



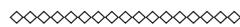
L'homme, la femme et l'EFT

Maria Annell : Aujourd'hui, notre conférence s'intitule l'homme, la femme et l'EFT. Notre intervenante va nous parler du couple, un sujet qui nous intéresse tous parce que nous cherchons tous la même chose : rencontrer cet autre qui va nous compléter et remplir notre vie de joie. Nous nous rencontrons, nous sommes heureux et nous désillusionnons. Comment passons-nous de l'état amoureux du début, où la simple présence de l'autre nous remplit de joie, à cet autre état : « *Est-ce que j'existe encore pour toi ?* », « *Tu es la cause de mon malheur* » ou « *Je n'existe plus pour toi !* » ? Nous voulons contrôler l'autre ou bien le fuir, fusionner ou se séparer. Comment passer de l'amour dépendant à l'amour avec un grand A ?

Agnès Pauper, notre intervenante de ce soir, pratique la médecine chinoise et l'EFT à Rouen, en France. L'EFT s'est imposée comme sa technique de prédilection pour aider les personnes qu'elle reçoit à reprendre la responsabilité de leur vie et à réveiller leur pilote. Elle a reçu en séance un grand panel représentatif d'hommes et de femmes et c'est pour cela qu'elle se permet aujourd'hui de nous parler du couple et de la communication. Bienvenue Agnès !

Agnès Pauper : Merci Maria. Bonjour Maria et bonjour à tous ceux qui nous écoutent. Merci de prendre le temps cette semaine pour permettre à cette rencontre d'exister. Merci aussi à Maria et à Noëlle, à toute l'équipe, merci à vous d'avoir eu la vision de cette rencontre et d'avoir mis toute votre attention, toute votre énergie depuis des mois pour la rendre possible. Vraiment merci, Maria.

Maria : Merci pour ta présence, Agnès.



Agnès : Je me réjouis de cette heure que nous allons partager ensemble, articulée en une grande partie de théorie et de mise en pratique et ensuite, vous serez les bienvenus pour poser vos questions autour du thème « l'homme, la femme et l'EFT ». Mon objectif aujourd'hui est de bien vous faire ressentir les deux C : se Connecter pour mieux Communiquer.

Comme vient de vous le dire Maria, je suis Agnès Pauper. Depuis 16 ans, je pratique la médecine traditionnelle chinoise. J'ai rencontré l'EFT en 2008 en la personne de Louise Gervais. Cette rencontre a été une révélation pour ma pratique, mais aussi personnellement. Et au passage, j'embrasse notre chère Louise. L'EFT nous permet de ne plus subir notre vie, mais d'en devenir le créateur, ce qui est fondamental pour notre thème d'aujourd'hui. Dans un premier temps, nous allons voir pourquoi et comment ouvrir cette porte à l'intérieur de nous, se connecter à soi et à ce que j'appelle notre pilote, nous verrons pourquoi.

Maria : Tu vas nous parler de cela.

Agnès : Oui. Puis nous verrons aussi comment sortir des jeux émotionnels pour ne plus subir la relation, mais la vivre comme un laboratoire, mieux communiquer à deux, passer de l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre – pour reprendre la formule de Jean-Yves Leloup dans *Qui aime quand je t'aime ?* – et tout cela, entre autres, grâce à l'EFT évidemment, cet outil simple et efficace qui nous réunit tous cette semaine.

Maria : Oui ! Tu parles de l'importance de s'aimer soi d'abord. Mais est-ce que ce n'est pas un peu égoïste ? Ce serait bien plus pratique que l'autre nous remplisse de l'amour que nous cherchons, non ? Et le prince charmant, dans tout cela, Agnès ?



Agnès: [*Rires*] Pour répondre à ta question, Maria, je vais commencer par prendre la définition du mot « amour ». Si nous regardons dans le *Larousse*, l'amour est l'inclinaison vers une autre personne. Nous voyons donc que même dans la définition du dictionnaire, nous sommes programmés à chercher l'amour à l'extérieur, à tendre vers un autre, à chercher à l'extérieur de nous ce qui pourrait nous remplir. Nous attendons que l'amour de l'autre nous apporte la plénitude. Cela fait écho avec les contes de fées, je ne sais pas pour toi Maria...

Maria: Si je t'ai parlé de prince charmant, oui, cela doit venir de ce côté-là. Il est vrai que c'est une référence que j'utilise souvent aussi lors de mes séances [*rires*].

Agnès: Mon conte préféré est quand même *La Belle au bois dormant* qui dort, tellement elle est en attente. Elle attend, elle attend, elle attend ce prince qui va venir la sauver. Mais comme je dis souvent, j'attends le tome 2 avec ce qui se passe quand le prince ne sort pas la poubelle, par exemple.

Maria: Ah oui, peut-être qu'il vaut mieux se rendormir à ce moment-là, pour la Belle.

Agnès: Il vaut mieux se rendormir effectivement [*rires*]. Nous sommes déjà bercés par cette plénitude quand nous lisons des contes de fées. Tout notre imaginaire d'enfant est bercé par cette plénitude. C'est aussi la promesse de la mythologie. Je lisais un livre, celui dont je viens de vous parler de Jean-Yves Le-loup *Qui aime quand je t'aime?* Il explique que dans *Le Zohar*, qui est une explication ésotérique de la *Torah*, nous ne pouvons pas vraiment dire qu'Ève est une côte d'Adam, mais qu'elle serait plutôt l'autre côte d'Adam. Adam serait ainsi coupé en deux. En tant qu'homme coupé en deux, en tant qu'hommes et femmes, nous sommes condamnés à chercher l'autre pour nous sentir complets. Ce n'est pas la seule et je ne vais pas toutes les citer, mais j'ai lu pas mal de mythologies. Dans bon nombre d'entre elles, il y a ce mythe de l'androgynisme originel que nous recherchons dans notre quête de l'âme sœur.

Maria: Oui, et dans le langage courant, nous parlons de « ma moitié ».

Agnès: « Ma moitié », exactement. Nous sommes la moitié de l'autre et nous ne sommes pas complets. Il y a aussi, en psychologie, notre première relation qui est quand même la relation à notre mère. En tant qu'enfant, bébé dans le ventre de sa mère ou la première année de l'enfant, nous ne sommes pas complets. Nous sommes complètement dépendants. Nous attendons que l'autre – l'extérieur – nous remplisse et nous apporte ce dont nous avons besoin. Dans cette relation première, nous recherchons et donnons à l'extérieur le pouvoir et le devoir de nous combler et de nous remplir. Mais est-ce que c'est vraiment juste pour l'autre? Et est-ce que l'autre, comme tu le disais tout à l'heure avec « ma moitié », n'est pas en train de faire la même chose? Comment trouver cette complétude si nous ne la trouvons pas à l'intérieur de nous? Alors oui, Maria, je crois au prince charmant, mais je n'attends plus vraiment qu'il vienne me sauver. Ce ne serait pas juste pour lui, ni pour moi.

Maria: Et est-ce que tu attends toujours qu'il sorte la poubelle, Agnès?

Agnès: Comme il écoute ce soir...

Maria: Bon, hors sujet, pardon!

Agnès: J'écrirai le tome 2, promis!



Maria: Je pensais juste à une réalité mathématique: une moitié multipliée par une autre moitié, cela ne fait pas un, parce que si l'autre aussi passe son temps à chercher sa moitié...

Agnès: Exactement. Au contraire, nous nous divisons plutôt que de nous multiplier. C'est une jolie image aussi, je te remercie, Maria. C'est bien pour cela que j'adore l'EFT; dès la première ronde, la question est là: «*Est-ce que moi, je peux m'aimer?*». Parce que dans toutes les rondes d'EFT – tu es d'accord avec moi, Maria –, nous posons le négatif, puis nous contrebalançons par le positif: «*Même si je suis brouillée avec ma fille, je m'aime*»; «*Même si mon mari n'est jamais content, je m'aime*»; «*Même si j'ai mal au dos, je m'aime*». Donc ce «*Je m'aime*» vient contrebalancer. Cela nous donne l'occasion de le voir justement tout de suite. Je vous propose que nous le fassions ensemble, pour voir à quel point nous nous aimons.

Maria: Si des personnes nous écoutent, Agnès, et qu'elles trouvent que: «*Bof, franchement, je ne m'aime pas beaucoup, surtout quand je dis cette phrase-là*». Que veux-tu leur dire? Ils le disent quand même ou ils adaptent la phrase?

Agnès: Il est vrai que lors des séances, j'insiste pour que les gens le disent parce que je pense – et nous le verrons ensuite – que nous nous disons suffisamment d'horreur en général, comme: «*Tu es nulle*»; «*Tu es trop grosse*»; «*Tu fais ceci, tu ne fais pas cela*»; etc. Nous pouvons, même si nous nous mentons, nous dire: «*Je m'aime*», et au contraire, c'est un peu la magie de l'EFT, au bout d'un moment, il se passe plein de choses et nous trouvons une vraie joie à nous le dire.

Maria: Donc, même si vous n'y croyez pas complètement, dites-le comme si vous y croyiez.

Agnès: Exactement.

Maria: Et nous verrons ce qui se passe.

Agnès: Donc je vous propose à tous de commencer par le point karaté.

