





## Quand l'EFT devient l'outil du taire à taire...

**Maria Annel :** Certains problèmes ne soulèvent que l'envie de les taire. Parce qu'ils cachent de la honte et que l'évoquer la ranime; parce que nous en avons déjà trop parlé et que cela semble n'avoir servi à rien; parce que le mental contrôle le monde des mots et bloque le travail énergétique; parce qu'en parler, ce serait remettre une couche supplémentaire sur la souffrance.

Ce soir, nous allons découvrir ensemble un modèle original pour utiliser l'EFT sur ces souvenirs innombrables, pour traiter l'indicible, voire peut-être l'inconnu, et tout cela dans la douceur, sans perdre pour autant en efficacité. Préparez-vous à un voyage intérieur dans le temps et l'espace dont vous reviendrez allégé, apaisé et plus en contact avec votre essence pour affronter votre quotidien.

Notre invité de ce soir est thérapeute énergétique et elle adore amener plus de joie à tous ceux qui n'en trouvent plus, sans jamais perdre la frite, et c'est bien normal puisqu'elle est belge. J'ai le plaisir d'accueillir Françoise Delvaux. Bonsoir Françoise.

**Françoise Delvaux :** Bonsoir Maria. Eh bien, bonne soirée, bon augure.

**Maria :** Pourtant, tu es sympa, tu vas nous faire parler de ce que nous n'avons pas envie d'aborder.

**Françoise :** Oui, parce que nous pouvons avoir de nombreuses raisons de ne pas avoir envie de parler, vois-tu? Alors, tu as parlé de la honte. C'est vrai, mais ce n'est pas la seule. Parfois, nous connaissons tellement bien notre histoire, nous l'avons déjà tellement racontée, ressassée, revécue des milliers de fois, que nous avons créé comme des traces mnésiques qui font que nous sommes enlisés dans ces sillons et nous n'arrivons plus à aller toucher la matière première nécessaire au travail avec l'EFT, nous n'arrivons plus à vraiment ressentir les émotions.

**Maria :** Oui, à quoi bon raconter encore cette vieille histoire?

**Françoise :** Cela peut donner un blocage et nous ne savons même plus remettre des mots à la fin. Et il y a aussi le fait que le mental, parfois, reprend le dessus et avoir une technique, une façon de faire qui ne fasse pas appel à ce que nous avons l'habitude de faire comme démarche, permet de déjouer les éventuels pièges du mental, de sa toute-puissance.

Si nous avons un problème très lourd et que nous abordons un thérapeute pour la première fois, il y a des situations où l'alliance thérapeutique n'est pas encore vraiment là. Nous pouvons avoir du mal, une sorte de timidité, de manque d'assurance pour oser se livrer ainsi. Ce sont des techniques qui permettent aux personnes d'aborder ce qui ne va pas, sans forcément étaler au grand jour son histoire, le problème.

**Maria :** Une sorte de pudeur, aussi.

**Françoise :** Et puis la honte, c'est encore pire, parce que nous souffrons deux fois: nous souffrons du problème en lui-même et la honte vient faire un effet loupe, va le décupler, le rendre encore beaucoup plus fort et intense qu'il n'est peut-être. Il est donc important de respecter cette souffrance-là aussi.

**Maria :** Mais alors, le travail classique en EFT ne suffit-il pas pour nettoyer ces souvenirs-là? Y a-t-il vraiment besoin d'une technique supplémentaire?



**Françoise:** Nous pouvons travailler en EFT de façon classique. Louise Gervais, par exemple, quand elle aborde les problèmes de honte, dit: « Eh bien puisque nous ne savons pas mettre des mots, nous allons mettre des onomatopées ». Nous allons tapoter uniquement sur: « Mmm mmm mmm... », etc.

Cela peut déjà donner une amélioration et peut suffire dans certains cas. Il est vrai que nous avons toujours cette envie d'aller voir d'où cela vient, et maintenant, j'essaie d'apporter aussi une vision sur où cela va. C'est un peu pour cela que je le propose. Si ce n'est pas de retrouver l'événement racine, nous pouvons au moins essayer de retrouver où il y a des similitudes avec ce que nous avons déjà vécu.

**Maria:** À qui s'adresse cette méthodologie que tu proposes? Est-ce un outil de thérapeute ou est-ce que les personnes qui tapotent pour elles-mêmes peuvent également l'utiliser?

