



La guérison : illusion, destination ou progression ?

Maria Anell : Le thème de notre conférence ce soir est : « La guérison : illusion, destination ou progression ? » La guérison, un mot qui fait vibrer, trembler, douter, rêver, désespérer. Un mot que certains évitent d'utiliser pour ne pas créer de faux espoir, quitte parfois à créer peut-être un faux désespoir. La guérison semble souvent insaisissable. Ce n'est pas faute d'y mettre les moyens. Un rapport édité par l'institut national du cancer, en 2012, précise qu'en 2004, 670 millions d'euros ont été dépensés en recherches en France. Une goutte d'eau à côté des 105 milliards de dollars dépensés en recherches aux États-Unis depuis la « *déclaration de guerre contre le cancer* » du président Nixon en 1971. Et tout cela ne concerne *que* le cancer. Mais qu'est-ce que cette guérison après laquelle tout le monde court ? Comment la qualifier ou la quantifier ? Comment s'en approcher ? La cherche-t-on seulement au bon endroit ? Si vous êtes à la recherche de la guérison, vous pourriez découvrir aujourd'hui que vous êtes mieux parti que vous ne le pensez. Quelle que soit la guérison que vous recherchez, préparez-vous à tapoter. Et s'il était temps de prendre votre bien-être en main ?

Depuis plusieurs années, notre conférencière accompagne clients et proches dans leur itinéraire pour transformer la maladie en une occasion de mieux se connaître, et entamer un vrai processus de bien-être qui vient de l'intérieur pour faciliter le processus de guérison. Christine Disant a rencontré l'EFT alors qu'elle était encore ingénieure en informatique, en arrêt maladie depuis plus de trois ans pour dépression clinique. Extrêmement sceptique pour commencer, elle a fini par se rendre à l'évidence : « *l'EFT, ça marche !* » Après avoir évacué sa dépression à la surprise générale – y compris la sienne –, elle a choisi de diriger sa vie professionnelle vers le bien-être pour tous. Un choix un peu égoïste, car comme a dit une de ses clientes : « *Ce n'est pas étonnant qu'elle soit toujours en forme, à tapoter comme cela avec ses clients !* » Christine vit en Irlande depuis 1999 et tapote avec ses clients tantôt en anglais, tantôt en français, grâce à Skype. C'est un plaisir pour moi d'accueillir ce soir Christine Disant : bienvenue, Christine !

Christine Disant : Merci, Maria, et merci de continuer à organiser ce sommet qui met l'EFT à disposition d'un nombre grandissant de personnes.

Maria : Merci pour ta présence, Christine. Alors pourquoi ce thème ? Qu'est-ce qui t'attire particulièrement dans la guérison ?

Christine : D'abord, nous courrons tous après, mais j'ai pas mal de raisons. L'an dernier, toi et moi avons discuté ensemble de l'utilisation de l'EFT pour gérer l'annonce d'un diagnostic grave. Les commentaires qui étaient ressortis, que ce soit dans le tchat ou dans les mails après, avaient encore souligné pour moi – si c'était nécessaire – le besoin d'espoir qui arrive avec la réalisation que « *quelque chose ne va pas* ». La première question qui vient à l'esprit en général est : « *Est-ce que je peux guérir ?* ». Et trop souvent, nous avons assez peu d'éléments de réponse. Je n'ai bien sûr pas la réponse non plus, mais il existe des éléments qui peuvent aider.

Une autre illustration se trouve dans les questions que je reçois régulièrement. Par exemple, il y a quelques mois, une personne, qui avait lu sur mon site une étude de cas concernant la culpabilité dans un cas de sclérose en plaques, m'a demandé : « *J'aimerais avoir votre avis sur l'éventuel potentiel de guérison de la sclérose en plaques grâce à l'EFT ?* »



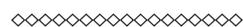
La réponse n'est pas si simple. J'espère amener suffisamment d'éléments aujourd'hui pour aider ceux qui se posent ce genre de question à trouver leur propre réponse.

Et puis tu as parlé de ma dépression. J'en parle maintenant sans aucun problème, mais à l'époque, d'abord, il était hors de question que j'en parle, en plus, quand j'ai commencé à plus ou moins accepter la jolie étiquette qu'on m'avait apposée, j'étais persuadée que je ne pourrais jamais en guérir: dépressive un jour, dépressive toujours, c'est bien connu! Eh bien non! Donc, s'il y en a qui sont dans ce cas-là, je voudrais pouvoir ouvrir une porte.

Montaigne dit que: « La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui l'écoute ». L'air de rien, le concept de guérison a un petit côté tabou. J'entends parfois des personnes qui sont convaincues qu'il est impossible de changer quelque chose ou de guérir. C'est au point de ne pas pouvoir écouter. J'en faisais partie à l'époque. Ce n'est plus le cas et je pense que ce n'est pas le cas pour ceux qui choisissent d'écouter cette conférence. C'est donc le moment de parler des solutions.

Dans les autres exemples, il y a quelque temps je faisais des recherches sur une maladie dans la catégorie « rare et incurable » et j'ai trouvé deux témoignages de personnes à qui on avait annoncé quelques mois de survie, et qui étaient toujours là, deux outrois ans après. J'ai trouvé que c'était généreux qu'elles témoignent pour aider ceux qui, dans le futur, recevraient un diagnostic similaire, et en parler aujourd'hui est un peu ma manière de participer à leur effort.

J'ai des tas d'autres raisons qui me viennent à l'esprit, mais je finirais juste sur celle-là: je me rappelle d'une discussion avec un ami, il y a quelques mois, où il me trouvait un peu naïve de croire que tout était possible. C'est sans doute vrai. Mais il y a des tas de naïvetés différentes. Un petit avocat sans importance a eu la naïveté de croire qu'il pourrait changer le monde en refusant la violence. Il s'appelait Gandhi. Pendant des années, ma naïveté à moi, beaucoup plus modeste, a été de croire que j'étais condamnée à la dépression. Cette naïveté-là m'a conduite plusieurs fois aux portes du suicide. Alors à tout prendre, je préfère ma naïveté actuelle qui me permet d'être le témoin de tellement de merveilleuses transformations, et si je peux aider une personne ce soir à changer de naïveté, je serai contente de ma journée!



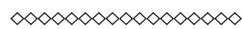
Maria: Oui, tu auras bien fait de venir, en effet. Alors d'abord, quelques définitions: qu'entend-on par « guérison » et dans quel sens va-t-on parler de guérison ce soir, Christine?

Christine: Tu as raison, il s'agit de définition. Quand je cherche une définition, je prends le dictionnaire. J'ai donc pris le *Petit Larousse* et il m'a donné deux directions. D'abord, une définition médicale: ♦ « La disparition totale des symptômes d'une maladie ou des conséquences d'une blessure avec retour à l'état de santé antérieur. » C'est bien quand on parle d'une grippe ou d'un bras cassé, mais si on vous dit qu'on n'a pas de solution pour vos symptômes ou si votre état de santé antérieur n'a jamais été mirobolant, c'est une autre histoire. D'ailleurs, pour ceux qui ont vu le témoignage de Marie-Louise lors du congrès de 2013, heureusement qu'elle n'en est pas restée à cette définition!