Maria: Oui, donc le côté de la main.

Agnès: Voilà. En disant juste: «*Je m'aime*».

Maria: Comme cela, tout simplement?

Agnès: Voilà: «*Je m'aime*».

Maria: D'accord.



Tapping: « Je m'aime »

- ☞ Point karaté (PK): «*Je m'aime*»
- ☞ Dessus de la tête (DT): «*Je m'aime*»
- ☞ Début du sourcil (DS): «*Je m'aime*»

Soyez attentifs à ce que cela fait résonner en vous. Est-ce que vous y croyez ou non? Est-ce que vous avez des «*Oui, mais...*» ou des «*Ce n'est pas possible*»? Qu'est-ce qui lutte à l'intérieur de vous? Qu'est-ce qui est d'accord?



- ☞ Coin de l'œil (CO) : « *Je m'aime* »
- ☞ Sous l'œil (SO) : « *Je m'aime* »
- ☞ Sous le nez et creux du menton (SNCM) : « *Je m'aime* »
- ☞ Clavicule (SC) : « *Je m'aime* »
- ☞ Sous les seins (SS) : « *Je m'aime* »
- ☞ Sous les bras (SB) : « *Je m'aime* »
- ☞ Clavicule (SC) : « *Je m'aime* »

Agnès : J'aime bien revenir au point qui est sous les clavicules qui est le grand point des reins et donc le point des peurs. Et puis c'est le point central de toutes les rondes d'EFT. Alors Maria, que ressens-tu quand tu dis : « *Je m'aime* » ?

Maria : Vous ne pouvez pas me voir, mais j'ai la banane ! [rires] Dès les premiers tapotements, je ne peux pas m'empêcher d'avoir un énorme sourire. Mais je dois avouer que cela n'a pas toujours été ainsi. Quand j'ai rencontré l'EFT, au début, cette phrase : « *Je m'aime et je m'accepte* » ne passait pas trop. À force de le dire et de faire beaucoup d'EFT sur moi et avec mes clients, oui, aujourd'hui, j'aime dire que je m'aime.

Agnès : C'est génial, et je pense que c'est vraiment au centre de l'EFT d'arriver à se dire : « *Je m'aime* ». Ce « je m'aime », nous le verrons, est très important. Effectivement, si vous êtes comme Maria, c'est génial. Vous avez une superbe technique, alors gardez-la. Il est vrai que pour moi, l'EFT a changé ma vie dans ce sens-là aussi, parce que comme Maria, je n'ai pas pu dire cela toute ma vie. Au début, ce « je m'aime », je le cherchais à l'extérieur. Je le rencontrais parfois lors d'un coucher de soleil, furtivement, il se passait des choses. Dans les bras de quelqu'un aussi. Mais toute seule, pouvoir dire : « *je m'aime* » était compliqué.

Et il est vrai que je suis toujours surprise et étonnée de voir la réaction de dégoût, de rejet, d'impossibilité même, comme tu l'as rappelé Maria, à dire cette première phrase. Parce que la personne qui arrive en séance d'EFT vient avec ce qui nous paraît dramatique en tant que thérapeute. Elle est consciente de ce sur quoi elle vient travailler : « *Je suis brouillée avec ma fille* », « *Mon mari n'est jamais content* », « *J'ai mal au dos* » ou autres. Mais le « je m'aime » est la surprise de l'EFT. Et généralement, les gens ne sont pas d'accord. Ils disent : « *Non, ce n'est pas possible. Je ne peux pas dire ça parce que je ne m'aime pas.* »

Maria : Eh oui : « *Mais vous n'avez rien compris. Je viens de vous expliquer pourquoi c'est impossible pour moi de m'aimer !* »

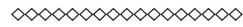
Agnès : Exactement ! Justement, c'est bien pour cela que j'insiste. Parce qu'effectivement, en EFT, nous avons besoin de contrebalancer ce négatif par du positif. Le « je m'aime » est positif et il va falloir trouver cette ressource à l'intérieur de nous. C'est ce qui va se passer pendant l'heure d'EFT, lors de la rencontre avec la personne. Il va se passer beaucoup de choses et généralement, à la fin, même si c'est un tout petit peu, la personne va avoir ouvert une porte en elle et va pouvoir dire : « *Je m'aime autrement* ». Et là – je ne sais pas ce que tu en penses, Maria –, c'est magique quand ce « je m'aime » prend une autre connotation.

Maria : Oui, complètement.

Agnès : C'est vraiment une porte. C'est ce qui nous permet de nous dire que quoi qu'il nous arrive, nous sommes là pour nous-mêmes. Nous verrons ensuite pourquoi c'est si important, justement.



Comme nous venons de le voir et de le souligner avec Maria, pour nous, cela n'a pas coulé de source tout de suite. Généralement, nous ne nous aimons pas: nous nous jugeons, nous comparons, nous supportons dans le meilleur des cas, mais la plupart du temps, nous nous détestons.



Maria: Alors, si cela ne coule pas de source, comment faire pour retrouver ce « je m'aime » en nous ?

Agnès: Justement, nous allons voir un peu en pratique comment mettre cela en œuvre. Mais au niveau théorique, il faut se reconnecter à nous-mêmes. Nous avons annoncé le pilote tout à l'heure, je vais vous en reparler plus longuement. Pour cela, le plus dur est de comprendre et de prendre conscience que nous sommes déconnectés. Nous sommes endormis, en pilotage automatique 95 % de notre journée, comme nous l'a bien expliqué Bruce Lipton. Cela a été repris par Sophie Merle. Je l'avais expliqué dans une conférence longuement aussi. Nous sommes en pilotage automatique géré par notre mental. Ce mental, ce n'est pas nous. Il contient entre autres une compilation de programmes que nous avons téléchargés enfant pour copier/satisfaire/survivre à nos parents – les mots sont un peu forts, mais je ne vais pas tout expliquer et si cela résonne, tant mieux. Sous ces programmes, il y a la survie et donc la peur, beaucoup de peur: peur de l'autre, et peur de soi-même.

Le mental n'est pas négatif. Je ne suis pas en train de dire cela. Nous en avons besoin, mais c'est notre ordinateur. C'est un esclave, il est parfait pour faire tout un tas de choses: il est utile et rapide; il peut nous emmener sur la Lune, ce qui est quand même assez hallucinant; il peut conduire nos voitures; il peut créer des téléphones portables et toutes ces petites choses qui accompagnent notre quotidien. Il est parfait pour cela, mais nous le laissons tout gérer, y compris nos émotions. Et cela, il ne sait pas le faire. Donc, au lieu de gérer, il réagit en ressortant le programme correspondant téléchargé dans notre enfance. Il ne va pas raisonner, il va réagir.

Maria: En plus, ce programme que nous avons téléchargé étant enfant était déjà un peu vérolé à l'époque.

Agnès: Exactement.

Maria: Parce qu'il venait d'un autre mental qui lui non plus ne savait pas trop gérer cela. Nous l'avons pris tel quel avec ses virus, les spywares et tout l'ensemble.

Agnès: Exactement, et cela remonte à loin. Il faut donc déjà prendre conscience que je suis en pilotage automatique, que je suis identifiée à mon mental et qu'il est programmé. Quand je suis dans cette identification-là – et nous avons vu que la magie de l'EFT était de nous sortir de cela, mais nous allons le voir plus en détail par la suite –, il y a de fortes possibilités pour que je me déteste, pour que je sois mon pire juge. Alors oui, je juge les autres, mais je me juge en permanence. J'ai cette petite voix dans ma tête qui vient de tous nos programmes, nous venons de le dire, qui affirme: «*Tu es nulle, tu n'y arriveras jamais*», «*Tu es trop ceci ou trop cela*» et ce, où que j'aille. C'est bien notre malheur. Dans son livre *Docteur Sleep*, Stéphane King, qui n'est pas un grand psychologue, mais un auteur de livre d'horreur, nous rappelle: *Où que tu ailles, tu t'emmènes toujours avec toi.*

Maria: Venant de sa part, cela me fait des frissons dans le dos, je dois dire, mais c'est vrai! Je vois beaucoup de personnes qui passent leur temps à courir pour s'échapper d'eux-mêmes, je l'ai fait aussi et cela m'arrive encore. Mais il est vrai que l'ennemi est à l'intérieur.



Agnès: Et nous pouvons aller très loin, même si nous sommes astronautes, hors de notre belle Terre, nous nous emmenons toujours avec nous. C'est donc déjà bien de prendre conscience de cela, que nous sommes en pilotage automatique et de chercher ce pilote. Nous allons prendre l'analogie d'une voiture. Si notre corps est une voiture, le mental sera l'ordinateur, nous l'avons déjà dit, l'esclave, le GPS. J'ai lu le livre de Bénédicte Ann *Le prochain, c'est le bon*; tout un programme! Pour elle, le GPS, qui est donc le mental, est le guidage par le subconscient. J'ai trouvé cela assez génial. Mais nous n'avons toujours pas de pilote, ce n'est pas le pilote de notre corps. Notre pilote, c'est notre Essence.