**Françoise:** Les deux. Au départ, j'ai affiné, j'ai progressé avec mes clients. Parfois, je n'arrivais pas à travailler parce que j'étais trop dans le problème, et le fait d'avoir un canevas, un papier, une feuille que je remplis au fur et à mesure, sert de tiers, de médiateur, cela me permet d'aborder certains problèmes, personnellement. Je dirais que nous pouvons suivre cette façon de faire tout seul, comme en tant que thérapeute, nous pouvons facilement l'utiliser avec nos patients.

**Maria:** Il est vrai qu'en tant qu'accompagnant, parfois je suis confrontée – et d'autres certainement – à une personne qui s'enlise dans son histoire, qui s'y perd, raconte, raconte, raconte. Là, ce peut être également une porte de sortie pour aller à l'essentiel.

**Françoise:** Oui, pour retrouver l'essentiel. Parce qu'en fait, la personne elle-même surnage et ne sait plus. Et nous sommes là pour cela, c'est aussi notre responsabilité.

**Maria:** Alors, comment débute cette démarche? Comment pouvons-nous aider cette personne en train de se noyer dans sa propre histoire?

**Françoise:** Eh bien, je propose de demander aux auditeurs d'être partie prenante de la démarche d'emblée, donc de s'arranger pour avoir une feuille de papier devant eux. Nous allons essayer de faire l'exercice en vis-à-vis, Maria. Tu as eu la gentillesse d'accepter.

**Maria:** Je prête mon corps à la science, une fois de plus [rires].

**Françoise:** Et les personnes peuvent aussi le faire pour elles et noter ce qui les concerne. Cela pourra aussi donner matière aux questions-réponses qui suivront.

**Maria:** Bien sûr, et c'est ainsi que vous allez retirer le maximum de bénéfices de cette séance ce soir. Alors, par quoi commençons-nous?

**Françoise:** Par un exercice.

#### Exercice: Voyage du schmilblick dans le temps

- ◆ Prenez une feuille. Pour être didactique jusqu'au bout, il est préférable de mettre la feuille couchée, en position paysage.
- ◆ Séparez la feuille de papier en trois colonnes.
- ◆ Tirez deux traits. Chacune des colonnes représentera une unité temporelle.
- ◆ La colonne centrale, le présent, l'ici et le maintenant; la colonne de gauche, le passé; et la colonne de droite, l'avenir.



**Maria:** J'aurais pu le deviner, en effet. [rires] Merci, c'est très clairement expliqué, Françoise.

**Françoise:** Pour la suite, il suffit de savoir compter jusqu'à trois, Maria.

**Maria:** D'accord. Cela commence par 1.

**Françoise:** En 1, focalisons-nous sur la colonne centrale.

**Maria:** Ah, que j'aurais appelée 2, mais soit. Allons-y.

**Françoise:** Nous partons du présent. Considérons notre schmilblick; alors pourquoi schmilblick? Parce que justement, nous ne savons pas ce que c'est. Et tu n'as pas à me le dire. Dans cette colonne, nous verrons que le schmilblick peut avoir plusieurs caractéristiques, trois principalement: elles correspondent à une pensée, un ressenti corporel, et une émotion y est généralement associée.

- ◆ Focalisez-vous un peu sur le critère P qui correspond à la pensée.
- ◆ Lorsque votre schmilblick vous assaille, lorsque vous êtes en contact avec ce problème dont vous ne voulez pas parler, quelle est la pensée qui l'accompagne?
- ◆ Dans cette colonne centrale, à côté de P comme pensée, vous pouvez noter votre pensée.

Quand je parle de pensée, ce sont généralement des phrases courtes que nous ressasons indéfiniment. Ce peut être simplement: «J'en ai marre», «Je ne veux plus de ça», «Vivement que ça cesse», «Je suis trop nulle», «C'est injuste», «Je ne mérite ou ne mériterais pas», toutes ces petites phrases à consonance négative que nous nous répétons et qui sont en lien avec notre schmilblick.

**Maria:** J'étais partie pour travailler sur quelque chose, Françoise, puisque tu m'avais prévenue, mais là, j'ai autre chose qui se présente, donc je te le donne.

**Françoise:** Eh bien non. [rires] Mais évidemment, nous sommes dans la colonne du ici et maintenant.

**Maria:** Ici et maintenant, la pensée, quand je pense à une certaine scène... puis-je la partager? Même si nous ne sommes pas censés en parler, mais...

