



Dialogues intérieurs

par

Catie BERTOUX



**Conférence diffusée le 2 avril 2012
sur www.EFT-Le-Congres2012.com**



Dialogues intérieurs

Bienvenue au 2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL** votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette conférence 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 évoqués lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous.

Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Catie BERTOUX**.

Les dialogues intérieurs sont ces programmes qui tournent souvent en boucle dans notre tête et l'avantage de l'EFT est de pouvoir facilement modifier ces conversations internes en un discours plus constructif.

Catie va nous montrer différentes façons de le faire. En effet, dans son cabinet, elle se sert de cette approche tous les jours pour soulager stress, douleurs, traumatismes et d'autres problèmes chez ses nombreux clients.

Praticienne et formatrice d'EFT, Catie pratique à Poitiers, en France, où elle a également organisé le premier Congrès francophone d'EFT au mois de février dernier. Elle donne régulièrement des conférences, des ateliers à thèmes et des formations d'EFT à Poitiers et un peu partout en France et elle œuvre beaucoup pour l'introduction de l'EFT en milieu hospitalier.

Catie est l'auteur du livre « EFT Un outil pour la vie » ; d'un jeu de carte EFT et d'autres produits que vous trouverez sur son site Internet.

Alors, Catie dis-nous en quoi consiste plus précisément ces dialogues intérieurs ?

Catie BERTOUX : On peut les appeler « dialogues intérieurs » ou « la petite voix » ou « ruminations constantes » ou ce qu'on veut, en fait on lui met le nom qu'on veut.

Les dialogues intérieurs, en fait, sont une même manière d'aborder ces problématiques physiques et morales un petit peu différemment parce que, bien évidemment faire de l'EFT c'est génial, c'est facile dans un premier temps mais les gens ont quand même beaucoup de mal à s'y retrouver. Ils sont capables de dire très exactement en deux secondes ce qu'ils ont et quand on leur demande de répéter ils ne savent plus. Ce qui prouve bien qu'il y a un problème de connexion entre ce que l'on pense dans notre tête, ce que l'on entend dans nos oreilles et ce que l'on dit par notre bouche, et de là est venue l'idée d'approcher l'EFT de manière différente.

Il n'y a rien de vraiment nouveau sous le soleil et c'est un petit concept qui permet de créer une relation amicale avec, peu importe ce qui se présente en nous, que ce soit physique ou moral.



Généralement, lorsque le corps nous présente une douleur physique, on a souvent tendance à l'isoler, à la blâmer, à la juger. On dit « *Ah ! J'ai mal à mon genou, ça me gêne, j'en ai mare, ça me fatigue* » plutôt tout à connotation négative.

Au lieu de ça, ce qu'on va faire aujourd'hui, c'est apporter tous nos bons soins, tout notre cœur, toute notre envie de bonté, de générosité à cette douleur ou à cette problématique émotionnelle de manière à l'aborder sous un angle différent.

Donc, plutôt que de blâmer et de juger, on va essayer de rassurer cette partie de nous qui a un problème et on peut alors faire entrer en jeu la capacité naturelle de notre corps à guérir, parce qu'il y a en une.

Maria ANNELL : Et c'est cette partie qui a quelque chose à nous dire ?

Catie : Oh oui, elle a beaucoup de choses à nous dire. Je me sers très souvent d'un ouvrage, c'en est un parmi tant d'autres, il s'agit d'un ouvrage d'un Canadien qui s'appelle Jacques MARTEL « Le grand dictionnaire des malaises et des maladies ». En fait, à chaque douleur physique correspond quelque chose de médical mais aussi quelque chose d'émotionnel.

Maria : Oui, il existe quelques livres comme ça, mais celui-là est particulièrement complet. Cela peut donner des pistes pour trouver notamment des phrases à tapoter, c'est ça ?

Catie : Exactement, parce qu'il y a le premier développement qui est sur « *À quoi ça correspond médicalement parlant* », un petit début de chapitre, ensuite généralement il y a un point sur « *Ce à quoi ça correspond émotionnellement* » et puis à la fin sur chaque douleur il y a écrit « *J'accepte plutôt ça et ça.* » Et quand on commence à accepter les choses telles qu'elles sont, c'est là le nœud du problème et c'est là que ça se dénoue.

Maria : Dans cette approche des « dialogues intérieurs » tu as identifié combien de techniques ? Combien de façons différentes de faire ?

Catie : Je dirais qu'il y a une petite distinction à faire sur quatre catégories différentes de dialogues intérieurs.

Il y a le premier qui serait, par exemple, « **le dialogue avec tout son corps** », son organisme en entier. Ça généralement c'est lorsque notre corps nous présente un problème de douleurs dans tout le corps, tel que « le Syndrome de Fatigue Chronique » mais cela peut aussi être de l'arthrose ou de l'arthrite dans tout le corps, pas simplement les mains ou les pieds mais ça commence à se mettre un petit peu partout. Ça peut être aussi des problèmes d'allergie ou n'importe quoi d'autre qui affecte le corps en entier. Ça ce serait plutôt la première démarche. Après il faut repérer comment faire pour aller la mettre en œuvre.

Le deuxième point, c'est un point beaucoup plus précis. C'est « **comment travailler avec un organe spécifique** », une partie de son corps comme le genou, par exemple, ou les reins, ou le pancréas pour les diabétiques ou le système digestif ou le métabolisme en entier qui a besoin de guérir.



Le troisième point, ce serait « **le dialogue de l'auto-sabotage** ». Lorsque l'on a un blocage quelque part, on n'a aucune idée d'où ça peut venir et ce peut être un nœud dans la gorge, une boule dans le ventre, ça peut avoir une couleur ou une texture particulière, l'impression d'avoir un poids au niveau du plexus solaire ou bien, il y a des gens qui nous disent « *Un trou noir dans le ventre* ». Cet « auto-sabotage » là, nous empêche d'aller de l'avant et généralement nous retire la motivation.

Et puis le quatrième point, moi j'aime bien celui-là parce qu'il y a plein de choses rigolotes à faire autour ; c'est ce que l'on appelle généralement « **l'enfant intérieur** ». Ça parle à plein de gens mais ça ne parle pas du tout à plein d'autres personnes, c'est pour cela que je vais vous l'expliquer un petit peu.

