



2<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

[www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)

# Je gère mon stress avec l'EFT

par

**Florence VASTRA**



**Conférence diffusée le 2 avril 2012  
sur [www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)**



# Je gère mon stress avec l'EFT

Bienvenue au 2<sup>e</sup> 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 **Florence VASTRA**.

Ce soir Florence est avec nous pour une conférence intitulée « Je gère mon stress avec l'EFT », « *Je suis stressé(e)* », « *J'ai des douleurs* », « *Je ne dors plus* »...

Le stress est devenu un véritable phénomène de société : on en parle au quotidien, dans les médias, on le sent aussi dans notre corps.

Mais on ne le connaît pas vraiment. D'où vient-il ? Que nous fait-il précisément ? Avons-nous un pouvoir dessus ? Pourquoi suis-je stressé(e) par quelque chose et pas mon voisin qui paraît ne pas comprendre ma réaction ? Bon stress, mauvais stress, quelle est la différence ?

Florence VASTRA est spécialiste de la gestion du stress en entreprise depuis plusieurs années. Sophrologue, formée aux enseignements de Louise HAY et experte en Loi d'Attraction, elle mêle avec efficacité ses connaissances en développement personnel à la pratique de l'EFT pour permettre à chacun de reprendre son pouvoir personnel sur sa vie.

Aujourd'hui, Florence, tu vas nous parler du stress et de la façon dont on peut le gérer avec l'EFT. C'est bien ça ?

**Florence VASTRA** : Oui, Maria. D'abord je te remercie de me donner cette opportunité de pouvoir parler du stress. Le stress est très, très important pour moi, à la fois dans ma vie et dans la vie de plein de gens que je rencontre et mon objectif aujourd'hui est d'un peu nous réconcilier avec le stress.

C'est vrai que cela peut paraître un peu surprenant, mais es-tu au courant Maria que le stress peut nous sauver la vie ?

Le manque de stress provoque l'ennui, la frustration, la fatigue et laisse insatisfait. Il est certain donc qu'un niveau optimal de stress est nécessaire. Il permet la créativité, la résolution de problèmes, le dépassement de soi, le progrès et nous donne aussi de la satisfaction.

Donc le stress n'est pas seulement toutes les mauvaises idées que nous avons dans la tête et qui peuvent nous apporter de mauvaises choses dans nos vies.



Par exemple, on sait que les hommes ou les femmes de Cro-Magnon étaient obligés de se battre pour survivre. Imagine que tu sois une de ces femmes et que se présente un animal sauvage. Tu es en danger et tu as faim aussi. Tu sens ta respiration s'accélérer en même temps que ton rythme cardiaque. Le sang se met à circuler plus vite et il y a un afflux d'oxygène dans tous tes organes. C'est ce qu'on appelle communément « la décharge d'adrénaline ».

Ta force est décuplée et tu vas pouvoir sauter sur l'animal pour une bataille à mort. C'est la phase d'alarme du stress. Elle est naturelle et, dans le cas présent, salutaire.

Voilà, c'est fini. Tu repars vers ta grotte où tu vas partager ce butin avec le reste de la tribu. Tu es fatigué(e) et content(e) de toi, tu te sens bien.

Le stress t'a très probablement sauvé la vie. Ton corps a réagi fortement mais maintenant, tout est revenu à son état normal. C'est ce qui permet de vivre au quotidien des situations un peu exceptionnelles et de les vivre de façon adaptée. Aucun de tes organes n'est altéré par cette décharge d'adrénaline.

Ça c'étaient les effets bénéfiques du stress.

Maintenant imaginons une autre situation :

Tu es une femme (ou un homme) du 21<sup>e</sup> siècle. Tu te réveilles le matin. Comme tous les jours, tu pars au travail la boule au ventre. Tu sais que tu vas être tourné(e) en dérision par ton collègue de travail qui te prend pour le bouc émissaire de ses humeurs. Il se moque de toi devant tout le monde. Tu ne sais pas comment réagir. Impossible de lui sauter dessus pour une bataille à mort comme ton ancêtre.

