



2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

www.EFT-Le-Congres2012.com

La quête d'approbation : un emploi à plein temps

par

Noëlle CASSAN



**Conférence diffusée le 3 Avril 2012
sur www.EFT-Le-Congres2012.com**



La quête d'approbation : un emploi à plein temps

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 de vous présenter la conférence qui s'intitule « La quête d'approbation : un emploi à plein temps. »

Il me semble que tout le monde est d'avis que l'amour est une chose merveilleuse sauf, bien entendu, quand il devient un problème.

Deux autres préoccupations accompagnent l'amour de très près : l'appréciation et l'approbation.

On consacre une énergie infernale à plaire, impressionner, conquérir l'amour des autres.

Pourquoi cela ne mène-t-il pas au bonheur ?

Pourquoi arrive-t-il que cette quête n'aboutisse jamais ?

Notre conférencière s'intéresse de près à la « *quête du Bien-être* » et à ce qui marche ou ne marche pas dans notre quête d'amour. Depuis près de vingt ans, elle s'intéresse au développement et à la croissance personnelle. Les thèmes tels que la motivation, l'estime de soi, et la confiance en soi la passionnent.

Le bonheur est inévitable ! Mais comment faire ?

Elle est Master Coach certifiée et elle est, entre autres, formée aux outils de coaching tels que les neurosciences motivationnelles.

Elle utilise l'EFT pour elle-même et dans son cadre professionnel depuis de nombreuses années, donne des formations, anime des ateliers à thèmes, organise des journées de pratique et de supervision.

Si vous avez, vous aussi, un besoin de reconnaissance ou une peur d'être rejeté un peu trop présente, alors écoutez bien cette conférence.

Elle va nous indiquer comment l'EFT se met à notre service.

Si vous souffrez actuellement parce que votre quête d'amour et d'approbation traverse une mauvaise passe, vous gagnerez à faire de l'EFT.

Nous libérer de nos histoires et découvrir une autre réalité, voilà ce qui vous est proposé ce soir.

« *Qui serais-je sans mon histoire ?* » voilà une question qui mérite notre attention.

Je suis heureuse de vous présenter mon amie et associée dans ce merveilleux projet qu'est le Congrès Virtuel EFT : **Noëlle CASSAN**.



Noëlle CASSAN : Merci pour tout ce travail de préparation et d'organisation pour ce congrès, qui est une expérience extraordinaire et merci d'offrir ce rendez-vous devenu annuel d'EFT.

J'ai participé avec enthousiasme et écouté avec passion celui de l'année dernière, et je suis une fois de plus heureuse d'être présente à celui-ci.

Afin de préparer cette conférence, j'ai approfondi cette question de « *quête d'approbation* » et j'ai été étonnée du nombre incroyable de croyances, de pensées, d'émotions et de comportements qui nous emmènent dans l'enfer du :

- ♣ « *Je serai aimée si...* »,
- ♣ « *Je serai aimée quand...* »,
- ♣ « *Je ne veux pas que l'on puisse penser que je ne suis pas à la hauteur* »,
- ♣ « *Je veux que l'on dise de moi que...* »,
- ♣ « *Que vont penser les autres si...* »,
- ♣ « *Je ne veux pas qu'on dise de moi que je suis... ceci ou cela.* »

J'ai la chance de rencontrer régulièrement des coachs de tous horizons, des thérapeutes formidables et des personnes sages qui partagent leur savoir-être et leur savoir-faire sur cette question de la quête d'amour et d'approbation.

J'ai également eu la chance de croiser sur ma route quelques mentors fabuleux, soit à travers des livres, soit lors de séminaires. Certains ont eu sur moi une influence particulièrement importante et m'ont aidée à me libérer de mes histoires.

Je veux parler de Louise GERVAIS, Debbie FORD, Marianne WILLIAMSON et Katie BYRON.

Dans cette conférence, pour ceux d'entre vous qui les connaissent, vous y retrouverez leur influence.

Louise GERVAIS m'a enseigné l'art de l'EFT.

Debbie FORD, Marianne WILLIAMSON et Katie BYRON n'emploient pas d'EFT mais je me sers beaucoup de leurs enseignements dans ma pratique de l'EFT.

Dans la partie ressource du site, vous pourrez trouver les références de certains livres que je vous recommande.

Maria ANELL : Tu dis que ces mentors t'ont aidée à te libérer de tes histoires, et peut-être même de ton histoire. Mais de quelles histoires est-il vraiment question ici Noëlle ?

Noëlle : Tout comme tu le mentionnais dans ta conférence, pour beaucoup d'entre-nous, nous avons des histoires de « *pôôôvre de moi* » !

Le problème n'est pas d'avoir ce genre d'histoires, mais de rester coincé dedans.

Être un « *pôôôvre de moi* » de temps en temps, et pour quelques instants, ce n'est pas un problème, et c'est tellement humain !

Je parle de ces histoires qu'on se raconte à soi-même tous les jours tel un disque rayé.

Ce sont ces histoires que nous raconte « *notre voix intérieure* », notre petite voix, notre « *critique interne* » comme certains l'appellent. Des histoires sur ce que l'on devrait faire, être, dire, paraître. Des histoires qui commencent souvent par « *Il faut* », « *Il ne faut pas* », « *Je dois* », « *Je ne dois pas* », « *Je devrais* », « *Il devrait* », « *Il ne devrait pas* », « *Il faudrait* »...



A travers ces pensées nous luttons contre la réalité, et c'est ce qui provoque en nous la souffrance.

Que se passe-t-il en moi quand je me dis « *Il ne faut pas que je m'énerve* » et que je le fais, ou que le ressens quand même ?