**Françoise:** C'est vraiment à toi de sentir les choses.

**Maria:** «Ça y est, ça recommence!»

**Françoise:** «Ça y est, ça recommence!» Ok. J'espère que chaque auditeur a trouvé sa pensée par rapport à son schmilblick, et je l'encourage à la noter. Nous passons au deuxième critère, le ressenti corporel. Ce schmilblick et le fait de ressasser continuellement: «Ça y est, ça recommence», se situent quelque part. Un inconfort doit être quelque part dans le corps. Ce peut être dans le haut du corps, dans le bas, profondément dans le corps ou en superficie. Nous pouvons donner les qualités que nous voulons. Nous ne sommes pas obligés de toutes les donner. Je donne des pistes. Cela peut être une constriction, une douleur, un spasme, une raideur.

- ◆ Dans la colonne, sous le P comme pensée, vous pouvez écrire votre ressenti corporel.

**Françoise:** Dis-moi, Maria, chez toi, où est le ressenti corporel?



**Maria:** Pour moi, c'est un nœud au niveau des épaules, à l'épaule gauche.

**Françoise:** D'accord. Je le note donc sous la pensée, dans la colonne centrale. Nous arrivons au troisième et dernier critère qui est le E, comme émotion.

◆ Quelle émotion est associée à cette pensée et à ce ressenti corporel ?

Nous pouvons aller voir dans les émotions négatives, comme la tristesse, la colère, le dégoût, un sentiment. Nous ne sommes pas obligés de rester figés dans la définition stricte de l'émotion. Ce peut être un regret, de la nostalgie.

**Maria:** Pour moi, c'est la colère.

**Françoise:** D'accord. Je la note dans la colonne centrale. Maintenant, focalise-toi sur ce package-là, sur ton schmilblick, sur son intensité. Tu peux lui donner une note sur 10, et chaque auditeur aussi.

◆ Quelle est l'intensité de ce schmilblick, de 1 à 10 ?

**Maria:** J'ai le nombre 6 qui me vient. Là, nous sommes bien dans l'intensité de malaise. L'idéal serait 0.

**Françoise:** Oui, et 10, insupportable.

**Maria:** Nous sommes d'accord, 6/10.

**Françoise:** Maintenant, je fais un bref bilan : nous avons tous, dans l'ici et maintenant, un schmilblick caractérisé par une pensée, un ressenti corporel, une émotion, et nous avons donné une intensité. Si nous ne voulons pas vraiment parler du schmilblick, autant nous en dissocier un peu. Voici la première étape terminée.

**Maria:** C'est tout pour la première étape ?

**Françoise:** C'est tout. En temps normal, il est vrai qu'avec ces informations, lorsque le problème est tout à fait verbalisable, j'ai envie de dire que nous pouvons en parler à l'aise, nous pouvons déjà partir dans la séance EFT et travailler dessus.

**Maria:** Mais là, ce serait plutôt de l'EFT classique.

**Françoise:** C'est cela. Et puis ici, je ne vais pas dire que nous n'allons pas verbaliser le problème, puis une fois que j'ai obtenu ces trois critères, revenir sur le problème. Ce serait un peu fausser la donne par rapport à l'engagement vis-à-vis de la personne.

**Maria:** Avec mon expérience, je peux témoigner que jusque-là, c'est tout à fait indolore, et cela peut se faire parfaitement dans un contexte public.

**Françoise:** L'étape 1 étant terminée, nous allons, Maria, aborder la deuxième. Rendons-nous dans la colonne de gauche qui est le passé.



- 
- ◆ Je vous encourage à fermer les yeux.
  - ◆ Recentrez-vous sur ce qui se passe en vous par rapport à votre schmilblick.
  - ◆ Répétez-vous votre pensée.
  - ◆ Recontactez le ressenti corporel, l'émotion, en refaisant le voyage à rebours.
  - ◆ À un moment donné, vous allez vous rendre compte qu'il y a un souvenir, un point de votre histoire, une étape de votre histoire dans laquelle vous aviez déjà pensé cela et ressenti cette émotion.

**Maria:** Et si éventuellement, parmi les auditeurs, certains pensent avoir du mal à se faire des représentations imaginaires, que pouvons-nous faire? J'entends souvent: « Oui, mais je ne sais pas visualiser. »

**Françoise:** Il y a des pistes pour cela. D'abord, nous ne sommes pas obligés de ressentir à fond chacun des paramètres. Nous avons chacun un canal plus développé que les autres: des personnes sont plus sensibles et seront plus en contact avec leur émotion; d'autres seront plus kinesthésiques, plus en contact avec leur ressenti corporel; et d'autres seront plus dans le mental, donc plus en contact avec la pensée. Simplement, je signale les trois pour donner trois portes d'entrée et le ressenti de chacun s'ajustera selon sa personnalité et qui il est.