Alors, tu te retiens, même si tu en meurs d'envie. Ça fait des jours que cela dure. Tu ne sais plus quoi faire et tu te sens de plus en plus mal...

Normal, parce que ton organisme est en train de libérer une hormone appelée Cortisol, qui va élever ta tension artérielle, qui va créer un afflux de sang vers le cœur, le cerveau, le foie. Tous ces symptômes durent et entraînent des maladies. La fatigue inévitable peut induire la prise de médicaments, d'alcool... rajoutant encore à la baisse immunitaire.

Et là, les conséquences peuvent être très graves :

- Problèmes musculaires ou osseux
- Altération de la mémoire
- Crise de tétanie, panique, confusion
- Infections à répétition
- Hypertension
- Excès de poids
- Augmentation du taux de cholestérol, du diabète
- Augmentation des allergies, des problèmes respiratoires
- Phlébite, embolie
- Cancer

Tout ceci peut s'accompagner de troubles du sommeil, d'une tendance à se replier sur soi, de fatigue, d'irritabilité, de dépression nerveuse, d'agoraphobie, de claustrophobie...

Bon, je voulais vous réconcilier avec le stress, je crois que c'est raté !



**Maria ANNELL : Oui, ça fait pas très envie tout ça ! Mais pourtant, on parle de bon et de mauvais stress. Plein de gens disent que le stress leur permet de se transcender. Et dans ce cas, on se sent porté et on ne tombe pas malade ?**

**Florence :** Oui, tu as complètement raison Maria. Dans ce cas-là on ne va pas tomber malade.

Pour schématiser, le bon stress, c'est celui de notre homme de Cro-Magnon de tout à l'heure.

Il subit sa phase d'alarme avec la sécrétion d'adrénaline puis tout rentre dans l'ordre.

Il s'agit du « bon stress », celui qui permet d'agir en cas d'urgence. Après, c'est le retour au calme et le corps peut supporter cela aussi souvent que nécessaire sans qu'il y ait de problèmes.

Un peu comme quand on fait un effort musculaire : on s'entraîne puis il y a une phase, tout aussi importante, de récupération.

C'est vrai pour la musculation, pour le *jogging* (où on préconise de courir un jour sur deux) et pour tous les efforts en général, il y a toujours une phase de récupération.

Par contre, notre employé de tout à l'heure tourné en dérision par son collègue vit le « mauvais stress ». Une fois la phase d'alarme mise en place, il n'a pas la possibilité de se battre et de repartir dans sa grotte. Il doit « tenir », jour après jour. Et le Cortisol dans son corps l'aide à tenir. C'est la phase d'adaptation. Et cette phase peut durer plusieurs années...

Plusieurs années pendant lesquelles l'ensemble de son corps est affecté par la décharge de Cortisol. Les organes travaillent trop, trop vite, trop fort. C'est insidieux. Parce qu'on a des troubles, On se soigne pour ces troubles que j'ai identifiés plus haut. On prend des cachets pour l'hypertension, le diabète ou le cholestérol voire le cœur... On fait des régimes pour essayer de maigrir... Mais en fait, on ignore la cause pour se concentrer sur les effets.

Et cela peut finir par une phase qu'on appelle le *burn-out* : c'est l'épuisement total, physique et émotionnel. Parfois cela se manifeste par l'incapacité de faire des gestes élémentaires comme se lever le matin mais cela peut être une pathologie beaucoup plus grave.

**Maria : Alors, comment peut-on lutter contre ces effets dévastateurs ? Comment se protéger contre ce mauvais stress ?**

**Florence :** Aujourd'hui je vais vous parler d'EFT mais je ne peux pas vous parler du stress sans vous parler des autres moyens connus et reconnus pour lutter contre les effets du stress.

