

Club des Cordonniers Mal Chaussés

Webatelier du 3 Mai 2013

La visibilité

o_o_o_o_o_o_o_o

Bienvenue à cette rencontre du Club des Cordonniers Mal Chaussés; aujourd'hui, le thème du jour est la Visibilité, le fait de se mettre en avant, de s'exposer peut-être sur Internet... mais aussi : rien que de prendre la parole dans un groupe, et parler de ce qu'on fait, ou de ce qu'on a envie de faire, ce n'est pas toujours évident.

Claude : **La peur d'être critiquée, d'être mal comprise.**

Maria : On va commencer par Claude, et tout le monde va tapoter avec elle, bien sûr. Vas-y. Est-ce que tu as préparé un peu ton sujet ?

Claude : Oui. Je crois que c'est avant tout la peur d'être critiquée; sur Internet, surtout sur Internet, oui; l'idée de faire un blog, tout ça... que je n'arrête pas de retarder alors que j'en meurs d'envie et que j'ai plein d'idées, j'ai plein d'articles de prêts et tout. Et puis, faire les web-entreprises que je veux faire. J'ai toutes les raisons extérieures que Maria connaît qui font que je ne peux pas le faire tout de suite, mais je sens qu'il y a une grosse frousse à l'intérieur aussi : « et si ça marche pas ? Et si tout le monde trouve que c'est nul, etc, quoi ».

Maria : d'accord. Donc, peur d'être critiquée; quelle est la pire critique qu'on puisse te faire par rapport à ça ?

Claude : à propos des formations sur Internet que je veux faire : qu'on dise que « c'est nul, ça n'a aucun intérêt, tout le monde s'en fiche, quoi. Y en a qui font mieux »... donc que ça fasse « plouf ! »

Maria : D'accord. Et qu'est-ce que ça te fait, quand tu parles de ça ?

Claude : Ho la la. Y a tout le ventre qui se fait des nœuds à l'intérieur, c'est tout contracté, la respiration aussi, tout.

Maria : D'accord. Et tu l'estimerais à combien, là, cette peur ?

Claude : Il me vient 7.

Maria : D'accord. C'est bien, tu as quitté les centaines, depuis un bon moment; c'est génial !

Claude : oh, j'ai commencé aux millions, hein !

Maria : Oui, au début, c'était plutôt 5000. Tu progresses : bravo moi !

Claude : Je m'arrange, ça sert à quelque chose, l'EFT... :)))

Maria : Oh oui... :))) Allez, c'est parti.

02:40 début Protocole

J'invite tout le monde à tapoter avec nous, bien sûr, pour avoir les bénéfices partagés.

PK	Même si j'ai peur d'être critiquée / et qu'on me dise que c'est nul, tout ce que j'ai envie de faire / aujourd'hui je choisis de m'accepter malgré tout.
PK	Même si j'ai peur d'être critiquée et jugée / et que ça me fait des nœuds dans le ventre quand je pense à ça / aujourd'hui, je choisis de faire la paix en moi / et je me félicite d'avoir au moins ces idées.
PK	Même si j'ai la trouille d'être critiquée / parce que je voudrais que tout le monde accueille ça avec les bras ouverts / aujourd'hui, je m'accepte telle que je suis / et j'accepte le fait que peut-être que ce projet ne conviendra pas à tout le monde.

Et on part : sommet de la tête; et pour les nouvelles, on tourne sur les points, et on change de point à chaque phrase.

ST	Maria : J'ai peur d'être critiquée. <i>Claude : J'ai peur d'être critiquée, et j'en ai marre d'être critiquée tout le temps.</i>
DS	Maria : Depuis toujours, je suis critiquée, je suis jugée. <i>Claude : Depuis toujours, je suis critiquée, je suis jugée, et personne comprend rien à ce que je veux et à ce que je fais.</i>
CO	Maria : j'en ai marre d'être incomprise. <i>Claude : j'en ai marre d'être incomprise, oui.</i>
SO	Maria : Je n'en peux plus, de toutes ces critiques ! <i>Claude : Je n'en peux plus, de toute cette critique, et de tous ces gens qui ne comprennent rien.</i>
SN	Je veux être écoutée.
SM	J'ai des idées, j'ai des formations, et des projets.
CL	Mais je n'arrive pas à les mettre en avant, j'ai trop peur.
SLB	Je n'ose pas installer ces projets sur mon blog.
SS	Je n'ose même pas ouvrir mon blog.

ST	Maria : J'ai trop peur des critiques. <i>Claude : J'ai trop peur des critiques, et j'ai trop peur qu'une fois de plus on me dise que c'est nul, et qu'on ne comprenne rien à ce que je veux dire. Ça m'est tellement arrivée...</i>
DS	Toutes ces incompréhensions
CO	toutes ces critiques par le passé
SO	tous ces jugements.
SN	Maria : toutes ces situations où je me suis sentie nulle. <i>Claude : toutes ces situations où je me suis sentie nulle, où on m'a dit que je l'étais, ce qui n'est pas pareil.</i>

SM	toutes ces critiques que j'ai reçues depuis toujours
CL	Et si aujourd'hui, je pouvais changer ça ?
SLB	oui, j'aime cette idée
SS	J'ai hâte que ça s'arrête.