♦ La deuxième définition nous dit qu'il peut aussi s'agir de la « disparition d'un mal moral, d'un défaut. Exemple: la guérison de la timidité. » Une chose m'a marquée, c'est que ces deux définitions représentent un état final, un moment précis où l'on se dit: « Je suis guéri(e) ». Mais dans la réalité, ce moment de la guérison supposée est chargé de tellement de questions qu'il en devient assez improbable, en particulier dans le cas de maladies graves, de « défauts » de naissance ou de mauvaise habitude. Si tu me demandes quand j'ai été guérie de ma dépression, je serais incapable de te donner un moment précis.



Et d'ailleurs, j'aimerais te retourner la question, ou plus précisément la retourner aux auditeurs. Que représente la guérison pour vous? Est-ce que c'est la possibilité de vous occuper de vos affaires quotidiennes? La liberté de bouger comme bon vous semble? De manger ce dont vous avez envie? De rire avec des amis sans vous demander ce qui va vous tomber dessus? De voir la naissance de vos enfants ou petits-enfants et de les voir grandir? Chacun a sa propre définition. C'est d'ailleurs une des premières questions que je pose, sous une forme ou une autre, avant de commencer à travailler avec quelqu'un: «*Que cherchez-vous exactement?*» Et assez souvent, c'est l'un des premiers sujets à tapoter. C'est là que nous découvrons que l'idée que nous nous faisons de la guérison est très souvent une illusion.



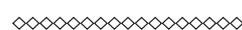
Maria: Ah bon? Pourquoi parles-tu d'une illusion?

Christine: Il y a plusieurs aspects, mais pour moi, il y en a deux principalement. Le premier est que la guérison est souvent cet état impossible et insaisissable qui n'arrivera sans doute jamais. C'est un peu comme si tu disais: «*Je pars pour une belle destination*». C'est chouette une belle destination, mais en pratique, c'est quoi? C'est au nord ou au sud? Il faut prendre le train, l'avion ou ses pieds? Que faut-il mettre dans sa valise? Qu'est-ce qu'il y a de bien là-bas? Le soleil, la montagne, la mer, la campagne, la ville? Je n'en sais rien. Donc très souvent, nous ne savons pas très bien de quoi nous parlons. Et lorsque je demande à quelqu'un de dire: «*Je peux guérir totalement*» et que je demande à combien c'est vrai de 0 à 10, la première réponse est souvent 10. Mais en creusant un peu, parfois un peu plus, il y a une longue liste de: «*Oui, mais...*», du genre: «*Je peux guérir, oui, mais je ne serai jamais sûre que cela ne reviendra pas*»; ou bien: «*Moi je sais que je peux guérir, mais personne ne me croit*», ce genre de choses. Bref, de 10 on diminue lentement, mais sûrement, pour arriver à un chiffre parfois beaucoup plus bas. Finalement, nous nous rendons compte que l'idée de la guérison n'est pas vraiment réelle. C'est juste ce beau rêve, cette belle destination indéfinie, cette illusion.

Et puis, ce qui n'arrange pas les choses, c'est le regard des autres ou les «*informations*» disponibles. Je pense à une personne en rémission après un cancer du sein. Elle avait utilisé les moyens conventionnels – cela avait été pris très tôt – et l'EFT. Outre les résultats médicaux positifs, elle était vraiment convaincue d'être guérie. Elle avait un moral d'enfer. Jusqu'au jour où, en parlant avec d'autres qui étaient aussi revenus du cancer, elle a réalisé qu'elle faisait partie des 10% qui n'ont pas de traitement pour limiter les risques de récurrence. Alors tout d'un coup, le concept de guérison est passé par la fenêtre. Il est devenu très lointain pour elle. Il faut donc vraiment être conscient de cela.

Maria: Oui. Alors, tu es en train de nous dire qu'il n'y a pas d'espoir, que tout cela est une illusion?

Christine: Non, je n'ai pas dit cela. Il y a quand même une solution, sinon nous ne serions pas là. L'idée est de prendre ce rêve et d'en faire une réalité, en s'engageant dans un processus qui fait déjà partie de la guérison, d'abord en posant les bonnes questions: «*Pourquoi voulez-vous guérir?*»; Je sais que cela paraît une question idiote, mais chacun a sa propre réponse; «*Que recherchez-vous?*»; «*Quels signes représentent pour vous un progrès?*» L'idée est de repérer ces signes et de les utiliser comme points d'ancrage pour construire sa guérison. À un point ou un autre dans cette enquête, nous nous heurtons à l'idée que non, la guérison n'est pas possible, ce qui donne aussi souvent lieu à une occasion de tapoter.



Maria: Justement, est-ce que nous pouvons le faire ensemble pour les personnes qui nous écoutent?



Christine: Avec plaisir. Je pense que nous pouvons parler de l'EFT pendant des jours et des nuits, il n'y a rien de tel que d'en faire l'expérience.

Maria: Tout à fait.

Christine: Par contre, nous n'aurons pas le temps de tapoter sur les deux directions proposées par le *Petit Larousse*. Je suggère que nous prenions le cas d'une guérison médicale. Pour ceux qui n'ont pas forcément un diagnostic médical, mais qui cherchent le soulagement sur un état de stress, de colère ou de déprime, vous pouvez soit tapoter avec nous sur la maladie – et cela peut engendrer un bénéfice –, ou, en particulier si vous écoutez cette conférence plusieurs fois, adapter les mots pour les appliquer à votre problème. Si tu veux, je pourrais donner quelques suggestions tout en tapotant ?

Maria: Oui, pourquoi pas, nous pouvons élargir ce contexte de guérison à toute transformation, en fait. Parce que c'est la même chose, des gens disent: « *Je veux changer de vie* »; « *Je veux gagner plus d'argent* »; « *Je veux avoir de meilleures relations* »; c'est exactement le même type de destinations floues dont tu parlais tout à l'heure.

Christine: Oui, tout à fait.

Maria: Donc la première étape est de s'asseoir avec les catalogues de voyage et de dire: « *Ok, ça, j'en veux. Ça, je n'en veux pas. Avion, oui. Train, non* », pour utiliser cette image que je trouve très judicieuse, effectivement.

Christine: Oui, je n'avais pas pensé au catalogue, excellente idée. Nous allons nous mettre à tapoter. Avant de commencer, juste un petit détail, la formule magique, c'est: « *Même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte complètement* ». Je pense que les gens qui écoutent ont eu cette introduction. Mais dans la pratique, quand je commence à travailler avec quelqu'un qui est dans une situation presque désespérée, dans certains cas, « *je m'aime et je m'accepte, euh... pas tant que cela* ». Et quand nous arrivons à le dire, cela reste un peu en travers de la gorge. J'utilise donc d'autres formules afin que les gens ne soient pas surpris. Autre chose, j'utilise les poignets qui se tapotent l'un contre l'autre vers l'intérieur, et que tout le monde n'utilise pas. Je trouve que cela fonctionne bien pour l'anxiété.