Comme par exemple l'exercice physique. Il est reconnu qu'en pratiquant une activité physique de 30 à 45 min par jour en semaine et de 2 à 3 heures le week-end, on peut résister à un stress persistant. L'activité physique en elle-même est très bonne, mais la notion de résister à un stress persistant est de ne pas en subir.

**Maria : Mais si les symptômes sont déjà là, on peut utiliser d'autres moyens ?**

**Florence :** Oui ! L'homéopathie, la phytothérapie (plantes), des apports d'oméga 3 ou de magnésium ont des effets bénéfiques sur les conséquences du stress. Je ne les connais pas tous et ce n'est pas l'objectif de cette conférence mais je souhaitais tout de même les évoquer pour nos auditeurs qui cherchent des solutions.



**Maria : Oui chacun peut utiliser sa propre solution, ou utiliser plusieurs moyens en complément.**

**Florence :** Il y en a un autre aussi qui est très important qui est la méditation, qui permet de libérer la surcharge d'informations que nous recevons chaque jour : avec la méditation, on obtient une vision plus large des situations stressantes. Grâce à elle, on devient plus conscient de soi.

Bien d'autres choses existent. J'en pratique certaines comme le Amma assis, issu du Shiatsu. Tu connais bien toi aussi !

**Maria : Oui, c'est surtout pour lutter contre les tensions qui s'installent effectivement à cause du stress.**

**Florence :** Je recommande la lecture de « Principes de Santé » de janvier 2012 qui donne énormément d'informations sur le sujet. Et bien sûr, il y a l'EFT.

**Maria : Comment s'en servir spécifiquement pour le stress ?**

**Florence :** Nous arrivons au cœur du sujet ! Tu t'es déjà aperçue que, pour une même situation stressante, deux personnes vont réagir de façons différentes. Par rapport à un licenciement, par exemple, l'une va rebondir comme on dit, être dans l'action, rencontrer du monde, faire appel à ses connaissances... Alors qu'une autre personne va se replier sur elle-même et broyer des idées noires. La situation est pourtant la même.

**Maria : Qu'est-ce qui fait la différence ?**

**Florence :** La différence réside dans le dialogue intérieur que chaque personne va avoir. C'est cette petite voix intérieure que tout le monde connaît bien et qui parfois va nous dire des choses bien désagréables, d'autres fois des choses agréables. Bref, elle nous envoie des messages.

Quels sont les messages que nous nous envoyons ? Et d'où viennent-ils ?

Ces messages nous viennent de très loin, de l'enfance, pendant laquelle l'enfant que nous étions a cru recevoir l'amour de ses parents ou des adultes autour de lui, en faisant siens certains messages comme si c'était quelque chose de réel.

En fait c'est juste une façon de se remémorer ce que nous avons vécu enfant.

On en a répertorié 5 qui sont extrêmement importants en termes de gestion du stress :

1. « **Sois fort** » : c'est souvent l'enfant à qui l'on dit « *Non, tu n'as pas mal, ce n'est rien, ne pleure pas !* » Il pense qu'en se conformant à cette image, il va plaire à ses parents ou ses éducateurs. Il deviendra un adulte qui cachera ses émotions.
2. « **Fais des efforts** » : c'est l'enfant à qui l'on dit « *Quoi, tu as déjà fini ? Tu as été trop vite, recommence !* » Ce message n'est donc pas valorisant, seul l'effort compte. L'enfant comprend que, peu importe le résultat, il faut se donner du mal, il faut que cela dure.



2. « **Fais plaisir** » : c'est l'enfant à qui l'on dit « *Ne fais pas de bruit, ça me fait mal à la tête.* » L'enfant va traduire que ses propres besoins de jouer sont moins importants que les besoins des autres et donc va tout mettre en place pour faire plaisir à ses parents, puis après aux gens qu'il aime quand il sera adulte. Ce message est une grande source de stress car on s'oublie soi-même, on se sent mal, on ne sait pas pourquoi et du coup on en fait encore plus dans le « *Fais plaisir* » pour se sentir mieux.

