



# EFT et performance

par  
**Martin Latulippe**



Conférence diffusée le 21 mai 2016  
sur **[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)**



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## EFT et performance

**Maria Anell:** Le terme «performance» fait facilement penser à une performance artistique ou sportive, une sorte de prestation à fournir; mais une performance au sens large, ce peut être tout simplement le fait de se dépasser, de repousser ses propres limites, pas seulement en terme de résultats, mais aussi de façon de vivre cette expérience. Alors, pourquoi ne sommes-nous pas toujours à 100% de notre performance? Quels sont les pièges dans la quête de la réussite, et surtout comment les déjouer?

Notre conférencier de ce soir sait de quoi il parle. Ancien athlète de niveau mondial, sa carrière a pris fin du jour au lendemain suite à un accident qui a failli lui coûter la vie. Dans la lumière de cette seconde chance, il a bâti, de toute pièce, une carrière brillante en tant qu'expert de la motivation et de la performance. Avec beaucoup d'humilité et d'humanité, il partagera avec nous ce chemin qui n'a pas toujours été simple. C'est une immense joie et un honneur pour moi de recevoir ce soir Martin Latulippe. Bonsoir Martin.

**Martin Latulippe:** Bonsoir Maria, est-ce que tu vas bien?

**Maria:** Oui, très bien, et toi?

**Martin:** Cela va très bien. Pour moi, c'est un «bonjour». Je sais que nous avons des gens de partout sur la Terre, et j'interviens aussi en Europe pour qui c'est un «bonsoir». Si nous avons des gens du Québec qui suivent ce merveilleux congrès, c'est un «bonjour». Toutes mes salutations à toi et à toutes les personnes qui sont en lignes présentement. Je suis très honoré d'être ici ce soir.

**Maria:** Merci à toi d'avoir accepté d'intervenir dans ce Congrès virtuel d'EFT. Martin, tu es auteur, conférencier, spécialiste et coach en performance. Je me doute que ce n'est pas facile de répondre en deux ou trois phrases, mais je te lance quand même le défi; qu'est-ce que la performance? Peux-tu nous l'expliquer?

**Martin:** De façon très brève, pour donner un point de départ, un point d'origine à tout ceux à l'écoute ce soir, la performance, c'est un peu comme le bonheur, comme le succès. Selon moi, c'est très relatif, très personnel. Je l'enseigne depuis des années maintenant auprès d'entrepreneurs, de certaines des sociétés représentant les plus grandes marques au monde. Ce qui m'intéresse surtout dans la notion de performance, au-delà de l'enseigner, de la mesurer, c'est l'effet de la performance.

Parce que, même si la cause est très individuelle, personnelle, nous oublions très souvent que la performance vient avec une contrepartie; ce peut être l'obsession à la surperformance à laquelle notre société carbure constamment. Nous la mesurons, l'étudions, nous essayons constamment de l'améliorer, de repousser nos performances.

Tout cela est parfait, c'est génial de vouloir être un top performant, mais cela s'accompagne subtilement d'ombres qui ne sont malheureusement pas souvent traitées: l'anxiété, le développement d'une obsession, une compulsion à toujours vouloir faire mieux, un perfectionnisme. Ce sont des énergies très bloquantes, limitantes dans la quête vers davantage de performances. Il faut peut-être revenir à une réflexion sur comment nous pouvons mieux équilibrer notre chemin vers la performance.

L'effet de la surperformance m'intéresse énormément, ainsi que tout ce qui concerne l'anxiété de la performance. Nous l'avons vu dans une conférence précédente sur la peur de parler en public; l'anxiété et l'anticipation d'une performance nous font paraître très réels des scénarios souvent irréels.



Au moment de l'anxiété, qu'elle soit physique, psychologique ou émotionnelle, le rythme cardiaque s'accélère, nous n'y voyons plus clair, nous avons une vision très floue de ce qui nous attend, nous avons peur du regard extérieur. Tout cela nous est réel, même si c'est un scénario que nous nous sommes construit à l'intérieur de notre psychologie.

Tout cet aspect de la performance m'intéresse également, mais nous sommes encore dans l'effet de la performance. Il y a donc les causes et l'effet. Nous entendons souvent parler de la cause : il faut performer davantage, il y a des bienfaits à performer, à générer des chiffres d'affaires et ainsi de suite.

Cela m'intéresse aussi de bien comprendre la mécanique et c'est ce qui m'a amené à découvrir l'EFT, parce que je voyais beaucoup de personnes souffrir dans la performance. Et là, attention Maria, nous ne parlons pas seulement de l'entrepreneur ou de la travailleuse autonome. Ce peut être la mère qui attend son premier enfant...

**Maria :** Ce peut être la grand-mère aussi qui veut être là pour ses petits-enfants.

**Martin :** Et qui du jour au lendemain, se met à stocker des exigences hyper élevées. Elle doit être la mère parfaite, elle doit allaiter pendant deux ou trois ans selon les guides alimentaires et les recommandations. À cause de tout cela, à un moment donné, nous pouvons ressentir un isolement, nous créer d'énormes anxiétés qui vont nous bloquer et nous limiter.

Toute cette partie de la psychologie, de la performance, oui, c'est mon domaine d'expertise. Quand je n'interviens pas au Congrès de l'EFT, je fais des conférences, des séminaires dans de grandes organisations, mais mon dada, ce qui m'intéresse beaucoup, c'est la contrepartie de l'effet de la performance.



**Maria :** Cela pose justement bien le cadre de ce que tu vas présenter aujourd'hui ; tu as mentionné un peu les effets parfois néfastes de la performance, si nous tombons dans la surperformance, ou plutôt dans la comparaison, plutôt que d'aller vers une motivation de la performance. Quels sont les freins que tu rencontres dans ta pratique avec les clients ? Les freins majeurs à la performance ? Comment se fait-il que nous ne soyons pas tous performants à chaque moment, à 100 %, ou en tout cas à un niveau satisfaisant – parce que le 100 % n'est pas forcément le but tout le temps ?

**Martin :** Exactement. Il y a plusieurs réponses, évidemment, à ce que tu me proposes comme question très intéressante, et je suis content que tu me la poses. D'abord, avant même de parler de tout l'aspect négatif, un des premiers freins est l'addiction à la surperformance. Il faut vraiment avoir une prise de conscience que nous valorisons la performance. Nous mettons constamment la performance sur un piédestal. Il est démontré par les communautés de scientifiques que lorsque nous sommes en mode performance, nous générons davantage d'endorphine, de sérotonine, et tout cela fait en sorte que nous voulons davantage de cet aspect chimique. Nous sommes valorisés par notre patron, par les autres mères qui nous disent : « Wouah, tu as fait un bel anniversaire avec 50 enfants invités, et tout le monde avait de beaux petits rubans roses et de beaux cadeaux ».

**Maria :** « Et tu as géré ça toute seule ! »

**Martin :** Oui. Mais finalement, après l'anniversaire, tu iras pleurer dans ta chambre et dormir pendant une semaine parce que tu seras complètement écroulée.