C'est comme se dire « *Il pleut mais il devrait faire soleil !* » Comment je me sens quand j'ai une pensée comme celle-ci ?

Cesser de se battre contre la réalité c'est une clef essentielle pour notre bien-être. Avec l'EFT, nous tapotons sur ça.

Par exemple sur le Point Karaté, nous pouvons tapoter :

« Même si je m'énerve, et ça m'énerve de m'énerver comme ça, alors que je préférerais ne pas le faire, je suis ok avec ça et je m'accepte. »

Lors de la conférence de dimanche soir, Sabrina a très bien parlé de l'utilisation de l'EFT dans ce travail d'acceptation de la réalité et de ce qui est présent ici et maintenant.

Il y a aussi des films du style « Pour être aimé je dois...

- ♣ être plus mince,
- ♣ faire plaisir à tout le monde,
- ♣ ne pas dire ce que je pense,
- ♣ je ne dois pas montrer mes émotions,
- ♣ je ne dois pas pleurer... »

Des histoires comme « *Pour être apprécié, il faut que je sois plus gentil* ». Des sortes d'histoires que l'on a commencées à se raconter quand on avait 5 ou 6 ans, et qu'on se raconte encore et encore, tous les jours.

María : Tu peux nous donner un exemple de ta pratique ?

Noëlle : Cette semaine, j'ai reçu un petit garçon de 6 ans et demi, qui avait, selon les parents, un « *problème de colère* ».

Ce petit garçon m'a dit que certaines choses « *l'énervaient* ». A 5 ou 6 ans, on n'a pas un vocabulaire étendu sur les émotions que l'on ressent, pour lui « *ça l'énervait* ». Ce qui l'énervait c'était devoir prendre des douches, ou d'arrêter de jouer pour aller manger.

Pendant la séance je lui ai demandé « *Si ceci ou cela ne t'énervait pas, tu pourrais te sentir comment ?* » Et il m'a répondu « *gentil.* »

Ce petit garçon a déjà appris, à 6 ans et demi, que quand il a cette sensation « *d'être énervé* » il n'est plus un petit garçon gentil. Et il est convaincu que pour être aimé, il faut être gentil et donc il ne faut pas s'énerver, et parfois... ben, il s'énerve et assez fort !

Et il ne sait pas du tout comment faire pour ne pas s'énerver. Ce qu'il sait par contre, c'est qu'il n'est pas gentil, et donc qu'il n'est pas digne d'être aimé puisqu'il a ce comportement.

En tous cas à son âge sans doute, j'ai vraisemblablement compris la même chose.

Pour être aimé(e), il faut être gentil(le). Et on n'y arrive pas en permanence à être gentil(le).

Être gentil(le) ça veut souvent dire, dans notre histoire « *avoir le comportement qu'une autre personne attend de moi* » : « *je ne veux pas que ça t'énerve* » – Je ressens de l'agacement ou de l'énervement, bien malgré moi d'ailleurs – et en quelques secondes, paff, je deviens quelqu'un de pas gentil(le).



Notre quête d'approbation passe aussi par notre habitude de comparaison :

- ♣ « *Il fait mieux que moi (en tout cas, c'est l'histoire que je me raconte).* »
- ♣ « *Je suis quelqu'un de moins bien, de plus agressif.* »
- ♣ « *Je vais me comparer et de ce fait, je pense que je vais être rejeté, je vais perdre l'amour.* »

Le raccourci est douloureux mais tellement facile, c'est presque instantané et inconscient, quasi automatique !

Et puis nous faisons une erreur en pensant que nous sommes nos comportements.

Nous ne **sommes pas** nos comportements, nous **avons** des comportements, et nous sommes quelque chose de bien plus grand que ça.

Cette quête d'approbation peut prendre une place immense dans notre vie. Le nombre de stratégies mises en place pour se faire accepter, aimer, pour attirer la reconnaissance sont innombrables.

Quantité de nos comportements sont issus de la peur de ne pas être aimé, la peur d'être rejeté.

Marianne WILLIAMSON (*auteur très connue américaine, qui a notamment écrit « Un retour à l'amour » et « Un retour à la prière »*), nous dit que « *Derrière chaque défense se cache pourtant une terrible demande d'amour.* »

Elle nous dit qu'il n'existe que deux émotions : L'Amour et la Peur.

L'EFT nous permet de travailler avec les différentes parties de nous afin de nous affranchir de nos histoires de peurs. L'EFT nous offre cette possibilité de grandir et de changer ces histoires que nous nous racontons.

Une bonne quantité de personnes que je reçois mène une lutte épuisante et insensée, pour ne pas dire un combat féroce, depuis des années « *faire des trucs pour faire bonne impression et être approuvé.* »

Maria : Il est vrai que cette problématique est souvent rencontrée. Peux-tu nous donner un exemple d'utilisation de l'EFT, et comment nos auditeurs, qui seraient dans cette problématique, pourraient l'utiliser ?

Noëlle : Oui, bien sûr. Je pense à une personne qui est venue me voir afin que je l'aide à résoudre un problème lié à sa gestion de temps.

Elle avait beau faire de son mieux, les gens se plaignaient, voire la critiquaient et elle-même ne savait plus quoi faire pour se sentir bien. Rapidement elle a abordé son besoin de reconnaissance et de ses formes de pensées qui l'empêchait de dire « *non* » tout simplement ou qui l'empêchait de dire « *je suis désolée, mais non, ce n'est pas possible.* »

Que ce soit auprès de son patron, de son mari, de ses enfants, de ses amis, jusqu'à sa voisine. Elle avait cette croyance que, si elle refusait de rendre service ou de faire toutes les heures supplémentaires qui lui étaient demandées, si elle refusait de faire plaisir, si elle n'était pas gentille, comme le cas du petit garçon de tout à l'heure, si elle contrariait l'autre, il lui arriverait quelque chose de terrible !