Voilà, nous allons donc nous y mettre. Alors, première chose, concentrez-vous sur le problème impossible que vous aimeriez résoudre, que ce soit donc un problème médical ou de comportement ou une situation de vie. Et quand vous dites, si possible à voix haute: « *C'est impossible* », à combien est-ce vrai pour vous à cet instant, là maintenant tout de suite, sur une échelle de 0 à 10? – 0: « *ce n'est pas vrai* »; 10: « *C'est absolument indéniablement impossible pour moi de changer cela* ». Notez-le sur un bout de papier.

Maria: D'accord. Pour la précision, le but serait de tendre vers 0. Si nous sommes à 0, cela devient possible.

Christine: Exact, cela veut dire que nous n'avons plus d'obstacle.

Maria: Ok, très bien, c'est noté.

Christine: Alors nous commençons toujours par prendre une bonne inspiration.



Tapping: L'impossibilité de guérir

- ☞ Point karaté (PK): *« Même s'il me paraît impossible de guérir, je voudrais pouvoir trouver un espoir en moi. »*
- ☞ *« Même si mon cas est trop grave et que la guérison semble impossible, j'aimerais découvrir une autre option. »*
- ☞ *« Même si je crois que ne pourrai jamais vraiment guérir, j'aimerais être ouverte à la possibilité que je pourrais bien avoir tort. »*
- ☞ Dessus de la tête (DT): *« Je ne pourrai jamais guérir. »*
- ☞ Début du sourcil (DS): *« C'est impossible. »*
- ☞ Coin de l'œil (CO): *« Tout le monde le sait. »*
- ☞ Sous l'œil (SO): *« Les médecins me l'ont dit. »* (d'ailleurs, si vous tapotez sur le stress ou la colère, qui vous a dit que ce serait à vie? Est-ce que ce sont des proches, les médias, vous-même?)
- ☞ Sous le nez (SN): *« Personne n'a jamais guéri de cette maladie. »*
- ☞ Creux du menton (CM): *« En tous cas pas dans mon cas. »*
- ☞ Clavicule (CL): *« Et je ne peux rien y faire. »*
- ☞ Sous les bras (SB): *« C'est juste comme ça. »*
- ☞ Sous les seins (SS): *« Ce n'est pas moi qui peux changer. »*
- ☞ Poignets (P): *« Je ne pourrai pas trouver un vrai soulagement. »*
- ☞ DT: *« Alors je me demande bien pourquoi je tapote. »*
- ☞ DS: *« Même si je ne crois pas complètement que je peux guérir »* (ou *« me libérer d'une situation de vie »*)
- ☞ CO: *« Une petite partie de moi a un doute. »*
- ☞ SO: *« Même s'il est statistiquement impossible que je guérisse à 100%. »*
- ☞ SN: *« Je me demande si je pourrais trouver en moi une forme de sécurité »*
- ☞ CM: *« Ou de joie, ou de paix, ou tout à la fois! »*
- ☞ CL: *« Je me demande s'il n'y a pas une autre manière de vivre avec cette maladie. »*
- ☞ SB: *« Je ne vois vraiment pas laquelle. »*
- ☞ SS: *« Pourtant je voudrais pouvoir y croire. »*
- ☞ P: *« Mais c'est impossible. »*
- ☞ DT: *« Ah bon? »*
- ☞ DS: *« Et si je trouvais aujourd'hui un aspect positif dans ma journée? »*
- ☞ CO: *« Et si au lieu d'attendre la guérison, j'allais la chercher? »*
- ☞ SO: *« Et si au lieu d'écouter tout ce qui me dit "non", je cherchais le "oui"? »*
- ☞ SN: *« Et si j'ignorais les barrières et que je choisissais d'avancer de toutes façons? »*
- ☞ CM: *« Et si je m'autorisais à rêver dans l'instant présent? »*
- ☞ CL: *« Et si la guérison n'était pas une destination, mais un chemin de vie? »*
- ☞ SB: *« Et si j'étais déjà sur ce chemin? »*
- ☞ SS: *« Et si j'avais déjà entrepris ma propre forme de guérison? »*
- ☞ P: *« Et si MA guérison était quelque part en moi? »*
- ☞ DT: *« Et si je la trouvais dans mon cœur, mon corps ou mon esprit? » « Merci. »*



La deuxième chose est que c'est une bonne nouvelle! Oui, je sais, ce n'est pas drôle, mais si, c'est une bonne nouvelle: cela veut dire que nous avons touché quelque chose. Quand nous y pensons, cela prouve bien que l'EFT a une action. Mais la première urgence est de retrouver le calme. Donc, si vous avez cette réaction forte et imprévue, concentrez-vous pendant un moment sur votre respiration et continuez à tapoter en silence simplement en vous concentrant sur votre respiration, une par point. Normalement, cela calme la situation. C'est du genre:

☞ Dessus de la tête (DT): (Inspirez, expirez. Prenez votre temps pour le faire.)
☞ Début du sourcil (DS): (Inspirez, expirez.)
Etc.
« Ralentissez votre respiration, vous allez vous stabiliser ».



Maria: Gardez les yeux ouverts et restez avec nous dans la mesure du possible.

Christine: Exactement. Autre chose à savoir, votre réaction est un indice: cela montre que vous êtes sur la bonne piste. Maintenant, il faut la suivre. Ce n'est pas toujours facile, mais il y a deux possibilités:
◆ la première est que vous vous sentez assez solide pour avancer par vous-même. Vous pouvez tout à fait choisir d'explorer et de tapoter en prenant la responsabilité de votre bien-être. C'est ce que j'aime avec l'EFT, chacun peut agir de soi-même.

◆ La deuxième option est dans le cas où nous nous heurtons à quelque chose de beaucoup trop gros. Si vous ne vous sentez pas assez à l'aise pour le faire seul(e), je vous conseille fortement de rechercher l'aide d'un professionnel de confiance pour approfondir ce qui s'est passé et vraiment résoudre le problème à sa source. Si c'est remonté, c'est sans doute qu'il faut que vous y prêtiez attention.

Donc pour revenir à ce premier protocole sur l'impossibilité de guérir, tu noteras, Maria, qu'il n'y avait pas de réponses dedans, mais des tas de questions. C'est fait exprès. Notre cerveau est une machine à résoudre des problèmes. Il adore qu'on lui pose des questions. Le problème, c'est qu'on se pose trop souvent les mauvaises questions: « Pourquoi moi? »; « Et pourquoi je suis comme ça? »; « Et pourquoi j'ai encore perdu mes clés? ». Bref, toutes les questions qui mènent à des impasses. Par contre, si nous changeons de questions, la situation prend tout de suite une autre lumière. D'où les « Et si...? »

Un dernier détail sur l'image qu'on se fait de la guérison: nous entendons des gens dire que leur maladie a changé leur vie en mieux dans bien des domaines. En guérissant d'un aspect physique, ils découvrent souvent une guérison d'un type totalement différent, qu'elle soit émotionnelle, spirituelle, quelle que soit la définition que vous vouliez lui donner. Il peut être utile de vous poser la question: « Est-ce que ma guérison est vraiment là où je crois? » et « Quels sont les autres aspects? »



Maria: Tout à l'heure, tu as parlé de deux aspects sur le fait que la guérison pourrait être une illusion. Pouvons-nous y revenir?

