





## L'EFT pour autrui, L'EFT à distance

**Maria Anell :** Notre conférence de ce soir est « L'EFT pour autrui, L'EFT à distance ». Face à certaines détresses, chacun d'entre nous ressent parfois le besoin d'aider l'autre, de « faire quelque chose pour elle ou lui ». Est-ce pour cela une bonne chose d'un point de vue éthique ou simplement relationnel ? Y a-t-il un cadre particulier à respecter ? L'EFT est-il un outil judicieux pour une telle démarche ? Bref, est-ce utile, voire efficace ?

Vous comprenez de suite que le thème n'est pas anodin, que la pratique existe déjà. Notre conférencière a cumulé pendant 22 ans le métier d'enseignante et la formation en psychologie, en gestalt-thérapie et en diverses techniques de développement personnel. C'est sa rencontre avec l'EFT et les techniques énergétiques qui lui a révélé l'évidence de pratiquer la psychothérapie. Incorrigible curieuse, elle dit que ses doutes sont ses meilleurs alliés et qu'ils sont à la source même du sujet de cette présentation. J'ai le plaisir d'accueillir Françoise Delvaux, bonsoir Françoise.

**Françoise Delvaux :** Bonsoir Maria, bonsoir tout le monde !

**Maria :** Alors, explique-nous Françoise, tu nous dis que tes doutes sont tes alliés. Quel est le rapport entre ton affirmation et le sujet de ce soir ?

**Françoise :** Quand je suis face à une nouveauté, spontanément, je doute et je ne fonce pas tête baissée dans la nouveauté. Dès que j'ai eu connaissance du *surrogate EFT*, du fait de tapoter pour des gens, voire pour des événements, qui ne sont pas là, j'ai douté. Comme je sais que je suis comme cela, maintenant, je vais au-delà. J'ai donc été me renseigner à gauche, à droite. J'ai demandé à des collègues. Je suis retournée voir ce que Gary Craig a pu publier à ce sujet. Je me suis mise à pratiquer et aujourd'hui, je trouve vraiment que c'est un des aspects de l'EFT qu'il faut encourager. Je tenais à partager tout cela.

**Maria :** Merci à tes doutes alors !

**Françoise :** Tout à fait, oui.

**Maria :** Effectivement, c'est plutôt positif comme démarche. Nous disons souvent que tout nouveau mouvement est d'abord violemment contesté, ensuite ridiculisé et enfin plébiscité. Est-ce que dans cette démarche de doute – que je trouve tout à fait saine, effectivement – tu as croisé la notion de danger ? Est-ce qu'il pourrait y avoir un risque – et je sais qu'il y a beaucoup de débats là-dessus – à tapoter pour autrui, voire qu'il soit un courant ?

**Françoise :** Oui, effectivement, nous pouvons nous poser la question et c'est plutôt pertinent. En ce qui me concerne, nous aurons l'occasion d'en parler tout au long de la conférence, mais le premier danger concerne la croyance que je pouvais avoir. Parce que même si je pratique l'EFT et que j'ai des preuves tous les jours que c'est efficace en face de quelqu'un, avec l'interlocuteur devant moi, que ce soit de visu ou même sur Skype, passer à l'étape de le pratiquer à distance pour d'autres qui ne sont pas là, c'est tout à fait autre chose. C'est un travail qui ouvre à d'autres dimensions. Quand nous pratiquons cela, nous arrivons vraiment dans la dimension énergétique de l'EFT. Pour donner un exemple concret, comme pour nos aïeux, lorsqu'ils ont été confrontés aux premières cartes bancaires.



Passer de la manipulation de l'argent liquide à la carte de crédit, cela s'est fait soit dans la méfiance, soit dans l'engouement, mais de toute façon, c'est un fameux passage à l'abstraction.

**Maria :** Oui, effectivement, et si tu parles de croyance, nous sommes dans le bon domaine, parce que l'EFT, comme vous le savez, est un superbe outil pour se libérer de croyances limitantes.

**Françoise :** Chouette ! Le premier pas, évidemment, c'est de prendre conscience et de reconnaître que nous avons ces croyances, qu'il y a un aspect limitant. À ce moment-là, nous pouvons effectivement le travailler. Ici, comme l'EFT ouvre justement à cela, je ne peux pas dire que la croyance était vraiment ancrée, mais elle faisait partie du package.

Je reviens donc sur l'idée de l'énergie. Travailler sur les énergies ouvre à des dimensions plus subtiles, plus vastes, sur lesquelles nous avons moins de contrôle. Maintenant, même s'il y a des recherches scientifiques – dont nous aurons aussi l'occasion de reparler – qui décrivent, expliquent et peuvent prouver l'étendue des possibilités de ce travail, l'idéal est de revenir à l'expérience. En effet, pour mettre une pratique à l'épreuve, l'expérimenter, la vivre, la rencontrer et la comprendre, cela se fait en la pratiquant ; un peu comme dans l'exemple des cartes bancaires : les explications rationnelles que les banquiers ont pu fournir sur leurs fonctions, sur comment s'en servir, etc. bien sûr, cela a aidé, mais ce qui a permis aux gens d'adhérer à cette nouvelle dimension, c'est l'usage dans leur quotidien.



**Maria :** Oui, tout à fait, c'est certainement ce qui attend nos auditeurs maintenant. Comment pouvons-nous pratiquer ce type d'EFT, cet EFT par intercession ? Je parle parfois d'EFT par procuration.

**Françoise :** Oui, le mot est judicieux aussi. En fait, la technique en elle-même, au niveau des tapotements, est la même que les autres cas d'EFT. Nous tapotons sur le point karaté au départ, puis nous faisons des rondes reprenant les points connus qui peuvent varier d'une personne à l'autre. En ce qui me concerne, je commence sur le dessus de la tête, sur le coin des sourcils, sur le coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sur la clavicule, sous les bras et sous les seins. Les mouvements sont les mêmes, que ce soit pour l'intercession ou de visu.

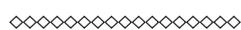
**Maria :** Vous trouverez, bien sûr, beaucoup de ressources là-dessus sur le site du Congrès également. Et les phrases, comment les construire pour l'EFT d'intercession, Françoise ?