ST	ou peut-être même que ça ne s'arrêtera pas ?
DS	Mais ce que je peux souhaiter, c'est que ça ne me fasse plus rien.
CO	Si quelqu'un me dit : « non, ce projet-là ne me convient pas... »
SO	Partout en moi, je peux répondre : OK
SN	Et je passe au suivant.
SM	J'accepte que mes idées ne conviennent peut-être pas à tout le monde.
CL	Mais comme on dit : Que ceux qui pensent que c'est impossible,
SLB	Arrêtent d'empêcher les autres de le faire.
SS	Moi je sais ce qu'il est possible de faire avec l'EFT et d'autres outils.

ST	Aujourd'hui, je m'autorise à essayer.
DS	Je m'autorise à mettre ça en avant.
CO	Je m'autorise à le faire circuler dans l'Univers.
SO	Et ça ira droit au cœur des personnes qui sont adaptées.
SN	Je m'ouvre maintenant à un bon accueil de ces projets.
SM	Parce que je sais qu'il y a tellement de personnes qui attendent ça.
CL	Je choisis de me focaliser sur tous ces enfants et tous ces parents qui ont besoin de moi.
SLB	Maria : Et je laisse ma peur fondre d'elle-même. <i>Claude : et je laisse ma peur, et ma colère, fondre d'elles-mêmes.</i>
SS	Aujourd'hui, je choisis la paix

ST	Tant bien que mal
DS	Parce que je m'aime profondément
CO	Et je connais l'importance de ces projets.

Maria : Vas-y, respire un bon coup. Y a de la place pour respirer ?

Claude : Oui, oui, ça va mieux. Puis de voir que ça puisse ne plus rien me faire, c'est ça que j'en retire en premier lieu, et je vais retravailler là-dessus.

Maria : Oui... oui, parce que malheureusement, les critiques, on ne pourra pas les arrêter, hein ?

Claude : oui.

Maria : Ce que tu peux gérer, adapter, c'est ta réaction.

Claude : oui. J'aimerais quand même bien attirer un peu plus de gens qui comprennent ce que je fais... enfin si, maintenant j'en attire. Y a plus que quelques-uns...

Maria : Oui... Ça va être ça l'objectif : de te concentrer sur ceux qui en ont besoin et qui peuvent comprendre, et puis les autres... bon vent; on les laisse filer.

Claude : heu... quand c'est mon mari, pas « bon vent », quoi...

Maria : ça peut être « bon vent » dans le sens « OK, on parle d'autre chose »

Claude : oui, ça, oui.

Maria : Oui, bien sûr. Mais ça on l'avait vu... Tu avais été en contact avec Francine, aussi, suite à la première séance; elle parlait de ça : le manque de soutien par....

Claude : Oui, on va se téléphoner, j'espère...

Maria : Le manque de soutien par le compagnon

Claude : oui. OK, bon merci, c'est vrai que je respire mieux, ouf.

Maria : oui.

Claude : Oui, oui, je vais voir ça, ne plus être blessée.
Merci à toutes !

Maria : Merci, bonne réunion à toi, au revoir.

María : suivante ! Problèmes de visibilité, peur de s'exposer.... Etoile 7 ??? ...S'exposer devant cette petite communauté, ce comité restreint, ça va. ... à qui le tour ??? ... allez, ne soyez pas timides, Mesdames, allez-y.... Sinon je choisis un volontaire au hasard... Oooh, pardonnez-moi, j'étais pas dans le bon mode. Oui : Laure, et ensuite Dorothee, et Martine.

12'37

Laure :
« J'ai peur de m'exposer, peur qu'on me juge incompétente »

Laure : J'essayais depuis tout à l'heure, je me disais ça ne marche pas...

María : Déjà ça bloque au niveau de la visibilité, je vous avais tous squizzés.

Laure : C'est bien ce que je me suis dit : j'ai tellement peur d'être pas visible, que je n'arrivais même pas à faire *7.
Voilà : moi, à la fois je rêve d'être une grande star, et en même temps je suis la personne la plus discrète du monde. Mon activité : je fais de l'hypnose, j'ai déjà un site Internet, par contre j'ai une communication qui est un petit peu passive, en fait. Mon site est sur Internet, j'attends que les gens viennent, j'ai du mal à aller au devant des personnes. Par exemple, je me dis toujours que je devrais aller voir des médecins pour me faire connaître, ou me faire connaître des personnes qui sont dans la ville où j'exerce, et ça je l'ai jamais fait, en fait j'ai assez peur d'aller rencontrer les gens face à face. Donc, je le fais, j'ai mon site, par contre quand je fais des stages, j'envoie le mail pour le stage un peu toujours au dernier moment, ce qui fait que les gens n'ont pas le temps de s'inscrire; j'ai cette difficulté à affirmer ce que je fais en présence des gens.

María : D'accord. As-tu une idée de ce qui est difficile là-dedans ? Une peur, qui est derrière ça ?

Laure : la peur de me montrer, de m'exposer, d'être critiquée, d'être incompétente, de me dire que je suis incompétente

María : D'accord.

Laure : oui, la peur qu'on me dise que je suis incompétente.

María : D'accord. Parce que toi, tu es incompétente, ou parce que ta technique, « c'est du n'importe quoi » ?