C'est quand quelque chose, en tant qu'enfant, n'a pas été intégré correctement. Cela nous arrive, par exemple, dans la confiance en soi. Il y a des choses pour lesquelles on va être très fort et puis il y en a d'autres pour lesquelles on va *bugger* systématiquement. Lorsqu'un enfant est toujours dans ses peurs, les peurs d'adulte rejaillissent de la même manière et du coup, notre attitude, l'attitude qui va avec ces peurs va nous faire acter ou agir comme si on avait toujours 5 ans.

Généralement ce n'est pas la bonne solution et ça peut nous affecter beaucoup plus que ce qu'on pense. Se vexer, se buter, taper du pied, par exemple, quand on n'est pas d'accord et bien on le fait exactement de la même manière à 45 ans qu'on le fait à 5 ans. Ce n'est pas la bonne solution. On a le droit d'agir comme ça mais ce n'est pas ce qui fonctionne le mieux.

Maria : Je pense que cela parle à un certain nombre de personnes.

Catie : Malheureusement on est tous à la même enseigne.

Maria : Est-ce que tu veux bien développer un peu le premier point, donc le dialogue avec tout le corps ou avec tout l'organisme ?

Catie : Par exemple, si l'on prend le Syndrome de Fatigue Chronique, on n'a souvent aucune idée de là où ça vient. J'ai la moitié des personnes qui sait, l'autre moitié qui ne sait pas. La moitié des personnes est capable de dire « *Voilà, j'ai ce syndrome de fatigue chronique qui a été trouvé par mon médecin depuis telle date mais je sais que je l'avais en amont, avant cette période-là.* » À partir de là, on essaie de voir ce qui se passait au moment où ce syndrome a commencé.

Le Syndrome de Fatigue Chronique c'est une énorme fatigue qui laisse très peu de jours de rémission ou qui handicape énormément la personne dans sa vie parce qu'elle n'est plus capable de faire quoi que ce soit. Cela peut être aussi des sensations corporelles telles que des douleurs de dos massives ou des douleurs dans les jambes ou ce peut être quelque chose d'assez spécifique ou des réactions allergiques sur tout le corps. On n'est pas trop capable de dire d'où ça vient. On va juste être capable de donner approximativement le moment où ça a commencé à intervenir dans sa vie.

Là, on va s'adresser à son corps en entier et plutôt que de commencer à ruminer ou à avoir un petit dialogue intérieur, de type « *Je suis nul, je n'arrive plus à rien, de toute façon, je ne sers plus à rien, etc.* » on va aborder les choses d'une manière complètement différente et voir les choses positivement.



Si votre corps vous met dans un état de « *Je ne peux plus avancer, je ne peux plus faire les choses que j'aime, etc.* » il faut peut-être aller chercher le côté positif « *Oui, ça me permet de me reposer, d'habitude je suis quelqu'un qui n'arrête jamais, etc.* »

On va essayer d'aller voir ce qui se passe du côté positif et dans tous les cas l'accepter et l'accueillir tel quel. Ça paraît très compliqué tout ça, ça ne l'est pas du tout. Qu'est-ce que l'on peut tirer de ça ?

Je vous dirai tout à l'heure comment faire pour mettre ceci en œuvre, là je vais juste vous développer les quatre premiers points.

Le deuxième point était « travailler un organe spécifique, une partie du corps », comme les reins, le pancréas.

Le pancréas, c'est quelque chose que j'ai travaillé dernièrement avec quelqu'un, ça date du tout début de l'année, en fait pour ainsi dire du 1^{er} janvier.

Le pancréas, c'est ce qui pose un énorme problème à la majorité des gens qui sont diabétiques. C'est un non fonctionnement ou un manque de fonctionnement du pancréas qui fait qu'il ne distribue plus l'insuline qu'il devrait normalement distribuer et donc on est obligé de pallier par des traitements d'insuline, mais il peut y avoir parfois seulement de la prise de médicaments.

Pour faire court, au lieu d'aller voir cet organe en disant « *Oui, mon pancréas ne fonctionne plus, ça ne va pas du tout, etc.* » c'est d'aller mentalement, alors des gens sont en capacité de le faire et d'autres moins, mais ce n'est que de l'imagination, on ne va pas essayer d'aller faire des trucs complètement dingues, c'est juste en imagination, déjà, dans un premier temps imaginer son pancréas et lui dire « *Oui, peut-être que tu as un problème, que ce problème c'est pour me signaler quelque chose* », là on peut faire référence au bouquin de Jacques MARTEL :

« *Qu'est-ce que tu veux bien me dire ? Je ne comprends pas, je n'ai pas toutes les données, je n'ai pas le décodeur.* »

« *C'est bon, dans un premier temps j'accepte, voilà, j'accepte cette maladie même si ça ne me plaît pas du tout.* »

« *J'accepte de savoir que tu as une déficience quelconque, j'accepte de voir tous les inconvénients qui sont liés à ça et puis maintenant je me mets en accord avec toi, je ne comprends rien de ce que tu veux me dire.* »

C'est une approche qui peut paraître bizarroïde dans un premier temps mais de toute façon comme on n'a pas d'autre chose à faire, je dis « *Pourquoi ne pas le faire ?* » et puis vous pouvez imaginer votre pancréas entouré d'amour et lui dire « *Ecoute, sois sympa, sois gentil, et essaie de ne pas trop me mettre mal.* »

Vous pouvez le faire avec le système digestif ou avec toute autre partie spécifique, ce peut être le foie, ce peut être les reins comme je le disais tout à l'heure.

Dans ces cas-là, vous allez voir plein de choses qui vont monter en dialogue intérieur. Il y a cette petite voix en vous qui va vous dire « *Ah oui, tu ne te rends pas compte, ça me pourrit la vie, etc.* » ça on peut le travailler en EFT tout simple, en EFT de base, mais quand on va chercher cette dimension autre, qui est l'acceptation, mettre de la joie, mettre de la lumière, mettre plein d'autres choses positives eh bien, il y a plein d'autres choses qui montent.

Ce que l'on peut faire, au moment où l'on fait ça, notre cerveau ne s'arrête jamais, il est tout le temps en pleine discussion : on l'entend, on l'écoute ou on ne l'entend pas et on ne l'écoute pas, mais on peut y aller simplement avec l'imagination, ça peut-être largement suffisant et à partir de là, on va se tapoter en continu comme je vous l'expliquerai tout à l'heure.



Maria : Est-ce que l'on a besoin pour ça d'avoir des connaissances anatomiques par rapport à cet organe ?