**Maria :** Nous pouvons être dans le présent et à ce moment-là, nous ne sommes pas obligés de faire des phrases à rallonge. Nous pouvons être dans une situation dans le présent et ne tapoter que sur un mot. Cela ne change pas non plus par rapport à l'EFT, je dirais classique, que nous pouvons faire normalement.

Maintenant, ce qui est différent, c'est que dans les premières phrases, au niveau du point karaté, nous nous mettons à la place de la personne pour laquelle nous tapotons. Donc, admettons que je tapote pour Gilbert, eh bien je vais commencer mes rondes, lorsque je tapote sur le point karaté, en disant : « *Même si je suis Gilbert et que j'ai...* », suivi du problème.

**Maria :** D'accord. Nous nous substituons à Gilbert ou à la personne de notre choix et nous faisons la ronde comme si nous étions cette personne.

**Françoise :** Exactement.





**Maria :** Mais je crois savoir que toi, Françoise, qui aime explorer les frontières de la réalité et du possible, tu ne t'arrêtes pas aux personnes.

**Françoise :** Non.

**Maria :** Cela a commencé ailleurs cette affaire !

**Françoise :** Oui. Je parlais de la dubitation, tout à l'heure, de mon « *Oui, peut-être que cela fonctionne, mais quand même...* », courageuse, mais pas téméraire. Quand j'ai rencontré l'EFT d'intercession, j'ai commencé sur mes plants de tomate.

**Maria :** [rires] Donc, c'est un outil également pour les jardiniers !

**Françoise :** Cela va sûrement en intéresser plus d'un.

**Maria :** Oui, effectivement, c'est la bonne saison, en plus. Allons-y !

**Françoise :** En fait, je ne sais pas comment cela s'appelle, si c'est le même nom en France, mais nous avons une maladie courante dans le monde des tomates en Belgique que nous appelons le mildiou.

**Maria :** Oui, malheureusement, cela passe très largement la frontière.

**Françoise :** Alors, pour la petite histoire, l'idéal est de faire de la prévention, ce que je n'ai pas fait. Cela fait plusieurs années que cela s'est passé. J'avais en rang d'oignon – pour vous situer l'histoire – huit plants de tomates, le premier à gauche, le huitième à droite. Ils commençaient déjà à avoir des tâches, tant sur le feuillage que sur les fruits pour certains. Comme j'étais en train de regarder ce que Gary proposait pour l'EFT d'intercession, je me suis dit que c'était l'occasion ou jamais. Je me suis dit : « *Ayons une démarche pseudo-scientifique à mon niveau. Je vais tapoter pour les quatre premiers plants à gauche et laisser les autres (en bonne Saint Thomas que je suis). Ainsi, je pourrais voir si les tapotements servent à quelque chose.* » Ici, les phrases sont un peu mieux achalandées, parce qu'il y a eu préméditation. J'ai donc pu arranger les phrases. Mais cela donnait quelque chose du style :



### Tapping d'intercession pour les plants de tomates

- ☞ Point karaté (PK) : « *Même si je suis le premier plant de tomate à gauche du mur et que je suis attaqué par le mildiou, je m'aime et je m'accepte totalement* ». (Ce que je répète trois fois).
- ☞ Dessus de la tête (DT) : « *Le mildiou essaie de m'envahir* »
- ☞ Début du sourcil (DS) : « *Certaines de mes feuilles ont déjà des tâches* »
- ☞ Coin de l'œil (CO) : « *Quelques-uns de mes fruits sont déjà atteints* »
- ☞ Sous l'œil (SO) : « *Ma nature est de fructifier* »
- ☞ Sous le nez (SN) : « *Ma nature est menacée* »
- ☞ Sous le bras (SB) : « *Si le mildiou m'envahit, je vais mourir avant d'avoir joué mon rôle* »
- ☞ Clavicule (CL) : « *Je ne sais pas comment me défendre* »
- ☞ Sous le bras (SB) : « *Le mildiou risque de me tuer* »
- ☞ Sous le sein (SS) : « *Je suis en danger* »

Dans cette première ronde, je pose les faits. Puis, j'ai continué sur la possibilité d'aller mieux.

- ☞ DT : « *Peut-être que j'ai en moi de quoi me défendre ?* »
- ☞ DS : « *Et si je faisais confiance à ma mission vitale de fructifier ?* »



- ☞ CO: « Et si je m'autorisais à essayer de vivre malgré le mildiou? »
- ☞ SO: « Et si le mildiou me laissait tranquille? »
- ☞ SN: « Et si mes feuilles et mes fruits sains n'attrapaient pas cette maladie? »
- ☞ SB: « Et si j'étais capable de laisser pousser de nouvelles feuilles, des bourgeons sains et résistants? »
- ☞ CL: « Je choisis de faire confiance à ma nature. »
- ☞ SB: « Je choisis de continuer à croître sainement »
- SS: « Je choisis de laisser mes défenses naturelles jouer pleinement leur rôle »

**Maria:** Oui, effectivement, cela peut être étonnant de voir quelqu'un qui tapote au pied de ses plants de tomates, mais soit. Alors quel a été le fruit de ce travail? Est-ce que cette démarche a vraiment été utile?

**Françoise:** Oui! C'est vraiment comique, en fait. J'ai fait le même processus pour le pied numéro 1, puis le 2, le 3, le 4. Les trois premiers, j'ai vraiment pu récolter les feuilles et les tomates qui sont apparues ensuite, m'en servir et les manger, alors que du 4<sup>e</sup> au 8<sup>e</sup>, ils ont été complètement ravagés par le mildiou. Pourtant, j'ai tapoté aussi sur le 4<sup>e</sup> plant. Alors, je pourrais éventuellement trouver des hypothèses, des explications. Je me suis dit qu'ils étaient peut-être un pont entre ceux qui allaient bien et ceux qui allaient mal, mais ce n'est même pas nécessaire, parce que si je me place seulement au niveau de l'expérience que j'ai faite, 75% des plants sur lesquels j'ai tapoté ont donné de bons fruits.

