

Faire la paix avec  
ses relations et  
retrouver  
la sérénité

**Offert en Bonus**

**Congrès Virtuel EFT 2015**

<http://www.NoelleCassanCoach.com>



---

*Merçi*

Vous venez d'obtenir ce livret électronique destiné à améliorer votre bien-être personnel.

J'ai écrit et offert ce livret lors de l'édition du Congrès Virtuel d'EFT 2015. Pendant ce Congrès j'ai proposé la conférence : « *La pratique de l'EFT sur soi : les principes essentiels à connaître.* »

Ce bonus a été créé afin de vous aider dans votre pratique de l'EFT pour de faire la paix avec vos relations.

Je vous remercie de la confiance que vous me témoignez en acceptant de le lire.

J'espère qu'il sera un moyen de transformer positivement votre relation à vous-même et aux autres.

Je souhaite que ce livret vous apporte des solutions concrètes afin de manifester davantage de réussite et tout le succès que vous méritez.

De tout cœur,

Noëlle CASSAN

## NOTE importante :

L'EFT n'en est toujours qu'à ses premiers pas, et nous avons encore beaucoup à apprendre. La possibilité que l'EFT puisse être délétère existe. Par conséquent, il vous faut prendre en compte que nous en sommes toujours au stade de l'expérimentation, alors usez de prudence en utilisant l'EFT.

Dans ce même sens reconnaissez et respectez vos limites. N'essayez pas d'utiliser ces techniques pour solutionner un problème si votre bon sens vous dicte autrement. Consultez un professionnel de la santé (médecin) quand cela est approprié.

Je suis coach en croissance personnelle, je ne suis ni psychologue ni psychothérapeute. Vous seul êtes responsable de l'utilisation que vous ferez de ces techniques. Si vous n'êtes pas d'accord avec ceci, ne vous engagez pas.

## L'EFT comme Ressource

Dans la pratique de l'EFT, plus on est précis plus cela fonctionne.

Avant chaque pratique je vous suggère de vous mettre en présence de vous-même. Faites trois respirations en conscience. Puis dites à haute voix en vous adressant à : votre inconscient, la Source, l'Univers, Dieu, ou le nom que vous utilisez :

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

## Moi et les autres

Pour débiter cette exploration, je vous invite à lire cet extrait du livret : « La fin de la souffrance » de Byron Katie.

Juger les autres comme point de départ pour un travail en EFT.

« Depuis des millénaires, on nous enseigne qu'il ne faut pas juger, et pourtant c'est ce que nous faisons tout le temps - comment nos amis devraient se comporter, qui nos enfants devraient aimer, ce que nos parents devraient ressentir, dire ou faire. Quand nous faisons le Travail, plutôt que de supprimer ces jugements, nous les utilisons comme point de départ à notre propre réalisation. En permettant à notre esprit de juger librement par écrit, nous pouvons découvrir ce que nous n'avons pas encore réalisé à notre propre sujet, à travers le miroir de ceux qui nous entourent. Pour commencer à faire le Travail, choisissez une situation passée ou actuelle de votre vie qui vous semble non résolue: par exemple quelqu'un contre qui vous êtes fâché ou à qui vous n'avez pas tout à fait pardonné. Puis remplissez le formulaire "Jugez votre prochain" qui se trouve dans les pages suivantes.

Si ça n'a aucun sens pour vous, ne vous inquiétez

pas. Au fur et à mesure, tout deviendra plus clair. Pour l'instant, faisons le premier pas du Travail : écrivons nos jugements.

N'écrivez pas de jugements sur vous-même. Ne vous censurez pas, défoulez-vous, soyez même mesquin. Ne soyez surtout ni "spirituel" ni gentil. Ecrivez des phrases courtes et simples. Faites confiance à ce processus, et donnez à votre esprit la possibilité de s'exprimer sur papier. Personne d'autre que vous ne lira ce que vous aurez écrit. »

Ne pas écouter vos pensées et vos jugements ne veut pas dire qu'ils n'existent pas. Si vous y portez attention vous verrez que nous avons ce type de pensées des dizaines de fois par jour ! En fait, ces pensées sont automatiques comme une sorte de programme qui joue tout seul.

Je ne vous conseille pas d'utiliser l'EFT seul pour travailler sur des relations particulièrement traumatisantes.



3 - En quoi voulez-vous que cette personne change ? Que voulez-vous qu'elle fasse ?

*Exemple : Je veux qu'il soit plus délicat envers moi. Je veux qu'il soit plus respectueux. Je ne veux pas qu'il me traite comme ça.*

Je veux que

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4 - Que devrait-elle ou ne devrait-elle pas faire, être, penser ou ressentir ? Quel conseil pourriez-vous lui donner ?