Laure : Non, ma technique c'est une bonne technique, après, je vais pas dire que je suis incompétente, mais je ne le suis pas à chaque fois. Voilà. Euh... des fois ça marche très bien, des fois pas, et donc mon idée, c'est que quand on est professionnelle, on doit avoir non pas 100% de réussite, mais pouvoir répondre à la demande de chaque client, et aujourd'hui, je sais qu'il y a des clients avec qui ça marche mieux, j'ai plus de mal avec les autres, et donc là, je me dis qu'il y a une incompétence.

María : D'accord. Et quand tu penses à ça, pense à une personne en particulier, qui te vient à l'esprit, qui dit : « Non, t'es incompétente : ça marche pas à tous les coups, t'as pas pu aider Untel, Untel, Untel : c'est nul ». Qu'est-ce que ça te provoque, comme sensation ? Dans le corps, est-ce qu'il y a quelque chose ?

Laure : Oui, ça me fait une boule dans le ventre. Une boule dans le ventre, et pas vraiment des larmes aux yeux, mais comme si j'allais avoir les larmes aux yeux.

María : D'accord. OK. Alors on part avec ça :

15:45 début Protocole

K	Même si j'ai cette boule dans le ventre / tellement j'ai peur de m'exposer à la critique, / aujourd'hui je choisis d'installer la paix dans mon ventre / et je m'accepte, avec mes émotions contradictoires.
PK	Même si j'ai envie d'être une star, / mais que je refuse de faire quoi que ce soit pour que ça m'arrive, / aujourd'hui je m'accepte / et je me félicite d'avoir eu envie de faire toutes ces formations.
PK	Même si j'ai peur de m'exposer, / et que ça me fait une boule dans le ventre quand je pense à quelqu'un qui me dit que je suis incompétente, / aujourd'hui, je me pardonne, / et je pardonne à tous ceux qui ont pu contribuer à ce problème en moi, / et j'invite tous les interlocuteurs concernés à se joindre à moi dans cette séance. Voilà : il peut y avoir des personnes qui te viennent à l'esprit qui auraient pu te dire des choses, mais il peut y avoir aussi des ancêtres, voilà : toutes sortes d'interlocuteurs.

ST	J'ai peur de m'exposer.
DS	C'est pas bien de se mettre en avant.
CO	En plus, je risque d'être traitée d'incompétente.
SO	Et quand je pense à ça, j'ai une boule dans le ventre.
SN	Et ça pourrait me faire pleurer.
SM	J'ai tellement peur de m'exposer.
CL	J'ai réussi à mettre en place mon site Internet.
SLB	Mais secrètement au fond de moi, je préfère que personne ne le voie.
SS	Comme ça, je ne serai pas critiquée.

ST	Mais en même temps, je peux dire : « ah, j'ai fait un site Internet »
DS	C'est un alibi, les gens peuvent me trouver.
CO	Maria : Et d'ailleurs, il y a quelques rares courageux qui m'ont trouvée. <i>Laure : Quelques courageux qui m'ont trouvée.</i>
SO	Et je m'ouvre maintenant à ce qu'il y en ait plus.
SN	Je me félicite d'avoir fait cette démarche de visibilité.
SM	Maria : Et maintenant, puisque le site est là, peut-être que je pourrai en parler un peu plus. <i>Laure : Et maintenant, puisque le site est là, je pourrai en parler un peu plus.</i>
CL	J'aimerais aller voir des médecins et d'autres prescripteurs possibles
SLB	Mais j'ai trop peur de leur réaction.
SS	En plus, ils risquent de me voir comme une concurrente.

ST	Non, je préfère continuer à me cacher derrière mon site
DS	C'est beaucoup plus confortable pour moi pour l'instant.
CO	Je m'autorise à avoir toutes ces émotions.
SO	Et je me félicite de les avoir exprimées aujourd'hui.
SN	Je choisis d'aller vers l'avant.
SM	D'aplatir le chemin, petit à petit,
CL	Pour que ce soit confortable pour moi d'avancer.
SLB	Parce que je sais que je suis compétente
SS	Et je sais qu'il y a tellement de personnes qui ont besoin de mes services.

ST	Je choisis de le faire pour eux, même si je n'ose pas le faire pour moi.
DS	Et j'imagine cette boule dans le ventre comme un énorme aimant
CO	Qui envoie des petits rayons électromagnétiques dans l'Univers.
SO	Et chaque rayon peut aller chercher la bonne personne
SN	Je laisse rayonner tout mon désir de bien-être
SM	Et j'invite maintenant les bonnes personnes à me trouver.
CL	Je suis de plus en plus à l'aise avec le fait de m'exposer
SLB	Et j'accueille toutes les ressources, les personnes, les informations
SS	Qui peuvent m'aider à aller encore plus loin dans la visibilité.

ST	Parce que je m'aime
DS	Et je me respecte d'avoir choisi cette voie.

Maria : Voilà. Prends une grande respiration. **22'**
et dis moi comment tu te sens, dans le ventre, et ailleurs.

Laure : je me sens bien, je vais laisser rayonner; ça a besoin de travailler, ça remue encore.