**Maria:** C'est déjà pas mal.

**Françoise:** Cela me donnait confiance dans le processus.

**Maria:** Et puis, c'était parmi tes premières expériences, donc peut-être que tu avais 25% de doutes?

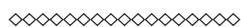
**Françoise:** Ah oui, j'aime bien, oui, tout à fait.

**Maria:** J'aime beaucoup cette démarche pseudoscientifique comme tu dis, de faire un groupe d'essai, de tester l'effet placebo chez les plants de tomates. C'est vraiment judicieux, comme test.

**Françoise:** Il fallait que je puisse comparer.

**Maria:** Oui, tout à fait. Donc, après cette première expérience sur des plants de tomates, je suppose que tu n'en es pas restée là?

**Françoise:** Je ne vais pas commencer à vous expliquer ma vie avec le monde végétal. Je vous dirais seulement: faites-le. N'ayez pas peur du ridicule. Faites-le, franchement, vous allez voir, cela m'a rendu vraiment beaucoup de services au niveau du jardinage. Cela vaut la peine. Et même au niveau de la nature, si vous vous promenez et que vous voyez qu'il y a des choses qui se passent mal pour des plantes que vous avez l'habitude de voir, n'hésitez pas, faites-le.



**Françoise:** Après, je suis passée au monde animal, dans une situation de stress: un renard avait décidé de venir visiter mon poulailler. J'ai retrouvé une des poules rescapées dans un état assez lamentable. Elle n'avait plus de plumes à la queue et avait été mordue à la nuque. Quand je l'ai vue, elle était en état de panique, le bec grand ouvert et son cœur battait très fort. Ma fille l'a prise dans ses bras et je me suis mise tout de suite à tapoter. Là, je n'ai même pas pensé à mes doutes ni à quoi que ce soit, je me suis dit: « Tant qu'à faire, allons-y! » J'ai donc tapoté comme si j'étais une poule [rires]:



### Tapping pour une poule attaquée par un renard

☞ PK: « *Même si je suis une poule grise qui vient d'être attaquée par un renard, je suis une bonne poule.* »

Pendant la première ronde, je décrivais ce que je voyais, ce qui me permettait par ailleurs de voir quels soins j'allais lui apporter.

☞ « *Mon cœur bat fort* »

☞ « *Je suis blessée, je saigne* »

☞ « *J'ai besoin de laisser mon bec grand ouvert* »

☞ « *Mon cœur s'emballe* »

☞ « *J'ai la queue déplumée* »

☞ « *J'ai été mordue entre les ailes* »

☞ « *Je n'arrive plus à me tenir debout* »

☞ « *Mon cœur bat fort et trop vite* »

Et puis j'ai ajouté des aspects de situation :

☞ « *Le renard m'a attaquée* »

☞ « *Je n'ai pas pu me défendre* »

☞ « *J'ai couru pour lui échapper* »

☞ « *Le renard m'a eue* »

☞ « *Je suis blessée* »

☞ « *Je suis vivante* »

☞ « *Le renard est parti* »

☞ « *Je suis vivante* »

Dans la troisième ronde, j'ai vu qu'elle s'apaisait vraiment quand je disais : « *Je suis vivante* ». J'ai donc insisté là-dessus en le répétant plusieurs fois.

☞ « *Je suis vivante* »

☞ « *Le renard ne m'a pas tuée* »

☞ « *Je suis blessée, mais vivante* »

☞ « *Le renard n'est plus là* »

☞ « *Je peux me calmer* »

☞ « *Je choisis de retrouver mon calme* »

☞ « *Je suis vivante et calme* »

☞ « *Je suis encore en vie, merci* »

**Françoise :** Je ne sais pas combien de temps j'ai tapoté, parce que j'étais dans l'instant, je n'ai pas calculer. Tout ce que je sais, c'est qu'à un moment donné, elle s'est vraiment laissée aller dans les bras de ma fille, elle était tout à fait déstressée et j'ai pu la soigner normalement.

**Maria :** C'est bien. Et à la fin, tu l'as connectée sur le fait qu'elle était en sécurité. Il y avait eu danger, mais maintenant, elle était en sécurité. Et du coup, tu l'as vraiment vue s'apaiser à ce moment-là ?

**Françoise :** Oui, oui. Dès que j'ai dit : « *Je suis vivante* », il y a quelque chose qui a lâché dans son stress, comme s'il n'était plus à propos. Elle s'est vraiment de plus en plus apaisée.

**Maria :** C'est une bien belle histoire, en tout cas ! Et cela met en évidence que les phrases ne doivent pas forcément être compliquées. Si ce sont des phrases qui doivent être comprises par une poule, c'est peut-être une indication, justement.

**Françoise :** [rires] Oui. Un mot peut suffire. Ici, par exemple, le mot « renard » pour préciser le danger, et le mot « vivant » pour l'apaisement. Cela peut suffire. On n'est pas obligés de faire des phrases compliquées.



**Maria:** Oui, et il n'y a pas non plus besoin de parler poule couramment !

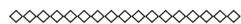
**Françoise:** Non [*rires*].

**Maria:** Mais blague à part, quand je t'entends raconter cette histoire, moi je t'entends parler à cette poule et te mettre vraiment en connexion avec elle, presque te mettre à sa place. Comment fais-tu cela et est-ce que c'est nécessaire pour cette pratique ?

**Françoise:** Alors d'emblée, je le dis : oui, c'est nécessaire pour cette pratique, mais j'ai même envie de dire que ce soit de l'intercession ou non. En fait, nous le savons, parce que nous l'avons beaucoup entendu, que nous sommes tous reliés d'une façon ou d'une autre, l'effet papillon, etc. Lorsque nous sommes en train de faire de l'EFT, que ce soit pour quelqu'un qui est là ou que ce soit à la place de quelqu'un qui n'est pas là, nous sentons ce lien. Il est là. Il est clair que la compassion que nous pouvons avoir, qu'elle s'adresse aux éléments, aux végétaux, aux animaux, peu importe, est une manifestation du lien. Et je vais même aller plus loin en disant : finalement, c'est de l'amour. C'est de la conscience que le lien existe, qu'il y a quelque chose entre nous et que je peux faire quelque chose pour aider l'autre. S'il n'y avait pas la perception de ce lien, je ne suis même pas sûre que j'aurais pu imaginer que je me serais mise à tapoter pour mes tomates ou pour la poule. C'est vraiment la conscience du lien qui permet de faire le pas.