J'en ai personnellement longuement ignoré l'existence et je l'ai cherché ailleurs, parce que nous avons l'intuition qu'il existe. Nous le cherchons, bercés par les contes de fées, par ce mythe de l'androgynie qui est bien au fond de nous. Mais justement, si nous reprenons le mythe de l'androgynie: l'homme est coupé en deux, mais il n'est pas coupé de la femme. Il est coupé d'une partie de lui-même. Dans le texte biblique et dans *Le Zohar* – c'est ce qu'explique Jean-Yves Leloup –, la femme est l'autre partie de lui-même. Et c'est peut-être aussi cette princesse endormie – que je critique tant – de *La Belle au bois dormant*, cette partie de nous que nous cherchons à l'extérieur.

Donc notre pilote, c'est notre Essence, c'est notre centre. Ce n'est ni notre mental, ni nos émotions. Il observe tout cela. Il n'est qu'amour. Il existe. Il est toujours là, toujours disponible. Il ne se pense pas, mais se ressent. Plus nous sommes conscients, plus nous sommes en contact avec ce pilote, plus nous pouvons changer nos programmes, passer du pilotage automatique au pilotage conscient. C'est un peu cela, finalement, la loi d'attraction, Maria, je ne sais pas si tu es d'accord avec moi: dans *Le Secret*, on nous explique la loi d'attraction. J'ai mis du temps à comprendre, je me disais: «*Je demande de l'amour, alors, où est le problème*»? Mais quand je demande de l'amour, qu'est-ce que je suis vraiment en train de vibrer? Je vibre le manque, car si je demande de l'amour, c'est que je ne l'ai pas, donc je vibre le manque d'amour.

L'Univers, comme je dis souvent, n'est pas dans le jugement. Il va nous donner au centuple – parce qu'il est super généreux – non pas ce que nous demandons, mais ce que nous vibrons. Si je vibre le manque d'amour, si je suis la princesse qui attend son prince et qui attend qu'il lui apporte la solution, la comble et la complète, eh bien je vais attirer un sauveteur, mais qui sera vide comme moi, malgré toutes ses promesses. Ce qui est important, c'est de vibrer ce que nous cherchons. Pour vibrer, il faut être en contact avec son pilote. En étant en contact avec lui, je vais forcément attirer ce que je vibre.



Maria: D'accord. Alors concrètement, comment vibrer la plénitude plutôt que le manque? Comment réveiller ce pilote pour qu'il sorte de son pilotage automatique et qu'on passe vraiment aux commandes?

Agnès: J'ai longtemps cherché, parce que déjà, il faut le comprendre, comme nous avons dit tout à l'heure. On me disait: «*Aime-toi*», «*Connecte-toi*», mais je ne comprenais vraiment pas ce que l'on me disait. Il y a de nombreuses façons de faire cela, de nombreuses techniques et en ce moment, c'est assez magique, car grâce à Internet, nous pouvons trouver beaucoup de pistes, c'est super. Il y a la méditation, la pleine conscience, toutes ces nouvelles techniques avec des sigles, dont l'EFT qui est une superbe technique, nous le verrons après.

J'ai trouvé un exercice que je vais vous proposer de faire avec moi, qui n'est pas vraiment de l'EFT, mais qui le rejoint et que j'intègre dans mes séances d'EFT. C'est un exercice qui nous aide vraiment à être en contact avec ce pilote. Si tu veux bien, Maria...



Maria: Oui, cela m'intéresse!

Agnès: Je vais te donner mon exercice secret; enfin, pas si secret que cela, puisque je le donne à tous mes patients [rires]. Cela fait bien de dire que nous avons des secrets.

Maria: Cela a été tellement secret que tu ne le connaissais pas. Tu peux donc l'appeler ainsi.

Agnès: Exactement.

Exercice : s'aimer soi-même

- ◆ Je vous propose de vous installer confortablement, si ce n'est pas déjà le cas, les pieds bien en contact avec le sol, le dos en contact avec le dossier de votre chaise ou de votre fauteuil.
- ◆ Respirez naturellement.
- ◆ Vous pouvez fermer les yeux et mettre les mains sur la zone de votre estomac, la zone du plexus solaire qui est le centre de l'homme pour la médecine chinoise, centre des émotions pour les chakras.
- ◆ Je vous propose d'imaginer et de ressentir que vous êtes dans les bras de quelqu'un qui vous aime et que vous aimez. Imaginez la chaleur de cette personne, de sa peau, son odeur. Imaginez la pièce également. Ressentez la chaleur sous vos mains, la confiance, la détente, le sentiment de protection et surtout, l'amour qui circule entre vos deux cœurs.
- ◆ Si vous êtes célibataire et que vous vous dites : « *Je n'ai personne avec qui imaginer* », ce n'est pas grave, au contraire, c'est un très bon exercice pour attirer quelqu'un dans votre vie et en bonus, vous ressentez déjà cet amour que vous recherchez. Comme nous venons de le dire, c'est vraiment le principe de la loi de l'attraction. S'il n'y a pas de visage, ce n'est pas grave.
- ◆ Si vous êtes en couple, cela va réveiller votre amour pour vous-même et votre amour pour l'autre. Et si vous ne souhaitez pas imaginer votre conjoint, vous êtes libre d'imaginer qui vous voulez.
- ◆ Sentez bien la chaleur sous vos mains. Dans cet espace-là, est-ce que vous avez toujours envie de juger les autres? Dans cet espace-là, est-ce que vous avez envie de vous juger vous-mêmes? Dans cet espace-là, vous êtes parfait et unique, maintenant.
- ◆ Constatez comme il est facile de ressentir cette détente, ce bien-être. Et si c'était tout simplement cela, s'aimer soi-même? Ce que nous avons cherché longtemps à l'extérieur est véritablement à l'intérieur. C'est cela la merveilleuse nouvelle de Stéphane King : *Où que tu ailles, tu t'emmènes toujours avec toi*. Quand je suis en contact avec mon essence, ma source, je peux être bien partout. Moi seule peux m'abandonner si je me coupe de moi-même, de mon pilote, de mon amour pour moi.
- ◆ Je vous laisse le temps de bien ancrer cette sensation, de bien la ressentir. Ne cherchez surtout pas à la garder, elle est toujours là, toujours disponible. Vous n'avez rien à perdre. Vous ne pouvez pas perdre cette sensation, vous pouvez juste vous en couper. Mais si vous cherchez à la garder avec le mental, ce n'est pas la solution. Elle est toujours là, toujours disponible. C'est vous.
- ◆ Quand vous le souhaitez, vous pouvez ouvrir les yeux et revenir ici et maintenant.

Agnès: Alors Maria, que penses-tu de cet exercice? Qu'as-tu ressenti?

Maria: C'est très agréable. La personne à laquelle j'ai pensé est très loin, pourtant j'étais bien dans ses bras.

Agnès: C'est ce qui est magique, parce qu'effectivement, l'espace n'existe pas.

Maria: Non, et le temps non plus, parce que c'était il y a longtemps.



Agnès : Le temps non plus, donc à tout moment nous pouvons ressentir cette complétude. Finalement, nous nous piégeons à nous aimer nous-mêmes parce qu'en réalité, nous étions tout seuls. Peut-être que certains ont fait cet exercice à deux, je ne sais pas.

Maria : Ce qui peut être génial aussi.

Agnès : C'est bien aussi. Mais vraiment, la magie de cet exercice est qu'à tout moment, au bureau, dans les transports – bon, peut-être pas en conduisant –, vous pouvez être en contact avec vous-mêmes. C'est cela votre pilote, cette bulle d'amour à l'intérieur de vous qui est toujours là, toujours disponible. Pour ceux qui n'auraient rien senti, comme nous Maria, il y a longtemps quand nous étions au début de notre chemin...

Maria : Oui. Ou j'ai l'image de quelqu'un, comme tu disais, qui cherche son partenaire, qui ne trouve personne. Je vois un petit personnage avec les bras croisés, les sourcils froncés, qui dit: « *Ben non, je n'ai rien senti. Il n'y avait personne. Même dans ma tête, il n'y a personne pour me prendre dans ses bras* ». Il est vrai que cela peut avoir un côté frustrant, aussi.

Agnès : Nous allons voir, après, d'autres choses qui peuvent justement nous aider. Mais vraiment, je vous encourage à faire cet exercice. J'ai beaucoup de patientes célibataires qui m'ont fait cette réflexion: « *Oui, mais ce n'est pas concret, je veux du concret, je veux un véritable homme qui me tienne vraiment dans ses bras* ». J'ai découvert cet exercice deux mois avant que l'homme qui partage ma vie maintenant se manifeste. Je le faisais tous les jours. Je m'imaginai dans les bras d'un homme que j'aime et qui m'aime, et je ressentais cet amour. Déjà, je réveillais mon pilote et j'envoyais plein d'amour à cette personne qui me cherchait et que je cherchais. Puis je l'ai rencontrée en deux mois. Ce n'est pas très long.

Au contraire, plus vous allez faire cet exercice, plus vous allez vibrer l'amour. Vous serez moins dans l'attente. Parce qu'imaginons une femme cherchant un homme: si elle va en soirée, qu'elle cherche un homme, mais qu'elle vibre le manque, elle ne va pas attirer les hommes, elle va les faire fuir, ou alors elle ne va pas attirer les bons. Au contraire, si elle vibre l'amour...