Maria : Oui, ça doit toucher à quelque chose de plus profond. Et j'ai suggéré d'inviter les ancêtres, la famille, et tout ça. Peut-être qu'il y a des histoires à nettoyer de ce côté-là. Et pas forcément bien sûr en rapport avec le fait de se mettre en avant. Tu as ce problème dans une activité professionnelle. Mais ça peut venir d'autres situations qui n'ont pas à voir avec ça, mais qui peuvent être liées.

Laure : bon, je vais laisser reposer tout ça.

Maria : Oui, et puis on va continuer à tapoter, y aura sûrement beaucoup de résonances avec les autres personnes, aussi.... Tu nous tiens au courant ?

Laure : D'accord. Eh bien merci

Maria : Si tu tapotes très fort, peut-être que tu pourras mettre l'adresse de ton site sur le forum.

Laure : OK

Maria : Comme ça on te fera un retour positif et accueillant.

Laure : D'accord.

Maria : Voilà, n'hésite pas. Merci Laure.

Laure : Merci.

23'42 :

Dorothee :
L'étiquette de « sorcière »; c'est trop « chaud » de s'exposer

Maria : Alors, ensuite il y avait Dorothee... Allô, Dorothee, est-ce que tu es encore là ? Il faut ouvrir aussi le micro côté Skype, peut-être ? Moi j'ai ouvert ta ligne, Dorothee... Encore un obstacle à la visibilité ? Là, toutes les options sont bonnes de mon côté, j'ai vérifié, tout va bien.

Dorothee : Allô ?

Maria : Oui. Ça y est.

Dorothee : Tu m'entends ?

Maria : Oui. Ça y est, je t'entends.

Dorothee : Bon...

Maria : Alors, dis-nous. Qu'est-ce que le thème de la visibilité t'inspire, à toi ?

Dorothee : euh... Déjà je prends sur moi pour venir te parler avec plein d'écoutes. Rien que ça déjà, j'ai ma voix qui bégaie. Depuis tout à l'heure que je sais que je vais prendre la parole, j'ai chaud, mais alors une chaleur incroyable. Et ça me fait sortir de ma zone de confort, c'est à dire que au jour d'aujourd'hui, je suis, comment dire, sur deux travaux : je suis en tant que secrétaire à temps plein, et à côté de ça, je suis auto-entrepreneur en médecine chinoise et soins énergétiques. On va dire que la médecine chinoise me sert d'alibi pour faire ce que j'ai à faire.

Maria : D'accord.

Dorothee : c'est un peu le style : les gens, au niveau de la médecine chinoise, sont plus ouverts, c'est plus simple pour moi de dire : « Je fais de la médecine chinoise ».

Maria : Oui, plutôt que de dire que tu fais des soins énergétiques.

Dorothee : on travaille sur les organes à l'intérieur sans toucher, voilà. Tout ça, c'est un peu, pour moi, difficile à le dire. Et je suis tellement bien derrière mon bureau de secrétaire que, voilà, ... J'adore ce que je fais en énergétique, c'est une vraie passion, mais ... je suis très bien dans mon bureau.

Maria : D'accord. Et quelle est la répartition, aujourd'hui, entre ces deux activités ?

Dorothee : Le plus, c'est le secrétariat...

Maria : Oui... tu travailles à plein temps, avec ça ?

Dorothee : oui.

Maria : D'accord.

Dorothee : Etant seule, je n'ai pas trop le choix. Je suis obligée de subvenir à toutes mes factures, il faut un temps plein sûr, quoi. Donc voilà, ma zone de confort, c'est ça aussi, c'est financier. Je peux pas aller de l'autre côté sans que ... Voilà : c'est financier, émotionnel; c'est ce que j'appelle la zone de confort. C'est vraiment la zone de confort où je me sens en sécurité.

Maria : oui. Et pourquoi tu aurais envie, malgré tout, de sortir de cette zone de confort ?

Dorothée : Parce que j'aime ce que je fais en énergétique, et que le problème, au jour d'aujourd'hui, c'est que ... c'est tellement peu reconnu, c'est tellement peu, euh comment dire, ... on pourrait dire que les gens qui viennent vers moi, c'est des gens qui connaissent déjà un peu. Les autres, quand ils viennent vers moi, c'est « Ouh la, qu'est-ce que tu me fais, toi ?

Maria : D'accord.

Dorothée : et les gens, ils sont ..waou ! Ça fait un peu... j'allais dire « sorcière », c'est un peu ça, quoi.

Maria : Oui.

Dorothée : Encore les temps des sorcières où tu vois... t'as pas forcément envie de te faire voir ou sinon, tu vas être brûlée sur un bûcher.

Maria : D'accord.

Dorothée : C'est l'image qui vient de m'arriver, donc je te dis ... et comme par hasard, j'avais chaud.

Maria : Oui, c'est sûrement pas si par hasard que ça, en effet.

Dorothée : Non.

Maria : :)) Alors, vas-y : tapote avec nous, ou plutôt tout le monde tapote avec toi.

15:45 début Protocole

K	Même si j'ai peur d'être brûlée sur le bûcher, / et que je préfère rester derrière mon bureau, tranquille, / aujourd'hui, je choisis de m'accepter telle que je suis.
PK	Même si j'ai beaucoup de mal à sortir de ma zone de confort, / voire de ma zone de sécurité, aujourd'hui, je choisis de faire la paix en moi par rapport à cette zone.
K	Même si je m'en veux de ne pas parler plus des soins énergétiques, / et de ne pas arriver à me mettre en avant, / aujourd'hui, je choisis de m'aimer complètement telle que je suis. J'ai réussi à m'installer dans une petite vie tranquille, confortable, j'ai réussi à trouver un certain équilibre, c'est peut-être déjà pas si mal.

