

# Comment s'aider de l'EFT pour faire son deuil ?

par

**Anne ADUM BOISARD**



**Conférence diffusée le 1<sup>er</sup> avril 2012  
sur [www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)**

# Comment s'aider de l'EFT pour faire son deuil ?

Bienvenue au 2<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL**, votre hôtesse pour cette conférence et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette présentation ou son enregistrement, 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. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Anne ADUM BOISARD**.

Ce soir Anne nous propose la conférence « Un seul être vous manque ou comment s'aider de l'EFT pour faire son deuil ? »

Vous traversez peut-être, ou vous avez traversé, la douleur du deuil après la perte d'un être cher, ou bien d'une relation, d'un emploi, d'une maison... Votre vie change, et vous avez du mal à accepter ce changement... Eh bien justement, Anne va vous montrer comment utiliser l'EFT pour plus de résilience et pour retrouver facilement le cours de la vie.

Anne est la maman de trois enfants, elle vit à Londres, où elle est praticienne et formatrice EFT certifiée par l'AAMET (*Association for the Advancement of Meridian Energy Therapies*) dont elle est l'une des représentantes pour la France, où elle vient souvent donner des formations et des ateliers à thèmes, comme par exemple la fertilité.

Elle a été pionnière à Londres de l'introduction de l'EFT en école primaire et consulte en cabinet et par *Skype* sur des sujets autour du stress, de la fertilité, des traumatismes et des problèmes féminins en général. Le deuil, sous une forme ou une autre, est souvent présent dans son travail.

**Maria ANNELL** : Anne, dis-nous pourquoi tu as choisi ce titre ?

**Anne ADUM BOISARD** : J'ai choisi ce titre parce que tout le monde connaît ce vers tiré d'un poème de Lamartine qui s'appelle « *L'isolement* » et qui est « *Un seul être vous manque et tout est dépeuplé.* »

Je voudrais vous en lire un petit extrait, pas le poème en entier parce qu'il est assez long, mais simplement pour une petite introduction et vous mettre dans le vif du sujet.

**Anne** : Je cite :

*Souvent sur la montagne, à l'ombre du vieux chêne,  
Au coucher du soleil, tristement je m'assieds ;  
Je promène au hasard mes regards sur la plaine,  
Dont le tableau changeant se déroule à mes pieds.*

*Mais à ces doux tableaux mon âme indifférente  
N'éprouve devant eux ni charme ni transports ;  
Je contemple la terre ainsi qu'une ombre errante  
Le soleil des vivants n'échauffe plus les morts.*

*De colline en colline en vain portant ma vue,  
Du sud à l'aquilon, de l'aurore au couchant,  
Je parcours tous les points de l'immense étendue,  
Et je dis : " Nulle part le bonheur ne m'attend. "*

*Que me font ces vallons, ces palais, ces chaumières,  
Vains objets dont pour moi le charme est envolé ?  
Fleuves, rochers, forêts, solitudes si chères,  
Un seul être vous manque, et tout est dépeuplé !*

**Anne** : C'est un poème qui est souvent compris comme portant sur une peine de cœur, portant sur une séparation. Moi je le perçois plus comme une douleur qui naît à la suite de la disparition suite à un décès. Enfin, chacun peut comprendre un poème comme il l'entend, et ça prouve bien que le deuil, peut porter sur différentes choses et que les sentiments que l'on ressent, quand on fait face à un deuil, sont à peu près les mêmes et se retrouvent.

**Maria** : Dans ton travail, pour toi justement, tu as souvent travaillé avec le deuil. Est-ce que tu as différencié, est-ce que tu as identifié des caractéristiques ? Qu'est-ce que le deuil ?

**Anne** : Alors, qu'est-ce que le deuil ? En fait, le deuil c'est un ensemble de sentiments et d'émotions que l'on ressent quand on est touché par une perte. Dans notre vie, on fait face à des changements non désirés, des disparitions, des pertes et toutes ces disparitions, ces pertes, ces changements éveillent en nous un éventail d'émotions et de sentiments très intenses auxquels on est rarement préparés

et qu'on n'avait peut-être jamais ressentis auparavant, avec autant d'ampleur en tout cas.

On parle de deuil dans tout un tas de situations, on a perdu l'objet de notre attachement émotionnel.

Plus on est proche d'une personne, plus on ressentira de la douleur au moment de la perte, et donc en réponse à cette disparition, on fait l'expérience de réactions physiques, émotionnelles mais aussi comportementales.

Les gens ont parfois du mal à comprendre que le deuil peut porter sur la perte d'un emploi, par exemple, ou une fonction, parce qu'on est tellement attaché à cette fonction que quand elle cesse, notre monde s'écroule, soit à la suite d'un licenciement, soit lors d'un départ à la retraite.

Le deuil peut porter aussi sur un rôle : quand on est parent et que les enfants quittent le cocon familial, eh bien notre rôle en tant que parent change.

Cela fait partie de la vie, mais c'est difficile à gérer et à intégrer.

On peut également parler de deuil quand un proche perd la raison ou la mémoire, parce que la personne change, et bien sûr, c'est un changement que l'on ne désire pas. Notre rapport avec la personne change et beaucoup de choses changent. Notre monde change.

C'est ça le deuil, c'est faire face à ces changements et c'est essayer de faire le mieux possible.

**Maria : Et ça passe par quels types de réactions ?**

**Anne :** Les réactions ce sont tous types d'émotions. On a d'abord un choc. Un choc quand on réalise la disparition, soit d'un être cher par décès, ou lors d'une séparation. On a toutes sortes d'émotions, une douleur intense. Une douleur qui peut être non seulement émotionnelle, mais également physique. On peut ressentir la douleur au niveau du ventre, on a l'impression que le monde s'écroule autour de nous, on peut avoir le souffle court, le souffle coupé, ou bien on peut être totalement sous le choc et donc resté figé comme paralysé, ne pas intégrer.

**Maria : Comme anesthésié ?**

**Anne :** Voilà, oui comme anesthésié, c'est ça.

C'est un des symptômes des traumatismes en fait. Le deuil, c'est un véritable traumatisme. Il se manifeste à la suite de ces événements non désirés.