Alors nous avons abordé ensemble ce qu'on appelle « *les messages contraignants* » messages qui ont été identifiés par les chercheurs en Analyse transactionnelle.



Je vais vous expliquer comment j'utilise l'EFT avec cet outil-là, qui est un outil de coaching. Mais tout d'abord je vais expliquer ce que sont ces messages contraignants.

Ces messages contraignants sont les messages enregistrés dans notre inconscient comme une petite voix qui est venue de l'enfance.

On les appelle aussi les « *mots d'ordre* ». Ce sont des traces intériorisées d'anciens messages parentaux, ou d'une figure d'autorité, qui formulent une condition à la reconnaissance.

De ce fait, nous pensons « *Je suis ok, je suis quelqu'un de bien si je réponds à ce message* », « *Je serai aimé si je réponds à ce message.* » Chaque individu dispose d'un ou plusieurs messages contraignants, qui s'activent surtout sous stress et influencent bien sûr le comportement.

Chacun se comporte dans la vie en manifestant tous ces « *mots d'ordre* », tous ces messages contraignants et il arrive parfois qu'un ou deux dominant.

Les chercheurs en Analyse Transactionnelle ont identifié cinq messages contraignants fondamentaux.

Je vais vous donner ces 5 messages, avec les conséquences possibles pour chacun et ensuite je vais vous donner le message qui sert d'antidote à chacun d'eux.

Pour ceux qui ne le savent pas déjà, il existe des tests pour identifier précisément le ou les messages très forts, mais dans le cadre de cette conférence, je vous propose de noter celui qui résonne pour vous.

Pour ce faire, vous pouvez écrire le message, et écouter les indications que je vais donner. Ensuite vous donnerez une note sur une échelle de 1 à 10, une note qui va mesurer le degré de force de ce message pour vous.

Maria : Donc sur cette échelle de 0 à 10, 10 ça voudra dire « *oui, je suis complètement d'accord avec ce message* » et 1 « *non, ce n'est pas vrai, ça ne me concerne pas* » ?

Noëlle : Oui c'est ça. « *Ce message est très faible, je le reconnais très peu dans ma vie.* »

Sois parfait

=> Stratégie

Il va toujours vouloir faire mieux pour être reconnu, toujours ce besoin de reconnaissance.

Il vaut mieux faire les choses parfaitement plutôt que de les faire moins bien.

=> Conséquences : c'est quelqu'un

- Qui n'est jamais satisfait.
- Qui vit dans l'anxiété de ne rien oublier.
- Qui va développer une forme d'intransigeance vis-à-vis de lui et des autres.
- Il agit comme « un bourreau de travail. »

=> Croyance erronée « *Un être humain peut faire les choses à la perfection.* »

=> Message permissif ou antidote

« *Je m'autorise à être moi-même – Je me donne la permission d'être humain.* »

Pour vous, sur une échelle de 1 – 10, à combien pouvez-vous dire que ce message dirige une partie de vos relations et une partie de votre vie ?



Sois fort ou Ne montre rien

=> Stratégie

Personne qui inhibe et n'exprime pas ses émotions.

Il est préférable d'être méfiant à l'égard des autres.

=> Conséquences : c'est quelqu'un

- Qui ne montre pas ses faiblesses.
- Qui porte souvent un masque de dureté.
- Qui va montrer une façade même dans la joie.
- Qui refuse de se laisser aller, se cache derrière l'humour, l'ironie.

=> Croyance erronée forte « *Il est important de faire croire que l'on est fort.* »

=> Message permissif ou antidote

« *Je m'autorise à exprimer mes sentiments.* »

Pour vous, sur une échelle de 1 – 10, à combien pouvez-vous dire que ce message dirige une partie de vos relations et une partie de votre vie ?

Dépêche-toi

=> Stratégie

Personne qui vit dans l'urgence.

Mieux vaut aller vite (ou se montrer pressé) que de perdre son temps.

=> Conséquences : c'est quelqu'un

- Qui est en retard (pour justifier ensuite le « *dépêche-toi* », pour pouvoir répondre à ce message « *dépêche-toi.* »)
- Qui remplit trop son agenda.
- Qui court, s'agite, déplace beaucoup d'air.
- Qui a un tonus en dents de scie – fatigué puis dynamique puis fatigué etc.
- Qui ne peut faire les choses que vite et qui stresse les autres.

=> Croyance erronée forte « *On ne fait bien les choses que vite.* »

=> Message permissif ou antidote

« *Je m'autorise à prendre le temps et je profite du moment présent.* »

Pour vous, sur une échelle de 1 – 10, à combien pouvez-vous dire que ce message dirige une partie de vos relations et une partie de votre vie ?

Maria : Donc, si le lapin d'Alice aux pays des merveilles nous écoute ce soir, avec ce message là, il est à 10 !

Noëlle : Oui, tout à fait !



Fais plaisir

=> Stratégie

Personne qui occulte ses propres besoins pour faire plaisir à l'autre, cherche à plaire à l'autre et devance même les besoins des autres.

Il vaut mieux être bien avec les autres et, pour cela, se montrer dévoué, aimable, gentil à leur égard.

=> Conséquences : c'est quelqu'un

- Qui ne sait pas refuser.
- Qui dit OUI quand il pense NON.
- Qui pense que s'il refuse il va faire de la peine.
- Qui se frustre beaucoup lui-même pour ne pas décevoir.
- Se sent responsable des autres.