Catie : Absolument pas. Au début, les gens me disaient « *Je ne sais pas à quoi ça ressemble, je ne sais pas ce que ça donne, je ne sais même pas où c'est situé dans mon corps.* » Ce n'est pas très important, moi très souvent je fais dire aux gens « *Là* » et « *Votre cerveau va y aller d'office.* » Vous pouvez aussi avoir cette curiosité de prendre un dictionnaire et de regarder où ça se situe parce que comme ça vous aurez une idée beaucoup plus claire.

Toujours est-il que, la personne avec laquelle j'ai travaillé de cette manière-là en début d'année, a eu des résultats plus que probants puisque la semaine dernière elle est allée faire son bilan trimestriel au CHU (elle est toujours sous traitement, le traitement n'a pas été arrêté, le traitement est le même depuis une année) et on se doute bien que s'il y avait eu un changement au niveau du traitement il aurait été vérifié en septembre dernier, or le taux était toujours exactement le même et donc là, suite à ce travail avec l'EFT, cette personne (c'est un homme) est passé de 4 g (avec traitement) à 0,79 g, toujours avec le même traitement, avec de l'EFT entre les deux.

Ça, ce n'est pas moi qui l'ai vu, ce n'est pas moi qui l'ai testé, c'est le laboratoire qui a fait les prises de sang et le professeur qui le suit au centre d'endocrinologie ; donc il n'a absolument pas demandé à quoi c'était dû ; ce professeur est persuadé que son traitement commence à faire effet sauf que les deux fois précédentes, les deux trimestres précédents, donc sur un semestre, il n'y avait eu aucun changement.

Après on n'est pas là pour critiquer ni dire quoi que ce soit par rapport à la médecine classique, peut-être que cela aurait été pire sans traitement. La combinaison des deux a fait un résultat tout à fait visible. Pour moi, tout ce qui compte, c'est le résultat.

Maria : Tu disais que cette personne n'avait pas forcément de connaissances médicales par rapport à son diabète.

Catie : Elle n'en a absolument aucune, elle ne tient même pas à en avoir. Cette personne s'est retrouvée dans un schéma où la médecine du travail a dit « *4 g c'est trop dangereux par rapport à votre profession, s'il n'y a pas d'amélioration...* » Donc cette personne s'est dit « *Eh bien je vais essayer tout et n'importe quoi.* » En l'occurrence ce n'était pas n'importe quoi, c'était de l'EFT et je trouve que le résultat a été plus que probant.

Cette personne n'est absolument pas formée à l'EFT, elle a juste respecté un petit protocole qu'on a mis en place, protocole qui était vraiment très restreint. C'est quelqu'un qui ne tient pas à faire de l'EFT tous les jours, ou qui l'oublie, ou qui n'a pas le temps ou que ce jour-là il n'y a pas pensé. Il n'a pas une implication énorme si ce n'est l'envie de ne pas passer à la trappe par rapport à son travail, ce qui l'a motivé quand même, mais sinon, il n'est pas du tout dans les techniques énergétiques et n'a pas spécialement de recul sur lui-même, ni une envie de travailler sur ses problématiques de vie.

Il y a des garçons qui le font et puis d'autres qui ne veulent pas le faire. Là, il voulait juste du résultat, il s'est dit je vais essayer trois mois et après je verrai ; bon le résultat est là, génial, je sais que ça va lui permettre de continuer.

Maria : C'était le deuxième point « dialogue avec un organe spécifique », ensuite en troisième point tu avais mentionné « le blocage » ou « l'auto-sabotage ».



Catie : Lorsque l'on a un blocage physique, que l'on ressent vraiment bien, sur lequel on n'a toujours pas d'explication et que l'on est capable de le relier avec le fait que « *J'ai le nœud dans la gorge qui est arrivé quand le beau-frère a dit telle ou telle phrase* » ou quand « *La collègue a dit « oui, c'est de ta faute » devant le patron...* » On a une idée du moment où cela est arrivé (mais là encore on n'est pas vraiment persuadé que ce soit ça) et puis c'est quand même quelque chose qui revient assez souvent quand on se retrouve dans un schéma qu'on a l'habitude de subir, jamais avec les mêmes personnes, jamais dans le même contexte, mais on a souvent le nœud dans la gorge ou la boule dans le ventre ou cette impression de gargouillis ou de barbouillage intérieur... enfin, on ne sent pas tout à fait bien.

Là, c'est vraiment une indication corporelle qu'il y a quelque chose qui ne va pas. C'est ce que l'on appelle de l'auto-sabotage. Cela va nous empêcher d'aller plus loin, cela va nous retirer toute motivation et on sait que l'on n'est pas dans notre état normal. Donc, on peut aller le travailler directement.

Et puis le quatrième point c'est celui de « l'enfant intérieur », ce petit enfant intérieur qui nous joue des tours.

On fait très peu souvent l'adéquation entre cette petite fille de 5 ans qui était bloquée quand on la regardait un peu sévèrement et la grande fille de 45 ou 50 ans que l'on est maintenant et qui peut avoir un regard réprobateur (sur un laps de temps très court) de la part de son patron et qui se retrouve exactement dans le même schéma et qui se bute, se coince, qui dit « *Oui, pourquoi il me dit ça, ou pourquoi il me regarde comme ça, je me sens mal à l'aise* » et puis qui la remet dans des attitudes (qui sont les mêmes d'ailleurs très souvent) qui est de « taper du pied, de bouder, de ne plus avoir envie » et ça ce sont des choses que j'entends journellement dans mon cabinet.

Très souvent, on ne fait pas le lien entre l'enfant que l'on était dans la même situation et maintenant.

Maria : Tu as parlé tout à l'heure de l'exemple d'un problème de confiance en soi, est-ce que tu as un cas, quelque chose à dire à propos de ça ?