Un des premiers freins est de jouer le jeu – qui peut être très subtil – de l'addiction à la performance, à la surperformance, et de ne se définir en tant qu'être humain que par sa performance. Cela peut être un piège selon où nous allons. Nous nous enfonçons lentement, mais sûrement, un peu comme dans du sable mouvant. Cela nous amènera à des effets un peu plus négatifs, comme entrer dans du perfectionnisme à n'en plus finir, et finalement dans l'inaction.



Parce que nous avons l'impression que nous sommes constamment dans l'action, mais nous sommes simplement occupés, parce que nous voulons que tout soit parfait, nous voulons que tout soit beau.

**Maria:** Ce ne sera jamais assez bien. Ce ne sera pas parfait, donc ce n'est pas la peine.

**Martin:** En entrant dans le jeu que ce ne sera jamais assez, psychologiquement, nous ne le serons jamais assez. En termes d'estime personnelle, au-delà de la performance, il est donc très nocif d'entrer dans ce jeu, parce que finalement, nous ne nous définissons que par notre performance, des performances parfaites ou qui seront dites parfaites vues d'un œil extérieur. À ce moment-là, nous commençons à endommager, lentement mais sûrement, notre estime personnelle. Nous serons toujours à la recherche de cette plus grosse entrée de sérotonine ou d'autres endorphines qui viendront nous donner une sorte de fix émotionnel pendant peut-être trente minutes. Et par la suite, nous retomberons dans ce rouage. Cela crée une anxiété, un isolement. Souvent les entrepreneurs avec qui je travaille, ou même les tops performants dans les communautés, sont des gens très isolés, très seuls. Nous leur faisons tellement confiance, nous leur remettons tellement entre les mains le poids des résultats, ou de l'atteinte d'un objectif, ou de l'excellence, qu'ils n'oseraient jamais aller dire à des gens qu'ils ont des peurs. Jamais ils n'oseraient dire qu'ils font des crises d'anxiété avant les réunions avec leurs employés. Jamais ils n'aimeraient dire qu'ils se sont écroulés de fatigue, de peur ou de tristesse, avant l'anniversaire de leur enfant, si nous parlons d'un contexte familial. Pourquoi? Parce qu'ils ont acheté cette notion très difficile de la surperformance. Alors, comme je l'ai dit plus tôt, c'est bien la performance.

L'EFT est pour moi tellement accessible, puisque nous pouvons nous autoéquilibrer tout seul, nous guérir de ce côté négatif de la performance, pour rechercher un côté beaucoup plus sain, équilibré, accueillant, acceptant. C'est là que nous retrouvons l'aspect « freedom », la libération; se libérer en fait de ce fardeau invisible, mais très réel dans notre corps, que ce soit au niveau psychologique ou émotionnel, parce que ce sont de réelles émotions, lorsque nous y sommes confrontés.

Je sais que cela n'a rien à voir avec la peur de prendre l'avion, la peur de parler en public, d'avoir de la difficulté à gérer ses finances – tous les autres sujets exceptionnels que nous aborderons dans ce congrès –, mais tout est inter-relié à un point de performance.

Nous avons tous et toutes à performer dans la vie, et souvent, nous ne nous posons pas ces questions: « Suis-je quelqu'un qui performe dans une zone saine, constructive? », « Suis-je en amélioration continue? » ou « Suis-je constamment en train de me juger, de me critiquer, d'avoir un discours négatif par rapport à mes progrès, mes avancées? » À ce moment-là, c'est comme escalader une échelle du succès, arriver au sommet du mur et réaliser qu'elle était appuyée sur le mauvais mur.

**Maria:** C'est cela, nous n'avons pas poursuivi le bon lièvre.

**Martin:** Nous devons donc nous assurer que nous performons pour les bonnes raisons, pour des choses qui ont du sens pour nous. Nous devons savoir que nous n'avons rien à prouver à personne, quand nous parlons de performance, mais que nous pouvons juste nous mesurer par rapport à nous-mêmes, à nos progrès, nos avancées. C'est aussi cela, la performance. Le faire ainsi est très libérateur. Certains des plus grands tops performants avec qui j'ai la chance de collaborer performant de cette façon.



**Maria:** Nous avons parlé de cette quête de la surperformance qui peut amener beaucoup d'anxiété, de perfection ou de peur du jugement. Rencontres-tu d'autres freins que tu veux mentionner maintenant?

**Martin:** S'il existe d'autres maux, ils se rattachent aux émotions que nous venons de mentionner. Personnellement, c'était mon histoire de performance et c'est pour cela que j'ai voulu la recalibrer:



parce que je faisais des crises d'anxiété vraiment énormes. Pour tous les gens qui nous écoutent, il faut savoir que je suis un conférencier professionnel. Je suis donc appelé à faire des interventions devant des centaines, voire des milliers de personnes. Mais la première fois que j'ai été exposé à des méga crises d'anxiété, c'était même avant ma carrière de conférencier. Je n'y comprenais rien, Maria, j'étais complètement perdu. C'était en 2001, quand je me suis lancé. Dans mon ancienne vie, j'étais un joueur de hockey. J'ai donc performé à haut niveau, puisque j'étais un sportif de haut niveau. Mais dans cette vie, j'avais une identité de hockeyeur qui était valorisée, qui n'était jamais réellement remise en question. Tout le monde était en accord avec ce que je proposais, parce que c'était mon monde. C'était sécuritaire. C'est comme une micro société.

Lorsque j'ai terminé ma carrière de hockey, par un concours de circonstances, et que j'ai décidé de me lancer dans une carrière de conférencier, d'auteur dans le domaine de la psychologie de la performance et du leadership d'inspiration, eh bien pour la première fois de ma vie, on se mettait à me dire « non ». Je disais: « Écoutez, je vais aller faire des conférences ». Pour moi, c'était simple. Je le faisais dans une chambre de hockey, dans un environnement sécurisé, j'avais fait cela pendant des années et des années. Je me disais: « Cela ne peut pas être compliqué. Je vais faire la même chose dans des sociétés et dans des organisations, des entreprises. » On s'est mis à me rejeter. J'ai hyper mal géré ce rejet. Mais il faut que les gens comprennent: j'étais capitaine de l'équipe canadienne de hockey. Je n'étais pas capitaine de mon équipe locale. J'étais au sommet de ce piédestal que nous avons défini tout à l'heure. Les gens attendaient de ma part de la méga performance athlétique, mais aussi de la méga performance psychologique et motivationnelle parce que j'étais au sommet de mon niveau de hockey, capitaine de l'équipe canadienne de hockey.

Deux mois plus tard, alors que je me lançais, j'ai commencé à faire des crises d'anxiété. Je n'étais même plus capable de passer un appel téléphonique. J'avais la gorge qui se serrait, la bouche sèche, le rythme cardiaque qui s'accélérait, des plaques rouges sur le visage. Pour moi, ce n'était vraiment pas un moment idéal, Maria, je peux te le dire.