**Maria:** C'est donc le fait de reconnaître l'autre, dans une démarche d'empathie peut-être ? Est-ce que tu dirais cela ainsi ?

**Françoise:** Oui, en plus j'aime bien l'aspect reconnaître, parce que c'est le connaître à nouveau. C'est-à-dire que l'autre, nous le connaissons une première fois et quand nous sentons ce lien, il y a une nouvelle connaissance de l'autre, de ce qu'il vit, de ce qu'il ressent.



**Maria:** Tu parles d'amour, et je l'entends, je le vois tout à fait dans les exemples que tu viens de citer. Mais la question que nous pourrions nous poser, quand nous le faisons surtout pour des humains, c'est : est-ce que nous sommes obligés d'aimer les personnes pour lesquelles nous tapotons ? Est-ce que ce lien fort de l'amour serait indispensable ?

**Françoise:** Évidemment ! Bien sûr que nous sommes obligés d'aimer tout le monde, enfin ! On nous l'a quand même suffisamment dit dans notre éducation.

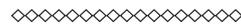
**Maria:** Ok, nous nous tapotons tout de suite ?

**Françoise:** [*rires*] Il est vrai que c'est important, notamment par rapport au danger dont nous avons parlé tout à l'heure de l'intercession et du travail en énergétique, parce que si nous considérons l'amour dans sa dimension non énergétique et simplement, par exemple, le fait de tomber amoureux de l'autre, cela peut être dangereux. Si nous sommes amoureux des personnes avec lesquelles nous tapotons, cela peut créer des biais qui apportent du danger, des biais qui peuvent être de l'ordre de la jalousie, de la volonté de changer l'autre, de la volonté de se faire aimer, etc.

Ici, il ne s'agit pas de cela. L'amour dont je parle est plutôt la conscience du lien, ce que j'expliquais tout à l'heure, ce que nous appelons aussi parfois l'inconscient collectif ou l'amour inconditionnel. C'est le processus lui-même qui est source de la rencontre avec cet amour-là. Logiquement, lorsque nous sommes EFTiste, à force de travail, c'est quelque chose qui devient une évidence. C'est là, quoi.



**Maria:** Oui, je vois ce que tu veux dire et je crois que c'est important de faire cette distinction entre l'amour amoureux, romantique et l'amour inconditionnel, universel, qui est plus ce que nous pouvons appeler la conscience, la source ou l'univers. C'est l'amour divin.



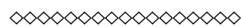
**Françoise:** Oui, et d'ailleurs, je sais que ce n'est pas le sujet, mais cela peut se manifester et devenir plus clair si nous expliquons les bénéfices partagés.

**Maria:** Oui, les bénéfices partagés sont connectés à cette réflexion sur l'EFT par intercession. Parce que, pour rappel, les bénéfices partagés, c'est ce que vous êtes tous en train de vivre cette semaine, lors des présentations d'EFT, lorsqu'une personne travaille sur un sujet spécifique avec l'EFT et que tout le monde tapote en même temps en disant les mêmes phrases. Chaque personne va en tirer un bénéfice tout à fait personnel et individuel. Cela fait vraiment partie de la force et de la magie de l'EFT. Peux-tu expliquer quel est le rapport avec cet amour universel, Françoise?

**Françoise:** Justement, c'est pour répondre plus précisément à la question de tout à l'heure: sommes-nous obligés d'aimer les gens? Si nous travaillons avec quelqu'un devant tout un groupe, il y a peut-être des personnes du groupe avec lesquelles j'ai ce que nous appelons des atomes crochus, ou peut-être même des personnes que je n'apprécie pas. Mais cela n'a aucune espèce d'importance, parce que le travail que je fais devant le groupe ne consiste pas en un travail d'individu à individu, mais c'est faire appel – c'est une médiation, si tu veux – au lien qui nous unit tous. Donc, non, pour revenir à ta question initiale, je ne suis pas obligée d'aimer toutes les personnes avec lesquelles je tapote.

**Maria:** Ah, voilà une bonne nouvelle! [rires] Cela rend quand même la tâche plus facile.

**Françoise:** Oui, moins dangereuse et plus consciente.



**Maria:** Oui, tout à fait. Mais alors, est-ce qu'il suffit de se brancher sur cet amour universel, sur cette conscience pour s'autoriser à tapoter pour les autres? Nous allons peut-être, à partir de là, parler surtout d'expériences avec des hommes et des femmes, des êtres humains.

**Françoise:** Oui. J'ai envie de dire que la conscience suffit presque. De toute façon, dans toutes les démarches de développement personnel, le plus grand danger, c'est soi-même. C'est clair. Il faut donc voir – c'est important, je pense qu'il ne faut pas en faire l'économie – sur soi quelle est notre intention. L'intention a beaucoup d'importance dans la démarche, car nous pouvons avoir en fait de fausses bonnes intentions.

Je vais prendre un exemple: ma fille est adolescente. Elle prend des comportements qui viennent de je ne sais où et qui me dérangent profondément. Étant EFTiste, connaissant l'EFT d'intercession, je pourrais me dire: « *Non d'une pipe, je vais tapoter sur elle!* » Mais en fait, quelle est mon intention? Mon intention, ce n'est pas qu'il y ait du mieux pour elle. Mon intention est de régler mon problème par rapport à ce que je n'accepte pas chez elle.

Donc là, il y a quand même un danger. Nous pouvons être conscients des choses, mais il faut d'abord aller voir chez soi pour quelle raison nous voulons tapoter. Est-ce que notre intention est vraiment le bien de l'autre ou plutôt essayer de tapoter sur les autres pour que les autres règlent nos problèmes ou que nous, nous n'en vivions plus?