Catie : Oui, la semaine dernière, on a fait un très bel atelier avec une dizaine de personnes et c'était très drôle parce que ça faisait écho à tout le monde parce que c'était cette femme qui disait qu'à l'école elle était nulle, enfin elle s'est toujours sentie nulle, en plus à un moment, je lui ai posé la question :

« *Est-ce que tu avais un prof particulièrement, plus qu'un autre, qui n'était pas sympa, etc. ?* »

Elle a dit « *Non jamais.* »

Je lui ai dit « *Mais tu étais au fond de la classe, personne ne s'occupait de toi ?* »

« *Non, j'étais au premier rang.* »

Elle était au premier rang, pour elle, de la façon dont on expliquait les choses, elle ne comprenait rien et elle a gardé cette attitude. Cette dame a 63 ans, elle est à la retraite et les blocages sont omniprésents. Ils sont présents avec son mari, c'est-à-dire qu'elle aime beaucoup son mari, son mari l'aime beaucoup, il fait tout pour elle. Avec ses enfants c'est la même chose, elle se retrouve toujours dans la même situation : incapable de répondre



quand on lui pose une question, incapable de dialoguer avec les amis (qu'elle n'a pas en grand nombre), incapable d'exprimer ses émotions et ses sentiments, elle se retrouve comme quand elle avait entre 10 et 14 ans, au premier rang de la classe avec cette incapacité à interagir, cette impression que personne ne peut s'occuper d'elle, que de toute façon, elle ne comprendra jamais rien, qu'on a beau lui expliquer, eh bien dans sa vie, à 63 ans, elle est toujours au même endroit.

Là, je pense qu'il est très important d'aller travailler son enfant intérieur pour guérir ses plaies de l'enfance, avec ou sans raison et l'on ne va pas faire une psychanalyse mais juste aller voir ce qui s'est passé à ce moment-là, les souvenirs sont là, elle les a et puis de les « guérir » avec l'EFT et du coup ça s'arrête là maintenant, dans sa vie de maintenant.

Maria : Oui, l'avantage avec l'EFT c'est qu'on peut le faire très vite.

Catie : Oui, on n'est pas obligé de rester six ans sur un canapé. C'est là tout l'intérêt de l'EFT et puis après on a envie ou pas envie mais on sait que c'est une solution, ça existe. Peu de gens arrivent à faire le lien, je reviens là-dessus, parce que j'entends très souvent :

« Je ne vois pas le rapport, pourquoi voulez-vous me faire parler de mon enfance ? »

Je leur dis *« Je ne veux pas vous faire parler, j'essaie juste de voir s'il y a un lien, peut-être que vous vous êtes déjà retrouvé dans ce type de situation en étant enfant ? »*

« Oui, mais c'est maintenant que j'ai un problème avec mon patron, mon patron, il n'existait pas dans ma vie. »

Ça je l'entends très, très souvent. Et souvent, quand les personnes sont d'accord et qu'elles veulent bien aller voir un petit peu ce qui se passe, il n'y a rien de grave, ce ne sont pas des choses horriblissimes ou traumatisantes. Ce sont juste des étapes dans lesquelles elles se trouvaient ou elles se sentaient à un moment précis, on le travaille et ça change tout maintenant.

Maria : Oui, il y a une partie de nous qui est restée coincée dans cette situation-là, qui ne remonte pas forcément à l'enfance mais souvent c'est le cas.

Catie : C'est très souvent le cas, mais pas forcément. Ce peut être à 18 ans, à 20 ans, à 25 ans, ce peut être n'importe quand. Mais, il est vrai que les premières empreintes de notre vie sont très souvent faites dans l'enfance.

Maria : Oui, et elles ont été renforcées depuis donc forcément elles sont bien ancrées.

Catie : Elles sont revenues amplement et c'est pourquoi on ne fait pas le lien, parce que comme cela s'est retrouvé à plein de reprises dans notre vie, on ne sait plus le début et de ce fait on a du mal à identifier le début.

Maria : Quand peut-on utiliser cette approche des dialogues intérieurs avec l'EFT, Catie ?



Catie : Moi, je dirais tout le temps. Parce que les dialogues intérieurs c'est d'avoir tout le temps son cerveau en ébullition et plutôt que d'y être en mode négatif, on va essayer d'utiliser ces dialogues intérieurs en faisant des conversations amicales, des conversations d'amour avec soi-même.

Je ne sais pas si c'est le bon terme, mais on va aller parler à nos souffrances morales et douleurs physiques de manière amicale avec tout ce qui se présente à nous. On peut être en train de faire la vaisselle et avoir un dialogue intérieur qui s'instaure sur « le dernier repas de famille » ou on est en train de repenser à « *Tata Jeannette qui a dit ça, et que tonton Fernand à répondu ça, et que franchement ce n'était pas très sympa, et que la cousine Marie s'en est mêlée et que...* » Tout ça c'est du dialogue intérieur et généralement on est plutôt dans le négatif que dans le positif. Donc, on va prendre 5 min, on va s'essuyer les mains, on va aller s'asseoir 30 secondes, et là, on va pouvoir commencer à faire les tapotements.

Très généralement, là où le bât blesse, c'est que les gens me disent « *Mais je ne sais plus quoi dire, je ne sais jamais quoi dire.* » Eh bien on va juste se remettre (comme dans la situation où l'on était en train de faire la vaisselle) dans son dialogue intérieur et là, on ne va pas chercher à dire des choses, on va juste continuer à penser à ce dont on était en train de penser « *le dernier enterrement du vieux tonton, la dernière fête de famille où les gens se sont disputés, la dernière fois où l'on a rencontré le prof de ses enfants...* »

Au lieu de le raconter à quelqu'un, on va tout simplement se mettre à tapoter sur ça en y réfléchissant. Dans un premier temps, nul n'est besoin de le verbaliser comme on le fait généralement en EFT classique. C'est là que cela va vous donner une avance.

On va pouvoir commencer à tapoter sur le Point Karaté et ensuite sur tous les points de la version courte simplement en ayant cette discussion intérieure. La seule chose que l'on va faire, c'est essayer d'y aller de manière amicale et non plus de manière négative.

Je sais que ça demande un vrai travail mais c'est tellement efficace. Même si au début, on n'y arrive pas, plus on va se tapoter en ayant son dialogue intérieur, plus le côté amical et réparateur va arriver.

Maria : Peut-on imaginer devenir sa propre meilleure amie ?

Catie : Oui, c'est très exactement ça Maria, on va essayer de devenir sa propre meilleure amie, parce qu'en tapotant tout simplement comme ça, on va s'auto-guérir, « s'auto-faire du bien ». Je ne sais pas trop comment le dire, mais on va dans tous les cas animer quelque chose qui est là en nous et que l'on a du mal à faire ressurgir parce que ce à quoi on est en train de penser est négatif. En fait, on va aller panser ses plaies. Ça paraît cohérent ?

Maria : Oui, tout à fait. « S'auto-faire » du bien, ça me plaît beaucoup.