Maria : C'est quand nous arrêtons de chercher que nous commençons à trouver.

Agnès : Exactement. Si elle fait cet exercice et que tous les jours, elle est un peu plus en contact avec son pilote, qu'elle se piège – et je n'utilise pas ce mot par hasard – à s'aimer elle-même, elle va vibrer l'amour, le rayonner, et là, il y a des chances qu'elle l'attire. Je ne sais pas si tu as remarqué Maria, mais généralement, quand nous rencontrons quelqu'un, nous sommes surpris de voir que d'autres personnes se présentent. Nous nous disons: « *Mais ce n'est pas possible, qu'est-ce qui se passe?* » C'est qu'à ce moment-là, nous sommes en contact avec cet amour et nous le rayonnons. Il faut le faire rayonner tout de suite.

Si vous n'avez rien senti, ce n'est pas grave. Je prépare un PDF dans mon bonus pour vous donner d'autres petites clés efficaces. Je ne pouvais pas tout dire là, mais cet exercice est vraiment celui que je fais faire systématiquement et que j'affectionne.

Maria : Bien sûr. Et dans un premier temps, même là, si vous sentez une frustration parce que l'exercice ne vous a pas apporté tout le bonheur dont vous rêvez, tapotez.



Agnès : Exactement.

Maria : Et cela ira tout de suite mieux.

Agnès : La première étape, nous le disions tout à l'heure avec Maria, est de savoir prendre conscience que ce pilote, que cette bulle d'amour existe.

Maria : Tout à fait. Est-ce que tu es en train de nous dire, Agnès, qu'il suffit de se connecter à soi pour que tout soit résolu ?

Agnès : Dans l'absolu, oui, Maria. D'ailleurs, je lance un grand appel : si quelqu'un qui nous écoute a une technique qui nous permet d'être connectés 24h/24 et d'être bien en contact avec notre pilote, surtout manifestez-vous tout de suite dans le tchat, je suis preneuse. Et je vous paie, je suis généreuse, il n'y a pas de problème.

Maria : Le tchat est fermé pour l'instant, mais vous le mettez à la fin et vous nous enverrez un mail à Agnès et à moi-même. Cela m'intéresse aussi.

Agnès : Mais voilà, malheureusement, nous sommes endormis et en pilotage automatique. Je l'ai dit et je le redis, mais c'est vraiment important : depuis 30, 40, 50 ans, voire plus, tout le travail consiste à se réveiller, se reconnecter, se déprogrammer. Anthony de Mello a une belle façon de le dire, dans son livre *Redécouvrir la vie*. Il écrit : *Les Chinois ont une belle façon d'exprimer cela : quand l'œil n'est pas obstrué, il y a la vue. Vous n'avez rien à faire pour obtenir la vue. De même, quand l'esprit n'est pas obstrué, vous obtenez la vérité. Et quand le cœur n'est pas obstrué, il en résulte la joie et l'amour.* Donc véritablement, il n'y a rien à faire pour obtenir la joie et l'amour, juste désobstruer son cœur.

Maria : Oui. Est-ce que tu dirais que tout est déjà là ? Il y a juste à enlever les couches qui nous coupent de cela ?

Agnès : C'est cela, c'est vraiment écopper, comme je disais dans ma dernière conférence : enlever les couches, ce qui nous empêche d'être en contact avec ce pilote. Nous sommes la cause de l'obstruction, la cause de cette coupure par notre identification au mental. Notre mental a peur parce que nous lui avons donné le pouvoir et il n'a pas du tout envie de le perdre. Donc attention, il va lutter. Le mien, en tout cas, il est fort. Je ne sais pas pour toi Maria, mais le mien...

Maria : Oui, il a des ruses ! Alors justement, comment faire pour désobstruer le cœur et redécouvrir la joie et l'amour qui habitent au cœur de nous ?

Agnès : Justement, la bonne nouvelle, c'est que si nous sommes la cause de l'obstruction, nous pouvons également changer cela en nous. Il suffit de se connecter et de désobstruer. Pour vous connecter, je vous ai donné un exercice qui ne prend pas beaucoup de temps et vous pouvez le faire autant de fois que vous le souhaitez. Je vous donnerai d'autres clés dans le bonus.

Maria : Et j'imagine que plus nous le pratiquons, plus cela va vite également ?

Agnès : Plus nous le pratiquons, plus cela va vite, en une fraction de seconde, c'est vraiment génial. Nous allons également désobstruer et mon outil de prédilection est l'EFT, pour nettoyer, écopper tout ce qui nous empêche d'être là pour nous maintenant. L'EFT est juste géniale.



Il faut rappeler que la base de l'EFT, pour Gary Craig – le fondateur – est que toute émotion négative vient d'une perturbation du système énergétique corporel. Qu'est-ce que cela veut dire? Cela veut dire que notre passé n'est pas digéré, les blessures, les traumatismes et les peurs, mais aussi toutes nos peurs de l'avenir, la peur de la mort, notamment: «*Que va-t-il m'arriver demain?*»; «*Et si je restais seule toute ma vie?*»; etc. Elles vont encombrer notre présent en nous empêchant de l'habiter et d'être bien maintenant. Et tout cela va nous couper de nous-mêmes. Gary Craig dit que cela fait des «*zztt*» qui nous coupent de nous-mêmes.

Maria: Oui, c'est comme une sorte de faux contact, un bug.

Agnès: Tout à fait. En faisant de l'EFT, rien qu'en tapotant, nous faisons circuler. Je ne vais pas rentrer dans l'explication des points, mais vraiment ils ne sont pas choisis au hasard. Rien qu'en tapotant, nous faisons circuler tout notre système énergétique corporel, et avec la parole, nous allons cibler un problème et l'enlever en tapotant. C'est ce qui est vraiment génial avec l'EFT.

Nous allons donc rétablir le bon fonctionnement de notre système énergétique corporel et habiter ce présent. Du coup, notre pilote va pouvoir être là, se manifester, nous allons pouvoir nettoyer, écopier nos attentes et nos peurs. Il faut donc en prendre conscience. C'est tout le principe des séances d'EFT. Soit vous faites le processus de paix personnelle, c'est-à-dire que vous prenez un papier et vous écrivez au moins 200 choses qui vous ont blessé et traumatisé dans votre vie – ce que suggère Gary Craig – et vous tapotez tous les jours sur tous ces points – cela va vraiment vous aider. Ou alors vous pouvez faire des séances avec les thérapeutes qui sont nombreux cette semaine autour de vous.

Nous allons travailler sur les peurs et les attentes. Je ne sais pas pour toi, Maria, mais elles apparaissent dès les premières séances et tournent souvent autour du père et de la mère. Ce n'est pas que nous en voulons forcément aux pères et aux mères, mais comme nous l'avons dit tout à l'heure, ils nous ont programmés. Eux-mêmes n'étaient pas en contact avec leur pilote non plus. Ils ont été programmés par leurs parents eux-mêmes, et nous pouvons remonter au début de l'humanité pour tous ces programmes. Nous pouvons faire du transgénérationnel, voire du transarchaïque.

Nous allons tapoter sur toutes les peurs: de l'avenir, de la mort, de la séparation, les deuils, toutes ces peurs qui nous figent, nous limitent et nous empêchent d'être bien et en contact avec ce pilote. Mais aussi sur toutes les attentes dont nous parlions tout à l'heure, qui nous viennent des contes de fées et des mythes de l'androgynie. Peut-être que ces contes de fées ont perdu leur sens maintenant, mais ils étaient peut-être plus initiatiques que nous le pensons, tout comme le mythe de l'androgynie; au fond, c'est l'idée de rechercher à l'intérieur de nous, de reprendre notre pouvoir au lieu de le donner à l'extérieur, et de trouver à l'intérieur de nous ce que nous cherchions à l'extérieur.

Tout cela est vraiment le principe de ce que nous faisons en séance d'EFT. Nous allons, comme je le disais tout à l'heure, travailler sur notre première relation à notre mère qui est une relation où nous attendons tout du monde extérieur. Nous attendons que l'autre nous remplisse et, en contrepartie, nous sommes prêts à nous fondre, à nous perdre en lui ou en elle. Je ne sais pas si cela résonne pour certains, mais moi cela résonne pour mes premières histoires d'amour, en tout cas. Et immanquablement, comme dirait Jean-Yves Leloup: *Nous sommes déçus à la hauteur de nos attentes*. Il faut donc bien les nettoyer. C'est donc cette double ambiguïté entre nos attentes – «*Aime-moi à ma place*» – et nos peurs – «*Tu vas me faire souffrir, alors la porte est fermée*» –, entre la volonté de fusion et la volonté de séparation, que nous allons pouvoir travailler soit seuls avec l'EFT, soit en séance. Cela va permettre au pilote d'être vraiment présent.



Maria : Oui, et au passage je dirais que si vous voulez vraiment aller vite, je crois qu'il faut faire les deux.

Agnès : Je suis bien d'accord. Il est vrai qu'en séance, il se passe beaucoup de choses. Je ne sais pas pour toi, Maria, mais en tant que thérapeute, nous continuons aussi à travailler avec des collègues parce que cela va tellement plus vite à deux, avec un miroir en face de soi qui ne nous laisse pas fuir.