**Maria : Qu'elle est ton expérience du deuil ? Si tu as trouvé important de parler de ça c'est que c'est sûrement quelque chose que tu connais bien.**

**Anne :** Oui je connais bien le deuil, mais tout le monde connaît le deuil d'une façon ou d'une autre, parce que c'est tellement vaste. Je vais vous donner des exemples personnels et professionnels.

Personnellement, ça a commencé dans mon plus jeune âge quand j'ai perdu mes grands-parents, cela a été des deuils à faire, une grande tristesse, une grande douleur.

C'est aussi une tristesse et un deuil que je retrouve assez fréquemment dans mon travail avec les enfants de l'école primaire. C'est souvent le premier deuil qu'ils ont à faire en tant qu'enfants. S'adapter à cette perte, s'adapter au manque et à cette douleur.

Ensuite il y a eu mon chien. Il y a peu de gens qui comprennent la douleur qu'on peut ressentir quand on perd son petit compagnon, son petit animal familial. Et pour moi, à l'époque, c'était mon meilleur ami.

**Maria : Oui.**

**Anne** : L'être qui était toujours là pour moi. L'être qui m'attendait quand je rentrais de l'école, qui manifestait sa joie. Non pas que les autres n'étaient pas heureux de me voir... mais enfin, voilà.

Ensuite, il y a eu la fin d'un rêve, la fin d'un espoir. Quand j'étais petite, je voulais être danseuse et à la suite d'une blessure il a fallu se réadapter par le deuil de ce rêve.

Et puis, des séparations amoureuses.

Ensuite un autre deuil, qui est important pour moi. Ma maman n'est pas décédée mais elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Pour moi, cela a été important aussi de faire le deuil de cette maman qui n'est plus la maman que je connaissais, qui n'a plus les souvenirs.

### **Maria : Qui n'a plus la même présence, la même personnalité ?**

**Anne** : Voilà, plus la même personnalité, donc ça c'est quelque chose que j'ai travaillé. J'ai travaillé sur les émotions qui tournaient autour de ça, mais la réalisation que c'était un vrai deuil s'est faite un peu plus tard, à la suite d'un autre deuil. D'où l'importance de travailler sur ses deuils, un par un au moment où ils arrivent.

Ensuite, mon frère est décédé. Cela a été un grand choc.

Et puis tout récemment mon papa.

Encore plus récemment un collègue et un ami, d'une immense gentillesse. C'est tout frais, donc je me permets d'en parler un peu. Un collègue d'EFT, il était psychothérapeute et praticien EFT et il est décédé la semaine dernière. J'en profite pour lui rendre hommage parce que c'était un homme d'exception.

Comment dans notre travail peut-on être confronté au deuil, Maria, ça peut arriver.

Il se peut que nos clients décèdent. Ils viennent parfois nous voir avec des maladies graves et ça fait partie de la vie. Donc, il faut essayer d'intégrer tout ça, d'évacuer.

Dans le cadre du *mentoring*, ou de la supervision de praticiens EFT, on peut réussir à évacuer tout ça, à le partager. Dans le *mentoring*, dans le cadre de l'AAMET par exemple, les praticiens doivent faire du *mentoring* ou de la supervision, soit en travaillant avec un autre praticien qui a une formation ou une expérience un peu plus grande, soit en groupe. Ça c'est vraiment d'une importance capitale pour pouvoir travailler au mieux avec des patients et avec les gens qui viennent nous voir.

Et puis, professionnellement aussi, chez les personnes qui viennent nous voir (je suis spécialisée dans les traumatismes), il y a les médecins urgentistes, les pompiers ou les militaires qui se forgent une carapace pour éviter de s'attacher aux patients ou aux victimes qu'ils côtoient. La mort fait partie de leur travail. Il faut qu'ils fassent leur deuil pour continuer à vivre. Ce n'est pas le même attachement qu'avec une personne qui leur est chère, qui est proche d'eux. Ce sont quand même des chocs à répétitions, qui éveillent tout un éventail d'émotions chez eux.

**Maria** : Bien sûr et c'est vrai que les exemples que tu donnes montrent bien qu'il n'y a pas de deuil uniquement après un décès. Il y a tout ce qui est départ, séparation ou changement. C'est vraiment accepter le changement.

**Anne :** Oui c'est parfois un changement inévitable. La mort fait partie de la vie. C'est le cours des choses. À partir du moment où l'on naît on sait que l'on va mourir. On évite d'y penser, et il vaut mieux, pour pouvoir vivre la vie comme elle est et à fond, avec plaisir, et regarder le positif autant que faire se peut. Voilà, on est confronté à ça et c'est vraiment important de faire son deuil.

**Maria :** Pourquoi, dans ton expérience, est-ce aussi important de faire son deuil ?

**Anne :** C'est important, parce qu'on est encore en vie, même si on a l'impression qu'une partie de notre être est morte avec le départ de la personne, ou le décès de la personne et qu'on a le cœur littéralement brisé.

Faire son deuil, c'est le seul moyen de vivre sa vie pleinement et sagement.

Je fais une petite parenthèse parce que j'ai mentionné le cœur brisé, et c'est vraiment une sensation que l'on a physiquement parfois. Tout à l'heure tu me demandais quelles étaient les sensations physiques. On a vraiment la sensation que notre cœur est en miettes et en mille morceaux.

Quand on a le cœur brisé, on se forge une carapace, on essaie de se protéger et il arrive qu'on se referme comme une coquille Saint-Jacques. Quand la douleur est trop forte, on n'imagine pas qu'on ressentira de la joie de nouveau, on n'y pense même pas au moment où ça arrive, ça c'est sûr. Et on fait un amalgame, on pense qu'aimer est synonyme de douleur, parce que la perte nous fait ressentir cette douleur.

La douleur naît du fait que l'on a aimé la personne disparue. Je pense qu'on connaît tous des personnes « aveugles » à l'amour. Elles ne voient pas l'amour qui est à côté d'elles, même si elles disent rechercher l'âme-sœur, parce que « chat échaudé craint l'eau froide ». Donc, en fait, c'est une sorte de protection. Elles ont le cœur brisé, et faire un travail de deuil, c'est le moyen de recoller les morceaux éparpillés un à un, pour un jour, pouvoir revivre la joie et ressentir l'amour.