3. « **Dépêche-toi** » : c'est l'enfant que l'on presse régulièrement. Il essaie de se dépêcher et gardera ce fonctionnement plus tard. Il fera un excellent « procrastinateur », de ceux qui s'y prennent au dernier moment pour agir. Ils ont tellement l'habitude de se dépêcher qu'ils attendent le dernier moment pour être dans cette décharge d'adrénaline, pour faire vite, pour être le plus performant possible et ça devient une réalité qu'on ne peut plus gérer et qui donne beaucoup de stress.

4. « **Sois parfait** » : c'est l'enfant qui entend « *Tu peux mieux faire. Il y a cela et cela qui ne va pas.* » Ce qui est bien n'est pas valorisé mais on lui demande de recommencer tout le temps, ça n'est jamais bien, et ça fait des adultes qui sont toujours dans la recherche de la perfection et qui n'arrivent pas à se lancer, qui se bloquent et qui ont beaucoup de stress.

On le voit bien, tous ces messages internes sont sources de stress en eux-mêmes. Ajoutés à une situation stressante, on comprend bien leur effet dévastateur.

Donc voilà les 5 messages importants et rien qu'en en parlant, tout le monde se retrouve un peu dans quelque chose.

**Maria : Effectivement, voire dans tous ou dans plusieurs... Je pense que beaucoup de nos auditeurs trouvent leurs propres messages contraignants.**

**Comment utiliser l'EFT pour cela ?**

**Florence** : L'EFT est un outil extrêmement efficace pour travailler sur nos émotions et sur tous ces événements stressants.

**Maria : Mais tous ces messages contraignants sont plutôt de l'ordre des croyances, non ?**

**Florence** : Absolument, ce sont des croyances. Il existe d'autres approches du stress comme la peur de parler en public, les attaques de panique brutale, une mauvaise estime de soi, la peur du changement, les problèmes d'addiction au tabac ou autre, les problèmes de sommeil aussi... Tout ça peut être traité avec l'EFT. Ce sont vraiment sur les causes internes de notre stress que l'on va agir.

**Maria : Comment traiter ces problématiques ? C'est souvent difficile de le gérer seul parce qu'on est coincé dedans ? Tu sais comme moi que trouver les bonnes phrases constitue un handicap à la pratique de l'EFT en solo ! Qu'est-ce que tu peux nous proposer ?**

**Florence** : Oui, l'EFT constitue l'outil le plus efficace à mon sens pour travailler sur sa propre approche des événements stressants. Comme d'autres techniques que nous avons évoquées plus tôt, il est en mesure de soulager les conséquences nocives du stress, mais il a en plus le mérite de s'attaquer à la cause interne de notre stress. Double effet, c'est magique !



**Maria : Qu'apporte l'EFT par rapport à ces problèmes de stress ?**

**Florence :** L'apport de l'EFT va être justement de faire retomber tous ces réflexes conditionnés qu'on a en nous. Je t'ai parlé tout à l'heure d'autres choses, comme les accords Toltèques qui peuvent nous aider, avec des phrases, à gérer toutes ces émotions. Donc en les tapotant, je trouve cela génial.

**Maria : Tout le monde ne connaît peut-être pas les accords Toltèques. Peux-tu nous en dire quelques mots ici ?**

**Florence :** Il s'agit d'une tradition issue d'un peuple sud-américain les Toltèques. Bien que ce ne soit pas une religion, les quatre accords Toltèques renvoient à tous les maîtres spirituels qui ont enseigné sur Terre.

Bien qu'ils comprennent une dimension spirituelle, cette tradition est plus justement décrite comme étant un mode de vie qui se distingue par sa facilité d'accès au bonheur et à l'amour qu'elle procure.

En matière de gestion du stress je trouve cela vraiment très intéressant de les intégrer dans notre quotidien.

On découvre qu'il existe un lien très fort entre les traditions très anciennes et notre monde moderne fait de technologies diverses. Ce lien, bien sûr, c'est l'homme.