**Maria:** Nous fermons donc les yeux et nous laissons venir le bon souvenir, la bonne scène, la bonne image.

**Françoise:** Voilà.

- ◆ Je vous encourage à respirer calmement. Fermez les yeux.
- ◆ Lorsque ce souvenir affleura, vous paraîtra un peu plus précis que toutes les pensées qui se faufilent, essayer de vous en faire une représentation figée.

Là aussi, il y a des pistes parce que tout le monde ne se représente pas forcément visuellement. Je peux vous en donner quelques-unes: par exemple, si vous n'êtes pas vraiment visuel, vous pouvez essayer de trouver un titre à ce souvenir. Généralement, pour les personnes qui sont dans le mental, ce sera facile, car c'est une question de lien logique, de mot. Trouvez un titre et allez éventuellement plus loin en imaginant le titre de ce souvenir écrit sur un support, une affiche, un livre. Nous pourrions, à partir de là, parler de la couleur de cette couverture de livre ou cette affiche, du fond, de la taille de la police, etc. Pour les personnes plus dans le corps, allez rechercher des métaphores. Vous parlerez par exemple d'une boule dans la gorge: « Ok, comment est cette boule? » Partez sur cet imaginaire. Je vous laisse un peu le temps de recontacter cette pensée, cette émotion, ce souvenir.

Là où je serais un peu plus directive, c'est dans le fait que cette représentation soit figée, parce que c'est elle qui servira de repère pour voir si avant et après le tapping, il y a un changement. Si c'est un film qui se déroule, ce sera beaucoup plus difficile d'évaluer et de voir la différence.

J'écoute tout ce que tu peux dire, Maria, à propos de ta représentation. Je vais le noter.

**Maria:** Je ne comprends pas du tout pourquoi cette image-là arrive, mais voilà, je te la partage telle quelle. C'est une vieille photo de famille avec un grand garçon qui se trouve dans un parc de jeu, un parc pour bébé, alors qu'il n'a pas du tout l'âge. Le bébé en question est posé par terre avec un ballon et en dehors de ce parc, qui normalement est prévu pour lui. C'est le monde à l'envers.

**Françoise:** Comment est le ballon?



**Maria:** C'est un grand ballon de plage, gonflable ou qui fait pratiquement la moitié de taille de cette petite fille assise par terre.

**Françoise:** As-tu envie d'ajouter quelque chose ?

**Maria:** Oui, tu parlais de donner un titre; je vois une plaque, comme dans les musées, sous cette photo: « L'injustice ».

**Françoise:** Ok. J'espère que chaque personne a pu, de son côté, mettre aussi quelques notes sur sa représentation. Je propose, Maria, que nous fassions quelques rondes sur ta vieille photo de famille.

**Maria:** Très bien. Je suis prête. Y a-t-il quelque chose à évaluer avant de faire la ronde ?

**Françoise:** Pour l'instant, non. L'évaluation se fera sur ta représentation en fait.



### Tapping: « J'accueille ce qui est là »

- ☞ Point Karaté: « Même si c'est le monde à l'envers, j'accueille ce qui me vient. »
- ☞ PK: « Même si c'est ma représentation, je m'aime. »
- ☞ PK: « Même si c'est ma représentation, je l'accueille. »
- ☞ Dessus de la tête: « Je ne comprends pas. »
- ☞ Début du sourcil: « Une vieille photo de famille. »
- ☞ Coin de l'œil: « Un grand garçon. »
- ☞ Sous l'œil: « Dans un petit parc. »
- ☞ Sous le nez: « Ce n'est pas sa place. »
- ☞ Creux du menton: « D'ailleurs, c'était écrit au-dessus. »
- ☞ Sous la clavicule: « Injustice »
- ☞ Sous le bras: « Le bébé est hors du parc. »
- ☞ Sous le sein: « Injustice. »
- ☞ Dessus de la tête: « Il est par terre. »
- ☞ Début du sourcil: « Je ne comprends pas. »
- ☞ Coin de l'œil: « Il est à côté d'un ballon de plage presque aussi grand que lui. »
- ☞ Sous l'œil: « Quelle injustice! »
- ☞ Sous le nez: « Je n'aime pas l'injustice. »
- ☞ Creux du menton: « Je ne comprends pas cette injustice. »
- ☞ Sous la clavicule: « J'accueille ce qui est là. »
- ☞ Sous le bras: « Je laisse vivre cette image en moi. »
- ☞ Sous le sein: « Elle est comme ça pour le moment. »
- ☞ Dessus de la tête: « Elle peut aller et venir ou se modifier. »
- ☞ Début du sourcil: « Je la laisse vivre au gré de mon imaginaire. »

**Françoise:** Voilà. Je te laisse avec cela. Peux-tu te remettre face à cette image ?

- ◆ Remettez-vous face à votre représentation. Est-ce qu'il y a quelque chose de modifié dans sa force de représentation, son intensité lumineuse, contraste, la netteté des traits ?