**Maria:** Oui, l'exemple que je donne régulièrement à des jeunes mamans qui me demandent : « *Est-ce que je peux tapoter pour mon bébé qui pleure ?* » La réponse que je donne c'est : « *Oui et non. Si votre intention est : "Tu vas arrêter de pleurer pour que je puisse mener ma vie ?", là, vous tapoter jusqu'à devenir bleue n'aura pas beaucoup d'effet. Par contre, si c'est dans une sincère démarche comme : "Il faut que tu dormes mon bébé, c'est bon pour toi, il faut que tu te reposes pour ton développement. Je veux ton bien", avec la sincérité du cœur d'une mère, là oui, cela a toutes ses chances de fonctionner et c'est même tout à fait indiqué.* »

**Françoise:** Oui, tout à fait.

**Maria:** Donc quand tu as ces envies de tapoter pour ta fille, pour que ses comportements insupportables cessent...

**Françoise:** Tout à fait *[rires]*.

**Maria:** ... est-ce que tu pourrais envisager de lui en parler ?

**Françoise:** Justement, oui. Et si je rechigne à le faire, cela doit me mettre un petit gyrophare au-dessus de la tête. Cela veut dire que mon intention me concerne moi plus qu'elle. Maintenant, rendons à César ce qui est à César, ma pauvre fille dont je parle ici va très bien et tout se passe bien.

**Maria:** Eh bien, tant mieux !

**Françoise:** Enfin, la plupart du temps *[rires]*. Pour aller plus loin par rapport à ta question : est-ce qu'il faut demander l'autorisation à l'autre de tapoter pour lui, à sa place ?

**Maria:** Vaste débat !

**Françoise:** C'est un débat qui existe vraiment, et au départ, Gary Craig expliquait que dans la situation où nous rentrons chez nous, nous avons passé une journée exécrable au boulot, nous en voulons beaucoup à nos collègues, ou à notre patron et nous passons toute la soirée à déblatérer et à le critiquer, voire à l'insulter, en racontant ce qui se passe à notre conjoint, là évidemment, nous ne demandons l'autorisation à personne. Nous n'allons pas téléphoner à notre patron en lui demandant : « *Tiens, est-ce que je peux te critiquer ce soir ?* »

Gary dit que nous envoyons de l'énergie de toute façon en faisant cela. Nous envoyons une mauvaise énergie négative, que nous en soyons conscients ou non. Alors, il conclut : « *Mais pourquoi faut-il forcément demander avant de tapoter avec de bonnes intentions, une bonne énergie ?* » Pour Gary, c'est aussi simple que cela. Pourtant dans ses dernières mises à jour, je suis retournée voir sa page qui concerne l'EFT d'intercession, il admet quand même que le débat existe. Il n'est pas inconscient à ce sujet. Il dit que le principal, c'est que chacun fasse selon sa justesse.

**Maria:** Oui, bien sûr. Si vous qui nous écoutez, trouvez qu'il peut y avoir un danger ou un risque à faire de l'EFT par intercession pour quelqu'un qui ne serait pas au courant, et que vous ne trouviez pas cela juste, sans aller jusqu'au danger, bien sûr, ne le faites pas. Connaissez-vous, respectez-vous et faites ce qui vous semble le mieux.





**Maria:** Pouvons-nous voir un cas concret? Prendre la place de l'autre pour tapoter est une pratique spécifique qui peut s'entreprendre dans des situations particulières. Peux-tu nous en dire un peu plus?

**Françoise:** Oui, il y a de nombreuses situations qui justifient l'utilité de cette pratique, des situations où des personnes ne sont pas en mesure de tapoter elles-mêmes: cela peut être pour des raisons d'insuffisance physique, comme être hospitalisé, avoir les poignets cassés, être incapable physiquement d'assumer les tapotements, ou de la démence.

Cela peut être aussi des personnes en situation de rush dans leur vie et qui n'ont pas le temps momentanément. Quand je parle de ces éléments, parfois on ricane en disant: « *Si nous voulons, nous pouvons toujours trouver cinq minutes pour soi* ». Mais je vais vous expliquer une situation précise: une adolescente m'avait demandé si je pouvais tapoter pour elle. Elle était en stage dans une école, en classe de mer, avec un groupe d'élèves dont elle avait la charge 24h/24 et par ailleurs, elle avait des douleurs. Elle n'avait pas le temps, elle s'occupait tout le temps des enfants, même au moment des repas, même au moment de la douche, etc. Et quand elle arrivait à son lit, elle était bien contente de se coucher. Donc j'ai volontiers tapoté pour elle. Il y a donc ce type de raisons pour lesquelles nous pouvons demander.

Il y a aussi les personnes qui laissent faire, qui demandent à ce qu'on le fasse pour elles, car elles n'y croient pas si elles le font elles-mêmes.

**Maria:** Elles sont encore dans la phase de doute.

**Françoise:** Oui, et là aussi, je dirais il ne faut pas juger, dans le sens où, en tout cas en ce qui me concerne, je suis passée par là par rapport aux techniques énergétiques au départ. En tant qu'EFTiste, le fait qu'elle accepte de demander ou qu'elle fasse la démarche de demander est une porte ouverte. Pourquoi la lui fermer au nez? Je suis assez tolérante pour ce genre de démarche.

**Maria:** D'accord. Il peut aussi y avoir, comme on te le demande parfois, des personnes relais qui ne connaissent pas la pratique et qui, pour différentes raisons, ne peuvent pas ou ne veulent pas le faire. Elles peuvent te demander à toi, à moi ou à d'autres praticiens de le faire pour une autre personne.

**Françoise:** Oui, comme une amie qui me demandait: « *Est-ce que tu crois que si tu tapotais pour le soulagement des souffrances de maman, cela pourrait servir à quelque chose?* » Je lui ai dit que je voulais bien, parce qu'il y a des gens qui ne savent pas comment faire et le besoin s'en fait ressentir.



**Maria:** Oui, tout à fait. Donc tu nous as montré les exemples des tomates et de la poule. Les personnes qui nous écoutent sont sûrement en train de penser à des proches: « *Ah oui, il faudrait que je le fasse pour untel* », « *Ah oui, untel pourrait tellement en bénéficier* ». Je crois que tu as préparé une sorte de mode d'emploi pour que chacun puisse le faire pour un proche ou un proche éloigné, pourquoi pas. Et une fois de plus, nous répétons: soyez d'abord clair sur vos propres intentions. Mais si elles sont pures et irréfutables, allons-y, nous pouvons le faire.