*Exemple : Bob devrait faire un travail sur lui. Il devrait se renseigner sur la communication non violente. Il ne devrait pas être aussi critique, surtout en public.*

..... Devrait (ou ne devrait pas)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5 - Qu'attendez-vous de cette personne ? Que devrait-elle faire pour que vous soyez plus heureux ?

*Exemple : J'ai besoin que Bob comprenne à quel point son comportement peut être blessant.*

J'ai besoin que

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6 - Que pensez-vous de cette personne ? Dressez une liste.

*Exemple : Bob est un chef insensible et un grossier personnage.*

est

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

7 - Que voulez-vous ne plus jamais revivre avec cette personne ou dans cette situation ?

*Exemple : Je ne veux plus jamais qu'il me parle comme ça devant les autres collègues.*

Je ne veux plus jamais (ou je refuse de)

---

---

---

---

---

---

---

Bravo vous avez fait la liste de vos jugements et pensées. Vous avez les « aspects du problème. »

8 - **Quelle(s) émotion(s)** ressentez-vous quand vous imaginez cette scène ? **Quelle(s) sensation(s)** ressentez-vous dans votre corps ?

*Exemple : Je ressens de la colère et de l'agacement. Je ressens un nœud dans l'estomac.*

Émotion (s) :

---

---

Sensation(s) corporelle(s) :

---

---

---

9 - Évaluer votre sensation émotionnelle et/ou corporelle sur **une échelle de 0 à 10**.

0 = sensation neutre,

10, la plus grande perturbation imaginable pour cet événement.

---

---

Exemple de travail avec l'EFT :

Point karaté (PK) : « Même si je ressens cette colère, ce nœud dans l'estomac quand je repense à cette image de Bob, je m'aime et je m'accepte complètement (ou du mieux que je peux). »

Dessus de la tête (DT) : « ce grossier personnage. »

Début du sourcil (DS) : « Il ne devrait pas me parler comme ça. »

Coin de l'œil (CO) : « Il ne devrait pas me parler comme ça devant les autres. »

Sous l'œil (SO) : « Cette honte et cette colère que je ressens. »

Sous le nez (SN) : « Il ne devrait pas ... »

Creux du menton (CM) : « Je ne veux plus jamais qu'il me parle comme ça. »

Clavicule (CL) : « Il ne devrait pas me parler comme ça. »

Sous les seins (SS) : « Il faut qu'il change. »

Sous les bras (SB) : « Je n'accepte pas qu'il me parle comme ça. »

Regardez, accueillez les pensées qui arrivent pendant que vous pratiquez l'EFT, notez-les si besoin et refaites autant de rondes EFT que nécessaire.

Le dialogue intérieur, les sensations physiques sont autant « de phrases » à relever et deviendront la base de vos auto-séances d'EFT.

Reprenez ce que vous avez noté dans la fiche de travail ci-dessus et faites des rondes EFT sur chaque élément. Soyez attentif, présent et observez comment votre vision de la scène ce transforme.

Quand vous revoyez la scène, avez-vous des tensions dans le corps ? De nouvelles pensées qui apparaissent ?

Nos reproches, critiques et jugements (même s'ils ne sont pas dit à haute voix), nous éloignent d'une relation harmonieuse. Je ne dis pas que nous ne devrions pas en avoir. Cela semble inévitable d'en avoir, nous avons des parts de nous qui semblent s'exprimer toutes seules dans notre tête !

Comme nous le dit Byron Katie : « *Une pensée est inoffensive jusqu'à ce que nous la croyions. Ce ne sont pas nos pensées, mais l'attachement à nos pensées qui cause la souffrance. Les pensées apparaissent simplement. Elles surgissent de*

*nulle part et retournent à nulle part, tel des nuages traversant le ciel vide.*

*Pendant des milliers d'années, on nous a appris à ne pas juger, mais voyons les choses en face, nous le faisons tout le temps. La vérité c'est que nous avons tous des jugements qui nous passent par la tête. »*

Le fait d'écrire vos pensées, sans vous censurer, vous permet de voir qui vous êtes en voyant qui vous pensez que les autres sont.

Les personnages à l'extérieur sont les déclencheurs de ce qui est présent à l'intérieur de vous-même.

Prenez cela (pensées, croyances, ressentis), prenez ce qui est là, et appliquez l'EFT avec persévérance. Observez à quel point, votre vision, vos pensées et vos ressentis changent, se transforment et se libèrent de leur charge émotionnelle.

## *Être heureux ou avoir raison ?*

L'EFT va grandement vous aider pour traiter la souffrance causée par un conflit avec une personne chère.

Le point de départ est celui où vous en êtes, avec les ressources qui sont les vôtres aujourd'hui.