Maria : Oui, et puis comme je dis, le meilleur masseur du monde ne peut pas se masser le dos.

Agnès : Exactement ! Tout ce nettoyage va nous permettre de laisser notre pilote être, mais aussi de devenir vraiment adulte. Alors, Maria, pour toi, qu'est-ce que ce serait de devenir adulte ?

Maria : C'est une grande question !

Agnès : Oui, je sais ! *[rires]*.

Maria : Que tout le monde peut se poser aussi, en même temps.

Agnès : Oui, je la pose souvent à mes patients. Ils n'aiment pas trop d'ailleurs !

Maria : Je comprends *[rires]*. Une définition de « devenir adulte » : pour moi, ce serait de nettoyer tout ces bagages émotionnels et vraiment faire la paix avec son passé.

Agnès : C'est une très belle définition, et comme nous venons de le dire, ce n'est vraiment pas facile de répondre à cette question. Pour Thierry Janssen, « *un adulte, c'est un enfant qui n'a plus peur* ». Donc tu vois, Maria, nous sommes sur la même longueur d'onde. Pour moi, c'est aussi intégrer le rôle du père et de la mère en soi. La mère, celle qui nous aime inconditionnellement et qui donne sa reconnaissance ; le père qui va poser des limites, nous protéger et nous donner sa reconnaissance. Donc les intégrer, c'est les équilibrer en nous, retrouver cet équilibre entre le masculin et le féminin, le Yin et le Yang, cette complétude androgyne du départ que nous recherchons et cette princesse endormie à l'intérieur de nous, trouver ces ressources en nous plutôt que de demander à l'autre de les combler à l'intérieur de nous.

Alors je vais vous proposer un petit jeu. Je ne sais pas si tu es partante, Maria ?

Maria : Mais bien sûr !

Tapping : avons-nous des choses à nettoyer ?

☞ PK : « *J'ai besoin d'un homme/d'une femme, parce que.....
et pour faire.....* »

☞ PK : « *J'ai peur des femmes/des hommes
parce que toutes les femmes/tous les hommes sont des.....* »

Agnès : Évidemment, tout le monde aura fini ces phrases par : « *Princesses et princes charmants* » !

Maria : Merci de donner les bonnes réponses. Nous ramasserons les copies à la fin.

Agnès : Toutes nos réponses sont super positives, c'est génial !



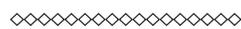
Sinon, vous voyez que vous avez peut-être des stéréotypes qui demandent un petit écopage, un petit nettoyage. Encore une fois, vous pouvez le faire seul ou en séance pour mieux vous connaître et vous alléger de ce qui ne vous appartient pas. Parce que nous avons des stéréotypes qui nous viennent de notre culture – ce sont les programmes –, de notre famille, de nos ancêtres, de Cro-Magnon et Cro-Magnonne, mais nous n'allons pas rentrer là-dedans, sinon nous n'allons pas nous en sortir.

Maria: Mais il est vrai que cela peut remonter à loin et le fait d'enlever ce qui n'est pas à nous, allège et libère beaucoup.

Agnès: Et cela désobstrue le cœur, puisque c'est le but, ce que nous cherchons à faire. Nous saurons quels sont nos besoins, nos attentes, nos limites et nos peurs. En nous reconnectant à nous-mêmes, nous allons retrouver cette unité que nous recherchions à l'extérieur et qui est toujours à l'intérieur. Nous allons voir que l'amour et la joie sont là, toujours là, toujours présents, toujours disponibles. Nous allons trouver cette unité que nous cherchions dans la fusion.

Mais se connecter à soi est un choix, une discipline d'attention pour être présent, conscient et lâcher nos vieux programmes. C'est une reprogrammation. Comme nous l'avons dit avec Maria, ce n'est pas quelque chose qui se fait du jour au lendemain, mais encore une fois, je vous attends dans le tchat si vous avez la solution miracle, nous sommes tous preneurs.

Évidemment, comme c'est un chemin, je vous invite à être indulgents et bienveillants envers vous-mêmes, c'est peut-être une première étape sur ce chemin. Lorsqu'un enfant apprend à marcher, l'adulte qui en sera responsable ne va pas lui dire, la première fois où il tombe: « *Tu ne sauras jamais marcher, tu es vraiment stupide, tu es débile!* » Si nous retournons en pilotage automatique, si nous nous endormons, ne nous jugeons pas, soyons indulgents et bienveillants envers nous sur ce chemin.



Maria: Mais alors, cela voudrait dire que nous pouvons tous devenir autonomes et indépendants? Que nous n'aurions plus besoin de l'autre?

Agnès: Ce n'est pas vraiment cela que je veux dire. Je veux dire qu'en travaillant sur nous, en étant plus connectés à nous-mêmes, nous sommes responsables de notre vie et de nos besoins. Nous ne posons plus une attente démesurée et injuste sur l'autre, qui va être source de déception comme nous l'avons vu tout à l'heure. *Nous pouvons aimer sans dévorer ou être dévorés*, nous rappelle Lytta Basset. Cela ne veut pas dire être replié sur soi-même ou être autosuffisant. Il y a une branche de japonais qu'on appelle les herbivores. Je ne sais pas si tu en as entendu parler, Maria?

Maria: Non, je ne connais pas.

Agnès: J'ai découvert cela en préparant ma conférence. Ce sont principalement des hommes entre 20 et 30 ans qu'on appelle les herbivores, parce qu'ils ne s'intéressent plus à la chair. Ils ne s'intéressent pas à l'idée de former un couple, ni au sexe. Ce sont de nouveaux Narcisses. Ils sont complètement centrés sur eux et sur leurs propres plaisirs qui sont de jouer à des jeux vidéo ou chanter dans des karaokés, par exemple. C'est certainement très caricatural, parce que je n'ai pas fait une recherche poussée sur ces herbivores.

Le but n'est vraiment pas de devenir des Narcisses qui ne vont pas chercher l'autre à l'extérieur et qui pensent peut-être le trouver dans leur propre contemplation. Le but est de trouver un juste milieu.



Il faut rappeler quand même que l'humain est un être de relation. Un bébé humain qui n'est pas touché par sa mère ou par un autre humain va mourir. Même notre cerveau est un cerveau social. J'ai lu plein de choses dans *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*. Il y aurait beaucoup de choses à dire là-dessus. Nous avons des neurones miroir qui miment, et notre cerveau se développe au contact des autres. Donc bien évidemment, nous avons besoin, nous avons envie des autres. Cependant, aimer ne signifie plus être dépendant et attaché à l'autre; aimer devient partager cette sensation qui nous habite pour s'exponentialiser à deux! Ce n'est plus la moitié et la moitié de tout à l'heure qui deviennent un quart. C'est être entier et être entier. *L'amour devient l'alliance entre deux entiers qui partagent. Plus besoin de l'autre, mais envie de partager*, comme nous le rappelle Jean-Yves Leloup. Il nous dit également: *Le bonheur commence quand on ne demande pas à l'autre de nous rendre heureux*.

Maria: Donc, si je comprends bien, nous venons de travailler le premier C, comme se Connecter à soi. Comment passer à l'étape suivante? Comment nous connecter va nous aider à mieux communiquer? C'est bien le deuxième C, la communication?

Agnès: Oui, c'est cela. Alors je ne sais pas si vous serez d'accord avec moi, mais au tout début de la rencontre, tout va bien. C'est un peu cui-cui les petits oiseaux: $1+1=1$, nous fusionnons, nous nous découvrons, nous avons l'impression que les autres ne connaissent pas cet amour qui nous transporte, nous fait sourire et chanter.

Puis, plus ou moins vite, $1+1=3$. Il y a deux personnes et il y a la relation. Et dans la relation, nous l'avons vu tout à l'heure, nous pouvons remonter loin: il y a les quatre parents et tous les ancêtres derrière. Lorsque nous sommes en pilotage automatique, cette phase devient celle des jeux émotionnels. Parce que comme nous l'avons vu, notre mental va juste réagir au programme à l'intérieur de lui, en prenant le programme le plus adapté. C'est la phase des jeux émotionnels où tout le monde perd. La phrase du derniermot.com [0.46.18] – que je connais bien, je suis un peu une professionnelle – est la phrase: *L'enfer, c'est les autres*, comme nous le rappelle Sartre. C'est la phrase du fameux triangle de Karpman. Connais-tu ce triangle, Maria?

Maria: Oui, pour simplifier, c'est le triangle de victime/bourreau/sauveur. Pour les personnes qui ne le connaissent peut-être pas, tu vas nous le détailler un peu?

Agnès: Oui, bien sûr. J'en avais entendu parler depuis quelques années, puis j'ai découvert ce fameux triangle de Karpman il n'y a pas si longtemps que cela. C'est donc un triangle dramatique, une figure d'analyse transactionnelle proposée par Stephen Karpman, un psychologue américain qui a développé ce triangle en 1968. Il décrit le scénario relationnel typique entre – comme tu l'as dit Maria – la victime, le persécuteur et le sauveur. Ce sont des rôles symboliques.