Il existe quatre accords qui sont une façon d'aborder la vie qui est un petit peu différente de ce que j'appelle avoir « la tête dans le guidon » qui nous fait réagir instinctivement à ce qui nous arrive. Là, on va prendre un peu de recul.

**Le 1<sup>er</sup> accord toltèque *Que votre parole soit impeccable***

La parole est extrêmement puissante, plus qu'on ne le croit. Les mots exprimés peuvent libérer ou blesser infiniment. On peut déclencher un dynamisme par rapport à la vie. Tout est dans le mot qu'on utilise. « *Que votre parole soit impeccable* » c'est vraiment important.

Et notre discours intérieur, vis-à-vis de nous-mêmes, est aussi constitué de mots.

Jaques SALOMÉ parle du « *Tu qui tue...* »

Louise L. HAY nous invite à « *Cesser de nous critiquer.* »

**Maria : Oui effectivement, c'est un thème qu'on retrouve de nos jours et qui est bien d'actualité ! Quel est le deuxième accord ?**

**Florence :** Les trois accords qui suivent découlent du premier.

**Le 2<sup>e</sup> accord toltèque *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle***

Souvent, on est blessé par des paroles ou des événements. Si l'on y réfléchit de plus près, on se rend compte qu'en fait cela a ravivé une blessure en nous. Et que cette même parole ou ce même événement ne touchera pas du tout notre conjoint ou notre voisin.



Je donne souvent l'exemple de l'enfant de 5 ans qui dit à une jeune fille : « *Tu es vieille !* » Celle-ci va s'en amuser, bien sûr. Mais que dira la personne qui craint l'avancée de l'âge et s'inquiète de ses rides ? Elle, elle va très mal le prendre. Elle s'inquiétera encore un peu plus en se disant : « *Même un enfant se rend compte que je ne suis plus jeune !* »

L'enfant, lui, a exprimé une simple chose : c'est que, vu de ses 5 ans, toutes les personnes plus âgées que lui, lui semblent vieilles.

Sa façon de voir le monde n'est pas la mienne. Un autre aura également un système de valeur très différent. Voilà de quoi réduire encore notre stress que de se rappeler que l'autre me parle de son monde ! Voilà de quoi récupérer un peu de liberté par rapport à son stress.

Ces deux premiers accords, à eux seuls, sont extrêmement libérateurs et vont rompre 75% de nos réactions de stress. Immense liberté : éliminer de nombreuses souffrances.

En PNL (Programmation Neuro-Linguistique), on dit que « *La carte n'est pas le territoire...* » S'en rappeler au quotidien, c'est un peu de son pouvoir.

**Maria : Tu as raison, tout ceci est très important à considérer au quotidien. Quel est le troisième accord ?**

**Florence : Le 3<sup>e</sup> accord toltèque *Ne faites pas de suppositions***

Nous avons parfois tendance à faire des suppositions au sujet de beaucoup de choses puis à croire que c'est vrai. Parfois même, nous en voulons à l'autre parce qu'on lui a prêté des intentions et l'on se crée un véritable scénario sur cette base complètement subjective.

On crée des problèmes, tout un drame pour rien du tout. Il vaut mieux poser des questions que de faire des suppositions. En fait on a imaginé et ça a déclenché plein de choses dans notre mental.

**Maria : Alors qu'en posant la question « *Est-ce que tu as bien dit ce que j'ai compris ?* » on peut avoir des surprises et être soulagé(e).**

**Florence :** Oui tout à fait ! En général on se rend compte que nos suppositions ne correspondent absolument pas à la réalité quand on approfondit le sujet.