=> **Croyance erronée** « *Il y a moyen de faire plaisir à tout le monde* », « *Il est vital de plaire aux autres.* »

=> Message permissif

« *Je m'autorise à penser à moi avant tout* », « *Je respecte mes besoins et mes valeurs d'abord.* »

Pour vous, sur une échelle de 1 – 10, à combien pouvez-vous dire que ce message dirige une partie de vos relations et une partie de votre vie ?

Fais des efforts (ou bien) essaye plus fort

=> Stratégie

Personne qui pour atteindre ses objectifs, va toujours mettre un frein, va toujours compliquer les choses et se laisser un petit palier entre ce qu'il a atteint et son objectif.

Pour lui, il est important de montrer qu'on essaye avec acharnement.

=> Conséquences : c'est quelqu'un

- Qui va rajouter des choses pour être dans l'effort.
- Qui pense que l'effort est plus important que le quotidien.
- Qui pense que faire des efforts est plus important qu'atteindre son objectif.

Donc pour les coachs, ce n'est pas très simple de travailler avec eux, il faut aller dénicher ce message quand il est là, sinon le client n'atteint pas son objectif. C'est pour cela qu'il est souvent proche d'atteindre son objectif sans y parvenir.

=> **Croyance erronée** « *Quelqu'un qui « en bave » finit toujours par réussir* », « *Il faut en baver pour apprécier.* »

=> Message permissif

« *Je m'autorise à faire simple* », « *Je m'autorise à gagner.* »

Pour vous, sur une échelle de 1 – 10, à combien pouvez-vous dire que ce message dirige une partie de vos relations et une partie de votre vie ?



Maria : Et en pratique, comment appliquer ces messages en coaching ?

Noëlle : Une fois qu'on les a découverts chez les gens, on peut les amener à développer les permissions qui vont atténuer ces messages-là. Et on peut s'aider de l'EFT pour ça.

On peut considérer que l'aspect le plus négatif de ces « *mots d'ordre* » c'est qu'ils empêchent de réagir aux circonstances de la vie d'une manière détendue et en osant être soi-même. De par ce fait, ils sont un frein très sérieux à l'épanouissement personnel.

Ces « *mots d'ordre* » créent l'illusion d'être la solution à pas mal de problèmes.

Selon le message le plus présent dans la tête de quelqu'un au moment où l'on discute avec lui, on entendra les gens dire que le monde irait mieux :

- si les gens étaient plus gentils (*Fais plaisir*),
- si les gens ne perdaient pas tellement de temps (*Dépêche-toi*),
- si les gens n'avaient pas peur de faire un petit effort (*Fais des efforts*),
- si les gens ne se laissaient pas tellement aller à suivre leurs pulsions, ou leurs sentiments (*Sois fort*),
- si les gens réfléchissaient davantage (*Sois parfait*).

Maria, avec lequel de ces messages aimerais-tu faire quelques rondes d'EFT ?

Maria : **Comme tu le disais, ils résonnent tous plus ou moins, et pour chaque message j'ai eu une situation très claire qui m'apparaissait. Je pense que le travail le plus intéressant à faire serait sur le « *Sois parfait*. »**

Noëlle : En plus, faire le travail sur ce message-là va aider les perfectionnistes et nous aider à renforcer notre estime de soi et notre confiance en soi. D'ailleurs je m'en sers dans les ateliers que je peux faire sur ce thème-là.

Je propose aux auditeurs de faire ce *tapping* en même temps. Et de toute façon en tapotant sur ce message-là, nous avons tous quelques choses à y gagner.

Avant de commencer le *tapping*, j'aime bien poser une intention, comme une demande à mon inconscient, ou à « *ce qui est plus grand que moi* ».

Tu veux bien la répéter avec moi Maria ?

Donc là c'est juste une intention, je ne tapote pas forcément, parfois je le dis à haute voix avec mes clients parfois je le dis simplement dans ma tête.

« *Fais que cette séance se déroule pour mon plus grand bien et pour le plus grand bien de toutes les personnes impliquées. Merci.* »

Maria : **Et on pourrait ajouter toutes les personnes du passé et à venir. Puisque bien souvent ces messages-là viennent de personnes du passé. J'ai bien envie d'inclure « les ancêtres ».**

Noëlle : D'accord, incluons-les.



Alors, tapotons sur le **Point Karaté** :

« Même si j'ai une vieille habitude de « sois parfait », je m'accepte complètement et totalement. »

« Même si « faire les choses parfaitement » me semble une absolue nécessité, je m'accepte complètement et totalement. »

« Même si je crois qu'il vaut mieux faire les choses parfaitement, je m'accepte tel que je suis. »

- Sur la Tête (ST) :** « J'ai une vieille habitude de sois parfait. »
- Dessus Sourcil (DS) :** « Une vieille programmation de sois parfait. »
- Coin de l'œil (CO) :** « Sois parfait. »
- Sous l'œil (SO) :** « J'entendais mon père, ma mère dire : ce n'est pas suffisant. »
- Sous le Nez (SN) :** « Et sois parfait. »
- Sous la Bouche (SB) :** « Il faut être parfait. »
- Sous Clavicule (SC) :** « Ce que je suis ou ce que je fais n'est jamais suffisant. »
- Sous le Sein (SS) :** « Je mets la barre bien trop haut. »
- Sous le Bras (SLB) :** « Et du coup je ne suis jamais satisfait. »

- ST :** « J'accepte de ressentir ce que je ressens. »
- DS :** « J'accepte ma frustration de ne pas être parfait. »
- CO :** « C'est vrai, je ne suis pas parfait. »
- SO :** « C'est en tout cas, ce que je crois et ce que je ressens. »
- SN :** « Je ne suis pas parfait. »
- SB :** « Et il me faut être parfait. »
- SC :** « Je me trouve tellement de défauts. »
- SS :** « Et puis j'ai toutes les bonnes raisons de croire cela. »
- SLB :** « Et ça me décourage. »