Nous n'avons pas besoin d'être trois pour y jouer, à deux, cela suffit amplement. Une même personne peut même jouer tous les rôles. D'ailleurs, si une personne utilise un de ces rôles, par exemple la victime, elle va forcément entraîner l'autre à jouer le rôle complémentaire, le sauveur ou le persécuteur. Ce sont les trois rôles que nous nous partageons pendant une dispute: persécuteur, sauveur, victime. Je vous laisse un peu le temps d'y penser. Je vais l'illustrer, vous verrez un peu plus comment vous êtes des professionnels de ce triangle, sans même le savoir.

La victime – cela m'a surprise, mais finalement, c'est vraiment évident –, est le rôle le plus fort et c'est celui que tout le monde cherche à obtenir. Nous verrons dans les exemples pourquoi.



Le rôle de persécuteur, c'est le parent normatif négatif en analyse transactionnelle. J'ai repris le mot non pas pour faire de l'analyse transactionnelle, mais parce que parent normatif négatif, je trouve que cela parle bien. Il rabaisse et humilie, il s'imagine dominer les autres, mais la victime va se rebeller ou un sauveur va venir à son secours. Dans les contes de fées, c'est le rôle de Cruella.

Maria : Ou de la méchante belle-mère.

Agnès : Oui. Le rôle du Sauveur, c'est le parent nourricier, mais négatif. Il va aider les autres, mais sans qu'on le lui demande. Il va rendre les autres dépendants de lui et passifs. On finit toujours par en vouloir à celui dont on dépend. Là, c'est le prince charmant.

Maria : Oui, avec le cheval blanc et tout le décor !

Agnès : Pour la victime, il y a deux rôles : la victime soumise qui est l'enfant adapté soumis négatif. Il va amorcer les points faibles du sauveur en se faisant passer pour plus faible qu'il n'est. Cela vient souvent d'une peur de manquer. Et la victime rebelle est l'enfant adapté rebelle négatif. Lui va amorcer les points faibles du persécuteur. C'est l'agressif, il revendique, il réclame. C'est souvent associé à la peur de perdre quelqu'un ou d'être abandonné. C'est Caliméro. C'est aussi un peu la princesse parce qu'au départ, elle se fait passer pour plus faible qu'elle n'est. Elle est donc dans le rôle de victime soumise et ensuite, elle devient un peu victime rebelle. Elle réclame, elle n'est jamais contente, elle râle. La victime va se poser en enfant et le persécuteur et le sauveur en parent. La relation ne peut pas être égale et équilibrée. Ce triangle ne peut tenir que par la peur et le pilotage automatique.

Je vais vous donner un exemple extrême de ce triangle : une personne vient me voir un jour pour me demander de l'aide afin de quitter son mari. Il y a 25 ans, notre belle princesse rencontre son prince. Il est beau et il est surtout gentil et très attentionné. 25 ans et 2 enfants plus tard, le sauveur s'est transformé en persécuteur. Cela fait des années qu'il lui fait constamment des reproches : elle ne gagne pas assez, elle l'ennuie, elle, elle, elle... Elle se décide donc à partir. Elle cherche un appartement, prend son courage à deux mains et lui parle. Là, la princesse devient persécutrice. En bon persécuteur, notre prince commence par lui dire qu'elle a deux jours pour disparaître. Puis le persécuteur se transforme en victime et tente de se suicider devant ses enfants et devant elle. Notre princesse est maintenant terrorisée par son prince. Quoi faire ? Si elle part terrorisée, elle ne pourra pas être bien. Si elle reste terrorisée et en colère, elle ne pourra pas être bien. Pour lui, si elle reste en colère et terrorisée, il ne peut pas être bien. Et si elle part, il menace et n'est pas bien. Donc, dans l'absolu, il gagne parce que c'est la victime absolue. Mais dans la réalité, est-ce qu'il gagne vraiment ? À mon avis, non, tout le monde perd.

C'est le principe du triangle de Karpman. ~~Nous le verrons~~ ensuite dans une dispute. C'est vraiment l'idée ; quand nous passons de l'état amoureux aux jeux émotionnels, nous rendons l'autre responsable de notre malheur. Nous voulons soit le contrôler, soit le fuir. Ce n'est plus de l'amour, c'est de l'attachement et nous devrions dire : « *Je suis attaché à toi* ». Nous voudrions que l'autre change pour redevenir celui que nous avons aimé et pour être bien soi-même, celui qui nous a fait être bien il y a si longtemps. Anthony de Mello, dans son livre *Quand la conscience s'éveille*, nous donne un très joli exemple que j'ai mis du temps à comprendre. Je vais donc vous le dire lentement.

Imaginez un malade qui va voir un docteur et qui lui explique de quoi il souffre. Le docteur lui dit : – Très bien, j'ai interprété vos symptômes. Savez-vous ce que nous allons faire ? Je vais prescrire un médicament à votre voisin.



– *Merci beaucoup, docteur, je me sens déjà beaucoup mieux, répond le malade.* »

Anthony de Mello continue :

« *N'est-ce pas absurde ? C'est pourtant ce que nous faisons tous. La personne endormie s' imagine qu'elle va se porter mieux si quelqu'un d'autre change. C'est vous qui avez besoin de changer, c'est vous qui avez besoin de médicament.* »

Maria : Oui, c'est intéressant. Alors Agnès, comment faire pour sortir de ces jeux que nous connaissons bien chez nous et autour de nous – surtout chez les voisins – et qui font de nos couples des prisons potentielles d'ennuis et de blessures ? Comment sortir de ce triangle ?

Agnès : Te souviens-tu de l'intervention de Mark et Renée l'année dernière sur le couple ? Ce couple dure depuis plus de 20 ans. Leur secret est d'utiliser le couple comme un laboratoire. J'aime beaucoup cette formulation. Pour cela, il faut être présent et comprendre que chaque dispute nous fait rejouer des blessures, des programmes ou des peurs de l'avenir. Je peux voir l'autre comme un miroir de ce que j'aime, mais aussi et surtout, de ce qui me dérange en moi. Donc, comme nous le disait Anthony de Mello, c'est à moi de prendre le médicament. Dans ce cas, le couple devient un laboratoire pour évoluer. L'autre, c'est notre « maître spirituel », la personne parfaite à ce moment-là pour me faire travailler ce que j'ai à travailler. Chaque incompréhension, chaque colère, chaque frustration, chaque jalousie, chaque trahison, j'ai bien dit chaque incompréhension au début, devient une opportunité pour mieux nous connaître nous-mêmes et pour lâcher nos peurs, communiquer avec notre cœur et non pas avec notre mental et nos émotions.

Comme nous le rappelle Frédéric Lenoir : *La qualité de notre relation aux autres dépend intrinsèquement de la relation que nous avons avec nous-mêmes.* Alors pour développer notre relation à nous-mêmes, nous avons bien vu qu'il y avait l'exercice où nous mettons les mains sur notre plexus solaire, et puis tout nettoyer et désobstruer avec l'EFT. Et une fois connectés à nous-mêmes, avec le présent, avec cette partie qui n'a pas peur, nous pouvons communiquer autrement. Nous pouvons à ce moment-là vraiment utiliser la relation comme une thérapie.

Nous allons reprendre l'exemple de notre princesse effrayée de tout à l'heure et nous allons voir comment, après quelques séances d'EFT, la situation s'est retournée. Elle a bien nettoyé son passé. Elle a fait tout ce que nous avons dit tout à l'heure, ressenti la connexion en elle, puis elle a décidé de rester un certain temps. Elle était libérée de la peur de son prince et elle a pu être bien et posée avec elle-même.

Elle a pu lui pardonner, car après tout, il l'a fait grandir. Il est parfait pour la faire travailler. D'accord, il dormait, mais elle dormait aussi. Elle était en pilotage automatique. Et cette expérience lui permet de se réveiller, de contacter son pilote. Elle a pu lui dire ses attentes et ses besoins – nous verrons comment après – et écouter les siens. Quelque part, il a les mêmes. Ils ont pu partager des moments de complicités à deux, d'échange et de respect. C'est donc parfait, ils sont d'accord. Cela ne fait pas très longtemps que cette personne qui est venue me voir a pris cette décision. Maintenant, nous allons voir si les deux peuvent avancer et si leur couple va repartir de cette crise. Sinon, ils se sépareront en adultes et sans peur.

Maria : Oui, et personne n'aura besoin de faire des menaces ou de se suicider devant tout le monde.

Agnès : Exactement, ou de pleurer, ou de se perdre soi-même en ayant l'impression que l'on s'est fait arracher une partie de soi-même.

Je vais vous donner un exemple plus soft, lors d'une dispute de couple. Nous allons tapoter ensemble si vous le voulez bien.



En faisant cela, vous allez essayer ce que j'ai mis en place grâce à ma pratique et que j'ai appelé les CAPS : Connexion, Attentes, Pardon et Solution à venir. J'irai un peu plus loin après sur ce que cela veut dire. Je vous propose à tous de prendre la dernière dispute que vous avez vécue, avec votre conjoint si possible, une colère par exemple, ou la première qui se présente à vous. Si vous êtes célibataire, pas de panique, vous avez bien des collègues, des amis ou des parents. Il y a certainement moyen d'imaginer une dispute. Si possible pas avec des enfants, parce qu'avec eux, c'est un tout petit peu différent. Nous, nous allons le faire, avec Maria, en bénéfice partagé.