Catie : « Auto-faisons-nous » du bien puisque c'est si difficile pour les gens ! Moi je l'entends tous les jours en séance, les gens me disent « *Mais oui, avec vous ça roule tout seul mais quand moi je veux le faire tout seul, je ne sais jamais quoi dire.* » Je peux répondre « *Ce dialogue intérieur, vous l'avez sans moi.* »

Donc la verbalisation étant si difficile, dans un premier temps simplement asseyez-vous, continuez ce que vous étiez en train de penser dans votre tête et commencez à vous tapoter sans vous poser la moindre question.



Plus on le fait (et j'en reviens toujours à la même chose, la persistance étant très intéressante dans ce cas de figure), plus vous allez vous tapoter en vous disant « *Oui, mais tonton Fernand il a dit que tata Marie tout compte fait, c'était une vieille bique, etc.* » plus vous allez vous positionner avec un pas de recul et vous allez finir par voir que cette chose positive arrive et vous allez continuer. Quand je dis continuer, ça ne va pas vous prendre 1h30 dans votre journée, ça peut vous prendre 5 petites minutes. A la fin vous ne verrez plus les choses de manière négative mais positive.

C'est là le grand intérêt (il n'y a pas eu de verbalisation parce que ça paraît tellement difficile pour la majorité des gens) et malgré tout, il y a quelque chose qui va s'enclencher en vous. Parce que le saboteur, généralement, nous empêche d'aller de l'avant, donc commencez par le mode négatif et au bout d'un moment ça va se transfigurer, ça va être différent.

Maria : Alors comment faire concrètement, tu sais qu'il y a beaucoup de praticiens qui nous écoutent ; tendez bien l'oreille parce que ce peut être un outil intéressant pour compléter votre pratique même si vous l'avez déjà intuitivement.

Catie : Oh il y a de fortes chances ! Beaucoup d'entre vous sont certainement déjà là-dedans et peut-être uniquement pour vous, alors que moi je l'incorpore vraiment dans mes séances. Je ne fais pas que ça, je fais beaucoup de tapotements classiques avec de la verbalisation puisque les gens viennent me voir pour ça. À un moment, pour enclencher ça chez les gens (puisque'ils ont tant de difficultés à reproduire ça chez eux), il faut trouver d'autres solutions.

Les dialogues intérieurs se font avec le tapotement continu, mais tout comme je l'ai déjà dit, quand vous regardez la télé, tapotez-vous ! Puisque toutes les émotions montent, que ce soient la colère, la tristesse, l'angoisse, de voir ci, de voir ça, de voir des images atroces à la télé. La première solution, serait d'éteindre la télé ou de couper la radio, mais on ne le fait pas forcément. La deuxième solution, c'est : vous regardez un film qui vous rend triste, tout comme je le fais pour un film (quand je regarde « Sur la route de Madison », c'est un film qui me fait pleurer comme ce n'est pas possible). C'est à la fois pleurer d'émotion, pleurer de joie, pleurer d'amour, pleurer de tristesse (parce qu'on ne sait jamais ce qu'elle doit faire à la fin) mais tout ça c'est là ; c'est de l'émotion. Je suis incapable en regardant le film de faire le tri. Ce n'est pas grave, quand je regarde ce film, je me tapote. C'est une façon de faire parce qu'en même temps quand je regarde ce film qui m'est totalement étranger parce que ça, ça ne s'est jamais passé dans ma vie, avoir à faire un choix aussi difficile que celui-ci, ce n'est pas une vraie chose de ma vraie vie, mais par contre j'ai certainement eu des tas de choix à faire qui étaient identiques pour des raisons différentes et qui font remonter ma propre tristesse sinon ça ne ferait pas écho en moi et je ne serais pas en train de pleurer. Comme je me tapote en continu tranquillement, tout doucement en regardant ce film et bien ça m'apaise sur plein d'autres choses.

Donc, dans tous les cas, comment utiliser cela ? Pour le protocole pur et simple en séance, je vais demander à la personne de se tapoter sans discontinuer. Peu importe où on se tapote du moment que l'on se tapote.

On peut commencer par le Point Karaté et puis faire la ronde courte : le dessus de la tête, le coin des sourcils, le coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, clavicules, sous le sein, sous le bras et recommencer par le Point Karaté. Le tout c'est de faire une ronde sans s'arrêter, tout le temps, tout le temps, tranquillement, vraiment tranquillement. On peut y ajouter les doigts si on veut mais ce n'est pas obligatoire. Un petit truc tout simple, tout tranquille mais qui tapote continuellement.



Ensuite, je vais demander à la personne, pendant qu'elle se tapote, de s'auto-présenter à elle-même. C'est-à-dire que dans son dialogue intérieur, avec sa petite voix à elle, elle va dire « *Salut, c'est Maria, je viens voir s'il y a quelque chose en moi qui fait que ça ne va pas, une douleur physique ou une douleur morale, je viens en paix dans moi-même.* »

Il y a peut-être des gens qui vont trouver cette façon de faire complètement loufoque mais ce n'est pas loufoque en fait, c'est « *Hello ! Je viens à l'intérieur de moi, je viens en paix, je viens voir ce qui ne va pas. Je ne sais pas ce qui ne va pas mais je viens voir et dans tous les cas je viens reconnaître cette douleur et ce mal-être qui est là, à m'empoisonner la vie ; je viens te voir, je viens au devant de toi.* »

Ensuite, une fois qu'on s'est présenté, en disant « *Coucou, c'est Catie, je viens te voir toi ma douleur au genou* », on va lui faire état (à cette douleur) qu'on n'avait jamais réalisé, jusqu'à maintenant, qu'on pouvait s'auto-guérir.

« *Excuse-moi ma douleur au genou, jusqu'à maintenant, je ne pensais pas que je pouvais venir t'aider. Maintenant, je suis là, avec toi, et je viens en paix, je viens en paix te dire qu'au lieu de t'isoler ou de te blâmer ou de dire (si c'est une blessure morale) j'ai honte, je suis tout le temps triste (et si c'est une douleur physique au lieu de dire : ce satané genou droit qui n'arrête pas de m'enquiquiner, parce que c'est généralement comme ça que l'on va traiter son genou droit) eh bien cette fois-ci, on prend deux secondes et on dit « Coucou, mon genou droit, c'est vrai tu me fais super mal mais je viens te voir et reconnaître que tu es là, que tu existes même si je ne comprends pas ce que tu veux me dire.* »

Je vous rappelle que vous pouvez toujours aller voir le livre de Jacques MARTEL qui explique ce que sont les douleurs du genou, émotionnellement parlant.