Je disais que faire son deuil c'est le seul moyen de vivre sa vie pleinement et sagement parce qu'on l'a vu, c'est une grosse souffrance et surtout parce que le deuil ça arrive une fois, mais pas uniquement une fois.

Il est fort probable qu'on soit confronté plus d'une fois au deuil, plus d'une fois dans sa vie comme on l'a vu dans les exemples que j'ai cités. Et je parle là de toutes les formes de deuil. En faisant un travail sur le deuil au présent, on a la capacité de faire face aux situations difficiles de la vie qui vont surgir inévitablement.

Je ne dis pas que ça devient plus facile mais on acquiert une résilience. Pour les personnes qui ne sauraient pas ce que c'est une résilience, c'est une capacité à rebondir, à être prêt face aux autres situations difficiles et génératrices de stress et aux autres situations de la vie.

Finalement on comprend avec l'expérience que ce ne sont « que des émotions » et que les émotions brutes se transforment et passent avec le temps, et aussi avec les tapotements pour laisser entrer des émotions plus positives, que l'on pensait ne plus pouvoir ressentir.

Au tout début, quand ça arrive, ce n'est pas imaginable. Donc, si on ne fait pas ce travail de deuil, notre subconscient va nous faire des signes, nous titiller, nous agacer, va attirer notre attention simplement pour qu'on fasse attention aux émotions qu'on n'a pas voulu, pas pu encore observer, gérer ou bien exprimer.

Quand on a trop mal, on fuit parfois, on essaie de mettre un couvercle sur tout ça. On fuit dans l'activité, et parfois dans les addictions.

Comment cela peut-il se présenter quand on ne le fait pas ? Eh bien, ces émotions se retrouvent coincées, bloquées et figées dans notre corps : on peut ressentir des maux de tête, des insomnies, un manque d'appétit, un nœud à l'estomac, des crampes, des courbatures, un nœud dans la gorge, le mal de dos, de l'eczéma, on a du mal à se concentrer ou ça peut se manifester sous toutes autres formes physiques.

Dans ma pratique, avec les couples qui ont des problèmes de fertilité, un deuil non intégré est très souvent une des causes de l'infertilité inexplicée.

Notre système immunitaire peut également se retrouver affaibli et tout d'un coup, inexplicablement pense-t-on, on attrape tous les virus qui traînent. Je pense qu'on a tous vécu ça. Beaucoup de maladies se déclenchent après un choc. Un deuil, c'est vraiment un choc. Mais on peut éviter d'en arriver là en travaillant sur nos émotions.

**Maria : Avec des personnes qui auraient des problèmes physiques inexplicables, on peut aussi faire un travail de détective et aller voir si ce n'est pas un deuil mal digéré ou fait qui serait à la racine ?**

**Anne :** Exactement. Parfois quand on commence à travailler sur une douleur physique, la personne va avoir une idée, une image, un souvenir qui va apparaître. On va s'apercevoir que c'est un deuil non digéré, c'est une tristesse, c'est une douleur émotionnelle, c'est quelque chose sur laquelle on a mis un petit couvercle et on s'est dit « *On verra plus tard, je n'ai pas le temps maintenant, il me faut continuer.* »

**Maria : Mais, ça bout à l'intérieur et ça finit par faire des choses ?**

**Anne :** C'est ça, ça bout et notre subconscient va nous le montrer de la manière la plus appropriée. Pour chacun ça va être différent.

Je voudrais aussi parler du traumatisme parce que quand on subit un choc on dit souvent « *J'étais paralysé, pétrifié ou figé* » et je voudrais faire un parallèle. Il y a un monsieur qui s'appelle le Docteur SCAER. C'est un neurologue américain qui a fait un travail de recherche sur les traumatismes et qui fait un parallèle entre l'homme et le règne animal.

Il s'aperçoit que dans le règne animal, à l'état sauvage, lorsque les animaux ne peuvent pas se défendre, ni prendre la fuite, ils restent figés sur place. Pour eux c'est souvent le dernier ressort.

On peut faire un parallèle avec nous, après un choc c'est souvent comme cela.

Quand l'animal se fige, il libère des endorphines. Les endorphines, c'est ce qui fait que, s'il était attaqué, si un prédateur voulait le croquer, sa douleur serait moindre, donc c'est un processus tout à fait normal.

Mais si l'animal n'est pas dévoré et s'il survit à cette phase, à cette phase d'immobilité, dans presque tous les cas, l'animal va se mettre à trembler. Ce phénomène, ce tremblement est souvent accompagné d'une respiration profonde et de transpiration. En fait, c'est une façon d'assimiler le choc, de le laisser partir et de s'écouler.

Je trouve que c'est une image assez intéressante. On parle souvent de dissociation quand on parle de traumatismes, mais c'est une explication et cela pourrait expliquer pourquoi on retrouve des traces du traumatisme dans notre corps.

Le choc reste figé, coincé dans notre corps. Ces mécanismes de libérations du choc, et d'assimilation, les animaux en cage, dans un zoo, dans un cirque, ou les animaux domestiques ne l'ont plus, et nous ne l'avons plus non plus. Enfin, on peut l'avoir, on peut avoir des tremblements, on peut arriver à avoir ça, mais par convention sociale, les amis, les gens bienveillants vont nous dire « *Allez ce n'est pas grave, calme-toi, arrête de trembler, remets-toi.* » On essaie d'éviter ces tremblements, on essaie d'éviter ces réactions, d'éviter les pleurs et cela est dommage parce que c'est cela qui peut nous aider à évacuer cette surcharge émotionnelle.

**Maria : Et qui peut nous aider à dépasser le choc.**

**Anne :** Oui, à dépasser le choc et à nous libérer.

Je voulais mentionner cela, parce que je trouve que c'est une étude assez intéressante. Il y a une vidéo qui circule sur Internet : vous pouvez faire une recherche avec « Docteur Robert SCAER ». Vous verrez l'image d'un ours polaire qui est poursuivi par un hélicoptère, on lui fait une piqûre d'anesthésiant et au moment du réveil, on voit l'ours qui reprend là où il s'était arrêté. Il était en train de courir au moment où il s'est figé et au réveil on voit qu'il tremble et qu'il fait des gestes comme s'il était en train de courir. C'est une façon d'assimiler et d'évacuer le traumatisme.