L'acceptation de la situation et de vous-même vous permettra de transformer la situation.

Repensez à une dispute, un conflit.

Que s'est-il passé ? Décrivez, par écrit et en quelques phrases la situation.

Relisez, soyez présent à cette situation.

Y a-t-il eu des critiques ? Des reproches ? Notez ceux que vous avez dits, et ceux que vous avez entendus.

Concentrez-vous sur l'inconfort que vous ressentez dans votre corps.

Faites quelques rondes d'EFT en nommant simplement les faits.

Puis, faites des rondes d'EFT en exprimant vos sentiments à haute voix : sentiment de colère, de honte, de peur, de tristesse...

Qu'est-ce que ce fait a déclenché chez vous ?  
Car il s'agit bien d'un déclencheur. La cause de votre état interne est bien à l'intérieur de vous-même.

Vous pouvez vous inspirer des phrases suivantes :

« Même si **je ne suis pas d'accord** avec ce qui vient de se passer, je m'accepte complètement »

« Même si je trouve cela **injuste**, je m'accepte complètement »

« Même si je me suis **senti(e) attaqué(e)**, je m'accepte complètement »

« Même si je me sens **incompris(e)**, je m'accepte complètement »

« Même si je me sens **rejeté(e)**, je m'accepte complètement »

« Même si, Bob **ne me comprend pas vraiment**, je m'accepte complètement »

« Même si Bob **ne fait pas vraiment d'effort**, je m'accepte complètement »

Construisez vos propres phrases à partir de votre ressenti, et de vos pensées.

Évaluez (entre 0 et 10) votre désir de réconciliation ?

Comment vous sentez-vous à l'idée de vous réconcilier ?

Imaginez que l'autre personne ne soit pas prête à lâcher sa colère, ou sa tristesse ou tout autre émotion qui se trouve sur le chemin ?

Vous pouvez là aussi faire quelques rondes d'EFT :

« Même si je me sens prêt(e) à passer à autre chose, mais Bob reste toujours sur ses positions, je m'accepte complètement »

« Même si Bob reste convaincu de ce qu'il m'a dit, je m'accepte et j'accepte cette situation telle qu'elle est aujourd'hui »

« Même si Bob a besoin de temps pour retrouver son calme avant de revenir vers moi, je m'accepte et j'accepte cette situation pour aujourd'hui »

« Même si tout ne fonctionne pas comme je le souhaiterai, je choisis de me détendre et de faire confiance »

A vous de jouer !

# Différentes parties de nous

Nos conflits internes sont généralement des conflits de valeurs. Mais qu'est-ce qu'une valeur ?  
« Nos valeurs orientent nos choix et nous guident dans l'action. Notre intégrité à agir en cohérence avec nos valeurs est un facteur déterminant dans nos relations interpersonnelles en établissant notre crédibilité et en créant un sentiment de confiance. »

Quelles sont vos valeurs ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous ?

## Exemples de valeurs

Authenticité/transparence	Amitié sincère
Aventure	Disponibilité
Respect de la différence	Éducation/apprentissage
Tolérance/droit à l'erreur	Objectivité
Créativité	Éthique
Écoute / empathie	Plaisir
Compassion	Excellence
Courage	Famille
Évolution	Sécurité financière
Partage	Liberté
Beauté	Générosité
Équilibre	Innovation
Qualité de vie	Optimisme

Simplicité	Honnêteté
Leadership	Épanouissement
Patience	Spiritualité
Persévérance	Humour
Prospérité	Humilité
Professionalisme	Modèle
Travail d'équipe	Détermination
Flexibilité	Efficacité
Reconnaissance	Ouverture d'esprit
Responsabilisation	Intégrité
Amour inconditionnel	Estime de soi
Sagesse	Équité
Support	Harmonie
Contribution	Discipline / rigueur

*Source :*

<http://www.louisebourget.com/upload/image/librairie/Exercicesrolesetvaleurs.pdf>

Quand nous trahissons une de nos valeurs, nous perdons notre estime de nous, nous avons le sentiment de ne plus nous respecter.

Voici quelques exemples : manquer une promesse, dire qu'on est d'accord alors que ce n'est pas le cas, ne pas dire la vérité, arriver en retard alors qu'on aime la ponctualité...

Nous cherchons tous à vivre en accord avec nos valeurs, mais il est évident que nous entretenons des croyances à propos de nos valeurs. Telle valeur veut dire telle chose. C'est lorsque nous

donnons un sens à nos valeurs et que nous décidons des règles à suivre pour obéir à nos valeurs que nous créons des incompatibilités. Et nous nous retrouvons en désaccord avec nous-même.