- ST :** « J'accepte de ressentir ce que je ressens. »
- DS :** « Mon désir de sois parfait est animé d'une bonne intention. »
- CO :** « Et pourtant ça me crée souvent bien des problèmes. »
- SO :** « Sois parfait, quel message tout de même ! »
- SN :** « Sois parfait parce que... » (*Laissez apparaître une réponse dans votre esprit*)
- SB :** « Fais les choses parfaitement, parce que... »
- SC :** « Je sais que c'est irréaliste d'être parfait. »
- SS :** « Et pourtant je crois que c'est la meilleure chose à faire. »
- SLB :** « Sois parfait. »



ST : « Et si j'acceptais de lâcher juste un peu, maintenant, mon besoin d'être parfait ? »
DS : « Et si j'acceptais de commencer à croire que ce que je suis est suffisant, ce que je fais ou pense est suffisant, tout en conservant mon besoin de progresser ? »
CO : « Et si j'acceptais maintenant d'être plus doux avec moi-même ? »
SO : « Et si j'acceptais mon humanité ? »
SN : « Et si je lâchais un peu de mon exigence ? »
SB : « Exigence vis-à-vis de moi-même et à l'égard des autres ? »
SC : « Ok, je ne suis pas parfait, et si c'était très bien comme ça ? »
SS : « Ok, les gens ne sont pas parfaits, et si c'était dans l'ordre des choses ? »
SLB : « Et si j'arrêtais de me battre contre moi-même ? »

ST : « Je suis digne d'être aimé pour ce que je suis. »
DS : « Je suis moi, exactement tel que je suis. »
CO : « Je m'accepte à raison de 5% de plus. »
SO : « Je m'accepte à raison de 10 % de plus. »
SN : « Je m'aime et je m'accepte tel que je suis aujourd'hui. »
SB : « J'aime et j'accepte toutes les parts de moi. »
SC : « Je suis humain et je m'accepte avec mes imperfections. »
SS : « Je continue à progresser joyeusement. »
SLB : « Je peux me construire, je suis moi et je suis ok. »

Inspiration – expiration –

Peut être qu'en tapotant cette série de phrases, certains ont senti une résistance ou bien des « *oui mais* » sont apparus et c'est normal.

Quand on travaille en EFT, cela fait remonter des « *oui mais, NON* ». Quand on tapote des phrases positives qui ne sont pas encore totalement acceptées, des parties de nous se manifestent et nous disent « *Non, ce n'est pas vrai.* »

En fait c'est une très bonne chose !

Pour une conférence comme ce soir, on décide de faire des protocoles qui regroupent beaucoup de choses et on a tendance à aller un peu vite dans ces protocoles-là. C'est peut être un peu tôt pour certains de nos auditeurs de tapoter sur une phrase comme « *Je suis digne d'être aimé exactement comme je suis* ». Des « *Oui mais* » peuvent apparaître, mais en travaillant plus lentement, en faisant du nettoyage et en tapotant moins rapidement sur du positif, on a moins de « *Oui mais* » ou en tous cas ils sont moins forts.

Ce qui est important c'est que ces « *Oui mais* », quand ils apparaissent, on puisse les noter et faire des rondes dessus.

L'EFT nous permet de faire remonter des « *Oui, mais ce n'est pas comme ça !* », des parts de nous qui contestent et qui vont refuser le « *Je m'accepte tel que je suis* ».



Maria : Alors ces « *Oui mais* » est-ce que tu dirais qu'ils viennent du passé ?

Noëlle : Ces « *Oui mais* » font écho à des expériences passées. Tant que je n'ai pas d'histoire dans mon passé qui va faire écho à ce que je suis en train de dire, si je n'ai jamais eu de contestation quand je dis « *Je m'aime* », ça va.

Par contre, nous sommes tellement captivés par les nombreuses histoires de solitude et de rejet que nous ne réalisons même pas qu'elles appartiennent au passé.

Quand nous comprenons que les histoires qui nous hantent sont simplement cela, des histoires et des croyances venant du passé, nous pouvons alors coexister avec les émotions qui se présentent maintenant.

Nous croyons que nous sommes rejetés par les gens, mais c'est moi-même qui me blesse en croyant ce que je pense.

Katie BYRON nous dit une chose que je pense essentielle, et qui a été essentielle pour moi :

« Nous avons des pensées qui nous viennent. Nous ne sommes pas nos pensées. Nous ne choisissons pas nos pensées. Elles arrivent, tout simplement. Il est inutile de se battre contre elles, puisqu'elles arrivent, et que c'est la réalité. Elles sont là et elles repartent (ou pas d'ailleurs ou certaines ne repartent pas très vite !). »

Mais nous avons un choix formidable : nous avons le choix de croire tout ce que nous pensons ou bien de mettre en doute ces pensées qui nous arrivent.

Elle dit même « *Nous ne pensons pas, c'est comme si nous étions pensée, nous ne respirons pas, ça respire ! C'est en dehors de notre champ de volonté.* »

Donc on a le choix de croire toutes ces pensées ou bien de mettre ces pensées en doute.

Et de faire des tapotements avec des phrases commençant par « *Et si... ?* » permettent à notre cerveau de réfléchir différemment.

Elles permettent de réfléchir à une autre façon de se raconter nos histoires.

Maria : Oui et dans le *tapping* que nous venons de faire, la phrase « *Et si...* » vient comme une transition entre le négatif et le positif. C'est une phase d'ouverture.