Christine: Oui, tu as raison de me remettre dans la bonne direction.

◆ Le premier aspect était donc de spécifier exactement ce que veut dire guérison, cette destination merveilleuse, et de la rendre plus réelle en allant dans le détail.

◆ Le second aspect de cette illusion, selon moi, est que l'on attend que la guérison vienne des autres.



Dans le cas de la guérison médicale, c'est assez simple, on pense que la guérison n'est pas forcément entre nos mains, mais entre celles des médecins, et c'est vrai. Je le dis et le répète, je ne suis pas médecin et ceci n'est pas une conférence médicale, mais ce n'est qu'une partie de la vérité. La guérison de tout malade n'est pas entièrement entre les mains des médecins. J'ai vu une vidéo, je ne sais plus où, qui illustre très bien cela. C'était une infirmière qui témoignait de deux cas qui l'avaient marquée, je crois après une chirurgie. Dans un cas, il s'agissait d'une personne jeune, en parfaite santé. L'opération s'était bien passée, le pronostic était assez bon. Dans l'autre cas, il s'agissait d'une personne d'âge moyen. L'opération ne s'était pas mal passée, mais il y avait des complications et le pronostic n'était pas très clair. L'une de ces deux personnes est décédée, l'autre a survécu, et ce n'est pas celle que l'on pense. Pourquoi ?

Maria : C'est qu'il doit y avoir d'autres facteurs qui entrent en jeu.

Christine : Exactement. C'est donc un exemple médical. Dans le cas d'une personne qui cherche à « guérir sa vie » ou à changer une attitude, elle ne s'en remet pas à un médecin évidemment, mais elle attend quand même un peu des autres. Cela se présente sous la forme : « *Je n'ai pas de chance* » ; ou « *Les autres sont insupportables* ». Les autres peuvent être des collègues, des proches plus ou moins proches, qui sont vivants ou ne le sont plus d'ailleurs, et les raisons peuvent être diverses et variées. Cela peut être aussi : « *Je tombe toujours sur des gens qui m'exploitent, qui sont malhonnêtes ou méchants* ».

D'ailleurs, j'ai un autre exemple à ce sujet. Je vais te parler de Sophie. Sophie, la cinquantaine bien tassée, m'avait contactée car elle avait perdu le sens de sa vie. Elle avait des difficultés relationnelles dans son travail et pas d'objectif de vie personnelle, à part celui de changer quelque chose.

Maria : Nous sommes donc dans la destination floue que tu as décrite tout à l'heure.

Christine : Exactement.

Maria : « *Il faut que cela change, mais je ne sais pas comment.* »

Christine : « *Il faut que cela change* », « *Cela ne va pas, mais aucun médecin ne fera aucun diagnostic parce que ce n'est pas médical. Donc, qu'est-ce que je fais ?* » En plus, quand nous avons regardé son historique personnel, nous avons vu qu'il était quand même assez chargé. Cependant, nous avons commencé par travailler sur les problèmes en cours, notamment les problèmes relationnels au travail. Nous avons eu deux séances. À la seconde séance, elle a constaté un mieux et nous avons abordé un traumatisme d'enfant qu'elle n'avait pas mentionné la première fois.

Au début de la troisième séance, elle commence en me demandant s'il était normal que je lui dise sur quoi tapoter, qu'elle avait l'impression qu'elle ne pouvait pas s'exprimer. Je t'avouerai que la question m'a un peu prise au dépourvu, parce qu'a priori, mon rôle, notre rôle est justement d'aider quelqu'un à exprimer ce qui pose problème, pour le transformer en une solution. Nous avons discuté de la chose, et j'ai appris à ce moment-là qu'elle avait déjà suivi cinq thérapies différentes, d'une durée allant de six mois à quatre ans chacune. Au final, elle n'avait pas l'impression d'avoir vraiment pu s'exprimer ou d'avoir été entendue et elle se sentait revenir constamment à la case départ. Elle a donc été surprise quand je lui ai demandé si, par hasard, le dénominateur commun de ces cinq thérapies en échec aurait pu être sa propre approche de la thérapie. J'ai fini par lui dire qu'à moins qu'elle ne choisisse de changer d'approche, je ne pensais pas pouvoir l'aider.

Maria : Ah.



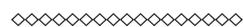
Christine: Oui, il y a des fois où il faut savoir dire quand nous ne pouvons pas. Elle a donc digéré le choc. Par contre, une semaine plus tard elle est revenue et là, elle a vraiment ouvert la porte. Nous avons commencé à travailler sur d'autres traumatismes qu'elle avait aussi tus la première fois. Dans les semaines qui ont suivi, elle a découvert que le monde qui l'entourait, finalement, pouvait être assez sympa, qu'il y avait des gens autour d'elle qui lui témoignaient de l'affection, de l'intérêt, qui voulaient même lui rendre service. C'était du jamais vu. Statistiquement parlant, et personnellement, j'ai du mal à concevoir que ses collègues de travail, ses clients attirés et même de parfaits inconnus dans la rue se soient tous mis d'accord ensemble pour changer leur attitude à son égard.

Maria: En effet, c'est relativement rare.

Christine: C'est assez rare, en effet. Elle a d'ailleurs tout de suite identifié qu'en changeant sa propre vision de la vie et d'elle-même, les autres réagissaient différemment autour d'elle. Je vais te lire un extrait de mail qu'elle m'a envoyé quelque temps après, que j'aime beaucoup. Elle me dit: « *Non seulement le sourire me vient infiniment plus facilement que tous ces malheureux nombreux derniers mois, mais de surcroît, j'ai trouvé un sourire éclatant que je n'ai plus peur d'offrir, de conserver présent sur mon visage, et de présenter aux rencontres suivantes! J'adore.* » Ce n'est pas beau?

Maria: Ah oui! Cela témoigne d'un certain changement, en effet.

Christine: Oui, indéniablement, il s'était passé quelque chose. Mais bon, pour en arriver là, elle a quand même dû choisir elle-même de prendre sa vie en main, au lieu d'attendre que quelqu'un ne résolve ses problèmes pour elle. Notre rôle n'est qu'un rôle de guide. C'est elle qui a fait le travail. C'est elle qui a investi dans sa guérison.



Maria: Oui, tout à fait. Alors tu parles d'investir dans sa guérison. Qu'est-ce que cela veut dire?