Exemple :

Vous avez une valeur d'honnêteté et une valeur de partage. Vous êtes dans une salle d'attente chez le médecin. Il y a des revues sur la table. Une personne lit une revue et, vous la voyez déchirer une dizaine de pages et les mettre dans son sac. Puis, elle repose la revue sur la table.

Avec des valeurs comme l'honnêteté et le partage, je parie que vous allez ressentir de la colère.

Premier indice : Quand nos valeurs sont nourries et satisfaites, nous nous sentons bien et confortable. Si dans la scène ci-dessus vous ressentez de la colère ou de l'agacement alors c'est qu'une (ou plusieurs) de vos valeurs ne sont pas satisfaites.

C'est un peu comme si une partie de vous se mettait à crier « holà !!! Ce n'est pas honnête !!! »

Vous pouvez constater que la personne dans la salle d'attente n'a pas les mêmes valeurs que vous. Et ça, c'est toujours désagréable.

En même temps, si vous avez une valeur d'honnêteté et que vous ne dites rien... Vous risquez de ressentir un trouble... Votre silence, fait-il de vous quelqu'un de malhonnête ? Ou quelqu'un de peureux ? Ou quelqu'un de sage ? Quelle valeur est en jeu ?

Et voici quelques exemples de phrases pour la pratique de l' EFT

Même si la partie honnête en moi est en colère de voir ce vol, je m'accepte complètement.

Même si cette part voudrait rétablir la justice, je m'accepte.

Même si une part de moi voudrait bien dire ce que je pense, mais qu'en même temps je n'ai pas à me mêler de tout, je m'accepte

Même si une part de moi ne supporte pas le vol, je m'adresse à elle, et la remercie pour son message.

Même si cette personne n'applique pas encore la valeur « honnêteté », et que cela m'agace, je m'accepte complètement.

Même si cette personne me montre comment je ne veux pas vivre, je m'accepte et j'accepte cette situation du mieux que je peux.

La prochaine fois que vous assisterez à quelque chose qui vous trouble, demandez-vous : « quelle valeur est écornée ? »

De plus, quand nous estimons que les gens devraient avoir les mêmes valeurs que nous, alors nous rentrons en conflit.

Notre travail est d'incarner nos propres valeurs. De les vivre et de les nourrir. Pas de les imposer aux autres. Si vous vivez vos valeurs avec joie, alors vous allez devenir inspirant. Et si vous devenez inspirant, alors d'autres personnes voudront ressentir ce que vous ressentez vous-même : de la joie, de la tranquillité et de l'estime de vous.

Également, soyez indulgent avec vous-même. Traitez-vous comme votre meilleur ami. Traitez-vous en première classe.

Et si vous voyez que vous n'incarnez pas encore parfaitement les valeurs que vous souhaitez défendre... Soyez indulgent. Vous êtes en présence de votre part d'humanité encore « petite ».

Si vous manquez de rigueur, soyez également indulgent. Comprenez le message de cette part de vous qui vous montre une autre valeur : savoir être flexible et savoir relâcher la pression.

Apprendre à se connaître, cela passe par l'écoute de soi. Écoutez votre dialogue interne. Vous découvrirez des parts de vous très jeune, et des parts de vous beaucoup plus sage.

## En guise de conclusion

Permettez-moi de vous citer un passage du livre d'Antony de Mello « Quand la conscience s'éveille ».

*« Cessez d'essayer de changer les autres. Nous gaspillons notre temps et notre énergie à essayer de changer les contingences, à essayer de transformer nos conjoints, nos supérieurs, nos amis, nos ennemis et tout le reste.*

*Nous n'avons pas à changer ce qui nous entoure. Les sentiments négatifs sont en nous. Il n'y a aucun être sur Terre qui soit capable de vous rendre malheureux. Il n'y a aucun événement qui ait le pouvoir de vous blesser ou de vous inquiéter. Ni les événements, ni les circonstances, ni les contingences, ni les gens ne possèdent ce pouvoir. Mais voilà, personne ne vous a jamais dit ce que je vous dis aujourd'hui ; on vous a même dit le contraire. C'est la raison pour laquelle vous vivez dans une telle confusion. C'est la raison pour laquelle vous êtes endormi. On ne vous a jamais dit ce que je vous dis aujourd'hui. On ne vous a jamais révélé cette chose si évidente.*

*... Les mystiques ne cessent de nous répéter que la réalité est parfaite. La réalité ne pose pas de problèmes. Les problèmes n'existent que dans le cerveau humain. »*

Je vous souhaite le meilleur.

Je vous souhaite de pouvoir dire et ressentir, en conscience : « Je suis une merveilleuse personne, j'ai des ressources, je suis une personne qui mérite le meilleur », car c'est la réalité.

De tout cœur,

Noëlle CASSAN