Ensuite, le troisième point que l'on pourrait faire c'est expliquer avec son cœur (avec ses tripes), que guérir tous ses vieux schémas de pensées, si c'est une douleur émotionnelle, toutes les choses que j'ai l'habitude de faire et qui ne me conviennent pas, eh bien, je viens les voir, les reconnaître, et je vais essayer de faire une « réunification de moi-même ».

Alors, une « réunification de moi-même » c'est-à-dire « *Tu es là, tu existes, je suis une partie de toi, ma tête et mon cœur sont une autre partie de moi et on va essayer de mettre tout cela ensemble.* »

Ensuite, on va simplement aller mettre notre intention de guérir. Simplement. On va travailler avec l'intention, comme on le fait avec l'EFT classique. Si on est là, en train de se tapoter c'est bien qu'on a une intention précise qui est celle de se sentir mieux. Là, on va juste renforcer un peu plus cette intention de guérir en allant la mettre tout droit sur le genou ou tout droit sur le plexus solaire (si on a l'impression d'étouffer ou de ne pas se sentir bien), ou tout droit sur le fait « *qu'on n'a pas tellement apprécié que tonton Fernand ait fait une réflexion très désagréable devant toute la famille à tata Marie.* »

Peut-être que l'on n'a pas tous les tenants et les aboutissants, peut-être que si tata Marie s'est pris une réflexion devant tout le monde c'est peut-être qu'elle l'avait mérité (ou peut-être pas), peut-être que ce n'était pas gentil mais que ça venait d'ailleurs. Il peut y avoir des tas d'explications, on ne va pas chercher à savoir qui a tort, qui a raison, on va juste y aller avec son intention de guérir cette souffrance que cela nous fait.

Et puis après, on va (c'est une connotation un peu particulière), non pas demander pardon en termes ésotériques ou en termes religieux (ce n'est absolument pas ça), on va demander pardon pour nous. C'est-à-dire, pour tout ce que l'on a fait de manière intentionnelle ou non intentionnelle et qui pourrait avoir causé cette douleur.



Par exemple, on est allé faire du ski et on s'est fait une douleur au genou très forte, intentionnellement on ne l'a pas fait exprès et non intentionnellement peut-être que l'on ne s'est pas assez échauffé, peut-être que l'on arrive de but en blanc sur les pistes de ski sans avoir vraiment préparé son corps (c'est généralement ce que l'on fait), peut-être qu'on s'est couché trop tard la veille, peut-être qu'un mois avant on n'est pas retourné au cours de sport ou à la natation pour mettre son corps en condition... Et puis, si c'est quelque chose d'émotionnel comme une tristesse, une colère, ou quelque chose comme ça, parfois c'est intentionnel et parfois ça ne l'est pas.

Donc on veut demander pardon, mais ce n'est qu'à soi, on n'est pas en train de pardonner au monde entier, c'est vraiment que pour soi.

Vous savez quand on porte la honte et la culpabilité en soi, se demander pardon, parfois cela fait beaucoup de bien. Je m'aperçois très, très régulièrement que de faire dire à quelqu'un « Même si j'ai honte de ce que j'ai fait » en séance d'EFT classique, la majorité des gens a beaucoup de mal, alors qu'on ne le lui demande pas, de pardonner à qui que soit. On leur demande de se pardonner à eux et c'est très dur, très difficile pour la majorité des gens.

Donc, c'est bien lorsqu'on prend cela en ligne de compte. On ne va pas faire de l'auto-flagellation, on va juste demander pardon pour soi, on peut juste mettre en mots dans sa tête.

Le dernier (ou l'avant dernier) point, on va demander à cette douleur de quoi elle a besoin maintenant. Là, c'est vraiment du dialogue intérieur qui donne « *Dis donc, mon au mal au genou, tu aurais besoin de quoi maintenant ?* »

La première chose qui peut vous venir à l'idée c'est peut-être du repos. Vous vous dites « *Qui est-ce qui parle là ?* » Eh bien c'est vous. C'est votre petite voix intérieure qui dit « *Allez, au lieu de t'en demander tant, mets-toi donc au repos une journée de plus, ça ne te fera pas de mal !* » Ou peut-être que votre petite voix intérieure va vous dire « *Écoute donc, prends soin de ton genou, si tu te faisais un petit emplâtre à l'argile pour voir ce que ça donne ?* » ou n'importe quoi d'autre, ce peut être un petit massage avec de la crème ; sur des petites douleurs, ça peut être sympathique.

C'est toujours la même chose. Occupez-vous de vous, vous êtes prioritaire pour vous. Au lieu de passer votre temps à vous occuper des autres, occupez-vous de vous, posez-vous des questions, demandez-vous où vous en êtes « *J'en suis où aujourd'hui ? J'ai mal où ? Ça me fait quoi ? À quoi je pense quand je pense à cette douleur ? Elle n'arrête pas de revenir. Je ne l'ai pas pendant trois jours, elle revient une journée après, je suis tranquille une semaine et après hop ! Elle est de nouveau là, cette douleur de dos, des cervicales, ce poids sur mes épaules...* » J'entends ça à longueur de journée.

D'accord, ce ne sont pas des choses dramatiques, mais c'est très handicapant tout au long de la vie. On n'est pas obligé d'avoir ça. Comme on ne sait pas d'où cela vient, on peut faire ce petit protocole tout simple pour se permettre de lâcher toutes ces douleurs.

Vous savez ce fameux « lâcher-prise » dont on nous rebat les oreilles, il y en a des pleins cahiers sur *Amazon*. « *Oui ! Mais comment je fais ?* » Eh bien ça, c'est une façon de faire.

Maria : Alors faisons-le.

Catie : Exactement, Maria et vous qui écoutez, essayez de prendre cette petite douleur, (petite ou grosse), cette douleur physique qui vous enquiquine, vous pose un problème ou



cette douleur morale que vous avez « *ce problème avec un collègue, avec votre patron, votre mari, vos frères, vos sœurs, vos enfants...* » Ce truc qui vous pourrit un peu la vie, il n'y a pas d'autres mots. Prenez-le, commencez à vous tapoter tranquillement sur le Point Karaté, simplement faites-le venir dans votre tête (généralement vous n'avez pas besoin d'aller le chercher bien loin, il est déjà là), pensez-y, focalisez-vous dessus tout comme on le fait en EFT classique et réfléchissez-y 30 secondes.