ST	J'ai cette image d'être brûlée sur le bûcher
DS	Et j'ai très chaud quand je pense à sortir de ma zone de confort.
CO	Maria : Ça serait vraiment « chaud » pour moi, de sortir de derrière mon bureau. <i>Dorothee : ça serait vraiment trop chaud, pour me sortir de ma zone... non, de mon bureau.</i> Maria : et de ma zone de confort, qui est la même chose.
SO	Pour l'instant, je choisis de rester dans ma zone de confort.
SN	Et j'honore tous ces souvenirs et ces images qui me submergent.
SM	Je ne sais pas si ça m'est arrivé par le passé.
CL	Mais c'est sûr, j'aimerais pas que ça m'arrive aujourd'hui.
SLB	La zone de confort est là pour une bonne raison.
SS	Et si je pouvais tout simplement respecter cet ordre des choses ?

ST	Peut-être que je suis très bien derrière mon bureau
DS	Peut-être que je suis parfaitement à ma place.
CO	Mais en même temps, j'ai tellement envie de partager ces autres activités
SO	Mais financièrement, je ne peux pas tout envoyer bouler.
SN	Et s'il existait une solution intermédiaire ?
SM	Si je pouvais rester dans ma zone de sécurité,
CL	Tout en faisant des petites excursions à l'extérieur.
SLB	Juste par épisodes, par ci, par là.
SS	Et peut-être de plus en plus souvent, de plus en plus régulièrement.

ST	Si seulement je pouvais m'enlever cette étiquette de sorcière...
DS	Qui c'est qui m'a collée cette étiquette ?
CO	Mmmh, j'ai peut-être une petite idée.
SO	<p>Maria : En tout cas, maintenant, avec tous les outils que j'ai à ma disposition</p> <p><i>Dorothée : euh... j'ai pas entendu. Comme quoi...</i></p> <p>Maria : comme quoi... Aujourd'hui, avec tous les outils dont je dispose...</p> <p><i>Dorothée : tous les outils dont je dispose, ouiiii !!!</i></p> <p>Maria : ouiii !!! Voilà, tu sais.</p>
SN	Je choisis de me laver de cette étiquette.
SM	Parce que peut-être que c'est moi qui me la suis imposée.
CL	Peu importe, d'où qu'elle vienne, je la laisse partir, maintenant.
SLB	Et je choisis de me purifier avec de la Lumière Blanche.
SS	Une lumière fraîche qui me rafraîchit la peau.

ST	Peut-être que ce n'est pas si chaud que ça, de sortir de derrière mon bureau.
DS	Moi aussi, je choisis de focaliser sur les personnes qui ont besoin de moi.
CO	Et pour eux, j'accepte l'idée de me mettre en avant.
SO	Tranquillement, à mon rythme.
SN	Et en gardant une base de sécurité derrière mon bureau.
SM	Parce que je m'aime, et que j'aime ce que je fais.
CL	Et je me félicite d'être arrivée jusque là.

Maria : Voilà. Pose les mains, prends une grande inspiration... Comment tu te sens maintenant, à l'idée de sortir de ta zone de confort ?

Dorothee : beaucoup plus sereine. J'aurais même envie de sortir maintenant, tu vois... oh, c'est waou ! ... La douche de lumière blanche m'a fait du bien, je me suis sentie beaucoup plus..., moins en ébullition, plus...

Maria : Oui, parce qu'il y avait vraiment de la chaleur. Donc, maintenant, quand ça te paraît chaud, tu peux te servir de ça, tu peux penser à cette douche de lumière... qui vient rafraîchir, qui vient réguler; c'est pas pour avoir froid, mais voilà : ça vient remettre le thermostat là où il doit être.

Dorothee : Oui, oui, c'est ça ! Ecoute, je te remercie.

Maria : Super. Merci, merci à toi Dorothee. Ça va bien s'arranger pour d'autres aussi. Et puis, tu nous tiens au courant ?

Dorothee : avec grand plaisir.

Maria : Super ! Merci Dorothee.

Martine :
Procrastination et peur de la mort; consoler son cœur

Maria : alors... Il y avait aussi Martine.

Martine : Oui. Bonjour Maria. On entend bien, c'est bien.

Maria : Alors, avec ces différents tapings, est-ce qu'il reste quelque chose ?

Martine : On a déjà fait un beau tour d'horizon, c'était pas mal. Forcément, ça m'a fait écho pour tout. Vraiment, ça fait vraiment écho. Une fois, j'avais une boule dans la gorge.

