir.*

*Je lui demande si elle a exprimé clairement à son mari l'importance de sa présence à ses côtés pour ce week-end dans sa famille. Elle me répond que cela n'en valait pas la peine car c'était une évidence.*

*Quelques jours plus tard, par email, elle me raconte qu'elle en a reparlé à son mari et qu'il est tombé de très haut. Pour lui, finir ce mur c'était une preuve d'amour et c'était plus important que de l'accompagner. En plus, il pensait faire preuve de beaucoup de tact en la laissant y aller seule et profiter de sa famille.*

*Son interprétation à elle était que le mur était plus important que sa famille.*

Plutôt que d'interpréter et de construire tout un raisonnement avec votre mental, posez des questions, clarifiez !

### → L'anesthésie :

C'est se couper de soi-même. Quand le mental pilote notre vie parfois c'est trop douloureux. Pour ne plus souffrir/sentir on s'anesthésie. On ne ressent plus la douleur mais la joie non plus.

En faisant de l'EFT, nous redevenons conscients et sortons donc de cette anesthésie. Cela peut sembler plus douloureux au départ, l'accès aux émotions positives (la joie, l'amour, la confiance) vient vite équilibrer cela et donne l'envie et la force de persévérer.

La liste de toutes nos résistances n'est pas exhaustive, mais ce sont celles que je retrouve le plus souvent. L'idée est de prendre conscience que nous avons des freins. Si nous revenons sur la notion de « surf », ce sont ces freins qui nous ramènent au rivage. En en prenant conscience nous pouvons les utiliser pour nous transformer.

Ce travail d'aller vers la vague peut être vécu comme une ascèse, une discipline ou comme un jeu. Le surfer qui rame au sens premier du terme à contre-courant se prépare au plaisir qu'il va ressentir ensuite.



### 3. Glisser avec la vague, l'unité retrouvée - Permettre à ce qui est d'être

Après avoir bien écopé cela devient une nouvelle habitude et une nouvelle façon de fonctionner et surtout sans effort !

Nous avons passé la barre, cette vague qui nous ramène à la rive, nous pouvons alors expérimenter l'unité avec la vie, glisser avec la vague, permettre à notre confiance de s'exprimer.

Il est important aussi de trouver nos croyances positives quand nous allons bien aussi. Nourrir le sentiment d'amour. L'amour, la confiance et l'Essence sont très proches et se logent au même endroit.

Il reste un travail quotidien d'accompagnement de ce qui est et de rectification quand cela est nécessaire :

#### **A) Le matin et le soir**

- Continuer les rondes matinales :

**« Aujourd'hui je lâche mes vieilles habitudes de ..., d'être impatient, de culpabiliser, de penser que je n'ai pas le temps »**

**« Aujourd'hui je m'ouvre à plus de ..., de joie, de bien-être, de calme, de paix, de confiance en moi et en la vie »**

**« Aujourd'hui j'ai confiance en moi et en la vie »**

Ces deux rondes ne prennent que quelques minutes et augmentent notre ouverture pour la journée et notre quotient intellectuel (Ceci est le résultat d'une étude menée par Dawson Church aux Etats-Unis).

- Continuer l'habitude de voir 5 choses positives au moins dans notre journée et lancer une intention avant de dormir.

**« Je décide de dormir en paix, de m'accepter totalement, de m'aimer, d'être en confiance, je décide de vivre pleinement le moment présent, je décide d'être conscient »**

## B) Tout au long de la journée

- Continuez à prendre conscience de son état et l'accompagner au mieux.
  - **Si je sens une tension ou une peur** : Je peux décider de choisir la confiance :

**« Même si je ressens une tension, une peur, je choisis la confiance »**

Quand on a passé la barre, on le sait. On a expérimenté de grands moments de bien-être, de connexion, de confiance en soi et en la vie. Quand un mal-être survient, une douleur, une tension, une peur, une déconnexion, c'est douloureux et difficile. Nous avons l'impression d'avoir « perdu » quelque chose, de ne plus y arriver, d'être retombé beaucoup plus bas qu'avant. En fait, bien sûr que nous ne sommes pas retombés plus bas, nous sommes tout simplement déconnectés de notre Essence.

Il est important dans ces moments-là d'être indulgent avec soi-même, d'identifier les peurs, les douleurs, les tensions et de choisir encore et toujours entre la Peur et la Confiance.