**Maria : D'accord. Alors dans le travail de deuil que tu observes et que tu accompagnes dans ton travail, est-ce que tu vois des étapes, est-ce que le deuil est un processus linéaire ?**

**Anne :** Il y a un processus découvert par Elisabeth KUBBLER-ROSS qui décrit les étapes du deuil. Je ne dirais pas qu'elles sont linéaires parce qu'on peut revenir en arrière.

Tout le monde ne passe pas par toutes ces étapes.

Linéaire non, ce n'est pas le mot. On est tous différents, on a tous des expériences différentes et on a tous des souvenirs qui vont nous rappeler des événements ou des aspects, pour reprendre un terme d'EFT, des aspects de notre deuil. Donc on va pouvoir revenir en arrière.

Je vais mentionner les étapes du deuil d'Elisabeth KUBBLER-ROSS. Elle décrit tout d'abord la phase du déni ou de la sidération : on n'arrive pas à y croire. La mort ou le départ de la personne que l'on aime est inconcevable. On n'arrive pas à y croire, on ne peut pas y croire. C'est le choc de l'annonce. Et donc, pendant cette phase, la mort n'est pas intégrée.

Ensuite, on peut avoir la phrase de la colère, parfois mêlée de culpabilité. Phase où l'on peut également se sentir coupable sans ressentir de colère. Ce n'est pas obligatoire. On ne doit pas obligatoirement passer par toutes ces phases. Il se peut très bien qu'on ne ressente pas de culpabilité.

Ensuite, il y a la déprime, ou la dépression. Elle décrit cette phase comme une phrase de grande tristesse, de remise en question. C'est la phase où l'on ressent une grande détresse.

Je voulais juste mentionner, si parmi vous qui nous écoutez vous ressentez des difficultés quand vous repensez au décès, il est tout à fait normal, quand un deuil nous arrive, nous tombe dessus, d'avoir envie de mourir. Ce que j'aimerais vraiment souligner, là maintenant, tout de suite, c'est que si cela vous arrive fréquemment, **si c'est plus qu'un court instant, consultez immédiatement un médecin.** S'il vous plaît, n'attendez pas, prenez soin de vous.

Vous pouvez vous aider du *tapping* aussi, mais consultez quelqu'un qui sera là pour vous aider. Parce que c'est important.

**Maria : C'est normal de traverser cette phase, ce n'est pas votre faute, vous avez le droit de demander de l'aide.**

**Anne :** Oui, vous avez le droit mais surtout, vous avez le devoir de demander de l'aide. Parce qu'il y a des moments où on ne peut pas, c'est trop. Il faut savoir demander de l'aide. C'est très important de ne pas se sentir seul, de ne pas se sentir isolé. De trouver un moment pour se faire aider.

Les émotions passent, mais on a du mal à le croire au moment où ça nous arrive, au moment où un deuil nous tombe dessus.

Je vais vous parler maintenant de la phase finale, si on peut dire et si tant est qu'il puisse y en avoir une, c'est la phase de l'acceptation. Là, Elisabeth KUBBLER-ROSS décrit cela comme un mieux chez la personne en deuil. Elle arrive à intégrer la disparition dans son organisation de vie, dans l'organisation de sa vie de tous les jours, et arrive à retrouver un fonctionnement à peu près normal. Ça ne veut pas dire qu'on saute de joie, soyons clair.

**Maria : Pas tout de suite, en tout cas.**

**Anne :** Non, pas tout de suite, mais on peut s'autoriser à avoir des moments de joie quand même. Mais bon, on n'est jamais joyeux tout le temps de toute façon. La vie serait trop triste, on ne pourrait pas peser le pour et le contre.

Dans ce cas là, la tristesse est toujours là, et même si elle s'estompe, elle se transforme et bizarrement la personne disparue n'est plus là. Elle continuera à nous manquer, ça c'est un fait. Quoi qu'on fasse, on ne pourra pas faire revenir la personne.

Donc ces phases-là, on les passe soit toutes soit une ou deux et on peut revenir en arrière. Évidemment les dates anniversaires de naissance ou des dates de décès, ou les fêtes de familles, ou la Saint-Valentin, sont des occasions de faire le travail de deuil, parce que c'est un vrai travail.

Ce sont autant de moments empreints de souvenirs et d'émotions, et on peut, je dirais même « *on doit* » tapoter.

Je dis « *on doit* », mais je le dis entre guillemets parce que je parlerais de mon expérience personnelle un peu plus tard, et quelquefois, même si on doit, on n'y arrive pas.

Tout ça, c'est la théorie. Une personne qui vit un deuil, n'est pas obligée de passer par toutes ces étapes, ça c'est sûr. Par exemple, dans la phase du déni au début, on peut y revenir, quelquefois plus tard il y a des moments où je me retrouve à me dire « *Ah tiens ! (quand j'apprends quelque chose) il faudra que je le dise à papa...* »

Mon père n'est plus là, je le sais, je l'ai intégré et pourtant c'est une forme de déni. Les faits en restent là car il est encore avec moi.

Ce que je voulais dire aussi c'est qu'aucun des deuils, aucun des miens, ni aucuns des vôtres ne se ressemblent. Un deuil va être différent d'un autre, la douleur qu'on ressent va être différente, on aura des mécanismes de défense qui seront différents. On ne peut pas comparer la douleur des uns avec celles des autres. Je ne peux pas comparer ma douleur, ma souffrance, avec celle des autres, c'est absolument incomparable.

**Maria : Ça me fait penser à l'exemple que tu as donné avec ton petit chien. Je le rencontre souvent dans les séances que je donne. Les gens disent « *J'ai perdu mon chien, je suis inconsolable et les gens ne me comprennent pas.* » Alors, s'il vous plaît, respectez le deuil.**

**Peut-être que pour vous, perdre un chien ce n'est pas grand-chose, mais pour la personne ce peut être important.**

**Anne :** Oui, en fait, c'est l'attachement que l'on a envers ce petit être qui est important. C'est notre attachement, c'est ce que l'on a vécu avec, c'est ce qu'il nous apportait dans notre vie, ce sont beaucoup de choses. Un animal, pour quelqu'un qui n'en a jamais eu, on ne peut pas comprendre. C'est perdre un ami et quelquefois perdre plus qu'un ami.