Voilà, c'est là, c'est un poids dans le ventre ou un nœud dans la gorge, quelque chose qui vous embête, qui vous gêne, qui vous dérange ou une douleur à un coude, à un genou, ce peut être quelque chose sur les épaules, le fameux poids sur les épaules, ce peut être n'importe quoi, simplement mettez-le dans votre esprit tout de suite.

Présentez-vous à lui « *Coucou, c'est Catie ou c'est Maria, je viens* » (ça me fait rire, j'aime bien faire ça dans mes séances parce qu'il faut garder le côté ludique, il ne faut pas se prendre la tête). Le côté ludique c'est « *Coucou, c'est moi, alors ma petite douleur au genou je viens te voir, je me présente à toi et je viens à ta rencontre avec une intention d'amour, une intention amicale, quelque chose de sympa.* »

Pour l'instant, on ne tapote que le Point Karaté, on ne se pose pas de questions.

Quand je dis une intention d'amour, il y a beaucoup de gens qui vont avoir du mal à mettre une intention d'amour parce que quand on est très en colère après son patron et que ce n'est pas juste une douleur au genou, à la hanche, au dos ou autre chose, y mettre une intention d'amour quand on se présente ce n'est pas toujours évident. On pourrait peut-être y mettre juste une intention amicale, pour ceux qui préfèrent. N'oubliez pas que c'est vous que vous voulez guérir, ce n'est pas votre patron.

Donc peu importe ce sur quoi vous allez aller travailler, vous vous êtes présentée : « *Coucou, c'est Maria, je viens avec une intention sympathique...* »

La deuxième chose, c'est que vous allez dire à votre douleur physique ou morale que jusqu'à présent vous n'aviez jamais réalisé que vous aviez peut-être la possibilité de vous auto-guérir et « *Ma douleur au genou, excuse-moi, mais je ne savais pas que je pouvais venir te voir, maintenant je suis là et au lieu de te traiter de tous les noms et de dire ma satanée douleur au genou qui m'empêche de faire ce que je veux, eh bien au lieu de te blâmer et de te mettre dans un coin de mon corps, je viens te voir et je t'accepte telle que tu es.* »

On continue à tapoter sur le Point Karaté. On enchaînera les autres points tout à l'heure.

Voilà prenez le temps pour vous mettre dans la problématique.

Maintenant, vous pouvez commencer à tapoter les autres points gentiment. De toute façon on va faire ça en rond. C'est ce que l'on appelle une ronde, mais la ronde ne s'arrête jamais, alors peu importe le point que vous tapotez, que ce soit le Point Karaté, les points classiques de l'EFT, que vous preniez les doigts, ça n'a aucune importance pour commencer. Une fois que vous avez fini sous le bras, reprenez sur le Point Karaté, faites des rondes, tout simplement.

Vous pouvez rester plusieurs secondes sur le même point (parce que vous êtes en train de réfléchir), passez à un autre point si ça vous plait.

Ensuite, la troisième chose ce sera d'expliquer que, ce que veut votre cœur, maintenant et toute votre âme (si on peut ajouter ça), c'est de guérir. C'est l'intention de guérir, guérir ce genou, guérir ce traumatisme, guérir cette vieille tristesse qui revient systématiquement... parce que vous avez décidé que vous n'en aviez plus besoin.



Il y a des gens qui vont penser que le laisser partir tout de suite, maintenant, ce peut être très difficile. Alors ça, j'en ai bien conscience mais on essaye, on fait ; continuez bien à tapoter sur tous les points.

Maria : On peut le faire progressivement, on n'est pas obligé de tout lâcher tout de suite ?

Catie : On n'est pas obligé de tout lâcher d'un coup, ce serait trop dommage. Beaucoup de gens ne veulent pas, en toute conscience, tout lâcher d'un coup. Beaucoup de gens ont des douleurs physiques qui sont des repères pour eux, qui sont des douleurs qui leur disent « *Stop, arrête-toi, là, tu en fais trop.* »

On ne lâche que ce qu'on veut en son âme et conscience. Ne vous inquiétez pas, il ne peut rien vous arriver de grave mais sachez qu'il peut également y avoir de très belles guérisons. L'espoir est là.

Continuez à vous tapoter tranquillement, peu importe où, ce n'est pas grave et on va aller faire ce qu'on appelle cette fameuse « réunification de vous ».

Cette douleur, elle ne vous plaît pas mais vous l'aimez quand même. Elle fait partie de vous. C'est quelque chose qui, au lieu de la bannir et de la mettre de côté, fait partie de votre corps en entier et cette souffrance morale (parce qu'on peut faire sur les deux), est là aussi.

La tristesse de Catie fait partie de Catie. La tristesse ou la colère de Maria font partie de Maria. On ne peut les bannir et les mettre de côté parce qu'en chaque personne sont présents le yin et le yang, le noir et le blanc, le mal et le bien ; on est tous fait de cela. À un moment, pour que cela se réunifie pacifiquement, il faut aller y voir, au lieu de le mettre de côté, il faut aller y voir.

Ce que l'on peut faire en quatrième point, c'est de continuer à tapoter tranquillement, toujours en se focalisant sur ce sur quoi on est en train de travailler. Prendre conscience du fait qu'effectivement si c'est un comportement que l'on voudrait éradiquer (ce peut être les petits verres de rouge ou les chocolats, les MNS que l'on grignote devant la télé), ces vieux schémas, on ne les rejette pas complètement parce qu'ils font partie de nous. On va essayer, mais on ne peut pas faire de promesses non plus que nous n'allons pas les reproduire, parce que si on les a mis en place, c'est qu'il y a bien une raison. Mais on essaye, on est juste dans l'intention.

C'est comme si vous faisiez une méditation sur vous-même. Pour ceux qui connaissent la sophrologie, la méditation ou toutes autres techniques, voilà, on prend un peu de temps pour soi, et on va faire un tour. Au lieu d'y aller dans le négatif, on va y aller avec tout son amour, son amour pour soi.

C'est le moment où l'on va entrer avec l'acceptation, les tapotements (pas la verbalisation parce que là, on ne verbalise pas mais on le fait dans sa tête), et son petit dialogue intérieur.

Et puis, c'est le moment où intervient l'acceptation de soi. On peut y mettre un petit peu de pardon (ce n'est pas du pardon sur les autres), c'est du pardon sur le fait qu'on s'est trouvé mal (émotionnellement parlant ou physiquement parlant) que cela soit intentionnel ou non intentionnel.