Et remercier les événements extérieurs ou intérieurs qui nous auront permis de travailler encore plus, d'écoper les restes de peur, de colère, de jugements...

➤ **Si je me sens bien : ne pas vouloir m'y accrocher.**

Je ne peux pas perdre ce qui est toujours là ! C'est comme photographier un coucher de soleil pour ne pas l'oublier. Souvent cela nous empêche de vivre pleinement le coucher de soleil et la photo ne rendra jamais l'expérience vécue. Quand nous voulons nous accrocher, c'est le mental qui reprend les commandes.

- Demandez-vous si telle décision est juste pour vous ? Bonne pour vous ?

C'est une façon aussi de faire parler sa confiance, sa petite voix interne. De l'entraîner comme un muscle !

## C) Nourrir sa confiance

### ➔ Renforcer nos croyances positives :

Il est important aussi et surtout de trouver nos croyances positives quand nous allons bien aussi.

Et les affirmations positives, notre cerveau nous répète nos vieux programmes de critiques de nous et des autres. Répétez-vous le plus souvent possible :

**« Je choisis de croire en moi et en la vie »**

### ➔ Nourrir le sentiment d'amour :

Pour nourrir notre amour pour nous-mêmes, un exercice simple : IMAGINER et RESSENTIR ce que vous ressentiriez dans les bras de quelqu'un qui vous aime et que vous aimez.

- Alors, imaginez que vous êtes dans les bras de quelqu'un que vous aimez et qui vous aime : Ce peut être vous, une connaissance ou une personne sans visage
- RESSENTEZ cet amour entre vous, ce que cela vous procure dans votre corps et dans votre tête... Il n'y a alors plus de place pour autre chose que cet amour
- Imaginez et RESSENTEZ que cet amour circule entre vous sous forme de « huit » : il part de vous, de votre cœur, et va à l'autre, à son cœur, pour revenir ensuite à nouveau vers vous infiniment.
- Vous comprenez et RESSENTEZ aussi que cet amour est en vous ! Il est là et était déjà là et personne ne peut vous le prendre. Personne n'a la responsabilité de vous le donner non plus.

Plus vous allez nourrir et laisser être cet amour, plus il va vous remplir et rayonner. En rayonnant cet amour vous allez attirer ce que vous vibrez et donc l'amour.

### ➔ L'enfant intérieur :

Les blessures que nous avons ressenties enfant restent gravées et nous avons en nous des parties apeurées et qui réagissent aux émotions.

- Quand vous ressentez une émotion demandez-vous quand vous avez senti cela pour la première fois enfant ?

**Tapotez sur cette scène tout au long de cet exercice.**

- Puis visualisez-vous adulte entrer dans cette scène et consoler cet enfant, AVEC **DES MOTS D'ENFANT**. Qu'aurait-il eu besoin d'entendre ? Pouvez-vous lui assurer de votre présence, de votre amour et de votre soutien ?

Vous serez toujours là pour vous. Cet enfant était en attente de quelque chose venant des adultes mais maintenant vous êtes adulte et vous pouvez lui donner cela.

Vous pouvez lui montrer qu'il va se sortir de cette situation (puisque vous êtes toujours là).

J'insiste sur l'utilisation de mots et de sentiments d'enfant.

- Quand cet enfant se sent apaisé, qu'il sourit, vous pouvez le réintégrer dans votre cœur.

### → Trouvez et nourrissez ce qui vous met en « vie » :

Pensez à votre vie et demandez-vous :

- Mon métier m'apporte-t-il la vie ? Mon métier me mortifie-t-il ?
- Telle décision (déménager, vivre avec cette personne, etc...) m'apporte-t-elle la vie ? Ou me mortifie-t-elle ?

C'est une autre façon de faire parler votre confiance et de changer ce qui ne vous convient pas. Redevenir conscient c'est redevenir responsable. Etre responsable c'est retrouver son pouvoir.

Ce qui vous apporte la vie vous met en joie et permet à votre Essence de circuler en vous et dans le monde. Choisissez ce qui vous apporte la vie et la joie.

- Trouvez-vous des plaisirs et faites-vous plaisir !
- Entretenez votre humour !
- Remerciez !

Et bien sûr remerciez pour ce que vous avez, pour ce que vous êtes, pour les autres. La gratitude est une autre façon de changer notre regard sur le monde.