**Maria :** **Surtout dans l'enfance, voire dans l'adolescence, quand cela a été notre seul ami, comme tu disais.**

**Anne :** Oui, mais même plus tard. On traverse des phases difficiles dans la vie, et un animal c'est un déstressant naturel pourrait-on dire. Un réflexe automatique. On pourrait dire que l'animal, le chat ou le chien, va venir, va faire la fête, va être là pour faire un petit câlin. Il va être là et c'est de l'affection, de « l'amour sur pattes ».

Ce que l'on retrouve en fait, dans toutes les occasions où l'on vit un deuil, c'est le choc de l'annonce du décès ou du départ de la personne qu'on aime. Nos réactions au choc sont différentes : certains vont crier, d'autres vont pleurer, d'autres s'évanouir. Et d'autres restent silencieux, anesthésiés, engourdis, incrédules : on n'arrive pas à y croire, on se sent assommé. On sent comme si « notre monde s'écroulait ». En fait c'est ça, notre monde s'écroule quand on est le témoin d'une disparition.

**Maria :** **Alors, tu es d'accord pour faire un travail là-dessus ?**

**Anne :** Oui, je veux bien. Je vais demander à ceux qui nous écoutent et puis à toi Maria, si tu veux bien, de faire un peu de *tapping*. On va tapoter ensemble.

Avant de commencer, je voudrais simplement vous demander de vous souvenir où vous étiez quand vous avez appris la mauvaise nouvelle.

Je me souviens toujours qu'enfant, si le téléphone sonnait tard le soir, c'était une mauvaise nouvelle.

Pour vous ça peut être ça, cela peut être ce que vous avez vu, ce que vous avez entendu, comment vous avez appris la nouvelle de la disparition. C'est souvent ici que l'on reste bloqué.

Parfois les gens me disent « *Ça fait vingt ans et je n'arrive toujours pas à intégrer, je n'arrive toujours pas à dépasser ma douleur.* » On se repasse la même scène, on sursaute encore au coup de téléphone, et on réagit encore à certaines phrases.

Est-ce que vous avez entendu dire « *J'ai une mauvaise nouvelle à t'annoncer* » ou bien « *J'ai quelque chose à te dire.* » Essayez de vous remémorer ce moment-là.

Est-ce que toi tu as une idée en tête Maria ?

**Maria :** **Oui, tout à fait.**

**Anne :** Donc je vais essayer d'être suffisamment générale, comme ça tout le monde peut tapoter.

Ce que je vais vous demander de faire c'est prendre note du degré d'intensité de la charge émotionnelle que vous ressentez, sur une échelle entre 0 et 10, alors que vous y pensez, maintenant, à l'heure actuelle, quand on repense à la situation maintenant et pas à l'époque de l'évènement.

0 signifie pas de charge émotionnelle.

Dans ce cas vous êtes en paix avec vos émotions.

Si c'est le cas, essayez de voir si en repensant à cet évènement vous n'auriez pas une douleur. Mesurez cette douleur dans votre corps. Est-ce que c'est dans le dos, dans la jambe, ou ailleurs ?

Donc, ce que vous ressentez maintenant, pas hier, pas au moment où ça c'est passé mais maintenant.

10 signifie une charge émotionnelle maximale.

Je vais prendre une gorgée d'eau et je vais rappeler à tous que pour bien travailler avec l'EFT, c'est important de bien s'hydrater. Notre corps c'est comme un circuit électrique, on favorise la circulation de l'énergie en buvant.

Je vais vous demander de commencer les tapotements sur le Point Karaté qui se trouve sur la tranche de votre main et de tapoter avec l'autre main et vous allez répéter après moi.

#### **Point Karaté :**

« Même si je me sens en état de choc, quand je repense à ce qui s'est passé, je m'aime et je m'accepte quand même. »

« Même si c'est trop pénible d'essayer de se souvenir du moment où j'ai appris et j'aimerais mieux éviter parce que je suis bouleversée, j'accepte ce que je ressens. »

« Même si ce choc est présent dans mon corps et dans mon esprit, et que je ne sais pas si ces petits tapotements vont faire quoi que ce soit pour moi, je fais de mon mieux et je me félicite d'essayer. »

**DS :** « C'est vraiment arrivé, je suis en état de choc. »

**CO :** « Mon esprit et mon corps sont imprégnés de ce choc. »

**SO :** « C'est arrivé, ça s'est vraiment passé. »

**SN :** « Ce traumatisme dans mon corps. »

**SM :** « Ce traumatisme dans mon esprit. »

**SC :** « Je ne crois pas pouvoir m'en remettre un jour. »

**SLB :** « Mais je me félicite d'essayer quand même. »

**ST :** « Je me félicite d'avoir le courage d'essayer d'intégrer ce traumatisme. »

Prenez une bonne inspiration et expiration.

### Point Karaté :

« Même si c'est toujours aussi difficile de repenser à ce qui s'est passé, je peux juste essayer de me focaliser sur ce que je ressens dans mon corps, et je m'aime et je m'accepte quand même. »

« Même si j'aimerais que cela ne soit jamais arrivé, c'est arrivé et je m'autorise à me sentir triste si j'en ressens le besoin. »

« Même si ce choc est toujours présent dans mon corps et dans mon esprit, et je ne sais pas si ces petits tapotements vont faire quoi que ce soit pour moi, je fais de mon mieux et je me félicite d'essayer. »

**DS :** « C'est toujours aussi difficile de repenser à ce qui s'est passé, »

**CO :** « Je peux essayer de me focaliser sur ce que je ressens dans mon corps. »

**SO :** « C'est arrivé, ça s'est vraiment passé. »

**SN :** « Je ne sais pas si ces petits tapotements vont faire quoi que soit pour moi. »

**SM :** « Et si ça pouvait m'aider à me détendre un peu ? »

**SC :** « Ce choc est toujours présent dans mon corps et dans mon esprit. »

**SLB :** « Et si je m'autorisais à me détendre un peu ? »

**ST :** « Je me félicite d'avoir le courage d'essayer. »

Prenez une bonne inspiration et expiration et buvez une gorgée d'eau.