**Françoise:** Oui, tout à fait. C'était la première étape. Ce que je vous propose, si vous le voulez, c'est de prendre note de ce processus.

Il y a quatre étapes: la première – je vais répéter ce que tu as dit, ce qui permettra aux personnes qui ont envie de noter d'attraper leur stylo et leur papier–, c'est de s'interroger soi.



### Les 4 étapes de l'EFT par intercession :

#### ◆ 1) Je m'interroge

La première étape est: « *Pourquoi j'estime que je dois tapoter pour untel? En quoi cela résonne chez moi?* » L'intention peut être bonne, mais cela va peut-être aussi vous permettre d'évoluer en vous rendant compte des émotions qui sont en vous.

**Maria:** Ce genre de réflexion peut aboutir sur un tapping tout à fait classique pour vous, en fait. Peut-être que le problème est là.

**Françoise:** Si tout est ok, nous passons à l'étape suivante.

#### ◆ 2) Recensement des informations dont nous disposons

Dans un premier temps, nous recensons toutes les informations dont nous disposons. La personne n'est donc pas là, c'est quelqu'un à qui nous pensons. Que savons-nous sur ce qui ne va pas et qui la concerne? Là, nous listons ce que nous savons. Ce n'est pas grave que nous ayons deux informations ou que nous en ayons vingt. Le nombre d'informations n'est pas forcément déterminant pour l'efficacité. Je vais vous donner plusieurs pistes: cela peut concerner les symptômes, ce qu'elle ressent au niveau du corps, si elle a en permanence une boule à l'estomac, cela peut concerner les pensées qui lui passent par la tête: « *Je suis nulle* », « *je n'y arriverai jamais* ».

**Maria:** Cela peut être des phrases qu'ils vous disent par rapport à cette situation, d'ailleurs.

**Françoise:** Oui, que nous avons l'habitude d'entendre de leur bouche par rapport à leur problème. Cela peut aussi être d'éventuelles représentations. Elle a peut-être dit dans une conversation: « *C'est comme si j'avais un dragon dans le ventre* », eh bien pourquoi pas, mettons-le aussi. Rien n'est ridicule, tout fait farine au bon moulin. Un mot peut suffire, comme plusieurs. Il est inutile de faire des phrases alambiquées. Ce n'est pas non plus primordial d'avoir des informations de chacun des secteurs. Ce sont des pistes que j'ai données. L'important est d'avoir de quoi se connecter à la personne et à son problème. En fait, lorsque nous tapons sur le point karaté et au moment où nous disons: « *même si je suis...* », c'est ce que nous faisons, nous nous connectons à cette personne. Ensuite, nous tapotons. Là, je vous propose un travail en trois rondes, mais sentez-vous libre de suivre votre intuition. À force de pratique, vous peaufinerez ce que vous ressentez, vous vous permettrez quelques libertés forcément, et je l'espère bien d'ailleurs.

#### ◆ 3) Définir la phrase de rappel

C'est simplement dire le problème. Ici, dans le travail que nous allons faire ensemble, il y a la première ronde où nous allons simplement répéter la phrase de rappel.

#### ◆ 4) Tapping

Pour la deuxième ronde, nous nous servons des informations que nous avons listées et nous tapotons dessus, comme les exemples auxquels j'ai fait allusion: « *Ce dragon dans mon ventre* », « *Cette boule dans ma gorge* ».

Dans la troisième ronde, nous mettons des phrases qui ouvrent et qui peuvent amener le soulagement. Dans l'exemple que nous allons tapoter, j'ai mis huit phrases différentes pour vous donner des pistes, mais soyez libres de trouver les vôtres.

**Maria:** Voilà, c'est juste une trame de base pour que vous puissiez le faire aujourd'hui ou le jour où vous en aurez besoin. Allons-nous le faire ensemble?



**Françoise :** Oui. Je vous propose de bien penser à la personne pour laquelle vous voulez tapoter, de bien penser à son souci. Chaque fois que je prononcerai le mot: « *Ce problème* », vous vous connecterez au problème que vous traitez pour cette personne. C'est ok, Maria ?

**Maria :** Oui, c'est fait, en ce qui me concerne. Pour les auditeurs, notez le prénom de cette personne, quelques mots clés en vitesse sur les symptômes et le problème, et nous allons tapoter ensemble.



### Tapping par intercession

☞ PK: « *Même si je m'appelle Karine et que j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément.* »

☞ « *Même si je m'appelle Karine et que j'ai ce problème, j'accueille ce que je vis aujourd'hui.* »

☞ « *Même si je m'appelle Karine et que j'ai ce problème, je m'accepte totalement et profondément.* »

☞ DT: « *Ce problème* »

☞ DS: « *Ce problème* »

☞ CO: « *Ce problème* »

☞ SO: « *Ce problème* »

☞ SN: « *Ce problème* »

☞ SB: « *Ce problème* »

☞ CL: « *Ce problème* »

☞ SB: « *Ce problème* »

☞ SS: « *Ce problème* »

Nous allons maintenant tapoter sur les informations que vous avez recensées. Pensez chaque fois à ce qui concerne votre situation dans les mots que je dis.

☞ DT: « *Ce que je ressens est vraiment inconfortable* »

☞ DS: « *J'ai des pensées négatives face à ce problème* »

☞ CO: « *Je n'aime pas vivre l'émotion qui accompagne ce problème* »

☞ SO: « *Je me sens vraiment mal avec ce problème* »

☞ SN: « *Ce problème prend trop d'espace dans ma vie* »

☞ SB: « *Ce problème m'empêche de...* »

☞ CL: « *Ce problème me limite dans...* »

☞ SB: « *C'est vraiment inconfortable de vivre en ayant ce problème* »

☞ SS: « *Ce problème* »

Vous continuez de tapoter votre point. J'explique juste ici: je vous ai listé huit possibilités de phrases pour obtenir le soulagement.

Quand vous le ferez pour vous, vous choisirez ce qui vous convient.