On ne perçoit pas les choses telles qu'elles sont, on rêve les choses dans notre imagination. Et souvent, quand on ne comprend pas, on fait des suppositions. Alors, mieux vaut demander directement à l'autre :

« *A quoi pensais-tu en disant cela ?* », « *Pourquoi as-tu fait cela ?* »

**Maria : Et enfin, parle-nous du 4<sup>e</sup> accord toltèque.**

**Florence : Le 4<sup>e</sup> accord toltèque *Faites toujours de votre mieux***

Celui-là aussi est extrêmement libérateur en matière de stress, parce que si l'on se considère avec un petit peu d'indulgence, on se rend compte que le mieux n'est jamais pareil d'une fois à l'autre, pas la même chose que hier, pas la même chose qu'aujourd'hui, etc. Tout est vivant et bouge. Selon que tu es en bonne santé ou malade, sobre ou ivre, en forme et heureux ou irrité, etc. Cela change d'une heure à l'autre, d'un jour à l'autre.



Cet accord permet de ne pas se juger et donc de se libérer de la culpabilité. Cet accord, à lui seul, nous réconcilie avec nous-mêmes :

*« Même si je fais des suppositions, que ma parole n'est pas parfaite ou que je prends pour moi... si j'ai fait de mon mieux, ce n'est pas grave. »*

Don Miguel RUIZ (c'est lui qui nous a apporté ces quatre accords) nous dit :

*« Ne vous jugez pas si vous tombez... ne soyez pas victime. Relevez-vous. C'est difficile au début mais ça devient de plus en plus facile en le pratiquant. C'est juste de l'amour et du respect pour soi. »*

En matière de gestion du stress, l'amour et le respect de soi sont vraiment des bases extrêmement solides et motivantes.

**Maria : Ces quatre accords toltèques résument bien les situations de stress et vont nous permettre de nous en libérer. Peut-on les combiner avec l'EFT ?**

**Florence :** Et bien, pourquoi pas ? Allons-y, on peut toujours essayer. Sur tout ce qui est mental, émotionnel, l'EFT est magique ! On peut faire une session sur ces quatre accords.

Même si vous ne vous sentez pas complètement concerné(e) par ces accords, tapotez-vous tout de même pour les bénéfiques partagés.

**1<sup>re</sup> ronde** sur le 1<sup>er</sup> accord toltèque ***Que votre parole soit impeccable***

#### **Point Karaté :**

« Même si je suis souvent très critique avec moi et avec les autres, je me pardonne totalement. »

« Même si parfois mes mots dépassent ma pensée et qu'après je le regrette, je choisis de me pardonner et de m'aimer quand même. »

« Même si j'ai du mal à respecter ce premier accord toltèque, je me souviens aussi des moments où la parole me sert à aimer l'autre. »

**Début du Sourcil (DS) :** « Ma parole est loin d'être impeccable. »

**Coin de l'Oeil (CO) :** « Des fois, je m'en sers même comme une arme. »

**Sous l'Oeil (SO) :** « J'oublie complètement l'existence de ces accords. »

**Sous le Nez (SN) :** « J'essaie de me défendre avec la parole. »

**Sous la Bouche (SB) :** « Après, c'est pire, je m'en veux. »

**Sous Clavicules (SC) :** « Je rejoue l'échange de paroles et je me sens mal. »

**Sous les bras (SLB) :** « En définitive, ça me fait autant de mal à moi qu'à la personne à qui je m'adresse. »

**Sous les seins (SS) :** « Souvent, c'est même moi que je traite de tous les noms. »



**Maria : On passe au 2<sup>e</sup> accord *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle***

**PK :**

« Même si je me sens toujours responsable de tout, je choisis d'avoir une autre idée, quand je me sens responsable. »

« Même si je me sens coupable quand quelque chose arrive autour de moi, je choisis de lâcher prise et de m'aimer quand même. »

« Même si je crois que c'est toujours de ma faute, je me rappelle que je ne peux pas faire le bonheur des autres, juste le mien. »