Christine: Je veux dire vraiment s'investir, avec son temps, son énergie, mettre en action toutes les ressources à sa disposition, se lancer à fond, quoi. Ceci dit, évidemment, quand nous parlons d'investir, nous pensons argent et cela peut être un paramètre. D'ailleurs pour revenir à Sophie, vu que la troisième séance n'avait rien apporté en termes de soulagement et que c'est un principe chez moi, je lui ai dit que je ne voulais pas être payée pour cette fameuse séance. Elle était vraiment sortie avec l'impression qu'elle n'avait toujours pas pu s'exprimer. Par contre, si la séance l'avait aidée et qu'elle avait décidé de revenir, cela changeait de situation. Cela prouverait que la séance avait servi à quelque chose et auquel cas, oui, j'accepterais le paiement.

Ce n'est pas particulièrement dans mes habitudes d'appliquer ce genre de traitement de choc. Je ne l'avais jamais fait. Mais là, franchement, je ne voyais pas d'autre solution. Je peux peut-être en profiter pour faire un petit aparté sur un autre tabou, même si c'est un sujet que tu as brillamment traité en 2013, Maria: le sujet de l'argent.

Maria: Ah ah!

Christine: Oui, un sujet sensible pour beaucoup. Je dois dire que j'ai eu un grand choc le jour où j'ai entendu dire – tenez-vous bien – que l'argent est un *outil d'appréciation*. Je ne sais pas pour vous, mais j'imagine que je ne suis pas la seule à avoir un petit peu de mal à absorber cela: l'argent est un outil d'appréciation. Cela s'applique tellement à cette situation!



Si elle avait payé au moment de la séance, cela n'aurait pas exactement représenté une appréciation positive. Par contre, une fois qu'elle a pris la décision de prendre la pleine responsabilité de sa vie et de son chemin, là, cela a pris une tout autre dimension. Elle a arrêté d'attendre que la solution sorte d'une thérapeute X ou Y, et elle s'est vraiment prise en main. Il me semblait donc important de souligner cet élément de l'investissement.

Maria: Oui, en effet, tu fais bien de le souligner, Christine, et je pense que tu n'es sûrement pas la seule à faire un sursaut à l'idée de l'argent comme outil d'appréciation. Pour les personnes qui nous écoutent et qui n'ont pas pu suivre la conférence que j'ai donnée l'année dernière « Faites la paix avec vos finances », sachez que les packs des éditions précédentes sont bien sûr à votre disposition dans la boutique du congrès. Beaucoup de nos auditeurs des années précédentes en parlent comme un réel investissement pour leur développement personnel !

Mais en dehors de cette parenthèse, quand nous parlons d'investissement, il ne s'agit pas toujours d'argent ?

Christine: Non. Comme je disais au début, nous investissons aussi en temps, en énergie, en travail personnel et, pour être honnête, cela peut être plus difficile que de signer un chèque, même si ces derniers temps, on ne signe plus forcément de chèques.

Maria: S'il suffisait de signer un chèque, effectivement, cela se saurait.

Christine: Oui, ce serait facile. Enfin, ce serait plus simple, en tout cas. Il y a l'investissement en temps, par exemple. Il n'est pas rare que l'on dise : « *Je n'ai pas le temps* ». Alors à ce sujet, il y a deux niveaux : « *Pas le temps de quoi ?* »

◆ Premier niveau : « *Je n'ai pas le temps de tapoter tous les jours* ». Là, la réponse est facile : est-ce que tu as le temps de passer trois minutes pour te brosser les dents matin et soir, Maria ?

Maria: Oui, la plupart des jours, j'y arrive !

Christine: C'est bien ! La majorité des gens trouvent ce temps. Eh bien, ajoutez trois minutes matin ou soir pour commencer. Ce n'est même pas matin et soir, juste une fois, trois minutes pour commencer. Après, vous verrez où cela vous mène.

◆ Le deuxième niveau de « *Je n'ai pas le temps* », c'est : « *J'aimerais bien travailler avec vous, mais je n'ai vraiment pas le temps* ». Là, je retourne la question : « *Quelle priorité êtes-vous prêt à donner à votre bien-être (physique ou émotionnel) ?* » C'est une question et une décision difficiles. Je pense en particulier aux jeunes parents, mais pas seulement. Nous pensons aux mères, mais parfois, ce sont les pères qui mènent de front la famille et une activité professionnelle qui demande beaucoup.

Malgré des situations assez complexes, certains trouvent quand même des solutions pour organiser une ou plusieurs séances, comme de partir plus tard ou rentrer plus tôt du travail, ou même de prendre un moment au calme dans leur journée de travail. Chacun met en place la solution qui lui convient, c'est encore une décision à prendre, encore un choix.

Et puis, il y a l'investissement personnel, par exemple. Cette idée que la guérison dépend du patient, et de son investissement personnel a été largement énoncée par un certain Dr Carl Simonton, qui était cancérologue et radiologue dans les années 70 aux États-Unis. Tout cela n'est pas nouveau. C'est disponible depuis très longtemps.



Il a remarqué très tôt dans sa carrière que des patients qui recevaient une dose identique de radiation pour des cancers similaires, à des stades identiques, avaient des résultats différents. Quand il a regardé de plus près, il a déduit que les personnes avec une attitude plus positive vivaient généralement plus longtemps et souffraient de moins d'effets secondaires. Partant là-dessus, il a créé avec son équipe, au fil des années, une méthode dont la clé est le soutien émotionnel – sans EFT à l'origine, cela n'existait pas encore.

Le Dr Simonton a parlé de ses « *patients exceptionnels* », ceux qui s'investissent dans leur guérison au-delà des traitements médicaux. Le livre *L'amour, la médecine et les miracles*, que j'aime beaucoup, du chirurgien Bernie Siegel, mentionne ces patients exceptionnels. Rien que le titre fait rêver. Cela ouvre bien des portes. Il y a même des patients exceptionnels en France. En faisant quelques recherches, j'ai découvert un dénommé Jean-Claude Gruau que je vous conseille de rechercher. Il a fait une conférence dans laquelle il a expliqué son itinéraire, et c'est vraiment un trésor d'humour pour éclairer la journée la plus noire. Il était atteint d'un cancer à la vessie, et après plusieurs années de hauts et de bas et de traitements conventionnels, il a fini par décider de trouver une autre solution que l'ablation complète qui lui était finalement proposée. Il est parti, dans son cas, dans la direction de la macrobiotique et puis finalement du jeûne. Cela ne veut pas dire que c'est la solution pour tout le monde, mais cela a fonctionné pour lui.

D'ailleurs, dans la même idée du jeûne, nous avons le docteur André Gernez, bachelier en 1938 à l'âge de quinze ans quand même et docteur en médecine à vingt-deux ans, excusez du peu. Lui a pris les choses dans l'autre sens et est parti de l'aspect biologique des maladies dégénératives pour arriver également à la conclusion que nous pouvions prévenir, voire traiter, la plupart de ces maladies par un jeûne régulier et des apports vitaminiques. Il a aussi créé une méthode qui est également disponible et aussi peu publiée pour le grand public que celle du Dr Simonton.