**Maria:** Je peux bien comprendre. Pourtant, tu étais en train de vivre ton rêve.

**Martin:** Exactement. Et tout cela m'a mené à me demander: « Suis-je anormal? Suis-je brisé? Y a-t-il un truc avec moi qui ne fonctionne pas? Cela va-t-il m'empêcher de poursuivre mon rêve? » Tout cela m'a fait comprendre que tout était normal, que j'avais peut-être à rebâtir une identité, que j'avais à accueillir ce moment que je devais vivre. Plusieurs années plus tard, cela m'a amené à découvrir l'EFT quand les premiers écrits sont apparus, avec les premières recherches sur le sujet. J'étais énormément à l'affût de moi-même, à essayer de mieux calibrer mes performances. Avec le temps, à force d'en faire, j'ai pu mieux gérer mon anxiété, mais cela revenait souvent de façon très agressive. Seul avec moi-même, sans aller me confier à un ami ou un thérapeute, je pouvais moi-même « m'automédiciner », m'offrir une session de tapotements avec des affirmations qui me faisaient énormément de bien, me libéraient, mettaient les choses en perspective et me permettaient par la suite de continuer ma destinée en direction de mon rêve et de mes plus grands objectifs.



**Maria:** Comment as-tu rencontré l'EFT? Comment est-ce entré dans ta vie?

**Martin:** C'est ma femme qui m'a exposé à l'EFT la première fois. Elle était enceinte de notre premier enfant. Elle-même avait des anxiétés par rapport à l'accouchement. Elle avait l'intention d'accoucher naturellement, mais elle entendait toutes sortes d'histoires d'horreur. Chaque fois qu'elle allait à l'hôpital, le corps médical avait toujours énormément de résistance. Les médecins et infirmières partageaient toujours la pire histoire arrivée pendant un accouchement naturel comme ma femme voulait le faire.



Elle s'est lancée dans une quête pour trouver comment elle pouvait mieux se préparer à cette aventure. C'est là qu'elle a découvert l'EFT. J'avoue qu'au début, j'ai trouvé cela un peu loufoque quand je la voyais tapoter.

**Maria :** Comme beaucoup [rires].

**Martin :** Je me disais : « Voyons donc ! Dans quoi elle s'est encore embarquée ? Et puis c'est quoi ce truc-là ? Ça ne fait aucun sens ! »

**Maria :** « Ok, chérie, si cela te fait du bien, vas-y ! »

**Martin :** Exactement. Par contre, je dois admettre que je voyais quand même une progression assez énorme dans sa préparation psychologique, dans son calme, une zénitude incroyable assez difficile à expliquer comparativement à l'angoisse totale dans laquelle elle était. Par la suite, elle était d'un calme incroyable. C'est quasiment elle qui me calmait. Elle disait : « Avant que tu arrives dans la chambre, j'ai fait une ronde, j'ai fait des affirmations : "Même si je ressens cela, tout va bien se passer" et "je vais tout faire pour bien me préparer", "j'ai confiance en ma force", "j'ai confiance en ma lumière, je l'accepte" ». Elle me racontait tout cela et je me disais : « Wow, wow, wow ! » C'est là que je me suis intéressé à cette pratique. Je me suis dit : « Si cela peut aider une femme à réaliser le rêve d'avoir un accouchement exceptionnel... » – bien qu'il puisse toujours se passer des choses, nous sommes bien d'accord, mais c'était le rêve de ma femme d'avoir un tel accouchement : « Mais qu'est-ce que cela peut faire pour mes trucs à moi, par rapport à ma performance, par rapport même aux gens que j'aide en entreprise ou aux individus qui veulent mieux calibrer leur performance ? » Et je me suis mis à m'intéresser à la question.

**Maria :** En voilà un exemple de performance aussi, le fait d'accoucher et de devenir parent. Ce n'est pas rien. Nous n'y sommes pas beaucoup préparés.

**Martin :** Exactement. C'est donc ainsi que c'est arrivé dans ma vie, par mon amoureuse qui m'a exposé à ce truc qu'au début – je l'avoue et je le répète – je trouvais complètement dingue. Mais une fois que je l'ai essayé pour moi une première fois, je me suis dit : « Ok ! » Non seulement il y avait un truc, mais en plus, cela correspondait à ma passion pour la psychologie de la performance et tout ce qui est fonctionnement du cerveau. Je connaissais très bien ce qu'étaient les médecines de l'acupuncture, les méridiens, l'accumulation des toxines dans certains points très précis de notre corps. Pour moi, c'était « un plus un, deux ». Cela avait énormément de sens.

Nous avons parlé tout à l'heure des accumulations de toxines, des endorphines, la sérotonine qui peuvent être très addictifs, mais il faut comprendre aussi qu'il y a le cortisol, les neurotransmetteurs hyper négatifs que nous pouvons accumuler, soit dans nos trapèzes, soit dans d'autres zones partout dans notre corps. Lors d'un traitement d'acupuncture, très souvent cela libère ces toxines. Mais là, nous pouvons le faire par nous-mêmes.

Je me suis donc mis à l'étudier, malgré ma retenue. Je voyais énormément de similitudes avec la psychologie de la performance, dans tout ce qui était neurotransmetteur, dans le fonctionnement de notre cerveau. Je comprenais que cela marche parce que nous fonctionnons sur des bases ancestrales, depuis des siècles et des siècles. C'est juste que maintenant, nous l'avons de façon beaucoup plus accessible, plus abordable. L'être humain peut comprendre ce qu'il est en train de faire et se l'appliquer à lui-même dans un moment de gestion, de recalibrage de sa performance, ou en cas de crise d'anxiété ou de peur de prise de parole en public, plutôt que de toujours se référer aux médecins, aux gens qui détenaient la vérité il y a quelques années. Maintenant, je trouve que c'est énorme de pouvoir entamer une autoguérison émotionnelle avec quelque chose que cela.



**Maria:** L'un des gros avantages avec l'EFT, c'est l'autonomie que cela permet; ce qui n'empêche pas d'aller voir des médecins plus conventionnels quand c'est nécessaire, bien sûr: acupuncteurs, masseurs, etc. Mais entre deux séances d'acupuncture, par exemple, personnellement, je ne vais pas me poser des aiguilles toute seule, alors qu'entre deux séances d'EFT, nous pouvons très bien entretenir, augmenter et potentialiser le traitement en faisant en plus de l'autotraitement. C'est vraiment la force de l'EFT.

**Martin:** C'est une très grande force et nous le voyons constamment. Je l'ai vu par rapport à moi-même. Non seulement l'autonomie est importante dans ce cas, mais aussi importante par rapport au laisser-aller. Parce que souvent, lorsque nous traînons une blessure émotionnelle ou un traumatisme que nous avons eu dans le passé, nous perdons notre autonomie, en réalité. En effet, nous sommes accrochés à ce qu'il s'est passé il y a peut-être un an, deux ans, cinq, dix, quinze, vingt ans.