**DT :** « C'est de ma faute. »

**DS :** « Je suis responsable. »

**CO :** « C'est de ma faute. »

**SO :** « Je suis coupable. »

**SN :** « C'est la première chose à laquelle je pense. »

**SB :** « Si l'autre fait la tête ou semble contrarié(e). »

**SC :** « C'est sûrement de ma faute ! »

**SLB :** « Qu'est-ce que j'ai donc fait ? »

**SS :** « Qu'est-ce que j'ai dit ? »

**DT :** « Et si je n'y étais pour rien ? »

**DS :** « Pourquoi ça ne serait que moi qui serait responsable ? »

**CO :** « Après tout je ne suis pas le centre du Monde. »

**SO :** « Juste le centre de **mon** monde. »

**SN :** « Et si j'en profitais pour avoir une parole impeccable et demander ? »

**SB :** « Tu as un problème ? Tu veux m'en parler ? »

**SC :** « Créer un dialogue constructif avec l'autre. »

**SLB :** « Je choisis de lui demander avant de me faire un film. »

**SS :** « Je choisis de me recentrer sur moi et mon bien-être. »

Prenez une grande respiration.



**Maria : Voilà pour le deuxième. Nous passons au 3<sup>e</sup> *Ne faites pas de suppositions***

**PK :**

« Même si je m'imagine toujours plein de choses qui n'arrivent pas, je choisis de me centrer sur le moment présent. »

« Même si je m'invente de magnifiques scénarios au quotidien, plein de films, je me félicite pour cette belle capacité de création. »

« Même si parfois je me mets en colère sans aucune raison, juste en imaginant des choses, je m'aime quand même et je me pardonne. »

**DT :** « Je me fais des vrais films. »

**DS :** « Je me crée plein de scénarios. »

**CO :** « J'imagine des choses et parfois je finis même par y croire ! »

**SO :** « Je suppose ceci ou cela et il arrive même que j'en veuille à la personne. »

**SN :** « Je me fais des tas de films. »

**SB :** « Ça me rend malade. »

**SC :** « Ça gâche mes relations avec les autres. »

**SLB :** « Ça complique les choses les plus simples. »

**SS :** « Toutes ces suppositions, ça me permet de garder le contrôle. »

**DT :** « Et si je lâchais un peu ? »

**DS :** « Non, je ne veux pas lâcher ! »

**CO :** « Qu'est-ce que je vais faire si je ne fais plus de suppositions ? »

**SO :** « Parce c'est une activité qui m'occupe bien ! »

**SN :** « Je pourrais m'occuper de moi et de mes sensations. »

**SB :** « Je pourrais même me consacrer du temps. »

**SC :** « Je choisis de vivre le moment présent. »

**SLB :** « Je choisis de faire confiance. »

**SS :** « Je choisis de me centrer sur moi plus souvent. »

Prenez une grande respiration.



**Maria : Et nous arrivons au 4<sup>e</sup> et dernier accord *Faites toujours de votre mieux***

**PK :**

« Même si je trouve que « *faire de son mieux* » c'est un peu facile, je choisis de me pardonner quand ce n'est pas parfait. »

« Même si j'ai plein de regrets et que je me dis régulièrement : j'aurais dû faire ceci ou cela... je choisis de lâcher cette culpabilité. »

« Même si je trouve que je n'en fais pas assez, je choisis de lâcher mes exigences démesurées. »

**DT :** « J'aurais pu faire plus. »

**DS :** « J'aurais dû faire mieux ! »

**CO :** « Je n'ai pas été à la hauteur. »

**SO :** « Je suis nul(e). »

**SN :** « J'ai honte quand je repense à cette situation. »

**SB :** « Aujourd'hui, je ferais différemment. »

**SC :** « J'ai honte. »

**SLB :** « Ils ont vu que j'étais nul(le). »

**SS :** « J'aurais dû faire mieux. »

**DT :** « J'ai fait de mon mieux à ce moment-là. »

**DS :** « Mon mieux diffère entre hier, aujourd'hui et demain. »

**CO :** « Aujourd'hui, c'est différent. »

**SO :** « Peut-être même grâce à cette expérience. »

**SN :** « Aujourd'hui, je me rappelle comme c'était dur pour moi. »

**SB :** « Je me rappelle et je me félicite même si ce n'était pas parfait. »

**SC :** « Je choisis de faire de mon mieux toujours. »

**SLB :** « Pour éviter les regrets qui n'apportent rien. »

**SS :** « Je choisis de faire de mon mieux, le cœur rempli d'amour. »

Prenez une grande respiration.