Bref, je ne compte pas faire une revue de toutes les solutions, ce serait impossible. Je voulais simplement souligner que lorsque nous cherchons hors des chemins battus, lorsque nous nous investissons, nous faisons des découvertes intéressantes, même dans les cas les plus désespérés. Mais il faut choisir de créer son propre chemin, ce qui suppose en général une grosse remise en question de ce que nous pensons, ce que nous savons ou même ce que nous croyons. C'est là que l'EFT peut aider à cette remise en question.

Maria : Oui, bien sûr. Alors justement, pouvons-nous tapoter ?

Christine : Ah, je savais que tu étais en manque de tapoter [*rires*]. Oui, nous pouvons ! Le plus simple est de reprendre le cas d'une guérison médicale parce que c'est plus facile à mesurer, en général. Il y a une idée qui revient souvent à un point ou à un autre, c'est : « *Je me sens impuissant(e) devant la situation* ». D'ailleurs, cela a l'avantage de s'appliquer à tous les cas, que ce soit un proche qui est malade – je sais que beaucoup sont dans ce cas – ou le cas où vous n'avez pas de maladie qui met en péril votre durée ou qualité de vie, mais que vous avez une situation de vie que vous souhaitez guérir, que ce soit la solitude ou une situation professionnelle par exemple.

Maria : Quelque chose à transformer.

Christine : Quelque chose que vous voulez transformer. L'EFT est un outil pour nous aider à nous transformer, effectivement. Alors, même chose que tout à l'heure, dites à voix haute : « *Je me sens impuissant(e) devant cette situation* », quelle que soit votre situation. Notez à quel point cela vous bloque :



0: « Cela ne me bloque pas du tout, ce n'est pas vrai du tout. » ; 10: « Ah oui, je me sens complètement impuissant(e) devant cette situation. » Ceci étant fait, prenez une bonne inspiration et une bonne expiration. Nous sommes reparties, Maria?

Maria : Oh oui !

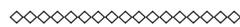


Tapping: L'impuissance

- ☞ PK: « Même si je ne vois pas comment je pourrais guérir, tout est contre moi et je me sens vraiment impuissante, je me demande si je pourrais voir ma situation sous un autre angle. »
- ☞ « Même s'il n'y a pas d'angle qui tienne, mon équipe médicale sait mieux que moi, je choisis de m'ouvrir aux possibilités inédites. »
- ☞ « Même si je me sens impuissante devant cette situation, ma curiosité est quand même piquée. Et s'il existait des solutions que je n'ai pas encore rencontrées? »
- ☞ DT: « S'il existait une solution, cela se saurait. »
- ☞ DS: « Les médecins me disent que je ne peux rien faire, et eux, ils savent. »
- ☞ CO: « Ma maladie est trop avancée de toutes les manières » (si c'est une situation: « La situation est trop habituelle, trop bloquée »)
- ☞ SO: « Je ne peux rien y faire. »
- ☞ SN: « Je ne pourrai pas guérir » (ou « changer ma situation »)
- ☞ CM: « C'est impossible, tout le monde le sait. »
- ☞ CL: « Je me sens tellement impuissante. »
- ☞ SB: « La souffrance est quotidienne ou bien elle va le devenir. » (cela peut être une souffrance morale ou émotionnelle, pas forcément physique)
- ☞ SS: « Je me sens impuissante. »
- ☞ P: « Qui suis-je pour penser que je peux guérir, alors qu'on me dit que c'est impossible? »
- ☞ DT: « Il existe des cas de guérison soi-disant impossible. »
- ☞ DS: « Mais cela n'a rien à voir avec moi! »
- ☞ CO: « J'ai entendu parler de ces personnes qui sont soi-disant miraculées. »
- ☞ SO: « Mais moi, je n'y crois pas. Ce n'est pas à moi que cela va arriver. »
- ☞ SN: « Il y a des gens qui ont de la chance. »
- ☞ CM: « Mais alors, ce n'est pas mon cas. »
- ☞ CL: « Il y a même des gens qui disent que leur maladie a transformé leur vie en bien. »
- ☞ SB: « Cela m'étonnerait que je dise cela un jour. »
- ☞ SS: « Et pourtant je suis là à tapoter et je me demande bien pourquoi. »
- ☞ P: « Même si une partie de moi ne croit pas vraiment à ma guérison »
- ☞ DT: « Une petite partie de moi se demande. »
- ☞ DS: « Et si je pouvais vraiment changer les choses? »
- ☞ CO: « Je pourrais faire des recherches. »
- ☞ SO: « Je ne sais pas par où commencer. »
- ☞ SN: « J'ai déjà commencé, puisque je me pose la question. »
- ☞ CM: « J'aimerais être ouverte à la possibilité »
- ☞ CL: « que je peux vraiment choisir ma guérison, »
- ☞ SB: « que je peux retourner cette situation à mon avantage, »
- ☞ SS: « que je pourrais même devenir une de ces personnes "miraculées". »
- ☞ P: « Peut-être que ce ne sont pas vraiment des miraculés. »
- ☞ DT: « Peut-être que mon corps, mon cœur et mon esprit ont tout ce qu'il faut pour avancer vers ma guérison? Merci d'avance! »



Des fois, nous avons du mal à dire « merci » pour une situation qui n'est pas encore une réalité immédiate. Comme d'habitude, notez vos réactions, les idées qui sont venues, sans les juger. Parce que votre réaction, c'est peut-être de dire : « Ah oui, non, mais ce n'est carrément pas pour moi. Je ne pourrai jamais guérir. » Et lorsque vous dites à nouveau : « Je me sens impuissant(e) », est-ce que l'intensité a changé? Tout cela va vous donner des éléments à tapoter.



Maria : Dans la pratique, lorsque nous sommes en plein là-dedans, c'est quand même difficile de croire que l'on va s'en sortir. Comment pouvons-nous faire?

Christine : Oui, et c'est là que beaucoup de gens s'arrêtent. C'est encore un choix. Mais si vous écoutez cette conférence – et les autres, d'ailleurs –, a priori vous savez, quelque part dans un coin de votre tête, qu'il y a des choses à découvrir et, pourquoi pas, des possibilités inédites. J'espère que le protocole que nous venons de tapoter a pu aider à déclencher quelques étincelles dans ce sens-là.

Mais la clé est vraiment là : il « suffit » de se poser la bonne question, même si nous n'avons pas encore la réponse : « *Et si je pouvais un jour m'en sortir?* » ; « *Comment est-ce que je pourrais un jour m'en sortir?* » ; une question qui est tournée vers la solution, plus que vers le problème. À partir du moment où vous avez une étincelle d'espoir, aussi minuscule soit-elle, et si vous êtes prêt ou prête à explorer, alors tout est permis. Le seul impératif de départ est de commencer par un choix conscient de chercher, d'accepter le risque de remettre certaines choses en cause. Nous ne sommes pas obligés d'y croire. Je crois que j'en suis une preuve vivante parmi des milliers, peut-être des millions maintenant d'ailleurs, mais juste de vous autoriser à être curieux ; le fameux « *et si?* ».