Un de mes mentors me disait: « Faites la forme d'un poing avec votre main. Imaginez qu'à l'intérieur de votre main, il y a cette émotion, ce traumatisme que vous traînez avec vous émotionnellement depuis des années. » Il me disait toujours: « Martin, tant et aussi longtemps que tu demeureras accroché à cette émotion, regarde ta main, elle est fermée. Il est impossible de mettre une nouvelle énergie, une nouvelle pensée ou même une nouvelle association émotionnelle. » Par la suite, il rouvrait sa main et demandait à ce que nous fassions la même chose. « Tu dois pratiquer le laisser-aller. Quand tu rouvres ta main, regarde toute l'opportunité que tu as pour ajouter des stratégies de guérison, des stratégies qui vont te faire du bien au niveau émotionnel, sentimental, psychologique, au niveau de ton bien-être personnel. » Cette autonomie est pour moi essentielle parce que, lorsque nous sommes sous l'emprise de l'anxiété, de la peur, même si ce sont des scénarios irréels, ils nous paraissent très réels. C'est la même chose pour la surperformance. Nous sommes alors en perte d'autonomie totale. Être capable de jumeler cette perte d'autonomie présente avec une stratégie ou une technique hyper puissante comme l'EFT, que nous pouvons appliquer sur le moment, cela ajoute encore plus à l'effet de libération que nous avons en pratiquant l'EFT. Nous ne pouvons pas dire: « Je vais seulement voir mon acupuncteur dans deux ou trois semaines », « Il faut que je me prenne un rendez-vous ». Non, c'est immédiat. Il faut que je sois en regain d'autonomie immédiatement. Il y a un certain laisser-aller justement: « Je laisse cela aller, je l'accueille, je l'accepte et je refais une ronde de tapotements pour essayer de me recentrer, me recalibrer dans ce que je suis en train de vivre présentement. » Pour moi, ce mot que tu as utilisé est vraiment énorme, l'autonomie, c'est vraiment important.



**Maria:** Autonomie, liberté, c'est la clé: « Emotionnal Freedom Techniques », c'est la liberté.

Nous te connaissons notamment à travers tes excellents programmes en ligne, comme « la meilleure année de votre vie », et plus récemment « l'académie zéro limite ». Dans ton travail, comment utilises-tu l'EFT avec tes clients? Peut-être pas dans tes programmes, mais avec les personnes que tu vois en direct, en individuel?

**Martin:** Je peux raconter une anecdote assez récente: en novembre dernier, j'ai invité tous mes fans. Nous sommes plus de 170 000 personnes sur notre page Facebook. Des milliers de personnes nous suivent sur notre chaîne YouTube. Je les ai simplement invités à relever un défi que j'ai appelé: « Dans trente jours, j'aurai... » Pourquoi? Parce qu'un ami m'avait lancé un défi: « Martin, pendant trente jours, ton défi sera de faire quelque chose qui, pour toi, représente un défi. Tu dois le faire tous les jours pendant trente jours. » Mon défi, c'était de faire une vidéo tous les jours. Je suis un papa, un époux, un conférencier, un coach, je fais de l'internet marketing. Pour moi, faire une vidéo par jour pendant trente jours était donc un défi assez énorme et il fallait que ce soient quand même de bonnes vidéos. Je ne voulais pas que le défi soit à propos de moi. J'ai donc invité tous mes fans en disant: « Pour moi, c'est cela. Mais qu'est-ce que c'est, pour vous? Que voulez-vous avoir? Que voulez-vous obtenir? »



Que voulez-vous éliminer? Que voulez-vous mieux gérer dans votre vie? » Lançons-nous tous et toutes le défi: « Qu'aurai-je dans trente jours? » J'aurai obtenu..., j'aurai amélioré..., j'aurai diminué.... Peu importe le verbe que vous voulez utiliser, il faut que ce soit quelque chose d'important pour vous, auquel vous allez vous affairer tous les jours pendant les trente prochains jours.

Je ne m'attendais pas à une telle réponse. Des dizaines de milliers de personnes ont décidé de participer, dont un jeune homme du nom d'Alexandre. Je vais cacher son nom de famille par respect. Alexandre m'envoie un courriel la deuxième journée du défi. Il me dit: « Martin, j'ai une peur bleue de prendre l'avion. Cela fait des années et des années que je n'ai pas fait de voyage. En fait, pour les deux derniers voyages que j'ai réservés avec ma copine, nous nous sommes rendus à l'aéroport avec la plus grande des intentions, avec la plus grande des motivations de mettre nos fesses dans l'avion, et nous n'avons jamais embarqué. J'ai énormément de honte, j'ai le sentiment d'avoir laissé tomber ma copine, je sens que je la déçois. Tout le monde me dit que rien ne va arriver. Tout le monde essaie de remettre en perspective le fait de prendre l'avion et m'explique la logique qu'il y a plus d'accidents en automobile qu'en avion, etc. Mais rien ne me réussit. Martin, je veux que tu saches que le 19 novembre – qui était la dernière journée du défi "Dans trente jours, j'aurai..." –, je vais prendre l'avion. »

Là, je me suis dit: « Mince, nous pourrions commencer par quelque chose d'un peu plus petit ». Tout au long des trente jours, il suit et écoute mes vidéos, et les dernières journées du défi, il devait voyager pour son travail. Il travaille pour une très grande compagnie automobile à l'échelle mondiale. Il y avait un gros congrès à Toronto. Il devait prendre un vol d'environ 90 minutes. Les jours avant de prendre son vol, les courriels et les communications avec moi se sont intensifiés: « Martin, je doute, je ne sais pas si je vais être capable », etc. Jamais je ne l'avais encore questionné sur les raisons de sa peur, de sa phobie, de cette culpabilité qui l'habitait, de ces freins qu'il traînait avec lui depuis des années et des années. Après une rapide conversation, j'ai réalisé que deux événements s'étaient produits. Un à l'âge de 14 ans: lorsqu'il a fait un voyage organisé avec son école secondaire, son lycée, plusieurs étudiants ont fait une intoxication alimentaire et lui a été hospitalisé durant une semaine. Il faut bien voir la subtilité de l'incident. Pour lui, voyager et aller à l'extérieur, c'est dangereux parce qu'il y a comme signification la possibilité de tomber malade, et cet épisode avait été très marquant.

Le deuxième épisode, c'est lorsqu'il a tenté un autre voyage, qui était à l'extérieur de sa ville; sa maman est décédée. Donc pour lui, quitter son nid, quitter sa ville, sa communauté, sa maison, c'était...

**Maria:** ... doublement dangereux; à la fois pour lui et pour ses proches.

**Martin:** Exactement. Derrière cela, se cachait énormément de culpabilité accumulée, de ressenti et de discours négatifs. Lentement, mais sûrement, il avait détruit son estime personnelle de pouvoir s'amuser, d'être un bon époux, de voyager avec sa copine, de « s'éclater ».

C'est là que l'idée d'appliquer une ronde EFT avec lui m'est venue. Il faut se remettre en contexte: il était environ dix heures le soir, et lui prenait l'avion à une heure de l'après-midi le lendemain.

**Maria:** Il ne te laissait pas beaucoup de temps. *[rires]*

**Martin:** Exactement. Pour les gens qui veulent s'adonner à l'EFT, je crois qu'il est vraiment important de s'approprier un script ou un texte, ou des affirmations qui nous ressemblent, qui nous font du bien, qui sont libératrices, qui vont peut-être aider à jeter d'un revers de main toute cette culpabilité, ce déni que nous avons accumulé durant des années et des années. J'ai passé un peu de temps, basé sur l'entrevue que j'avais eue avec lui, à le questionner pour savoir d'où venaient ses peurs.