**Maria : Ça fait un grand ménage, je pense, ça passe un peu partout.**

**Merci Florence pour cette session d'EFT qui va nous aider à faire baisser la tension négative dans nos vies !**

**Tout au début tu parlais de ce stress que pouvaient vivre les hommes et les femmes de Cro-Magnon, créé par des faits réellement dangereux, du moins nous le supposons.**

**De nos jours les lions ne sont plus dans les rues, mais on se rend compte qu'ils sont dans notre tête, que le danger est dans notre tête.**

**Est-ce que tu dirais que le plus grand facteur de stress c'est nous-mêmes ?**

**Florence :** Oui, c'est un peu ma façon de voir les choses. Cela n'engage que moi mais d'après mon expérience, je me rends compte que c'est notre façon d'aborder la réalité qui va générer ou pas du stress.

C'est vrai qu'il y a des situations extérieures qui sont extrêmement stressantes, mais que l'on vit régulièrement, et que tout le monde ne réagit pas pareil.

C'est bien le discours intérieur qui fait la différence. Et je pense que le discours intérieur nous permet d'avoir une réaction plus ou moins adaptée au stress que l'on rencontre.

**Maria : Effectivement l'EFT peut être un outil extrêmement précieux pour gérer ça, pour changer ce discours intérieur.**

**Florence :** Absolument. C'est l'EFT, je vais insister parce que ça aussi c'est mon cheval de bataille, mais l'EFT au quotidien, le faire très, très régulièrement, c'est vraiment libérateur !

On le sait bien toutes les deux, puisque à une époque on se téléphonait tous les matins pour se faire une session d'EFT ensemble.

**Maria : D'ailleurs, pour les auditeurs qui nous écoutent, faites-le, trouvez quelqu'un qui comme vous a suivi ce Congrès, s'intéresse à l'EFT, même si vous n'êtes pas des praticiens expérimentés, justement amusez-vous, et pratiquez entre vous !**

**Parce qu'on ne peut pas mal faire et le plus important c'est de le faire justement !**

**Tu es d'accord Florence ?**

**Florence :** Complètement ! Nous on a bien vu au terme d'un mois d'appels réguliers qu'il se passait plein de choses dans nos vies, on a débloqué tout plein de situations et même des problèmes sur lesquels on n'avait pas tapoté.

**Maria : Commencez, si vous vivez du stress dans vos vies, tapotez sur chaque symptôme du stress seulement. On n'est pas obligé d'aller chercher les racines profondes tout de suite, déjà en tapotant sur les symptômes « Ce mal de dos », « Ces tensions », « Ce mal à dormir », etc. Cela va vous faire remonter petit à petit les sources.**



**Merci Florence pour tout ce que tu as partagé avec nos auditeurs. As-tu un dernier conseil pour mettre en place concrètement cet antistress ?**

**Florence** : Un dernier conseil serait peut-être de se poser régulièrement la question de « *Comment on se sent ?* ». C'est une question que l'on n'a pas l'habitude de se poser, surtout quand on vit des situations de stress, on a tendance à aller vers l'extérieur.

Se recentrer sur soi « *Comment je me sens ?* » et dès le moment où l'on se dit « *Je ne me sens pas bien* » hop, tout de suite on tapote, sans mot, sans phrase, juste centré sur soi « *Je ne me sens pas bien, je ne cherche même pas à analyser, ni à comprendre, je tapote juste sur ce que je ressens là tout de suite en moi.* »

**Maria** : **Et le plus important, ce sera de le faire ! Ne cherchez pas de jolies phrases.**

**Même si vous ne trouvez pas les bons mots, surtout tapotez !**

**Merci Florence !**