**Anne :** Il se peut que l'intensité ait diminué de beaucoup. Il se peut qu'elle ait diminué d'un petit peu. L'essentiel est de continuer et de faire attention à ce qui vous vient à l'esprit quand vous tapotez.

Prendre note et ne pas travailler forcément tout de suite, si on n'a pas le temps, le courage ou l'envie, mais prendre note de ce qu'on a vu, si ce sont des pensées, une image.

Notez, et si besoin allez voir un praticien pour travailler avec lui. Si cela est trop difficile à faire seul, travaillez avec un praticien. Ça je ne saurais le conseiller assez. Même pour nous praticiens, nous avons parfois besoin d'un œil différent et de quelqu'un qui va nous aider à aller là où l'on n'a pas envie d'aller. Et comme ça d'intégrer et d'avancer.

**Maria :** Justement, l'EFT est un outil très efficace et très rapide, mais est-ce que tu dirais qu'il faut faire son deuil rapidement ?

**Anne :** Là c'est assez controversé. Moi je dirais oui et non. Généralement c'est non, parce que « rapidement » reste à définir. Rapidement, ça veut dire quoi ? Chacun doit suivre ses propres besoins et son propre rythme.

En tant que praticien, quand on travaille avec quelqu'un, on suit le rythme de la personne. Ce n'est pas à nous de décider, du style « *Allez ! Aujourd'hui, on décide que c'est fini.* »

C'est la personne qui prend son temps et qui avance à son rythme. C'est la chose la plus importante et ça je tiens à le signaler. Dans une même famille, par exemple, quand il y a un décès, il y a des personnes qui sont prêtes à tout chambouler comme refaire les papiers peints de la chambre du défunt. D'autres vont vouloir jeter les vêtements, les papiers. Cela s'avère souvent difficile. Souvent il est nécessaire de faire le tri des papiers administratifs parce que la maison doit être mise en vente ou pour toute autre raison, ça fait partie des choses qu'on doit faire. Mais c'est souvent un traumatisme de plus qu'il faut pouvoir encaisser.

Il faut surtout parler de ce que l'on ressent, exprimer ses émotions et cela peut être un moment de rapprochement familial. Parfois, malheureusement, les émotions sont tellement intenses, tellement à fleur de peau, que les dissensions peuvent être aussi exacerbées et là le *tapping* peut beaucoup aider à relativiser et à trouver un terrain d'entente.

D'après mon expérience personnelle, je pense qu'on peut traverser les étapes du deuil et intégrer rapidement quand on se sent prêt, et le *tapping* aide totalement.

Maintenant, je voudrais revenir à un exemple personnel, au moment du décès de mon frère. On m'a annoncé le décès de mon frère alors que j'étais enceinte de six mois et évidemment ce n'était pas le meilleur moment. Mais est-ce qu'il y a un meilleur moment pour ça ? Ça jamais, la mort frappe quand on s'y attend le moins, c'est une chose à laquelle on n'est pas préparé.

J'ai passé des jours terribles où je n'arrivais pas à m'arrêter de pleurer, et je me sentais coupable. D'abord de faire subir les émotions de ce traumatisme à ma fille in-utéro. Je n'avais pas envie de tapoter du tout. C'est donc pour cela, qu'au début, quand on disait « *On doit* » je répète que « *Oui, on doit* » mais quand on n'a pas envie il faut se laisser le temps.

Il faut se laisser le temps. Le temps c'est un outil fantastique, quand on est prêt. Et ça peut nous aider à être prêt aussi. Donc s'il y a quelqu'un autour de nous qui veut nous aider, il faut nous laisser la décision, c'est notre choix. Donc, au début, je n'avais pas envie de tapoter du tout, j'étais complètement anéantie.

Je n'avais ni la force ni l'envie, j'avais envie de mourir et en même temps je me sentais réellement coupable de ne pas avoir été auprès de lui quand il est mort. Coupable d'infliger ça à mon bébé, coupable de ne pas avoir été aux obsèques, etc. Puis, j'ai demandé de l'aide. Il faut savoir demander de l'aide et osez le faire.

Mon mari est également praticien EFT et il est certifié par l'AAMET. Il m'a juste pris la main pour tapoter sans rien dire. Je n'avais pas besoin de parler, le traumatisme était là. On était en plein dans les émotions.

Sachez, que parfois, il n'y a pas besoin de parler, pas forcément besoin de dire des choses, ça peut aider mais quand on est plongé dans le choc, tapoter « *ça le fait* ».

Ensuite, progressivement, toute cette culpabilité s'est atténuée, mon corps s'est détendu, les contractions de mon ventre se sont calmées, mon cou, ma mâchoire, tout ça s'est décrispé.

Et puis j'ai pu parler à mon frère tout en tapotant, lui dire combien j'étais désolée de ne pas avoir été là, combien il me manquait et tout d'un coup, j'ai eu la réalisation totale que mon frère n'aurait jamais voulu que sa nièce souffre comme je souffrais de sa mort.

À partir de là, tout a été plus facile. Cela n'a pas été un chemin parsemé de roses, mais je me suis sentie sourire et le bébé a bougé tout doucement, comme pour me dire « *C'est bien tu as compris.* »

Ensuite, on a pu tapoter en famille avec mes autres enfants et leur faire exprimer leur douleur à eux aussi, leur peine. On a organisé une petite cérémonie entre nous en mémoire de mon frère, on a acheté un cierge, on a fait un gâteau pour symboliser la vie, et on s'est régalé en pensant à lui et en se remémorant sa gentillesse, et les bons moments qu'on a passés avec lui.

Cela ne voulait pas dire que mon deuil était fini, c'était juste la réalisation que je n'avais pas besoin de souffrir autant pour l'honorer, au contraire c'est son amour de la vie qui m'a rappelé que j'en avais encore une.