Vous allez choisir votre situation et l'écrire sur un papier – nous prendrons le temps de le faire tranquillement. Puis vous allez vous asseoir dessus pendant que Maria et moi tapoterons sur une autre situation. En faisant cela, vous aurez les bénéfices partagés de notre situation. Ensuite, nous verrons où vous en serez en ressortant votre papier. Vous pouvez donc prendre un papier, un stylo. Interrogation écrite ! Vous pouvez vous raconter la scène.

Maria : Oui, ou pour gagner du temps, notez peut-être juste quelques mots clés.

Agnès : Oui, voilà, pour voir la scène.

Maria : Vous l'avez certainement bien en tête, cette scène, donc notez juste.

Agnès : Voilà, nommez l'émotion, notez-la entre 1 et 10 ; 10 étant le maximum et 0, je n'ai pas d'émotion. Vous allez donner un titre à cette scène et quantifier l'intensité de votre émotion sur le papier. Puis vous allez vous asseoir sur ce papier.

Maria : Et là, je dois vous dire : oui, elle veut dire réellement mettre le papier sous vos fesses, sur la chaise. Asseyez-vous dessus, ce n'est pas du figuré, il faut le faire.

Agnès : De manière figurée, c'est une façon de s'asseoir sur son problème et c'est toujours une bonne chose à faire. Cela donne un peu de distance.

Maria : Cela montre qui est au-dessus.

Agnès : *[rises]* Exactement ! Maintenant, vous allez suivre notre exemple et tapoter. Nous allons prendre une colère que j'ai ressentie moi-même en préparant cette conférence, et que j'ai dépassée grâce au CAPS. Je vous explique : un matin, suite à un comportement de mon fils qui est particulièrement dur depuis quelques jours – je ne vais pas entrer dans les détails –, c'est la goutte d'eau et voilà, je suis en colère. Je dis à mon ami – qui n'est pas son père – que je ne sais plus comment dire les choses à mon fils et que j'en ai vraiment marre. Lui me dit qu'il en a marre aussi. Ce qui me met encore plus en colère. J'interprète ce qu'il me dit : qu'il n'a pas envie d'être là pour nous et que ce n'est pas son problème. Alors je lui réponds : « *Mes amis me disent que tu ne vas pas supporter tout cela et que tu vas partir.* » Lui interprète ma phrase : « *Elle n'a pas confiance en moi.* »

Et nous nous retrouvons en plein triangle de Karpman à nous disputer le rôle de victime et à nous blesser l'un l'autre. J'avais enfin rattrapé le rôle de la victime, mais alors vraiment de justesse, quand mon ami me dit : « *Cela fait 15 jours que tu me demandes de t'aider à trouver un exemple de colère pour ta conférence, eh bien, le voilà ton exemple. En plus, c'est parfait, tu es la victime du triangle de Karpman. Tu n'as plus qu'à prendre des notes.* ». C'était une vile façon de sa part de reprendre la place de victime, mais c'était drôle.



Maria : Et voilà, tout s'est calmé et ils vécutent heureux tout le reste de leur vie. C'est cela ?

Agnès : Eh non ! Non, parce que j'étais quand même en colère, il faut le rappeler. J'ai trouvé cela vil et cela m'a déjà donné un peu de distance. Moi, de mon côté, j'étais en train de me dire : « *Bon ok, j'ai la bonne place de victime, mais qu'est-ce que j'en fais, à part prendre des notes, puisque j'avais eu la même idée ?* » Donc j'étais en train de faire de l'EFT, je tapotais sur le point karaté – et je vous invite à le faire avec moi, Maria et vous qui écoutez. Silencieusement, voilà ce que je me disais :

- ☞ PK : « *Même si je suis en colère, je m'aime.* »
- ☞ « *Je ressens une colère, une alerte, mais je ne suis pas cette colère.* »
- ☞ « *Même si je voulais qu'il me prenne dans ses bras et me dise qu'il était là pour nous, je m'aime.* »
- ☞ « *Même si j'attends de lui qu'il me donne ce que je pourrais trouver en moi, le calme et la confiance, et que je lui en veux de ne pas me prendre dans ses bras pour m'y aider, je m'aime.* »
- ☞ « *Mon attente et mes agressions ne sont pas justes.* »
- ☞ « *Je peux me pardonner de ma réaction et je peux lui pardonner. Nous sommes tous les deux endormis et dans notre pilotage automatique. Il est parfait pour me faire travailler ce que j'ai à travailler.* »
- ☞ « *Je vais donc lui pardonner pour me sentir bien.* »

En disant cela, le pardon efface un peu la colère et je me dis que je l'aime, que lui aussi m'aime et que je n'ai pas clarifié ce qu'il a dit. Alors, à haute voix, à ce moment-là avec mon ami, tout en continuant à tapoter sur le point karaté – pour me soutenir, pour être là pour moi – je lui dis : « *Je suis désolée d'avoir été agressive. Mais quand tu m'as dit : "moi aussi j'en ai marre," je me suis sentie menacée et j'avais vraiment besoin que tu me prennes dans tes bras.* »

Maria : Donc, cela, tu lui as dit à lui.

Agnès : Oui, tout à fait.

Maria : Donc je continue à tapoter, mais je préfère écouter ton histoire.

Agnès : Du coup, le fait que je me sois posée l'a posé lui aussi. Il m'a répondu : « *Oui, mais quand tu m'as dit que tes amies pensaient que je n'allais pas supporter cela, je me suis senti jugé et j'avais besoin de sentir ta confiance.* » Je lui ai répondu, tout en tapotant : « *Mes amies pensent que tu prends ton rôle très au sérieux et elles sont très impressionnées, mais c'est vrai que parfois, elles se demandent si ce n'est pas un peu trop pour toi. Et moi, j'avais vraiment besoin que tu me prennes dans tes bras.* » Et à ce moment, dans la dispute, il m'a prise dans ses bras, et m'a dit « *Tu sais Agnès, c'est le matin, ce n'était vraiment pas facile pour moi de me positionner. J'avais besoin de prendre du temps pour moi pour me recentrer, pour ensuite être pleinement là pour toi. Je fais vraiment de mon mieux.* » Je lui ai répondu : « *Une autre fois, c'est déjà face à mon fils qu'il serait bon que je me reconnecte à moi-même, cela éviterait toute la suite. Et dès que tu diras "moi aussi j'en ai marre", je me reconnecterai et je te demanderai de clarifier.* »

Et voilà, nous avons fini dans les bras l'un de l'autre, grandis par cette discussion. Je me rends compte de mon agressivité et de mes attentes, et qu'une fois de plus, je n'étais pas connectée – encore une fois, appel, appel, si vous avez une solution pour être connecté 24h/24, pas de souci. Et j'attendais, à ce moment, que la connexion vienne de l'autre.



Maria : Oui, mais au moins, quand cette vieille peur s'est pointée de nouveau, assez rapidement, avec ses conseils – bravo à lui – tous les deux vous vous êtes mis à tapoter et vous avez pris un pas de recul pour voir ce qui se jouait vraiment. Donc la connexion devient quand même de plus en plus facile et de plus en plus rapide.

Agnès : Voilà, plus facile, plus fluide. Nous pouvons être là pour nous et exprimer nos attentes. Je vais vous expliquer plus en détail le CAPS. Mais toutes ces étapes permettent de changer le cours de la discussion, plutôt que d'être enfermé dans le triangle de Karpman. Parce que – je ne sais pas si je l'ai dit tout à l'heure, mais il n'y a aucune issue à ce triangle. On amorce le persécuteur qui amorce la victime qui amorce le sauveur, qui amorce, qui amorce, qui amorce et nous tournons en rond. Quand nous avons le simple rôle de victime, nous sommes contents, mais bon, comme nous venons de le voir, il est facile de le rattraper.

Maria : Le temps passe, Agnès. Là, nous venons d'appliquer le CAPS. Est-ce que nous pouvons passer directement aux explications détaillées sur le CAPS ?

Agnès : Je voudrais juste que vous qui nous écoutez, repreniez votre papier pour voir où vous en êtes de la situation que vous aviez posée dessus. Relisez votre titre et voyez où vous en êtes au niveau de l'intensité. Dans la majorité des cas, l'intensité aura baissé, par bénéfique partagé. Mais si au contraire l'intensité a monté, c'est très bien aussi. Cela veut dire que nous avons pointé une blessure qui mérite d'être travaillée. Vous pouvez soit revoir cette scène tout seul en EFT, soit vous faire accompagner d'un professionnel.



Les CAPS

- ◆ C pour la Connexion. La connexion à soi, comme nous l'avons vu tout à l'heure.
- ◆ A pour Attente, conscientiser et exprimer.
- ◆ P pour Pardon.
- ◆ S pour Solutions à venir.