Moi, j'ai toujours tendance à remettre à plus tard. Voilà. Ça sera toujours plus tard. J'essaie, je tempore tout le temps, je réfléchis, pour être sûre : est-ce que c'est vraiment ça. En fait il me faut une impulsion, du courage en fait pour me lancer. Voilà. C'est vraiment un truc, euh, qui est gênant, qui est vraiment gênant en fait, là, par exemple, je dois faire justement ce site Internet. Moi je l'ai pas encore fait. Donc, et aussi envoyer un peu plus de communication pour justement, être visible. Il faut qu'on se souvienne de moi, en fait; parce que c'est ça aussi. Et je commence seulement à faire des communications, et c'est vrai qu'on ne peut pas toujours avoir de retour, mais, voilà : j'étais un peu déçue parce que j'avais pas de retour. En général, c'est plutôt l'indécision, je dirais, l'indécision, par exemple pour ce cours d'EFT, j'ai vu hier ton appel, tout bêtement, parce que je me suis inscrite aussi au Congrès Virtuel, et donc j'ai vu après la suite de l'histoire. Mais il m'a fallu jusqu'à ce matin pour prendre la décision. Tu vois, ça c'est un truc. Mais quelquefois, ça peut prendre beaucoup plus longtemps. Alors j'avance et je recule. Tu vois, c'est un peu comme un tango.

Maria : D'accord. Si tu penses particulièrement à ce site Internet, qui est à mettre en place, qu'est-ce qui te sépare de lui ? Quel serait l'obstacle principal entre toi et le fait d'avoir mis ça en place ?

Martine : je ne sais pas si j'ai la compétence technique pour mettre ça en place. J'ai un petit peu navigué il y a quelques temps dedans, parce que j'ai lâché prise, hein, tout bêtement. Il y a encore un blocage à ce niveau-là, oui, c'est surtout un problème technique. Après, savoir ce que je vais y mettre dedans, je sais déjà, j'ai déjà la vision du site, à peu près; c'est plutôt une compétence technique là-dedans, dans le système informatique. Et pour me donner l'impulsion d'y aller, et aussi, quand on fait ça, c'est une vitrine, hein... C'est une autre vitrine, ben voilà, il faut que ce soit réussi.

Maria : Oui... Faut peut-être même que ça soit parfait ! .

Martine : Non, pas parfait...

Maria : Non ?

Martine : ça, je travaille déjà dessus depuis un petit bout de temps..., je sais quand même que tout ne peut pas être parfait, et de toute façon, on améliore tout le temps. Mais c'est surtout aussi s'exposer, c'est toujours la même chose, on en revient à ... voilà; à ce que disaient aussi mes autres petites camarades, c'est s'exposer justement, à la vision de tout le monde; quelquefois, c'est « qu'est-ce qu'on va penser de moi », c'est la peur du jugement des autres...

Maria : Oui, c'est ça. Très souvent. Et derrière ça, il y a une peur encore plus grande, parce que si on me critique, si on me juge, peut-être qu'on va m'exclure. Tout au fond, il y a un problème qui est lié au premier chakra, vraiment la sécurité de survie; parce que historiquement, dans le temps des cavernes, si on était exclu du clan, on était mort.

Martine : Oui, exactement ça. L'image est très belle.

Maria : Oui. On n'y pense pas forcément, mais souvent, quand on creuse, creuse, creuse, on arrive à ça.

Martine : ça me parle vraiment, en fait. Mais là tout de suite, quand tu m'as parlé de tout ça, jusqu'à présent ça allait, mais là tout de suite, il y a quelque chose qui est monté au niveau de la gorge : comme une angoisse qui est montée, c'est ça, oui.

Maria : D'accord. Alors, on tapote tout de suite. OK ? Y a pas de raison pour rester avec une angoisse dans la gorge.

40:50 début Protocole

K	Même si j'ai peur d'être exclue, et de mourir, / aujourd'hui, je choisis de m'accepter complètement telle que je suis.
PK	Même si j'ai cette boule dans la gorge quand je pense à ça, / et que j'ai tellement peur de m'exposer, à travers ce site Internet, / aujourd'hui, je m'accepte et je me pardonne.
PK	Même si je m'en veux d'avoir ces difficultés, / aujourd'hui, j'ai vraiment envie de faire la paix avec moi-même, / parce qu'on s'est assez battus, / et jusqu'ici, ça n'a pas apporté grand chose /. Peut-être qu'il est temps de changer de stratégie. / <i>Martine : Peut-être qu'il est temps de changer de stratégie, oui.</i> <i>Maria : Parce que ça, ça n'a pas marché, alors on va essayer autre chose.</i> <i>Martine : ah, c'est vrai.</i> <i>Maria : Donc on part depuis la tête, et on change de point pour chaque phrase...</i>

ST	J'ai cette boule dans la gorge.
DS	Et je viens de faire le rapprochement entre mon site Internet, et ma peur de mourir.
CO	Ça va vraiment loin, cette histoire.
SO	Et je m'en veux de ne pas y avoir avancé plus tôt.
SN	Je m'en veux de tout remettre à plus tard, tout le temps.
SM	Mais je viens de réaliser que tout ça est lié à la peur de mourir.
CL	Et peut-être que cette procrastination est un mécanisme de sécurité.
SLB	Dans ce cas, je suis obligée de le remercier d'avoir été là.
SS	Parce qu'en fait, il est en train de me sauver la vie.