Donc on peut se servir de plein de choses pour s'aider à faire son deuil. On peut regarder des photos, c'est ce qui m'a aidée avec le décès de mon frère, regarder ses photos, ou bien en regardant la télévision, quand les personnages ressentent de la douleur ou de la tristesse, tapoter simplement sans rien dire.

Et puis prendre les guitares de mes enfants, et sans rien dire, me remémorer celle de mon frère et tapoter sur toutes les émotions qui se manifestaient sans les nommer ni même les évaluer. Juste laisser venir ce qui vient. Si ce sont des larmes, c'est bien, si c'est une autre émotion, c'est bien aussi.

Évidemment il me manque toujours. Aux dates anniversaires quand je sens quelque chose remonter, je l'accueille et je tapote.

Il y a également un autre moyen : c'est tenir un vêtement ou quelque chose qui appartenait à la personne qui n'est plus là, ou regarder une vidéo.

L'autre jour en faisant le tri de mes audios j'entendais un audio de mon père qui lisait un poème à mes enfants. Je ne m'attendais pas à ce que ça me chamboule autant. C'était l'occasion de tapoter, c'était vraiment bien de voir le bon côté, les bons souvenirs qu'on avait oubliés, laisser passer la douleur pour se remémorer que le bon, que le positif.

On ne va pas oublier l'évènement, ce n'est pas ça que je veux dire, mais c'est la douleur, c'est tout ce qu'il y a autour, tout ce qui nous pollue en fait.

Dans mon enfance, j'y reviens, tu me parlais tout à l'heure de mon petit chien. Je ne connaissais pas le *tapping* à l'époque mais j'aurais bien aimé. Il y plein d'enfants qui s'en servent aujourd'hui.

Ce que tu disais de ce que les gens disent, toutes les paroles des gens bien intentionnés, même nous ça nous arrive parfois d'essayer de consoler quelqu'un et de ne pas trouver les mots justes.

Tout à l'heure l'exemple était « *Ce n'est qu'un animal, pourquoi es-tu aussi triste pour un chien ?* » Il y a d'autres mots qui sont terribles dans l'entourage. Il faut pouvoir exprimer ses émotions et savoir trouver et choisir la personne avec qui parler, quelqu'un qui vous écoute et qui vous comprend, quelqu'un qui vous bichonne.

Si vous n'avez personne, c'est à vous de prendre soin de vous et d'aller vous faire du bien, comme un massage, aller à la piscine, vous forcer à vous promener, aller dans la verdure, ou bien trouver un professionnel qui va pouvoir vous aider et vous comprendre.

Dans votre entourage vous avez certainement des amis, des praticiens, des gens spécialisés dans le deuil, et si vous n'avez personne à qui parler, à qui confier vos craintes, vos angoisses, vous pouvez essayer de trouver ces professionnels.

Il y a aussi des gens qui se tournent vers des personnes qui sont croyantes et qui se tournent vers des ministres du culte, des personnes qui sont responsables dans l'Église.

Toutes les sources sont bonnes à prendre et il ne faut surtout pas hésiter à le faire.

Parfois on a peur de déranger, on ne peut pas parler de tout. C'est difficile de parler de sa colère, ou de la culpabilité. Parfois, il ya des gens qui nous font comprendre qu'on radote, qu'il faut aller de l'avant, que « *Ça y est, le temps a passé.* »

Apparemment on n'est pas compris et dans ce cas-là il faut chercher ailleurs.

**Maria : Alors, justement, avant de passer aux questions-réponses, je crois que tu avais préparé une séquence pour ces paroles déplacées, bien intentionnées certes, mais qui peuvent blesser.**

**Anne :** Oui, parce que les réactions des personnes de notre entourage face au deuil sont quelque chose de bizarre parfois. On est dans une société où on a peur de la douleur, on a peur du deuil et on ne sait pas comment faire face à la douleur de l'autre.

Déjà notre propre douleur est difficile, alors la douleur de l'autre est parfois encore pire. Donc les gens sont mal à l'aise et ne savent pas quoi faire ou quoi dire, et on aimerait qu'ils se taisent plutôt qu'ils ne disent des bêtises. Ou juste entendre qu'ils sont désolés.

**Maria : Oui, on aurait juste envie d'une présence, on aurait juste envie d'être écouté.**

**Anne :** Oui c'est terrible. Je vais vous donner un exemple.

Voici le cas d'une jeune femme qui a perdu son enfant quelques heures après sa naissance. Elle ne savait ce qui était le pire, hormis le fait d'avoir perdu son enfant, de croiser une amie qui change de trottoir pour éviter d'avoir à faire face à sa douleur, ou bien une autre, qui, pour la consoler lui dit « *Ne t'inquiète pas, avec le temps tu vas oublier, tu es encore jeune, tu auras d'autres enfants.* »

Est-ce que ça console au moment où on est dans la phase la pire du deuil. Je ne pense pas. On vit un drame, on ne peut pas se projeter dans l'avenir de toute façon, et franchement quelle consolation ?

Il y a un autre exemple qui me vient en tête. Un jeune prêtre qui, un jour, au moment d'un enterrement, pour combler le vide et pour essayer d'atténuer la douleur des enfants d'une famille dont le père était décédé, leur dit « *Au moins, il a bien vécu, c'est un bel âge, j'ai récemment donné l'extrême onction à une petite fille et à un jeune homme d'une vingtaine d'années.* »

On ne peut pas comparer, on ne peut pas et il faut laisser la douleur à la famille. Chacun vit sa douleur personnellement. Bien sûr c'est terrible de vivre ce que lui a vécu, d'aller donner l'extrême onction à un enfant, c'est terrible, je n'ose même pas imaginer la douleur des parents, de la famille et de l'entourage de cet enfant.

C'est indicible, mais ce qu'il faut surtout éviter c'est de comparer car ce n'est pas comparable. Ce n'est pas en montrant la douleur des autres que l'on atténue la douleur de la personne que l'on veut consoler.

Il y a des tonnes d'exemples. Lors d'une séparation par exemple, il y a des copines ou des copains qui disent « Oh, c'était à prévoir, elle n'était pas faite pour toi » ou « Je n'ai jamais pu le sentir » ou « Un de perdu, dix de retrouvés... » Quelle consolation, c'est terrible.