Je n'ai pas fait attention à moi et je me retrouve avec une douleur ou un mal-être. Je ne me suis pas protégé, j'ai pris les responsabilités de tout alors qu'il y avait des responsabilités qui n'étaient pas les miennes (même si on est toujours co-responsable) et c'est là que l'on va s'auto-demander pardon à soi-même. Alors, je sais que ce n'est pas facile surtout quand on a honte ou que l'on est dans la culpabilité mais, on va essayer.

Vous avez compris le message. Vous savez qu'il y a un message là-dedans, même si vous ne le comprenez pas parce que vous n'avez pas encore acheté les livres de Jacques MARTEL, de Lise BOURBEAU ou de Madame de RASIL, ou autres.

Et puis la dernière étape, si cette douleur est toujours présente demandez-lui « *De quoi as-tu besoin ?* » Ça, c'est vraiment du dialogue intérieur. C'est un jeu, il faut vraiment le prendre comme un jeu, il faut que vous rigoliez avec vous-même, même si ce n'est pas drôle.

Maria : Qu'est-ce que je peux faire pour toi ?

Catie : Voilà. « *Hé oh ! Mon genou, t'as besoin de quoi ?* » Et vous verrez il y a plein de choses qui remontent « *Un bon bain* », « *Que tu me fiches la paix* », « *Que tu te reposes* », « *Eh, Catie repose-toi, c'est ton genou qui te le demande !* »

J'accepte tout simplement. Je parle souvent des genoux parce que ce sont des douleurs que j'ai eu dernièrement et que j'ai traitées de cette manière-là, en leur disant « *Salut les genoux, je sais que vous êtes là.* » C'est vrai, je suis allée regarder dans mon bouquin où il y avait écrit « *Prise de décision difficile* ». Bon, il y a des gens à qui ça ne parlerait pas, moi, ce jour-là, ça m'a parlé et puis comme par hasard, une fois que j'ai eu fait mon petit protocole je n'avais plus mal aux genoux, et vous savez, je n'ai pas cherché plus loin.

Donc vous allez demander à votre petite voix intérieure de vous dire de quoi il a besoin. S'il n'a besoin de rien et bien voilà c'est ok. N'essayez pas d'être logique, n'essayez pas d'aller dire « *Peut-être que j'aurais besoin de 10 séances de kinésithérapie* », ce n'est pas le but du jeu.

Peut-être aussi, tout compte fait... Peut-être que vous allez vous dire « *Tiens le médecin m'avait donné 10 séances de kinésithérapie, je ne les ais pas faites.* » Peut-être que vous allez vous rendre à cette évidence et vous dire que vous en avez peut-être besoin. Mais n'essayez pas d'être logique.

Évidemment, si vous êtes avec une fracture ouverte, là c'est le SAMU, il n'y a rien d'autre à faire. Mais la récupération bien évidemment peut se faire avec la pratique de l'EFT, il n'y a pas de soucis.

Si vous n'entendez rien du tout, si le fait de vous dire que vous n'avez pas de voix intérieure, pas d'émotion, pas de ressenti, soyez juste persistant avec les tapotements. Vous serez toujours gagnant avec la persistance dans les tapotements même si vous n'avez rien à dire parce que de toute façon votre cerveau se met sur *Off*. Votre cerveau ne se débranche pas, il est, de jour comme de nuit, 24h/24, tout au long de votre vie, en action.

Donc même si vous ne savez pas ce que vous êtes en train de tapoter, vos ruminations intérieures et bien c'est sur ça que vous tapotez. La seule touche que l'on ajoute ici, c'est d'essayer, si vous y arrivez, à les nommer dans votre tête (ces ruminations ou ces douleurs physiques ou morales), d'aller les voir avec amour. Voilà, j'en reviens toujours à ça. Essayez d'aller les voir avec ce côté positif.



Si vous n'arrivez pas à entrer en contact avec cette partie-là, dans tous les cas, vous pouvez terminer avec une ronde classique. Vous savez en toute conscience que vous venez de penser et de cogiter pendant 5 min à ce problème. Si vous n'arrivez pas à le faire de manière positive, arrêtez-vous et dites « *Voilà, même si...* » et là on tapote de manière classique sur le Point Karaté et vous verbalisez :

« Même si je n'arrive pas à me défaire de ce repas de famille qui me hante. »

« Même si je n'ai pas supporté les réflexions de tonton Fernand à tata Marie. »

« Même si toute la famille s'en est mêlée et que ça a tourné au pugilat, je m'aime et je suis une fille géniale. »

Donc là, on peut reprendre le tour classique des séances EFT avec verbalisation. C'est une autre manière de faire. On inclut des choses un peu différentes parce qu'il en faut pour tous les goûts.

Peut-être que ça ne parlera pas à certaines personnes qui préféreront rester avec la méthode classique et peut-être qu'il y a plein de gens qui vont enfin pouvoir se servir de l'EFT de par le fait de ne plus avoir cette verbalisation.

Maria : Oui, parce que c'est vrai que souvent nos clients bloquent là-dessus « *Je veux me tapoter mais je ne sais pas quoi dire.* »

Catie : Oui, et disent « *C'est très exactement ce que vous venez de me dire Madame mais je ne sais pas ce que j'ai dit.* »

C'est une autre manière de faire. C'est une façon que j'ai incorporé depuis longtemps dans mes séances. Je ne fais pas toutes mes séances de cette manière-là mais souvent, quand la personne a un peu d'imagination, qu'elle a envie de rigoler 5 min (ou pas), eh bien on incorpore ça. Il est vrai que les gens ne sachant pas où je les emmène, ferment leurs yeux souvent, ils se tapotent en continu et je les guide tout simplement avec le petit protocole.

Quand je commence à leur dire qu'il faut qu'ils se présentent à eux-mêmes, je les vois sourire, ils continuent bien gentiment à faire ce que je leur demande et puis je leur dis d'aller voir cette petite douleur et puis d'un seul coup de leur dire « *Coucou, c'est moi, c'est Maria, ou c'est Catie ou c'est Isabelle, je suis là, je viens en paix, je viens avec amour, je viens te rendre visite.* » Rendre visite à sa douleur au genou, c'est vrai qu'on ne le fait pas tous les matins mais puisque je vous dis que ça fonctionne, vous n'êtes pas obligés de me croire sur parole, c'est quelque chose que vous pouvez faire.

Maria : C'est peut-être bien pour ça qu'elle ronchonne cette douleur, parce que personne n'est jamais venu lui rendre visite.

Catie : Exactement, eh bien en allant voir cette douleur de cette manière vous serez surpris des résultats que vous aurez.