Noëlle : Oui c'est une phase d'ouverture. On commence à dire à notre cerveau « *Et si tu réfléchissais différemment ? Et si ce que tu pensais n'était pas vrai ? Et s'il existait un autre point de vue ?* »

Maria : Oui, on ne va pas lui dire de but en blanc « *Ce n'est pas vrai.* »

Noëlle : En fait ce que nous dit Katie BYRON, c'est qu'il est inutile de lutter contre une pensée.

Elle arrive et on regarde si la pensée opposée est aussi vraie que celle-là. Si le cerveau constate que la pensée opposée est aussi vraie que la pensée initiale, la pensée nous quitte d'elle-même. On n'a aucun combat à faire.

Il est complètement inutile de dire « *Il ne faut pas que je pense à ça* » puisqu'on le fait !



C'est en cela que la solution n'est pas extérieure à nous-même, la solution est vraiment intérieure.
Il y a des croyances courantes sur l'amour et notre besoin d'approbation qui ne sont quasi jamais mises en doute :

♣ Les enfants devraient aimer leurs parents.

(Il y a une très grande majorité de parents qui va prendre cette phrase-là pour vraie.)

♣ Les parents devraient aimer leurs enfants.

♣ Je ne veux pas paraître stupide.

♣ C'est mon rôle de vous rendre heureux.

♣ J'ai besoin d'un partenaire pour être heureux.

♣ Je devrais être différent(e).

♣ Les gens devraient être reconnaissants.

♣ Mon patron devrait m'apprécier.

« *Et si ces pensées et croyances étaient aussi vraies que leurs opposées ?* »

« *Et si ? Et si ?* »

De toute manière, on est forcé de constater que leurs opposées sont bien une réalité puisqu'elles sont belles et bien réelles.

Les enfants devraient aimer leurs parents, oui, mais il arrive que cela ne soit pas le cas, n'est-ce pas ?

Nous battre contre cette réalité c'est cela qui nous amène à de la souffrance. Nous devons commencer par accepter ce qui est.

Constater qu'un enfant devrait aimer ses parents et que ce n'est pas le cas, c'est refuser d'accepter ce qui est.

Accepter ce qui est ne veut pas dire approuver. Accepter veut seulement dire « *Je reconnais ce qui est là.* »

Nous avons plutôt appris à ne pas voir ce qui est, mais plutôt ce que nous croyons devoir voir.

Dans les années 70, Virginia SATIR, célèbre psychothérapeute américaine et pionnière de la thérapie familiale - elle a beaucoup travaillé aussi dans la PNL et avait été un mentor dans cette discipline - avait postulé cinq libertés que l'être humain devrait apprendre à se donner pour vivre pleinement.

La première des libertés consiste à « *Voir et entendre ce qui est, au lieu de ce qui devrait être, avoir été ou se produire.* »

Accepter ce qui est, c'est être capable d'entrer en contact avec la réalité, avec le minimum de filtre et de programmation mentale.

Nous sommes des êtres excessivement programmés et conditionnés.

Ce n'est pas si simple, car notre interprétation fait obstruction : nous voyons en fonction de ce que nous croyons que nous devrions voir.



1 – La première liberté « **Voir et entendre ce qui est** »

Par exemple, ça va être une personne qui se dit :

« *Je me fiche de ce que les autres pensent de moi ! Mais quand elle dit que je ne fais pas bien mon travail, ça me met en colère.* »

Il n'y a pas de solution possible lorsque l'on ne se permet pas de voir et d'entendre ce qui est.

Utiliser la critique est un excellent exercice :

♣ « *Est-ce que je peux voir et entendre ce qui se passe à ce moment-là, dans la critique ?* »

♣ « *Est-ce que je peux comprendre comment quelqu'un peut en venir à me voir comme ça, puisque de toute manière c'est ce qui se présente à moi ?* »

C'est un fait !

Cette personne peut me dire « *Je trouve que tu ne fais pas ton travail* ». Au lieu de me révolter et de lutter contre cette réalité, je peux me dire :

« *Tiens, qu'est-ce qu'il y a de vrai là-dedans ? C'est une réalité ! J'accepte que l'on puisse me dire ça !* »

2 – La deuxième liberté « **Oser dire ce que nous ressentons et pensons** » au lieu de ce que nous croyons que nous devrions ressentir et penser.

Enfant déjà nous recevons des messages nous signifiant que nous ne devons pas dire ce que nous ressentons ou pensons vraiment, ça commence vraiment tout petit.

Maria : Oui, c'est comme ce petit garçon que tu citais tout à l'heure qui savait qu'il ne fallait pas dire qu'il était énervé mais dire qu'il était gentil.

Noëlle : C'est exactement ça, il faut être gentil.

Au lieu d'apprendre à nos enfants peut-être une autre façon de manifester, de dire l'énervement, plutôt que de se rouler par terre ou de taper du poing sur la table, on peut lui apprendre une autre façon de le manifester mais certainement pas de lui dire « *Méchant !* » quand il manifeste cet agacement.

La communication honnête commence par la manière dont on communique avec soi. Cela veut dire répondre en fonction de sa propre vérité, peu importe comment autrui réagira à votre réponse.

Il faut d'abord découvrir ce qui est vrai pour vous.

Imaginez simplement que vous disiez non à une demande :

Notez les peurs qui surgissent et en particulier celles qui ressemblent à « *Si je dis non, il ne m'aimera plus* » ou « *Si je dis non, elle pensera que je ne l'aime pas.* »

Nous recevons de nombreuses demandes tous les jours, et quand on pense que la réponse honnête pour nous est « *non* », nous pouvons l'exprimer avec notre amour en même temps.