☞ DT: « *Et si ce problème s'estompait?* »

☞ DS: « *Et si tapoter diminuait l'impact de ce problème dans ma vie?* »

☞ CO: « *Et si l'émotion qui accompagne ce problème se débloquent?* »

☞ SO: « *Et si l'inconfort redevenait confort?* »

☞ SN: « *Je choisis de m'ouvrir à la possibilité d'aller mieux?* »

☞ SB: « *Je choisis de m'ouvrir à la possibilité de régler ce problème?* »

☞ CL: « *J'accueille la possibilité de me détacher de ce problème?* »

☞ SB: « *Je choisis d'être à nouveau confortable?* »

☞ SS: « *Je choisis de vivre sans ce problème* »



**Maria :** D'accord. Alors il se passe beaucoup de choses pour moi. Une question me vient : à ce stade d'un traitement classique d'EFT, ce serait le moment de réévaluer le problème. Comment faire avec l'EFT en intercession ?

**Françoise :** Tu me dis qu'il y a des choses qui se passent pour toi. C'est le cas aussi pour moi, donc, j'imagine des ressentis, peut-être des idées qui passent, des pensées qui viennent. Nous sommes dans l'accueil. À force de pratique, il y a un moment où vous allez ressentir quand cela lâche, quand il y a un changement. Et si vous ne savez pas reprendre le chiffre, l'évaluation, peu importe. De toute façon, nous laissons agir le processus. Nous sommes dans la confiance. Le grand avantage de l'énergétique est qu'il n'y a pas d'effet secondaire négatif et que l'énergie va là où elle doit aller.

**Maria :** De toute façon, vous ne pouvez pas faire mal. Le pire qui puisse arriver est qu'il ne se passe rien. Mais la plupart du temps, il se passe beaucoup de choses.

**Françoise :** Voilà. Vous pouvez vous faire confiance. En vous mettant à la place de la personne, vous êtes connecté à elle. Si vous ressentez des choses, c'est qu'il se passe forcément quelque chose pour elle. Ne sautez pas sur votre téléphone en lui demandant : « *Dis donc, tu as encore mal à la tête ? Parce que je viens de tapoter.* »

**Maria :** Là, c'est que peut-être la phase 0 d'interrogation sur l'intention a été un peu bâclée.

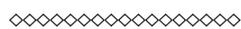
**Françoise :** Voilà. Donc lâchez prise, laissez aller les choses. Et puis enfin – c'est quelque chose qui me tient à cœur et que je pratique – ayez une pensée de gratitude. La gratitude a ce pouvoir magnifique de garder une énergie positive et de la maintenir encore un peu plus longtemps.

**Maria :** Oui, et cela me fait penser à ce que j'ai lu dans certains articles : vu que nous nous mettons à la place de la personne, certains praticiens insistent sur le fait de reprendre notre propre identité. Cela peut être intégré dans la phase de gratitude. Nous pouvons terminer sur une phrase comme : « *Je remercie pour cette énergie qui circule et je reprends mon identité de Maria* ».

**Françoise :** Oui, ou : « *Je quitte Karine et je redeviens Françoise.* » Il est vrai que, par exemple dans d'autres pratiques comme les constellations, cela fait partie du protocole que de quitter la place que nous pouvons prendre. C'est important de le signaler. Cela dépend de vous, de vos ressentis, mais au moins, cela clôt de façon claire l'intercession.

**Maria :** Oui, et cela permet de clarifier encore un peu plus la position entre les deux personnes.

**Françoise :** Oui, voilà.



**Maria :** Alors, nous avons vu, grâce à l'EFT d'intercession, que nous pouvions améliorer la vie des plantes, des animaux, de nos semblables. Qu'est-ce que tu dirais de pratiquer cela carrément pour la planète, voire pour l'univers ?

**Françoise :** Mais allons-y ! Il est vrai que quand tu m'en as parlé, quelle a été ma façon de réagir ? « *Il faut que je réfléchisse, Maria, pas tout de suite.* » La dimension énergétique me fait me dire : « Oui, ok ». En fait, si nous sommes liés à tout, tout ce envers quoi nous nous sentons reliés peut être sujet aux tapotements, c'est clair. Maintenant, pour la planète, il y a d'autres techniques.



Nous ne pouvons pas parler de cela sans faire allusion aux travaux de Lynn Mac Taggart sur le pouvoir de l'intention ou la pratique de l'Ho'oponopono. Mais ce n'est pas le but ici d'expliquer ces techniques. Nous vous mettrons donc la possibilité de vous renseigner plus avant sur le site. Lynn Mac Taggart a recensé des expériences qui se sont faites à travers le monde. Elles prouvent toutes une chose, c'est que notre intention, quelle qu'elle soit, que nous en soyons conscients ou non, a un impact. Elle va être la cause d'un effet. C'est une chose à savoir.

Pour Ho'oponopono, il s'agit de répéter quatre phrases qui nous incluent dans la responsabilité mondiale. Parce que nous ne pouvons pas d'un côté ressentir le lien qui nous unit, et d'un autre côté, ignorer que nous faisons partie de ce qui se passe et que nous faisons partie de ces choses. C'est ce que cela veut dire quand nous expliquons aux gens qu'ils sont responsables de ce qui se passe dans le monde. Il n'est pas question de rendre qui que ce soit coupable.

Je me suis penchée sur la technique de l'EFT. Si notre intention de départ est bonne, déjà, nous sommes sûrs de ne pas pouvoir faire de mal. En parlant de responsabilité, l'exercice que je vais vous proposer maintenant va faire appel à un autre type d'intercession qui correspond plus à une petite méthode que je vous proposerai par ailleurs. Si nous nous sentons responsables, nous pouvons nous inclure dans ce qui se passe. La difficulté que j'ai eue pour tapoter sur la planète est que je me suis rendue compte que chacun avait une version personnelle de tous les problèmes génériques, que ce soit au niveau des causes qu'au niveau de ce qu'il faut faire pour régler le problème. J'ai essayé de trouver un thème qui unit vraiment tout le monde. Je n'ai pas pris un thème étranger ou qui est hors de notre corps. J'ai choisi de tapoter sur la diminution de la peur.