J'étais donc sur Skype avec lui. Nous avons vraiment construit ensemble des affirmations dans lesquelles il se sentait très à l'aise, qu'il pouvait se mettre en bouche. Ensuite, je lui ai simplement enseigné quelques points méridiens pour libérer, remettre un peu en perspective cet événement.





Pour l'amener à la possibilité de prendre l'avion le lendemain à une heure. Nous avons réalisé trois rondes de tapotements ensemble. Le lendemain, je lui ai dit: « Appelle-moi quand tu veux. Je suis libre jusqu'à environ midi. » Il m'a simplement texté à chaque étape: « Je suis rendu à l'aéroport », « J'ai fait une ronde », « Je suis assis dans l'avion. Ça va bien », « Je fais mes affirmations, mes respirations, mes tapotements ». Il m'a envoyé une photo de lui dans l'avion. Il a pris l'avion et s'est rendu à son congrès à Toronto. J'étais complètement bluffé, et en même temps extrêmement ému, Maria. Je ne sais pas si les gens qui nous écoutent ont déjà vécu dans une prison invisible. Tu sais, pendant des années, j'ai été dans cette prison invisible. C'était autre chose, parce qu'à l'adolescence, j'ai vécu avec énormément d'étiquettes: troubles d'apprentissage, dyslexique, dyscalculique. Tout ce qui était performance scolaire, je ne savais pas faire. En raison de cela, j'avais bâti des barreaux invisibles autour de moi. Je pensais que je ne ferais jamais rien de bon dans ma vie. À l'intérieur, j'en souffrais énormément et j'étais très limité, parce que j'avais malheureusement cru que j'étais les étiquettes qu'on m'avait accolées.

Le seul endroit où je pouvais m'épanouir, c'était le hockey. C'était devenu mon activité échappatoire où je pouvais ne pas être jugé, être quelqu'un, me bâtir une identité. Toutes les autres sphères de ma vie étaient un chaos total et j'avais ce sentiment intérieur de vivre dans une prison, même si les gens me disaient: « Mais non, Martin, c'est ok. Tu n'es pas cela. Tu ne vas pas devenir ceci ou cela. »

Cela m'a demandé un travail énorme, des années et des années. Maintenant, je vois qu'une technique comme l'EFT nous permet de faire un travail sur nous-mêmes en quelques heures. Ce n'est peut-être pas le cas pour tout le monde. Il y en a pour qui c'est quelques minutes, pour d'autres, ce sera quelques journées, quelques sessions, mais nous économisons peut-être des années et des années.

Cela m'a bluffé, mais m'a énormément ému, car j'avais cette image en tête: je le voyais à l'aéroport lors de ses deux autres tentatives où il disait à son amie: « Je n'embarque pas », tout en transpiration, en train de trembler, en train de se dire: « Je ne peux pas le faire ». Tu ne retournes pas chez toi avec un sentiment de fierté et d'autonomie. Tu retournes chez toi avec un sentiment de honte, de faible estime, avec une confiance en toi détruite, ce qui peut, par la suite, avoir des effets collatéraux sur d'autres sphères de ta vie.

**Maria:** Et ajouter quelques barreaux de plus à cette prison invisible.

**Martin:** Exactement. Par la suite, lorsqu'il est revenu, il m'a envoyé un courriel, il m'a fait une petite vidéo. Son père et son amie m'ont également envoyé un courriel. Tout le monde était dans un état festif. Bien sûr, c'est un exemple assez extrême.

J'ai des exemples où des présidents d'entreprises doivent simplement gérer une problématique très difficile avec leurs employés. Ils sont en anxiété de parole en public, de voir rejeter leur idée, de ne pas obtenir une validation par rapport à leur idée, d'être jugés. Ils vivent une réelle peur par rapport à cela. Souvent, je vais simplement leur présenter cet outil. Je leur dis: « Écoute, un peu comme un menuisier, tu dois avoir plusieurs outils dans ton coffre. Et si tu ne connais pas l'EFT, voici un outil que tu peux appliquer toi-même avant d'aller faire ta performance, lorsque tu es dans ton bureau, lorsque tu le ressens. Tu peux même aller aux toilettes si tu veux le faire dans l'isolement simplement avant d'entrer sur scène. »

Plusieurs tops performants adorent cette stratégie, surtout lorsque nous leur expliquons le pourquoi au niveau psychologique, le lien avec l'acupuncture. Pour eux, c'est sûr que cela ajoute de la validité. Il est vrai qu'au début, lorsque je partageais cette stratégie, je n'expliquais pas le pourquoi. Les gens demeuraient davantage sceptiques. Je leur disais: « Fais ceci, fais ceci... », mais ils me regardaient en levant les yeux... J'ai dû moi-même retourner au scepticisme où j'étais au début. Je me disais: « Oui, c'est vrai, lorsque ma femme le faisait, j'ai dû voir de mes yeux la réalité, les résultats, avant de m'intéresser au truc. »

Donc maintenant, j'explique un peu ce qui se passe, pourquoi c'est libérateur.



**Maria:** Du coup, cela passe mieux.

**Martin:** Exactement. En fait, tout simplement, c'est que j'étais un mauvais enseignant. À l'époque, j'étais tellement excité de vouloir partager cela avec des gens que j'étais peut-être un peu malhabile dans mon partage, peut-être un peu trop enthousiaste. Alors qu'en fait, il n'y a pas besoin de vendre l'outil, de sur-proposer l'outil. Pour moi, c'est comme un coffre à outils avec un outil très performant qui est l'EFT. Il y en a beaucoup d'autres. C'en est un qui se démarque certainement par son autonomie, par sa capacité de libération.



**Maria:** Heureusement, il n'y a pas besoin d'y croire pour que cela fonctionne, parce que, comme tu le dis – je suis un peu passée par le même parcours –, c'est toujours difficile à croire au début. Donc s'il fallait y croire, nous serions beaucoup moins nombreux à le pratiquer, je pense. Alors, comment as-tu travaillé avec Alexandre? Peux-tu nous donner quelques exemples de phrases par rapport à sa peur de l'avion?

**Martin:** Nous avons commencé par isoler les deux événements qui, pour lui, étaient très traumatisants.

**Maria:** Il y a souvent un travail de détective à faire pour découvrir d'où vient ce blocage.

**Maria:** Ensuite, je l'ai amené à identifier les émotions qu'il ressentait par rapport à cela. Pour lui, c'était de l'anxiété, de la peur et de la culpabilité. C'étaient les trois émotions primaires. Je pense que c'est important d'identifier l'émotion lorsque nous préparons une affirmation. En tout cas pour moi, j'aime la nommer, l'affronter, appeler une pomme une pomme, ne pas avoir peur. Cet exercice doit se faire dans l'acceptation, dans l'amour. Il ne faut donc pas avoir peur de dire :

- ◆ « Même si je me sens coupable, »
- ◆ « Même si j'ai énormément d'anxiété par rapport au fait de prendre l'avion, »
- ◆ « Même si lorsque j'ai fait mon voyage à New York et que j'ai été victime d'une intoxication alimentaire pendant une semaine, je sais très bien que ça n'a pas représenté le reste de ma vie et que cela ne représente en rien le reste de mes voyages avec la femme que j'aime, avec les gens que j'aime ».