ST	Parce que si je m'expose, je pourrais mourir.
DS	Ça paraît bête, quand je le dis comme ça.
CO	Mais je réalise qu'il y a une partie en moi qui le croit vraiment. Maria : Si tu pouvais symboliser, Martine, cette partie ? Si tu pouvais toucher cette partie qui est en toi ? Est-ce que tu as une idée d'où ça se trouve, et à quoi ça ressemble ? Cette partie qui croit que « si je fais ce site Internet, je peux mourir. » Martine : l'idée qui m'est venue tout de suite, c'est le cœur, en fait. Mmh. Maria : D'accord. Super.
SO	J'accueille maintenant cette peur dans mon cœur.
SN	Si seulement je pouvais, j'aimerais mettre mes mains autour de mon cœur.
SM	J'aimerais le calmer et le rassurer.

CL	Alors je vais imaginer des mains de lumière, des mains d'énergie
SLB	Qui peuvent aller dans ma poitrine et caresser mon cœur
SS	Qui peuvent le tenir tout tendrement.

ST	Et lui dire que tout va bien se passer.
DS	Comme on calmerait un petit chaton qui a peur
CO	Avec beaucoup de tendresse, beaucoup de patience.
SO	Ce danger de mort appartient à mon passé.
SN	Aujourd'hui, je suis en sécurité.
SM	C'est vrai que si je m'expose, je pourrai obtenir des critiques.
CL	Maria : Mais objectivement, on ne va pas me tuer. Martine : <i>Mais objectivement, on ne va pas me tuer. Ça, c'est évident ! :))</i>
SLB	Tranquillement, j'explique tout ça à mon cœur qui tremble.
SS	N'aie pas peur, petit cœur. Ce danger appartient au passé.

ST	Merci de m'avertir de ce danger.
DS	Et je voudrais que tu continues à m'avertir quand il y a un vrai danger.
CO	Mais nous ne sommes plus menacés de mort.
SO	Nous sommes en sécurité, maintenant.
SN	Et nous avons le droit de rayonner dans le monde.
SM	Et pour ça, j'ai besoin de toi, mon cœur.
CL	Parce que je sais tout l'amour dont tu es capable.
SLB	Aujourd'hui, je voudrais que nous choissions ensemble l'Amour.
SS	Parce que quand il y a de l'Amour, il n'y a plus de peur.

ST	Mais je t'en prie, mon petit cœur, prends ton temps.
DS	Ce danger a existé, réellement.
CO	Merci de m'avoir protégée, contre ça pendant tout ce temps.
SO	Aujourd'hui, il est temps de choisir l'Amour plutôt que la peur.
SN	J'ai le droit d'avancer dans cet Amour.
SM	J'ai le droit de m'exposer.
CL	J'ai le droit de rayonner dans le monde
SLB	Tout en étant en sécurité à l'intérieur de moi.

Maria : voilà; une grande respiration

Martine : Ben écoute, c'était vraiment beau.

Maria : ça va ?

Martine : ah oui, quel beau voyage ! C'était magnifique.

Maria : Oui.

Martine : oui vraiment. Merci merci.

Maria : Merci à toi, de t'être prêtée à ce voyage.

Martine : C'était vraiment magnifique, en fait. Mmh, j'ai beaucoup aimé. Y a eu, au début de la séance, comme des bouffées de chaleur. Y a eu ça, après ça s'est calmé. Un moment donné, j'ai eu envie de tousser. J'ai l'impression que ça a voulu partir, en fait. Et là, il reste encore un tout petit voile, tout au fond de la gorge, mais qui est en train de se diluer. Il y a tellement de belles images, ...

Maria : Alors, tu peux t'aider de cette image du petit cœur qui a peur; ça m'a vraiment fait penser à un petit animal traqué. Et il y a ces mains de Lumière qui sont à disposition. Tu peux les faire venir quand tu as besoin; elles peuvent venir calmer le cœur. Et toi, en geste de rappel, tu peux juste poser la main sur le cœur, aussi. Sur la zone du cœur... Faut savoir que : oui, c'est vrai, il y a eu danger, mais aujourd'hui, on est en paix, on est en sécurité. Il va peut-être falloir le répéter quelques fois, parce que ce réflexe est installé depuis un bon moment, mais je suis sûre que le message est passé.

Martine : ah oui, mais ça, c'est évident. Voilà, y a plus rien maintenant, tu vois... le voile est vraiment parti, et il n'y a plus cette boule d'angoisse. Donc, le message est vraiment passé. Mais toi, derrière ton écran, tu as senti ça comme ça ?

Maria : Oui, c'est l'information qui m'est venue.

Martine : ah oui. OK !

Maria : Voilà. Mais c'est toi qui m'a dit que c'était dans le cœur, hein !

Martine : Exactement dans le cœur, oui. Parce que l'image du cœur est arrivée comme ça. C'était spontané. Oui, c'était vraiment dans le cœur. Comment tu as relié cette insécurité avec ...

Maria : Je ne sais plus. C'est une information qui me vient comme ça, avec les éléments que tu m'as donné; voilà, on a cheminé ensemble.

Martine : d'accord, par intuition.

Maria : oui. Faudra qu'on réécoute pour voir par où c'est passé, mais...

Martine : Je réécouterai, de toute façon, pas de souci. C'était déjà tellement beau... J'en profite pour te remercier infiniment et pour remercier tous ceux qui ont bien voulu participer aussi. Merci.

Maria : Merci à toi, Martine, de nous avoir fait vivre ce voyage.