Maria : Voilà, le fait d'ouvrir une porte.

Christine : Oui.

Maria : Mais puisque c'est si simple, pourquoi est-ce que tout le monde ne guérit pas alors? C'est quand même difficile à avaler? Peux-tu me garantir que je vais guérir?

Christine : Sûrement pas! Non, c'est un vaste sujet.

Maria : Cela me rassure quelque part [rires].

Christine : Oui, c'est simple, mais simple ne veut pas dire facile. Essayez par exemple de faire un grand pas pour passer de l'autre côté d'une mare de, disons un mètre de large. Pour la plupart d'entre nous – par pour tous, parce que j'ai conscience qu'il y a des personnes pour qui ce serait un problème –, c'est assez simple.

Maintenant, imaginez que ce n'est pas une mare, mais un ravin de 100 mètres de profondeur. C'est toujours aussi simple, c'est la même distance. Mais ce n'est pas aussi si facile parce que nous voyons le ravin et tout ce qu'il y a en bas. Nous commençons à avoir peur de tomber. Nous imaginons le scénario catastrophe et cela complique sérieusement les choses.

La guérison, c'est pareil : c'est simple d'une certaine manière, mais ce n'est pas facile. Et plus nous avançons, dans le cas d'une maladie ou dans une situation de vie bloquée, plus c'est difficile. D'où le terme, que j'aime beaucoup, du Dr Simonton, de « *patients exceptionnels* ».



Tout le monde ne va pas forcément chercher à sortir des chemins battus. Quelque part, il est plus simple de s'en remettre à des « experts » que d'entreprendre de devenir expert de sa propre santé et de sa propre vie. En plus, il y a tellement d'informations, de désinformations et de contre-informations que, pour tracer son propre chemin, ce n'est pas évident. Et puis, des méthodes conventionnelles peuvent aussi être efficaces dans certains cas. C'est donc difficile de savoir quoi faire.

Nous avons tous des préjugés, des peurs, des angoisses qui nous bloquent. En fait, cela demande une très forte motivation. Il y a beaucoup de choses qui peuvent aider comme visualiser sa vie « après », penser à ses proches. Mais vraiment, l'ingrédient qui est nécessaire avant tout est ce choix conscient malgré toutes les peurs, malgré tous les blocages, d'essayer, de vraiment essayer. Et non, personne ne te garantira rien du tout. C'est à toi de faire le chemin.



Maria: Est-ce que nous pouvons tapoter quand même sur: « *J'aurais bien aimé que tu me donnes une garantie* » ?

Christine: Tu n'es pas la seule, je vais te dire! Il y en a beaucoup qui aimeraient avoir la garantie: « *La garantie en 3 exemplaires signés par le Bon Dieu avec une signature en bas de l'exemplaire rose* ». Elle ressort assez souvent, que ce soit une garantie d'une maladie qui guérit ou une garantie qu'il n'y a pas de récurrence, ou que la situation personnelle dans laquelle vous êtes peut se transformer pour le meilleur, cela s'applique tout le temps. Bon, alors nous commençons comme d'habitude. Maintenant, tout le monde sait comment faire: « *J'ai besoin de garantie* »; 0: « *Non, je n'en ai pas besoin du tout* »; 10: « *Je ne pourrai rien faire tant que je n'ai pas ma garantie.* » Prenez une grande inspiration et nous commençons sur le point karaté.



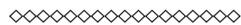
Tapping: le besoin de garantie

- ☞ PK: « *Même si personne ne peut me dire ce que je dois faire, j'aimerais trouver un petit signe pour m'aiguiller.* »
- ☞ « *Même si personne ne peut me garantir que je vais dans la bonne direction, j'aimerais pouvoir faire confiance à mon intuition.* »
- ☞ « *Même si on ne peut pas me garantir que le cancer va partir (ou « que je pourrai un jour me sentir comblé par la vie », ou « que je vais trouver mon âme sœur »), je me demande si je ne pourrais pas signer moi-même mon bon de garantie: "Bon pour le bonheur. Signé Moi"* »
- ☞ DT: « *J'ai besoin qu'on me dise que je vais guérir* » (ou « *que je vais trouver mon bonheur* »)
- ☞ DS: « *Mais personne n'a la réponse* »
- ☞ CO: « *Alors pour qu'on me signe un bon de garantie,* »
- ☞ SO: « *Je peux toujours m'accrocher.* »
- ☞ SN: « *Les médecins ne me le signeront pas.* »
- ☞ CM: « *Aucun thérapeute ne me le signera.* »
- ☞ CL: « *Et (selon vos croyances) encore moins Dieu s'il existe* »
- ☞ SB: « *Mais j'ai besoin de faire confiance à quelqu'un* »
- ☞ SS: « *J'ai vraiment besoin de ce bon de garantie.* »
- ☞ P: « *J'ai besoin qu'on me dise que je peux guérir.* »
- ☞ DT: « *Et si je ME faisais confiance?* »



☞ DS: « *Juste un quart de seconde, pour voir ce que cela fait?* »
☞ CO: « *J'ai peut-être en moi des qualités que je ne soupçonne pas.* »
(Je repense au sourire de Sophie)
☞ SO: « *Même si j'ai besoin qu'on me dise que je peux guérir,* »
☞ SN: « *J'aimerais m'ouvrir à la possibilité que cette garantie* »
☞ CM: « *Je l'ai déjà, je suis en train de la découvrir.* »
☞ CL: « *Je la découvre à chaque fois que je choisis de prendre mon destin en main.* »
☞ SB: « *Au-delà des peurs, des douleurs et des angoisses* »
☞ SS: « *Je pourrais choisir d'apprendre* »
☞ P: « *d'apprendre l'amour et la compassion pour moi-même.* »
☞ DT: « *"Bon pour le bonheur. Signé Moi", dans mon corps, dans mon cœur et dans ma tête. Merci!* »

Respirez, et buvez éventuellement. Et comme toujours, reprenez la phrase de départ, notez l'intensité et en fonction du résultat, choisissez l'étape suivante.



Maria: D'accord. Alors en admettant que j'arrive à me convaincre que je peux guérir, comment rester concentré sur ce chemin de guérison?

Christine: Convaincre. D'abord, je voudrais revenir sur l'interprétation du mot « convaincre ». C'est au niveau intellectuel. Il y a quelque temps, une personne m'avait posé un certain nombre de questions par mail sur l'EFT avant de commencer à travailler avec moi. Je me suis un peu laissée prendre au jeu pendant quelques mails. Elle m'a même dit qu'elle avait lu que l'EFT pouvait être dangereux. Je me suis dit que j'allais peut-être apprendre quelque chose d'utile. Je lui ai donc demandé où elle l'avait vu, c'est encore mon petit côté naïf. En fait, il s'agissait d'une page où le manuel original de Gary Craig, le fondateur de l'EFT, avait été dépecé et resservi dans le désordre, de telle manière qu'effectivement, une personne non avertie partait en courant.