Il faut remettre un peu de positivité là-dedans. C'était la même chose pour le décès de sa mère :

- ◆ « Même si je ressens énormément de culpabilité du fait que je n'étais pas présent lorsque ma mère est subitement décédée, je sais très bien que cet événement n'a pas à représenter le reste de mon aventure. »
- ◆ « Il est tout à fait normal que des gens décèdent lors d'un départ. »
- ◆ « J'accueille cet instant, je l'accepte, je me pardonne. Je m'aime. »
- ◆ « Il y a plein de gens qui comptent sur moi comme ma femme, mon père, mes amis et de très beaux jours m'attendent. »

J'aime beaucoup dire :

- ◆ « Cela n'a pas à me définir. »

Parce que souvent, lorsque nous vivons une émotion négative, nous avons l'impression qu'elle nous définit à ce moment-là.

**Maria:** Elle prend toute la place.

**Martin:** Et nous pensons que nous sommes notre crise d'anxiété, notre peur, notre culpabilité. Nous devons être capables de bâtir une affirmation dans laquelle nous pouvons dire notre peur, notre limite. Nous la nommons.

Parfois, lorsque c'est très intense, je vais travailler avec une échelle de graduation. Avant même de commencer mon tapotement, je vais voir, de 1 à 10, à combien est ma crise d'anxiété. Si c'est à 8, cela m'aide à voir à quel niveau de l'échelle je suis anxieux et j'essaie de la ramener. Après une ronde, je prends une grande respiration. J'essaie de voir où j'en suis. Je peux être à 5 ou 4.

Travailler avec une échelle de progrès est très astucieux au niveau psychologique, surtout dans une société où nous travaillons avec la finalité; c'est-à-dire que tu as du succès si tu atteins ton objectif, si tu as confiance en toi, si tu n'es plus anxieux. Mais non, ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Être capable de travailler avec ses progrès internes, les ressentir, c'est très puissant et c'est aussi une victoire. Tu es capable de dire que tu es descendu à 5, et par la suite, tu descends à 3 ou 2 après deux ou trois rondes. Tu peux graduer avec une échelle ton émotion limitante et, par la suite, un peu comme vous avez vu dans l'introduction que vous avez faite avec Noëlle, tu choisis tes méridiens et tu décides de faire tes tapotements. Évidemment, je recommande de prendre une grande respiration pour se connecter vraiment au moment présent, ne pas le rejeter. Ce qui fait que nous nourrissons davantage l'anxiété ou la culpabilité, c'est que nous la rejetons. Je parle souvent du ballon de plage. Tu sais un gros ballon de plage...

**Maria:** Un ballon gonflable.

**Martin:** Exactement. Vous vous êtes peut-être déjà amusés à essayer de le rentrer sous l'eau. Cela demande énormément d'énergie pour non seulement l'entrer sous l'eau, mais aussi le maintenir sous l'eau.

**Maria:** Ah oui, complètement.

**Martin:** Nous essayons de le pousser, de le retenir, parfois il remonte, et ainsi de suite. C'est un peu ce que nous essayons de faire avec les émotions. Nous essayons de les cacher sous l'eau, constamment. Nous essayons de les étouffer et les noyer sous l'eau pour que personne ne voie que nous avons des imperfections, que nous sommes en anxiété, que nous sommes dans le doute, dans la peur. Mais en fait, avez-vous déjà pensé à l'énergie que cela demande pour cacher tout cela? Pensez à l'énergie que cela demande pour garder un ballon gonflable sous l'eau, c'est énergiquement la même chose.

Alors que si nous faisons simplement un transfert émotionnel plutôt que d'y résister, nous l'accueillons pour mieux nous libérer, avec une technique comme l'EFT, avec des affirmations, du tapotement, l'échelle de graduation. Pour moi, nous sommes complètement ailleurs en termes d'auto guérison émotionnelle, et certainement en termes de progression de notre situation. Cette image du ballon de plage me parle énormément.



**Maria:** Justement, je serai très curieuse de découvrir ton style de tapping. Serais-tu d'accord pour nous guider à travers quelques rondes par rapport à cette envie de cacher les émotions, la quête à la surperformance dont tu as parlé tout à l'heure?

**Martin:** Absolument. Je vais simplement montrer deux phrases que j'utilise constamment. Surtout dans ma quête de toujours faire de plus grosses conférences, et de faire de plus gros séminaires...

**Maria:** Pour toucher de plus en plus de personnes.



**Martin:** Avoir encore plus d'impact, plus d'influence. C'est sûr que chaque fois, j'élève mon plafond – un plafond de verre. À l'époque, faire une intervention devant 500 personnes, c'était énorme et cela générait une crise d'anxiété. Ensuite, lorsque j'ai eu 1 000 personnes, je me disais: « Aïe, aïe, aïe, c'est plus gros que ce que je croyais », et souvent, la même rhétorique psychologique se représentait. Maintenant que j'en suis à faire des conférences devant 3 000, 4 000, 5 000, 6 000 personnes, je suis souvent dans un état un peu déstabilisé. J'ai besoin de me recentrer donc j'utilise une ronde EFT, tout simplement, les tapotements classiques présentés au départ dans le cadre du Congrès de l'EFT, donc tout ce qui est au-dessus des yeux...

**Maria:** Nous allons le faire ensemble. Tout ce que tu as à faire, puisque les gens ne nous voient pas, c'est d'énoncer les points.

**Martin:** Je commence par donner les points parce qu'il y en a un que j'aime particulièrement et que j'ajoute à la fin. Donc, les points traditionnels:

- ◆ au-dessus de l'arcade sourcilière,
- ◆ sur les côtés des yeux,
- ◆ sous les yeux, au-dessus des joues,
- ◆ nous descendons sous le nez,
- ◆ puis le menton,
- ◆ et sous la clavicule,
- ◆ et je termine toujours autour des oreilles.

Cette zone n'est même pas recommandée par l'EFT, mais c'est une zone d'énorme accumulation de stress, de tension. Nous finissons en force en massant derrière les oreilles ou en tapotant juste autour. J'utilise à ce moment-là les quatre doigts.

Nous pouvons compléter une ronde ensemble simplement avec une affirmation que j'utilise souvent avant la prise de parole en public, par exemple. Je sais que vous l'avez traitée précédemment. Pour moi, elle est surtout par rapport à mes peurs, mon anxiété face au regard des autres.

**Maria:** Cela peut être pour n'importe quel événement. Nous pouvons peut-être dire: « par rapport à cette performance », tout simplement.

**Martin:** D'accord. Là, je ne suis pas en zone d'anxiété, mais si je l'étais, je prendrais tout simplement trois grandes respirations pour accueillir, pour essayer de voir où se situe mon anxiété. Nous pouvons inviter les gens à prendre trois grandes respirations.

**Maria:** En pensant à un événement à venir qui est anxiogène pour vous.

**Martin:** Exactement, que ce soit une performance ou un événement qui vous crée de l'anxiété, essayez de voir à l'intérieur de vous où elle se situe.

Graduez-là de 1 à 10 et voyez à quel point cela génère une limite en vous, cette anxiété ou cette peur quelconque.