María : alors, peut-être que pour d'autres personnes, ça s'est passé ailleurs que dans le cœur; pour certains, vous avez déjà l'habitude de cette technique, d'aller chercher la partie qui croit ça.

51' :

Annick :
Affirmations : synthèse de la séance.

Annick : Allô ?

María : Oui ?

Annick : c'est Annick au téléphone.

María : oui... alors, Annick : il nous reste 5 mn. J'ai peur que ça ne soit pas assez pour traiter ta question, peut-être. Mais je voudrais faire quelques rondes avec des affirmations, ces fameuses questions à l'envers, alors si tu veux bien les répéter pour les autres...

Annick : oui, je veux bien.

María : D'accord. Donc là, on va juste tourner sur les points, et je vais vous suggérer des questions, qui peuvent paraître un peu incongrues, mais petit à petit, vous allez voir que votre cerveau va les capter, et aller chercher les bonnes réponses. On peut inclure le point Karaté dans cette ronde, mais moi je commence directement au sommet de la tête. Chacun peut utiliser les points habituels. Donc, je ne vais pas annoncer les points, mais à chaque phrase, il faut changer de points. Prête, Annick ?

Annick : oui ? Qu'est-ce que je dois faire exactement, je ne comprends pas très bien ?

María : Tu vas juste répéter les phrases tout en tournant sur les différents points EFT.

Annick : impeccable.

ST	Pourquoi est-ce si facile pour moi de m'exposer ?
DS	Pourquoi est-ce si amusant d'avoir de la visibilité ?
CO	Pourquoi ce projet de site Internet est-il si facile pour moi ?
SO	Et comment se fait-il que les bonnes personnes me trouvent toujours ?
SN	Comment se fait-il que ce soit si naturel pour moi d'être une star ?
SM	Pourquoi est-ce si facile de sortir de ma zone de confort ?
CL	Pourquoi ma zone de confort s'accroît de jour en jour ?
SLB	Pourquoi est-ce si facile pour moi d'entendre des critiques ?
SS	Et comment ça se fait que je me sens si sûre de la valeur de ce que je propose ?

ST	Pourquoi je me sens si compétente ?
DS	Pourquoi est-ce si amusant de mettre en avant mes services ?
CO	Pourquoi est-ce si naturel de parler de moi avec les personnes que je rencontre ?
SO	Pourquoi ai-je autant de chance ?
SN	Pourquoi suis-je toujours au bon endroit, au bon moment ?
SM	Pourquoi c'est si agréable de sentir les projecteurs sur moi ?
CL	Pourquoi suis-je tant en sécurité tout en étant visible ?
SLB	Pourquoi est-ce si facile de faire confiance aux personnes qui m'entourent ?
SS	Et pourquoi ma vie est-elle si paisible, et si excitante à la fois ?

ST	Pourquoi c'est si facile d'être moi ?
DS	Je remercie la vie pour tous les cadeaux
CO	Je choisis la gratitude
SO	Et je fais confiance à la Vie
SN	Parce que je m'aime telle que je suis.
SM	Et à bien y réfléchir,
CL	Je suis la meilleure Moi que je connaisse.

Maria : Voilà. Prends une grande respiration, Annick. Et dis-moi : ça n'a rien à voir avec ce que tu voulais nous présenter, peut-être ? Mais comment te sens-tu, après cette ronde un peu étrange ?

Annick : Je me sens beaucoup mieux. Au fur et à mesure que ça avançait, je me sentais de plus en plus calme. Au début, j'avais un peu d'inquiétude de répéter ces phrases, et puis finalement, ça paraissait plus simple de les dire à la fin, même plus facile. Je me sens bien.

Maria : très bien ! Et avec les autres personnes, y a eu des résonances avec toi ?

Annick : Oh oui, il y en a eu; j'étais très étonnée de ressentir la même chose que la personne quand elle a parlé de son cœur, et un autre moment aussi, j'ai eu l'impression qu'elle parlait pour moi.

Maria : Voilà : on est en plein dans les bénéfices partagés, c'est pour ça que c'est tellement bénéfique de faire ça en groupe; parce que on n'aurait pas forcément pensé à sortir ce problème-là aujourd'hui, et même si on ne l'a pas complètement, ça résonne et ça fait du bien là où ça doit aller.

Annick : je trouve ça stupéfiant de voir combien d'autres personnes peuvent parler pour le même problème.

Maria : oui... .

Annick : et c'est un cadeau, c'est un vrai cadeau.

Maria : eh bien, super, tant mieux ! Mais merci Annick, d'avoir accepté cette expérience.

Annick : Merci Maria, merci à toi.

Maria : Et merci à vous toutes. Notre homme n'était pas là aujourd'hui, mais il va nous écouter sur les enregistrements. Et voilà, la séance sur la visibilité se termine, et pour l'instant, je vais faire une petite pause pendant le Congrès Virtuel d'EFT; mais je pense que je vous proposerai une suite. N'hésitez pas, ceux qui ont accès au forum, ou contactez-moi par mail pour me dire quels thèmes vous aimeriez aborder, dans ce genre de séances de groupe. Voilà, merci à tous, je vais ouvrir les lignes pour qu'on se dise au revoir; pour la plupart on se retrouve sur le forum, et de toute façon, on reste en contact. Merci beaucoup, d'avoir été là en direct !

59'39