**Maria :** D'accord. Une peur en particulier? À quoi penses-tu?

**Françoise :** Je pense que la peur qui nous habite tous est la peur de quitter ce que nous connaissons, de quitter notre zone de confort, autrement dit la peur de l'inconnu, la peur d'aller de l'avant. Cette peur-là, qui habite chacun d'entre nous, freine un petit peu l'évolution positive du monde.

**Maria :** Oui, et elle est là pour une bonne cause, rappelons-le. L'idée n'est pas de la virer avec perte et fracas, mais nous pourrions la rendre moins excessive. Nous pouvons constater dans notre monde de nombreux comportements qui peuvent nous déranger, que nous nous sentions responsables ou pas, mais il est vrai que c'est toujours la peur qui est derrière.

**Françoise :** Nous la trouvons partout: à la source d'énormément de blocages, de soucis, que ce soit émotionnels ou même physiques.

**Maria :** Oui, bien sûr. Il est dit qu'il n'y a que deux principales émotions, quand nous grattons un peu: ce serait l'amour et la peur. Nous en revenons à l'amour, à nos moutons préférés. Et si, avec ce protocole universel, nous pouvons diminuer la peur, cela veut dire qu'il y aura plus de place pour l'amour.

**Françoise :** Voilà. Ou du moins, de ne garder que l'aspect de la peur qui est tout à fait en adéquation avec l'amour. Alors ici, pour le processus, je ne vais pas faire comme pour les trois précédents. Je vais simplement vous demander de vous faire une représentation de la peur de l'inconnu, du changement, du blocage que peut représenter la peur en général.

**Maria :** La peur chez vous, mais aussi la peur que vous constatez autour de vous, que vous voyez chez d'autres personnes peut-être.



**Françoise:** Voilà. Donc, chaque fois que je vais interpeller la peur dans les mots, je vous propose – parce que chacun aura sa propre représentation– de vous connecter à votre représentation. Cela peut surprendre, mais je pourrais peut-être expliquer ensuite.

**Maria:** D'accord. Très bien, je suis prête, je te suis.



### **Tapping: Diminuer la peur**

- ☞ PK: « *Même si je suis la peur de l'inconnu, je m'accepte totalement.* »
- ☞ « *Même si je suis la peur du changement, je m'aime.* »
- ☞ « *Même si je suis la peur que vit chaque homme, je m'accueille comme je suis.* »
- ☞ DT: « *Peur de l'inconnu.* »
- ☞ DS: « *Peur du changement.* »
- ☞ CO: « *Peurs en tout être humain.* »
- ☞ SO: « *Peurs limitantes.* »
- ☞ SN: « *Peurs qui bloquent.* »
- ☞ CM: « *Peur de changer, de quitter.* »
- ☞ CL: « *Peur d'oser.* »
- ☞ SB: « *Peur d'évoluer* »
- ☞ SS: « *Peur de vivre.* »
- ☞ DT: « *Blocage.* »
- ☞ DS: « *Je freine toute avancée.* »
- ☞ CO: « *Je limite toute évolution.* »
- ☞ SO: « *Je protège du pire.* »
- ☞ SN: « *Je protège des souffrances vécues ou imaginaires.* »
- ☞ CM: « *Je suis parfois pertinente.* »
- ☞ CL: « *J'occasionne malgré moi des actions néfastes.* »
- ☞ SB: « *Je génère parfois la violence.* »
- ☞ SS: « *Je suis le bouclier qui protège et fait trébucher.* »
- ☞ DT: « *Je choisis d'être conscientisée.* »
- ☞ CO: « *Je choisis de ne plus exister qu'à travers mon utilité positive.* »
- ☞ SO: « *Je choisis de laisser l'homme évoluer.* »
- ☞ SN: « *Je choisis de garder ma vocation protectrice.* »
- ☞ CM: « *Je choisis de retrouver ma juste place parmi les hommes.* »
- ☞ CL: « *Je choisis de servir la sérénité du monde.* »

**Maria:** Respirez un bon coup. Et on peut se reconnecter à la gratitude pour ce beau protocole. Effectivement, je sens l'énergie très différente, maintenant.

**Françoise:** Nous sommes tout à fait dans une autre énergie, bien sûr.

**Maria:** Oui. Nous allons conclure cette conférence. Merci, Françoise, pour tout ce que tu as partagé, toutes ces pistes pour l'EFT par intercession. Qu'aurais-tu envie d'ajouter pour conclure?

**Françoise:** Pour conclure, j'imagine que ce dernier protocole a pu étonner. Il y a plusieurs façons de travailler dans l'intercession. Ici, nous avons donné la méthode classique. De mon côté, par l'expérience, j'ai pu développer une façon de travailler l'intercession même si nous avons très peu d'informations sur le problème à traiter, voire très peu sur la personne pour laquelle nous tapotons. C'est une méthode développée plus avant dans un ouvrage que je propose à tous les internautes qui nous suivent.



**Maria :** Oui, c'est le bonus pour les auditeurs qui choisissent d'acheter le pack des enregistrements et des bonus du congrès virtuel d'EFT 2014.

**Françoise :** Voilà. C'est donc quelque chose de tout à fait original. C'est une technique que j'ai développée comme cela au fil des séances que j'ai pu avoir avec les patients. Et je me suis rendu compte qu'elle était tout à fait pertinente pour l'intercession. Je l'ai donc un peu adaptée et je vous propose de vous la décrire pour que vous puissiez vous aussi en profiter et la pratiquer.

**Maria :** C'est donc un beau cadeau, en exclusivité parmi les bonus du pack du congrès. Merci beaucoup, Françoise, pour toutes ces pistes.

**Françoise :** Très volontiers. Moi aussi je te remercie, Maria, de m'avoir donné ce billet de parole et je remercie tous les auditeurs d'être avec nous et d'œuvrer à ce titre à la propagation de l'EFT et du bien-fait de l'énergétique en général.

**Maria :** Oui, créons l'épidémie mondiale de l'EFT, et bien sûr l'EFT d'intercession y a sa place, car cela permet d'œuvrer pour des personnes qui ne peuvent pas le faire elles-mêmes pour différentes raisons. Nous allons nous retrouver pour les questions/réponses dans le tchat, dans quelques instants. Allez-y, posez vos questions à Françoise, elle se prépare à y répondre. À tout de suite.