Nous pouvons dire « *Merci pour cette proposition, mais c'est non.* » Ou bien, « *Je comprends tout à fait ta demande, mais c'est non.* »

On peut dire aussi « *Je t'aime beaucoup, mais c'est non...* »

Il y a des façons tout à fait amicales et non brutales de donner un refus.



3 – La troisième liberté « **Se permettre de ressentir ce que l'on ressent** » plutôt que ce qu'on croit qu'on devrait ressentir.

Dans un couple par exemple, il arrive que l'un des conjoints ne ressente plus d'amour pour l'autre et il arrive qu'il se persuade qu'il doit ressentir cet amour.

Ce sont des personnes qui vous disent « *J'ai tout pour être heureuse mais je ne le suis pas.* »

Elles vont être dans le déni de « *Je suis malheureuse* ». Elles diront « *Non, tout va bien, tout va bien* ». Elle doit être heureuse puisqu'elle a tout ce qu'elle a.

Donc cette troisième liberté c'est se donner l'autorisation de ressentir ce que vous ressentez réellement, et noter au besoin les jugements qui vous viennent à l'esprit. Ce sont d'excellents messages à tapoter.

4 – La quatrième liberté « **Demander clairement ce que nous voulons** » au lieu d'attendre.

Trop nombreux sont ceux qui n'ont pas appris à demander clairement ce qu'ils désirent. Ils vivent mal parce qu'ils s'interdisent de dire leurs besoins et leurs désirs.

Si vous ne communiquez pas clairement, vous risquez de passer votre vie à être mal aimé et incompris, sans jamais prendre conscience que si vous disiez simplement ce que vous voulez, votre vie pourrait être transformée.

Demandez clairement vous éviterez d'essayer de manipuler l'autre à travers des messages codés, en jouant les victimes ou en essayant de culpabiliser, tout en vous sentant mal aimé.

J'ai des exemples de personnes qui me disent « *Mon mari devrait passer la tondeuse ! Il ne le fait pas ! Ça m'agace ! Il devrait le voir tout seul.* »

Je leur dis simplement « *Est-ce que vous lui avez demandé ?* », « *Mais je n'ai pas besoin de lui demander, il devrait bien le voir tout seul !* »

Et ça peut décoincer des malentendus, des quiproquos. On peut vraiment être surpris en se racontant des histoires tout seul d'horreur, et dès qu'on commence à changer ces histoires, on s'aperçoit que notre demande est beaucoup mieux accueillie que ce à quoi on s'attendait.

Quand vous demandez ce que vous voulez, il est important aussi de prendre conscience que les autres ne seront pas toujours capables de le satisfaire ni disposés à le faire. Dans ce cas, demandez-le à quelqu'un d'autre ou à vous-même.

Entraînez-vous à demander.

Par exemple, demain, demandez quelque chose à 3 ou 4 personnes. Essayez de le faire en communiquant clairement et simplement, sans vous montrer gentil, ni manipulateur ou attentionné. Juste une demande claire !

Si vous n'arrivez pas à le faire, observez vos peurs et l'EFT est là pour vous aider.

5 – La cinquième liberté « **Prendre des risques en son propre nom** » au lieu de rechercher la sécurité et l'immobilisme.

La vie c'est vraiment le mouvement, on a besoin de se sentir en sécurité bien sûr, mais rester dans l'immobilisme par besoin de sécurité n'est vraiment pas une solution. On peut vraiment passer à côté de sa vie juste parce qu'on a eu peur de prendre des risques.

Et on a déjà le droit, nous avons déjà tous le droit d'entreprendre, d'agir et de prendre des risques calculés. En tant qu'adulte, nous n'avons plus besoin de l'autorisation de personne ! Ce peut être une part de nous qui a encore 2, 3 ou 4 ans, qui continue à se raconter des histoires « *J'ai pas le droit parce que je suis une petite* ».



Et si vous pensez que vous n'avez pas le droit, alors donnez-le vous maintenant.

Maria : Ces 5 libertés nous amènent une fois de plus à l'importance d'accepter ce qui est et de nous occuper de nos propres affaires, de ce sur quoi nous pouvons agir ?

Noëlle : Tout à fait ! Nos propres affaires !

Nous occuper de nos propres affaires et accepter ce qui est : c'est très important !

Katie BYRON nous parle d'une chose très importante : **LES TROIS SORTES D'AFFAIRES.**

Il n'existe que trois sortes d'affaires :

♣ les miennes,

♣ les vôtres

♣ et celles de Dieu (pour elle Dieu, c'est tout ce qui est hors de notre portée, quelle que soit votre conception de Dieu ou d'un pouvoir supérieur. Ce peut être un séisme, un tremblement de terre, etc.).

Notre malheur vient du fait que l'on va s'occuper de ce qui ne sont pas nos propres affaires.

Elle nous dit, je cite :

« Si vous vivez votre vie et si mentalement je vis la vôtre aussi, alors qui est là pour vivre la mienne ? Bien sûr que je me sens seul. M'occuper mentalement des affaires d'un autre m'empêche d'être là pour les miennes. Penser savoir ce qui est le mieux pour les autres, c'est le comble de l'arrogance.

A la longue, puis-je vraiment savoir ce qui est le plus important pour vous, pour votre vie et votre bien-être ?

Puis-je vraiment savoir comment "devrait être" le monde ?

Une telle arrogance me rend soucieux, anxieux et tendu.

La prochaine fois que vous vous sentirez séparé ou seul, posez-vous la question "Je suis dans les affaires de qui ?" »

La prochaine fois que vous sentirez un état de séparation ou de solitude, vous pourrez vous poser la question « *Dans quelle affaire suis-je ? Est-ce la mienne ou la sienne ?* »

Maria : Ou celle de Dieu ! Parce que parfois on veut aussi s'occuper des affaires de Dieu et se fatiguer !