Une fois que j'ai identifié cela, que j'ai gradué mon anxiété, je commence mon tapotement :



**Tapping: « Je transforme mon émotion en force »**

☞ Début du sourcil: « Même si je ressens énormément d'anxiété dans mon corps, je sais que cette émotion n'a pas à me définir en tant que personne. »

☞ Coin de l'œil: « Cette émotion n'est en moi que pour m'apprendre quelque chose, me rendre plus fort(e) et je la transforme en force. »

**Maria:** J'ai envie d'ajouter « maintenant ». C'est possible ?

**Martin:** Oui, parfait. Comme je vous dis, l'important est que ce soit personnel.

☞ Sous l'œil : « Même si j'ai peur du regard des autres et de leur jugement, je sais que l'opinion des autres n'a pas à devenir ma réalité. J'accueille cette émotion et je la transforme en force, maintenant. »

☞ Sous le nez : « Même si je ressens énormément d'anxiété par rapport à la performance que je m'appête à faire, »

☞ Creux du menton : « je sais que cet instant ne définit en rien l'ensemble de la personne que je suis, »

☞ Sous la clavicule : « je sais que cette émotion est passagère, je l'accueille et je la transforme en force maintenant. »

☞ Derrière les oreilles : « Même si j'ai peur du regard des autres par rapport à la performance que je m'appête à faire, je sais très bien que l'opinion des autres n'a pas à devenir ma réalité. J'accueille cette émotion et je la transforme en force maintenant. »

Une fois que j'ai complété mes rondes de tapotements, je reviens dans une respiration et je laisse mes bras de chaque côté.

**Maria:** Nous laissons tout aller.

**Martin:** Pendant que je fais ces respirations, je suis en train de revoir où je me situe dans ma graduation. Ce sont souvent des bonds de 5 dès la première ronde. Donc si c'était 8, je suis redescendu à 3. Rien que de l'avoir fait, je sens dans mon corps comme des petits picotements. Je me sens complètement différent, même si je n'avais pas d'anxiété au début. Nous n'avons pas besoin de le croire. Rien que de tapoter des méridiens, je me sens différent, beaucoup plus relax, plus connecté à mes propos et à ce que je suis en train de te dire.

Si jamais je suis encore à un niveau élevé, je recommence, tout simplement. Parfois, je vais utiliser un mot différent parce qu'il y a une situation différente. Par exemple, s'il y a quelqu'un d'important dans la salle, je vais être très impressionné. J'ai notamment fait une conférence devant Jack Canfield, le célèbre coauteur de la série « Bouillon de poulet pour l'âme » qui a vendu des dizaines de millions de livres. Le niveau de stress était donc un peu plus élevé parce que je ne voulais pas le décevoir. J'espérais qu'il dise des trucs chouettes à propos de moi. Cela pouvait peut-être changer ma carrière s'il me trouvait bon. Et il était assis en première rangée. Il est sûr qu'avant la session, c'était :

☞ « Même si Jack Canfield est dans la salle, je sais très bien que cette performance ne va pas définir le reste de ma vie. »

☞ « J'aimerais énormément performer à mon meilleur aujourd'hui, mais j'accueille cette émotion et je vais tout simplement être au service, je vais simplement être dans l'amour. »

☞ « Je n'ai rien à prouver à Jack. Je suis simplement ici pour apporter ma lumière et je transforme cette émotion en force, maintenant. »

Le reste appartient à l'histoire. Jack Canfield m'a fait un témoignage absolument spectaculaire. Cela s'est très bien passé. Mais peu de personnes savent qu'avant d'embarquer sur scène, j'étais dans une crise de performance que je devais gérer. J'ai utilisé l'EFT comme outil tout simplement pour me recalibrer et m'amener à un endroit, plutôt que de demeurer dans mon égo, plutôt que de dire : « Ok, je vais prouver à Jack que je suis bon ». Non, je devais revenir plus dans une émotion de service, de don de soi, et simplement partager avec amour ma passion pour l'être humain, tout simplement. C'est là que je suis à mon meilleur.



Souvent, selon le contexte, je modifie mon affirmation :

☞ « Qu'est-ce qui fait en sorte que je suis stressé, anxieux ou que je m'impose une limite de performance? »

**Maria :** Avec cette anxiété, quand elle est très présente, nous ne voyons pas les détails. Ça devient juste: « Oh, je vais parler devant tant de personnes, ça va être énorme, ça va être terrible ! » Lorsque l'anxiété descend avec les premières rondes, nous reprenons nos esprits et c'est là que ce genre de détails peut émerger aussi.

**Martin :** C'est pour cela que je vais donner un des outils en cadeau aux gens qui nous écoutent ce soir. C'est ce que j'appelle une map d'identification émotionnelle, afin d'être capable de vivre en confiance, de sortir son ballon de plage de l'eau et dire: « Voici mes limites, voici mes peurs, voici mes anxiétés ». Être capable de commencer à les nommer, c'est très contre-intuitif, parce que dans le développement personnel, malheureusement, selon moi, nous avons fait, l'erreur de dire: « Il faut seulement parler positif, faire des affirmations positives, affirmer ce que nous voulons, parce que si nous nommons les choses négatives que nous vivons, nous allons les attirer ». Je ne crois pas nécessairement à cela.

**Maria :** Avec l'EFT, non.

**Martin :** Exactement. Parce que, comme je le disais tout à l'heure, malgré toute la perspective que nous pouvons amener à quelqu'un qui a peur de prendre l'avion ou la parole en public, ou peu importe, c'est réel pour la personne, à ce moment-là. Il n'y a aucune donnée statistique ni aucune logique qui peut venir contrebalancer ce qu'elle vit. C'est pour cela qu'il faut attaquer l'émotionnel avec l'émotionnel. Et pour cela, l'EFT c'est puissant. Je suis dans une émotion qui est en ce moment irréaliste. J'ai besoin d'une stratégie qui m'amène à une gestion émotionnelle. Je n'ai pas besoin de logique ni de statistiques, de chiffres. J'ai besoin de gérer mes émotions. C'est pour cela que l'EFT est une technique extrêmement puissante. Je vais donc fournir une map qui permet d'identifier les émotions limitantes, mais aussi celles qui sont un peu plus constructives pour aider à construire les affirmations.

**Maria :** Faire le tri. C'est donc le bonus que tu offres dans le pack des conférences et le kit de la conférence de ce soir.

C'est très amusant que tu mentionnes Jack Canfield, parce que je ne sais pas si tu le sais, mais si ce jour-là, il t'avait aperçu faire un peu furtivement quelques tapotements dans les coulisses ou sur scène, en fait, cela aurait créé un lien instantané parce que je sais que lui aussi utilise l'EFT. Il l'a utilisé pour ce genre de situation certainement. Il parlait aussi de dépasser un plafond de verre qui pour lui était autour de deux millions de dollars, je crois. Chacun le sien. C'est pour dire que même quand nous voyons une réussite comme celle de Jack Canfield, ou comme la tienne, Martin, l'EFT est toujours là au quotidien, et nous pouvons toujours aller plus loin.