On pense que ça va aider, que ça va soulager. Quelquefois ça peut faire rire tellement c'est ridicule mais quand on est dans cette phase-là, c'est terrible.

Si cela vous est déjà arrivé, essayez plutôt de dire « *Je suis là si tu as besoin de parler et d'être écouté, tout simplement.* »

On peut donc tapoter sur nos réactions émotionnelles face à la réaction des gens.

Essayez de vous remémorer ce que les gens vous ont dit et l'émotion que vous avez ressentie.

Prenez note du degré d'intensité de la charge émotionnelle que vous ressentez maintenant, aujourd'hui, quand vous repensez à ce qu'on vous a dit lorsque vous avez perdu quelqu'un de proche. Mesurez cela entre 0 et 10.

0 signifie pas de charge émotionnelle et 10, c'est la charge émotionnelle maximale.

### **Point Karaté :**

« Même si ce qu'ils m'ont dit m'a beaucoup peiné, je sais qu'ils faisaient de leur mieux pour me consoler et pour m'aider, et j'accepte ce que je ressens. »

« Même si c'est pénible de savoir qu'ils m'évitent pour ne pas avoir à me parler parce qu'ils ne savent pas quoi me dire, je commence à comprendre que c'est leur problème et pas le mien. »

« Même s'ils sont plein de bonnes intentions, leurs conseils me font mal et j'accepte ma façon de réagir. »

**DS :** « Ce qu'on m'a dit m'a fait de la peine. »

**CO :** « Ils voulaient me consoler. »

**SO :** « Ils voulaient m'aider. »

**SN :** « C'est terrible cette tristesse. »

**SM :** « Ils m'évitent. »

**SC :** « Ils font de leur mieux. »

**SLB :** « C'est leur problème. »

**ST :** « Pas le mien. »

**DS :** « C'est leur problème. »

**CO :** « C'est mon problème. »

**SO :** « C'est ma douleur. »

**SN :** « C'est ma peine. »

**SM :** « Et si je pouvais laisser couler ? »

**SC :** « Et si je pouvais me détendre ? »

**SLB :** « Et si je pouvais leur laisser leur problème ? »

**ST :** « J'accepte de me détendre maintenant. »

Prenez une bonne inspiration. Respirez, buvez une gorgée d'eau.

Il se peut que des images, des pensées, des idées ou des réactions physiques comme des douleurs, des serremments dans le ventre, fassent surface.

Essayez de partir de là et de les suivre. Prenez note de ça et travaillez tout autour. Il faut réussir à attraper tous les aspects de cette douleur, de cette peine.

On peut leur en vouloir aussi, on aurait pu ajouter ça, leur en vouloir et être en colère.

Ce sont d'autres aspects que l'on n'aura pas le temps de voir en détail aujourd'hui, mais on peut ressentir de la douleur et de la colère.

Au début, c'est souvent de la colère : la colère d'avoir été abandonné, le fait qu'on se retrouve seul. On peut aussi se sentir coupable de se sentir soulagé quand une personne décède après une longue maladie. C'est plus fréquent qu'on ne le croit. On peut se sentir coupable d'avoir demandé au vétérinaire d'avoir endormi son chien ou son chat, de ne pas avoir été là, de ne pas avoir dit au revoir ou adieu.

La colère contre la maîtresse ou l'amant. On déplace la colère que l'on ressent vis-à-vis du ou de la partenaire qui est parti(e). On peut travailler sur ça.

La colère quand le partenaire réapparaît. On peut vraiment travailler sur le fond du problème.

On peut se sentir coupable aussi, de ne pas avoir fait quelque chose, de ne pas avoir dit, de ne pas avoir remarqué (comme le début d'une maladie).

**Maria : Exprimer tout ça, tout en tapotant.**

**Anne :** Exactement, tout en tapotant. On comprend tous qu'une disparition, c'est un monde qui meurt, c'est un monde qui s'écroule et ce qu'il faut voir, c'est qu'un autre monde naît : une autre organisation, une autre place dans la société ou dans la famille, donc il faut que l'on change notre identité. Qui est-on si notre frère ou notre sœur est décédé(e) ? On devient l'aîné alors qu'on était le cadet.

Comment ça se passe ? Est-ce que les parents d'un enfant unique, qui meurt, deviennent orphelins ? Est-ce qu'on est encore parent ?

C'est très compliqué. Il y a beaucoup de choses qui tournent autour du deuil.

Quand nos parents meurent on devient la génération la plus âgée. On se retrouve en haut de la pyramide. On change. Il faut qu'on s'adapte à tout ça.

Et puis, on peut, comme on l'a dit plusieurs fois aujourd'hui, partir simplement de la douleur physique. Et donc, tapoter tout autour pour essayer d'amoindrir l'intensité des émotions.

Le but final du deuil c'est d'accepter. D'accepter la mort et d'accepter de se détacher.

Je sais qu'il y a beaucoup de personnes qui parlent de se détacher de la personne. Moi j'ai une autre vue de la chose. L'important pour moi c'est de se détacher de la douleur, pas de la personne qui a disparue.

**Maria : Il est vrai que beaucoup de personnes qui veulent travailler le deuil avec l'EFT ont peur d'oublier.**

**Anne :** Non, on n'oublie pas, on n'oublie rien. On enlève la douleur excessive, et souvent, le travail avec l'EFT permet de voir les choses avec plus de clarté, à comprendre les choses que l'on ne connaissaient pas quand on avait toutes ces émotions qui nous bouchaient la vue.

L'important surtout, c'est d'accepter où on en est dans notre travail, dans notre processus. D'accepter chaque étape, de ne pas vouloir griller des étapes et laisser les « *Il faut...* », « *Il faut...* », « *Il faut...* »

Cela s'est passé, la personne n'est plus là, c'est un fait, on peut faire quelque chose, on peut aller mieux et on va aller mieux. Les émotions passent, et l'EFT peut aider à ça.

On pourrait encore en parler pendant des heures, parce que vraiment c'est un sujet qui me passionne.

**Maria : Merci pour toutes ces pistes que tu as partagées. Cela donne des idées pour les personnes qui sont dans ces situations-là.**