Remerciez aussi ce qui semble une épreuve.

J'ai un problème de voiture, merci cela veut dire que j'ai déjà une voiture.

J'ai un problème de famille, merci cela veut dire que j'ai déjà une famille.

- Connexion avec la Nature : La Nature est toujours là pour nous. Prenez un temps pour vous ressourcer dans la nature, auprès des arbres, des oiseaux, d'une rivière. Même dans les grandes villes la nature est présente si on la cherche.

La présence d'un arbre me reconnecte très vite à moi-même.

Pour vous ça peut être un lieu, un arbre, un rayon de soleil. Donnez-vous un temps pour vous dans la nature pour marcher et ressentir.

## Conclusion :

L'idée est de Décider pour Permettre !

Décider des croyances positives et d'écoper nos émotions en redevenant conscient pour permettre à ce qui est d'être et laisser notre confiance prendre sa place !

Quand nous sommes connectés à nous-mêmes dans ce Retour en Soi, notre énergie circule et nous sommes détendus, vivants, en harmonie.

Avant de terminer cet ebook je souhaite partager avec vous un texte de Charles Brulhart qui illustre bien la démarche que je viens de décrire :

### « Les trois portes de la sagesse »

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie il l'envoya auprès d'un Vieux Sage.

- Eclaire-moi sur le Sentier de la Vie, demanda le Prince.

- Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras 3 portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton cœur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi.

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie. Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire : "CHANGE LE MONDE"

"C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas." Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent.

Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demande :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas.

- C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise.

Et il disparut. Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire: "CHANGE LES AUTRES"

"C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration." Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses.

- Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Soit reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir.

Et le Vieil Homme disparut. Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots : "CHANGE-TOI TOI-MEME"

"Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire," se dit-il. Et il entama son 3ème combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal. Après bien des années de ce combat où il connut quelque succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser.

- C'est bien, dit le Sage.

- Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise.

- C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru.

Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la 3ème porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait : "ACCEPTÉ-TOI TOI-MÊME."

Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. "Quand on combat on devient aveugle, se dit-il." Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer. Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement.

- C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la 3ème porte.

A peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut : "ACCEPTÉ LES AUTRES"

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux Sage :

- "Qu'as-tu appris sur le chemin ? demanda ce dernier.

- J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement.

- C'est bien, dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut : "ACCEPTÉ LE MONDE"



"Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois." Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ? Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda :

"- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là ; il existe ; c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement.

- C'est la 3ème Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde."

Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita.

- Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence.

Et le Vieil Homme disparut...

**Les fables parlent à une partie profonde de nous-mêmes !**

**A vous de Surfer ;-) )**



## EFT - Sedona

Ateliers animés par Agnès Pauper



Le mal-être et la maladie signent une déconnexion à soi, l'EFT et la Méthode Sedona sont des outils simples de reconnexion. Ces techniques permettent de lâcher les émotions négatives, les croyances et les tensions qui nous empêchent d'être libres et heureux maintenant. Grâce à elles, nous nous reconnectons à nous-mêmes, à notre océan de bien-être et dans cet espace de reconnexion tout est possible.

**EFT (Technique de liberté Emotionnelle)** est une forme d'acupuncture sans aiguilles permettant une libération émotionnelle surprenante. Elle fonctionne un peu comme un reset, libérant la charge émotionnelle et/ou douloureuse de la perturbation. Cette libération s'accompagne d'une sensation d'ouverture dans le corps et un rééquilibrage.

**La Méthode Sedona** nous rappelle que nous sommes parfaits et complets maintenant. Nous n'avons rien à changer, ni à comprendre, et encore moins à travailler pour être dans le bien-être. Il suffit juste de lâcher nos propres limitations et être libre d'être, d'avoir ou de faire ce qui est le mieux pour nous maintenant. La Méthode Sedona nous apprend comment y arriver.

**Formations suivies** : Stage d'EFT avec Louise Gervais, Dawson Church et niveau Practitioner 2 avec AAMET

Coach en Méthode Sedona (formation suivie à Sedona avec Hale Dwoskin)

**32 Rue d'Amiens**

**76000 Rouen**

**Tél : 06 16 40 22 01**

[agnespauper@gmail.com](mailto:agnespauper@gmail.com)

En cabinet Sur RDV, par téléphone et par Skype

De 9h00 à 19h00 du lundi au vendredi