Noëlle : C'est fatigant, c'est épuisant ! Et ça ne marche pas. Ça ne rend pas plus heureux l'autre personne !

« Dans quel type d'affaire suis-je ? »

J'explique cela dans mes séances de coaching ou d'EFT et les gens comprennent très bien que le seul pouvoir que l'on a c'est de pouvoir s'occuper de nos propres affaires.

Alors je peux faire des rondes un peu provocatrices en disant :

« Même si j'ai un petit dictateur en dedans de moi qui sait mieux que tout le monde ce qui est bon pour ma mère, ma sœur, mon patron, je m'accepte et je m'aime comme ça. »



Notre job, c'est être nous-mêmes.

Et si on laissait enfin les gens libres de penser ce qu'ils pensent ?

De toute façon, c'est ce qu'ils font déjà, non ? Prenons un peu de recul par rapport à tout ça !

Et si on arrêta nos manœuvres pour paraître qui nous ne sommes pas ?

Et par ces manœuvres de séduction, essayer de prendre le contrôle sur les autres, par besoin de quoi au juste ?

Avons-nous plus d'approbation en nous cachant à nous-mêmes et aux autres ?

« *Qui seriez vous si vous cessiez de penser que vous devez faire bonne impression ?* »

La première fois que j'ai lu cette phrase, ça a été vraiment libérateur pour moi.

« *Et si j'arrêtais de penser qu'il faut que je fasse bonne impression ?* » J'ai tenté plusieurs fois dans la journée et j'ai cessé de vouloir faire bonne impression. C'est vraiment très reposant !

Toutes ces questions sont là pour nous faire prendre conscience que toutes ces histoires que l'on se raconte ne sont pas forcément vraies !

Katie BYRON nous dit une chose très belle :

« *Je sais très bien que tout le monde m'aime. Je ne m'attends simplement pas à ce qu'ils en soient déjà conscients. Et c'est ok comme ça.* »

Chacune de nos croyances déclenche en nous une pensée, une pensée amène une émotion, une émotion amène un comportement, nos comportements deviennent nos expériences et la somme de nos expériences créent ce que l'on nomme notre réalité.

Si nous arrivons à visiter nos croyances, et donc nos pensées, alors nos émotions se transforment d'elles-mêmes.

Pour connaître nos croyances, il nous suffit de répondre à la question « *Pourquoi ?* » ou de faire une affirmation qui va se terminer avec « *Parce que* » et de terminer la phrase avec ce qui nous vient :

La croyance de Katie BYRON « *Je sais très bien que tout le monde m'aime* » lui procure une émotion liée à cette pensée, et il n'y a plus besoin de quête d'amour, puisqu'elle l'a déjà. Et comment sait-elle qu'elle l'a déjà ? Simplement parce qu'elle le ressent.

L'EFT nous permet d'effacer nos perturbations dans notre système énergétique. Il nous permet d'avoir accès à d'autres perceptions du monde. Il nous permet de laisser apparaître notre nature joyeuse cachée derrière des perceptions qui sont peut-être erronées mais que l'on croit absolument vraies.

Et je voudrais conclure par ceci :

Changer un peu c'est changer beaucoup !

Je reçois beaucoup trop de clients qui essaient de changer énormément de choses.

Commençons par changer un peu !

Remarquons-le, soyons-en fier et content de ça !

Et ça, c'est déjà changer beaucoup ! C'est un peu comme si on partait avec la sensation d'avoir une énorme baleine à manger. Alors ne mangeons pas la baleine d'un coup mais mangeons de la baleine à la petite cuillère !

Soyons doux avec nous-mêmes.

Un pas après l'autre, une chose après l'autre, tout simplement.



Comme l'ont dit beaucoup de conférenciers, tapotons simplement un peu tous les jours, beaucoup tous les jours, comme vous voulez.

Donnons-nous les autorisations qui nous manquent pour notre bonheur d'aujourd'hui.

Si on nous a refusé des choses quand nous étions petit(e)s, eh bien donnons-nous ces autorisations :

- ♣ « *Je m'autorise à être plus heureux.* »
- ♣ « *Je m'autorise à ne pas avoir raison.* »

Peut-être un bon début de travail car bien souvent, à bien y regarder, nous préférons avoir raison qu'être heureux !

Et là nous avons un vrai choix à faire : quand on se dispute avec des gens, quand on a des conversations qui tournent au conflit, posez-vous cette question « *Qu'est-ce qui fait que j'ai besoin de m'accrocher au fait d'avoir raison ?* » Le simple fait de penser « *J'ai vachement besoin d'avoir raison* » calme immédiatement les conflits.

Regardons autour de nous, acceptons ce qui est, racontons-nous de belles histoires et réécrivons les histoires du passé que nous nous racontons au présent.

Utilisons l'EFT pour réécrire notre perception du passé.

Utilisons l'EFT simplement mais régulièrement pour nous libérer de nos pensées stressantes, car ce qui nous stresse le plus n'est pas l'événement lui-même mais la perception que nous en avons.

Maria : Et là dessus, l'EFT peut changer beaucoup de choses !

Noëlle : J'aime beaucoup le livre d'Yves-Alexandre THALMAN « *Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai... Ils se racontent de belles histoires* ».

Commençons à nous raconter de belles histoires !

Maria : Et malheureusement nous voyons souvent l'inverse, des gens malheureux parce que justement ils ne se racontent pas toujours de belles histoires !

Merci **Noëlle** pour toutes ces pistes et toutes ces questions sur lesquelles tapoter !