**Martin :** Absolument. Je le vois constamment en travaillant avec des dirigeants d'entreprise ou de société. Ce n'est pas parce que nous sommes arrivés à un certain niveau de succès ou d'aisance que nous n'affrontons plus d'anxiété. C'est un des plus gros mythes que je veux casser, du bonheur, du succès de la performance, peu importe le niveau de succès ou d'abondance que tu as atteint. C'est un peu comme si le succès était un S. Il y a une raison pour laquelle « succès » commence par un S. Tout être humain peut avoir une montée spectaculaire, à un certain moment, il repassera par un plateau. Lorsque nous sommes sur un plateau, nous ne nous remettons pas en question. Nous nous disons: « Voyons, j'avais du succès les cinq dernières années: est-ce que ce que j'ai fait fonctionne encore? Est-ce que j'ai encore la bonne stratégie, la bonne approche? Est-ce que mes clients me font encore confiance? »

Si tu persistes et que tu réussis justement à bien gérer cette force émotionnelle, que tu t'entoures de coachs, que tu cherches les bonnes stratégies, tu reprends la deuxième vague du S, mais c'est un S continu. Je ne connais personne qui n'a pas revisité de plateau, qui n'est pas repassé par ce niveau où nous nous remettons en question et où nous devons jongler avec de multiples outils, tel que l'EFT.

**Maria:** Pour trouver l'équilibre en allant plus loin, mais sans tomber dans la surperformance et dans la quête de réussir à tout prix.

**Martin:** Exactement.



**Maria:** Alors, j'ai une dernière question pour toi Martin, avant que nous allions répondre aux questions des auditeurs dans le tchat: serais-tu d'accord pour partager une astuce de gestion de réussite? Avec les personnes que j'accompagne, nous allons souvent débusquer la peur que: « Si je réussis dans mon projet, mon activité, mon business, je vais avoir des problèmes de temps, de gestion d'énergie », « Cela va me demander trop d'efforts », « Les gens vont avoir des attentes très élevées par rapport à moi. Ils vont m'en demander plus, plus, plus. » Comment avoir beaucoup de réussite, de succès dans tous les domaines, tout en gardant l'équilibre? As-tu une astuce par rapport à cela?

**Martin:** L'astuce la plus simple de départ, c'est d'avoir sa propre définition de la réussite. Souvent, la première erreur que les gens font, c'est qu'ils vont emprunter la définition du voisin. Par exemple, si le voisin a une belle auto, si nous allons à une conférence où tel entrepreneur ou telle travailleuse autonome a plus de succès que nous, nous nous comparons, nous allons nous dire: « Eh bien, je devrais avoir cela ». Nous nous lançons alors dans une fausse quête. Souvent cette fausse quête, Maria, vient avec le fait que nous allons nous dire: « Si j'ai davantage de succès, j'aurais moins de temps pour mes enfants, ma famille, mon époux, pour ceci, pour cela... » C'est normal, parce que tu poursuis une quête qui ne te ressemble pas.

Avant tout, tu dois définir ce qu'est la réussite pour toi. Qu'est-ce que le succès? Tu peux t'inspirer d'autres personnes, mais assure-toi que ton inspiration ne soit pas une comparaison négative, mais une comparaison positive. La différence est simple, Maria: lorsque nous nous comparons négativement, nous allons nous dire: « Regarde où elle en est? Moi, je ne serai jamais là, ça ne pourra jamais être moi. Je suis tellement loin d'elle. »

Dès que nous faisons une comparaison négative, nous entrons dans un discours négatif, nous nous autosabotons, nous critiquons, nous jugeons. Cela mène à l'inaction, à la procrastination, et ultimement, cela nous mènera à un piège du succès que j'appelle «le cerveau Wo»: c'est lorsque tu vas constamment à la recherche d'une solution plus facile. Parce que tu as de la difficulté à gérer cette phase d'émotion, en t'ayant critiqué ou comparé négativement, cela t'amène à un discours négatif, à l'inaction, la procrastination. Et là, tu vas te dire: « Ah, je savais que ce n'était pas pour moi. Elle, elle a proposé quelque chose de plus facile, qui fait moins mal. Ça a l'air d'aller plus vite. Je n'ai pas besoin de trucs, de faire des efforts, de faire telle chose. » En fait, nous retombons tout simplement dans la même trappe de réussite où nous allons constamment nous comparer négativement dans notre prochaine aventure de succès.

La mesure ultime de la réussite des gens qui gèrent bien leur succès, selon moi, c'est le chemin parcouru, c'est le progrès, l'amélioration continue. S'il y a un des plus grands secrets du succès qui n'est pas assez valorisé, c'est l'amélioration continue. C'est tout. C'est une question mathématique de comprendre que lorsque nous faisons quelque chose pour la première fois, c'est sûr que nous serons moins bons qu'à notre centième fois. Il y a une zone d'acceptation à avoir, pour se dire: « Par rapport à toute cette réussite, peut-être que j'aurai de la difficulté à la gérer, mais au début. Par la suite, je vais m'entourer de mentors qui vont me coacher; m'apprendre comment bien gérer mon succès; mes finances; mon flux de trésorerie;



une plus grande injection de clientèle. » Mais si, à chaque fois que nous nous lançons dans une nouvelle aventure, nous nous disons : « Non, cela me rebute parce que cela me pourrait me causer telle ou telle chose », nous sommes en train de nous autosaboter.

Pour moi, lorsque nous sommes dans une psychologie de «cerveau Go» – qui est le contraire du «Wo», qui vit sa vie sur les freins –, c'est que d'abord et avant tout, nous nous comparons positivement c'est-à-dire : « Qui sont mes modèles? », « Qui sont les gens qui m'inspirent? », « Ouah, Maria, comment a-t-elle fait pour se rendre là? Quelles sont certaines des stratégies que je peux appliquer, mais qui sont en cohérence avec mes valeurs? »

**Maria :** Qui me ressemblent.

**Martin :** Qui sont en accord avec ma définition du succès. Tout à l'heure, tu as fait une petite blague en disant : « à chacun son plafond de verre » parce que Jack Canfield était à deux millions, mais il y a des gens pour qui cela peut être 50 000 euros. C'est énorme parce que pour eux, c'est un énorme succès. C'est important d'avoir cette cible en tête pour dire : « Hey! Si je peux être une maman à la maison, m'occuper de mes enfants, vivre de ma passion et faire 50 000 ou 70 000 euros par année ou même moins, peu importe, ainsi soit-il! » Dès que nous sommes dans cette mécanique de nous demander : « Comment je peux me rapprocher de cela? Chemin parcouru, progrès, amélioration continue? », automatiquement, Maria, notre discours est plus positif et plus constructif. Nous nous entourons des bonnes personnes. Nous allons chercher les bons coachs, nous sommes dans l'action. Nous comprenons que les efforts mènent au succès. Il faut quand même faire des efforts. Il n'y a rien de vraiment magique, même avec l'EFT. Il faut faire des efforts pour se demander : « Est-ce que je peux en apprendre davantage là-dessus pour l'utiliser comme un outil dans mon coffre à outils? » Pour devenir plus performant, de façon plus équilibrée et ne pas tomber soit dans le piège de la surperformance ou l'anxiété de performance.