Dans une dispute, il y a plusieurs éléments qui viennent se catapulter en même temps. Ce qui est difficile, c'est que tout arrive en même temps. Il y a une émotion subie, des attentes ou des besoins non conscientisés et non exprimés, ainsi qu'une peur. Alors, là, mon émotion était la colère. L'attente était qu'il me prenne dans ses bras. Nous avons tous un langage de l'amour. Moi, mon langage de l'amour est un langage physique. C'est-à-dire que j'ai besoin de contact physique – je n'ai pas le temps, dans cette conférence, de rentrer dans les cinq langages de l'amour, je vous donnerai cela dans mon bonus. Ma peur était qu'il parte. J'étais déconnectée de moi-même, donc je n'étais pas en confiance et je n'étais pas bien.

Donc soit nous sommes en pilotage automatique et nous allons plonger dans le triangle de Karpman et dans les jeux émotionnels perdants/perdants ; soit nous redonnons la main à notre essence et à notre pilote. Pour cela, l'EFT est magique parce que cette technique va nous permettre la respiration, la fraction de seconde, lorsque nous disons cette première phrase : « *Même si je suis énervée, je m'aime* », qui permet de ne pas plonger dans le triangle de Karpman et de faire un choix. Ce choix peut être de vérifier nos CAPS.

Donc C pour connexion : la connexion à soi, parce que rien que le fait de dire : « *Même si je suis en colère, je m'aime* », nous prenons conscience que nous ne sommes pas cette émotion.



Nous avons une alerte, que veut-elle dire? Le calme revient un tout petit peu. Nous reprenons notre respiration. Nous ressentons l'amour pour nous-mêmes et peut-être déjà un peu pour l'autre. Mais le conflit est là. Il y a quelque chose qui me dérange. Qu'est-ce qui se passe?

A pour attente conscientisée et exprimée. Toujours tout en tapotant, cela me permet de réfléchir: «*Qu'est-ce qui se passe, pourquoi j'ai ce malaise?*»; «*J'ai une attente envers l'autre, quelle est cette attente?*» Elle vient d'une blessure, de quelque chose à réparer. Nous allons essayer de verbaliser notre attente, notre besoin. L'autre ne peut pas la deviner. Nous aimerions bien.

Maria: Et pourtant, justement, elle paraît tellement évidente pour nous que nous ne nous rendons même pas compte que c'est une attente.

Agnès: C'est clair.

Maria: «*Là, ce serait vraiment normal que tu me prennes dans tes bras*». Mais en fait, il n'est pas au courant.

Agnès: L'autre ne peut pas la deviner pour nous. Mais est-ce que je pourrais la combler en moi? Nous allons faire un peu cet état des lieux. Cela va très vite. Plus nous le faisons, plus cela va vite. Nous allons aussi pouvoir écouter et vraiment entendre les besoins et les attentes de l'autre, et voir s'il y a une peur sous-jacente. Cela va nous permettre d'identifier et d'exprimer clairement nos besoins sans agresser l'autre. Il sera bon, dans cette phase, d'éviter les: «*Tu dois*», «*Il faut*», «*Toujours*», «*Jamais*». Ce sont des choses qui bloquent la communication et font partir l'autre dans le triangle de Karpman. Isabelle Filiozat, dans *L'intelligence du cœur*, nous dit que pour bien communiquer, nous allons commencer par dire: «*Quand tu dis... je ressens...*». Je reprends cela dans les attentes conscientisées, nous allons dire: «*Quand tu dis cela..., moi je ressens...*», et j'ajoute: «*J'ai besoin de...*». Nous allons clarifier en disant: «*Quand tu m'as dit cela..., moi j'ai compris cela... Est-ce que c'est bien ce que tu voulais dire?*»

Puis P pour pardonner, se pardonner à soi-même: nous pouvons hésiter entre la voix connue et tellement simple du triangle de Karpman, celle du pilotage automatique et celle de pardonner à l'autre qui est peut-être endormie. Si nous le sommes, il a bien le droit de l'être aussi. Pardonner pour soi-même, être bien. Pardonner pour se libérer de sa dette de haine. Pardonner car l'autre est parfait pour nous faire travailler ce qui nous reste encore à travailler. La preuve, puisque nous avons une émotion qui vient nous faire réagir. Nous avons donc encore quelque chose à écoper pour être encore mieux et pour être encore plus facilement en contact avec notre pilote. Pardonner permet de lâcher les résidus de colères, de sensations désagréables dans le corps. Cela nous aide, encore une fois, à désobstruer notre cœur et nous rend plus présents à la situation.

Maria: Du coup, les solutions peuvent apparaître!

Agnès: Oui, S pour solutions à venir. Comment faire pour ne pas revivre cette dispute encore et encore, à chaque fois? Quand nous en sommes à cette étape-là, il suffit de revoir la scène et se demander où nous nous sommes abandonnés, quand est-ce que nous sommes partis en pilotage automatique? Et à ce moment, comment se reconnecter, donc réfléchir et se donner des conseils à soi-même pour se reconnecter quand nous partons en déconnexion. Cela peut être mettre les mains sur le plexus ou tapoter, et se dire déjà: «*Face à mon fils, je pourrais me reconnecter*». Ou bien quand mon ami va me dire une phrase qui ne me plaît pas, tout de suite, je tapote. Je n'attends pas d'être en pleine séance de Karpman.



Et comme je lui aurais exprimé mes attentes, il aura entendu aussi et va plus facilement et rapidement être là pour moi. Et nous serons là l'un pour l'autre.

« L'amour n'est donc plus une prison où nous sommes programmés à revivre les mêmes souffrances et les mêmes déceptions, mais devient vraiment une alliance entre deux libertés, entre deux sujets entiers », pour reprendre ta moitié de tout à l'heure. C'est Jean-Yves Leloup qui nous le dit. C'est un amour qui nous fait grandir. Dans ce cas, nous pouvons être dans la gratitude envers l'autre, le remercier d'être là, de partager notre vie et de nous faire avancer. La relation devient un laboratoire, comme le disaient si joliment Mark et Renée l'année dernière. Une relation sans crise n'avance pas et le chaos est l'énergie du changement. On peut le remercier de nous donner une opportunité d'avancer. Nous devons cultiver la bienveillance envers l'autre et l'indulgence pour cette relation qui se renforce et se construit. Nous avons décidé de cheminer ensemble, d'apprendre ensemble, de nous réveiller ensemble.

Maintenant, si les deux ne cheminent pas de la même façon – cela arrive parfois –, nous pouvons décider de nous séparer, mais pas dans la colère ou la tristesse, seulement parce que ce sera juste. Si l'autre ne me convient plus, je pars. Et si l'un veut partir, je le laisse partir. Khalil Gibran va nous dire: *« Si vous aimez une personne, laissez-la partir. Car si elle revient, elle a toujours été à vous. Sinon, elle ne l'a jamais été. »*

Encore une fois, vous seul pouvez vous abandonner. Il ne s'agit plus de besoin, mais de désir de partager et d'avancer. En ayant confiance en la vie et en vous-même, vous pouvez rester connectés. Thierry Janssen, dans *Vivre en paix*, nous dit: *« Remercier les autres, c'est reconnaître que les relations humaines sont une précieuse source de développement pour chacun de nous. Témoigner sa gratitude aux autres, c'est envisager la vie comme un travail collectif au sein duquel chacun à sa place. »*

Maria: Bon, alors nous allons passer aux questions. Mais quelques mots pour conclure, Agnès, avant de passer la parole à nos auditeurs ?

Agnès: Je vous avais promis deux C. Je ne sais pas si vous vous rappelez, je vous avais promis Connexion et Communication. En fait, il y en a un troisième caché, c'est le Choix, qui, vous l'aurez compris, est présent tout au long du processus, et même lors du processus d'EFT. Quand, à la fin d'une séance, on nous propose un choix, nous allons décider quelque chose, nous allons orienter notre intention vers. Donc à tout moment, nous avons le choix d'être en pilotage automatique ou d'être en contact avec notre pilote. Lors de toutes disputes, nous avons le choix de vérifier nos CAPS: Connexion, Attente conscientisée, Pardon et Solutions à venir.

Pour finir, je vais vous laisser avec deux phrases, parce que ceux qui me connaissent un peu savent que j'aime bien les citations, j'en abuse peut-être un peu. Wayne Dyer, qui est un grand pont de développement personnel américain, nous dit: *« L'amour, c'est ce qui reste quand l'état de tomber amoureux s'évanouit »*. Et le philosophe français Gustave Thibon nous dit: *« Mon âme est à l'amour ce que les poumons sont à l'air: l'air est inépuisable et ne se refuse jamais le premier, seuls les poumons peuvent défaillir et cesser de respirer »*.

L'amour est donc toujours là en profusion, comme l'air, mais si nous sommes coupés de notre essence, si nous sommes dans notre mental, nous ne pouvons pas y avoir accès en nous, et nous ne pouvons donc pas le partager avec l'autre. L'amour n'est pas une émotion, c'est notre source. Nous ne pouvons pas aimer et avoir peur en même temps, alors aimons pleinement !



4^e Congrès Virtuel d'EFT - 21 au 28 mai 2014

www.leCongresEFT2014.com

Maria : Oui, puisque nous devons faire un choix, choisissons l'amour plutôt que la peur. Et pour cela, notre EFT sera notre compagnon.

Merci beaucoup Agnès pour tout ce que tu as partagé. Nous allons nous retrouver dans le tchat dans quelques instants et tu pourras répondre aux questions.

Agnès : Avec plaisir.

Maria : Merci.