Bref, lorsque j'ai vu cela, j'ai mis le holà à cet échange de mail en disant: « Écoutez, je ne peux pas vous répondre. Soit vous voulez faire le travail, auquel cas je suis à votre disposition. Soit vous voulez analyser les possibilités théoriques de l'EFT, auquel cas vous avez tout l'Internet pour explorer ». En l'occurrence, elle a choisi de faire le travail. Et dans son cas aussi, j'ai eu le plaisir de recevoir des mails beaucoup plus intéressants par la suite, du genre: « *J'ai découvert que je me fais moi même! Je suis ravie d'avoir fait cette découverte!* » C'est une étape. Ce n'est pas forcément une solution, mais c'est une étape.

Elle avait une situation qui déclenchait des crises de panique depuis un an régulièrement. Et là, en référence à l'une de ses situations qui s'est à nouveau présentée – elle est relativement jeune –, elle me dit: « *J'ai flippé un peu, puis j'ai pris ma petite main et j'ai tapoté jusqu'à ce que je sois calme, et tout est rentré dans l'ordre. C'est génial ce truc!* » Ce n'est pas moi qui vais lui dire le contraire! Encore une fois, cela n'est arrivé que parce qu'elle a choisi de s'y mettre. Et Dieu sait qu'elle a beaucoup travaillé sur ses doutes.





Maria : Concrètement, qu'est-ce que cela veut dire de « s'y mettre » ?

Christine : Alors concrètement – j'aime bien ce « *concrètement* », cela veut dire des tas de choses différentes pour chacun. D'abord évidemment, ma règle d'or est de tapoter quotidiennement, même trois minutes. Mais ce n'est pas toujours facile. Sur mon site, vous trouverez des fiches que j'appelle les « *tapo-trucs* » qui sont justement destinés à aider au début, à donner des petits trucs qui vous correspondent. Il y en a une petite dizaine pour le moment, cela évolue régulièrement. Mais commencez par tapoter ne serait-ce que trois minutes par jour, mais tous les jours. Vous respirez aussi le week-end, alors vous tapotez aussi le week-end.

Maria : Non.

Christine : Ah, tu ne respirez pas le week-end, toi ?

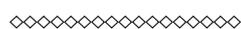
Maria : [rires]

Christine : Bref, notre vie est 24h sur 24, 7 jours sur 7. Évacuez donc le stress au fur et à mesure qu'il arrive, en tapotant bien sûr, mais aussi en utilisant tout ce qui fonctionne pour vous : la respiration, la cohérence cardiaque, l'Ho'oponopono, la balade en forêt, la musique, la méditation. Bref, nous avons chacun nos recettes. Vous pouvez aussi identifier ce qui déclenche en vous le stress, la douleur, la peur. Tout cela, ce sont des pistes à explorer et à tapoter.

Et surtout, gardez en vue votre objectif de guérison ou de changement. Ne laissez personne vous en écarter. Vous pouvez utiliser des rappels comme une photo, par exemple, si vous cherchez à perdre du poids, une photo d'une fois où vous étiez au poids que vous voulez. Si ce qui vous motive est la vie en famille, prenez une photo de réunion de famille qui était sympa, n'importe quoi, quelque chose qui représente votre succès.

Maria : Justement, je crois que tu as préparé un bonus qui peut aider dans ce sens.

Christine : Nous ne pouvons pas vraiment faire le tour complet des possibilités en une heure. Alors oui, tu as raison, j'ai créé mon guide de route pour les voyageurs sur le chemin de la guérison. C'est un cahier de travail destiné à vous aider à démarrer votre chemin de guérison. Il reprend les protocoles que nous venons d'utiliser plus quelques autres et il vous guide à travers des exercices pour vous aider à créer votre chemin de guérison, celui qui vous correspond. J'ai aussi ajouté quelques suggestions non EFT.



Maria : Alors, nous allons passer aux questions/réponses, mais en conclusion, si nos auditeurs devaient ne retenir qu'une seule information, laquelle serait-ce, Christine ?

Christine : Je pense que c'est que la guérison est un chemin, qu'à chaque étape, nous avons des choix à faire et que tout choix représente des avantages et des inconvénients. Nous n'avons pas vraiment eu le temps d'en parler, mais oui, la guérison peut aussi avoir des inconvénients à première vue. C'est quand même une prise de risque. Nous risquons de ne plus nous reconnaître, pour commencer. Nous risquons de devoir abandonner un travail, une relation toxique. Nous risquons de devoir remettre en question toute une philosophie de vie. Nous risquons de devoir dire tout haut ce que nous n'avons même jamais osé nous avouer au plus profond de nous-mêmes. Cela peut être dangereux.



Je voudrais aussi citer une très grande personne que l'humanité a perdue il y a quelques mois. Elle s'appelait Alice Herz-Sommer. Elle n'a pas vraiment changé la planète. Elle n'a pas même changé un pays ou une communauté, de ce que je sais, mais je la soupçonne d'avoir donné le sourire et de l'espoir à des milliers, voire des millions de gens. Alice est l'un de ces innombrables trésors cachés que le genre humain produit régulièrement. Alice était simplement pianiste, mais pas n'importe quelle pianiste. Non seulement elle a quitté cette vie à l'âge respectable de 110 ans, mais en plus, elle vous raconte avec un grand sourire comment elle a survécu aux camps de la mort de l'Allemagne nazie, sans rancœur et sans haine. Je lui tire mon chapeau quand même. Il y a de nombreuses interviews d'elle sur YouTube, y compris en français. Elle avait de très jolies petites phrases. Je voudrais juste finir avec l'une d'elles. Elle disait : *« Je connais le mauvais, mais je regarde le bon »*. *« Quand vous êtes détendu, votre corps est toujours détendu. Quand vous êtes pessimiste, votre corps se comporte contre nature. Cela nous revient à chacun de regarder le bon ou le mauvais. Quand vous êtes gentil avec les autres, ils sont gentils avec vous. Quand vous donnez, vous recevez. »* Voilà une parole pleine de sagesse.

Il y a d'ailleurs un concept qui m'aide beaucoup, au quotidien comme dans les moments plus difficiles ; il s'agit de trouver en soi la sérénité pour accepter ce que je ne peux changer, le courage de changer ce que je peux, et surtout la sagesse pour savoir différencier les deux. À l'origine, c'est une prière, mais c'est aussi une philosophie. Donc la question est : dans quelle catégorie se trouve votre prochaine étape sur votre chemin de guérison ?

Maria : Belle question pour terminer cette conférence sur la guérison. Merci Christine pour toutes ces pistes partagées. Nous allons retrouver nos auditeurs dans les questions/réponses dans quelques minutes. Ne quittez pas, à tout de suite.