Je demande aux auditeurs, évidemment, s'ils ont pu vivre cela au niveau de leur représentation, de m'indiquer s'il y a quelque chose de modifié. J'ai oublié, Maria, de te demander tout à l'heure où était cette représentation face à toi. Peut-être a-t-elle changé de place par rapport à toi ?



**Maria:** Oui. Tout à l'heure, j'étais comme spectatrice dans la scène, comme si j'étais sur place. Peut-être que c'était moi qui prenais la photo. J'étais donc à un mètre ou deux de la scène. Maintenant, quand je la regarde, je vois vraiment une petite photo dans un album. Et le titre a changé. Maintenant, c'est marqué « Une histoire d'enfant ».

**Françoise:** Je vais t'expliquer et expliquer aux personnes pourquoi ce qui a changé, je ne m'en occupe pas; parce que ce qui intervient dans le travail que nous faisons maintenant, c'est la représentation initiale qui est en lien, ne l'oublions pas, avec le schmilblick. Ce qui a changé peut être « résolu » ou cela sort du champ du problème. Nous allons nous focaliser sur ce qui est là. Ce qui est important est le changement d'intensité. Autant en EFT nous donnions une intensité sur 10 tout à l'heure, autant il est clair que la représentation a été modifiée dans son intensité puisqu'elle a diminué de taille, s'est éloignée de toi, etc. Ce sont des critères qui nous indiquent qu'elle a une prégnance bien moindre sur nous. Et là où elle est, te gêne-t-elle encore ou plus du tout?

**Maria:** Non. J'ai juste envie de refermer l'album photo, le poser et repartir. Mais pas en fuite, c'est tranquille.

**Françoise:** D'accord. Alors pour les personnes qui nous écoutent, ce n'est peut-être pas aussi simple, aussi facile. Elles vont peut-être avoir besoin d'un second tapping, car des choses auront émergé. Ici, toi, la nouveauté qui est venue ne posait pas de problème, c'est le changement du titre qui était plutôt rassurant. Dans certains cas, des personnes auront des nouveautés qui apporteront une nouvelle lourdeur. Tant que nous sommes dans cette deuxième colonne – la colonne de gauche du passé – nous allons tapoter pour apporter de la légèreté. Et s'il faut tapoter sur la nouvelle lourdeur, nous allons le faire aussi, en ayant d'abord vérifié que l'image, la représentation initiale, est plus légère. Nous n'allons pas essayer d'aborder le fantasme de l'intensité 0, nous essayerons plutôt de mettre du mouvement. Jusque-là, as-tu des questions?

**Maria:** Non, s'il y a une autre image qui se présente ou s'il reste des lourdeurs, nous continuons à apaiser au niveau de la représentation, si j'ai bien compris.

**Françoise:** Tout à fait. Le travail par rapport à cette colonne, pour le cas qui nous occupe, est terminé puisqu'il y a une intensité qui a chuté. De toute façon, nous pourrions voir, à travers le bonus, que dans certaines situations, forcément le travail est plus long et le tapping l'est aussi beaucoup plus. Nous avons presque fini la deuxième étape. Maintenant que nous avons fait cela, je vais demander à chacun de revenir dans l'ici et maintenant, de considérer son schmilblick de départ, de relire sa pensée, son émotion, son ressenti corporel et de spontanément lui donner l'intensité du moment présent.

**Maria:** Pour moi, c'est redescendu de 6 à 2.

**Françoise:** Là aussi, évidemment, dans le temps qui nous est imparti, je ne peux pas le faire. Mais nous pourrions reprendre le processus.

**Maria:** Pour aller chercher une autre image?

**Françoise:** Une autre représentation, parce que ce 2 va forcément faire venir un autre souvenir.

**Maria:** Je me dis qu'effectivement il doit y avoir quelque chose parce que cette représentation-là, j'ai franchement l'impression que c'est réglé.



**Françoise:** Nous avons parlé de traces mnésiques tout à l'heure. Parfois, nous ne sommes pas tout à fait sûrs. Quand je suis en thérapie ou même par rapport à moi, il m'arrive de me dire: « Oui, il sent qu'il n'y a rien, mais est-ce que vraiment il n'y a rien? » Encore un petit 2.

C'est en mouvement de toute façon. Le mouvement est mis. Le problème qui se posait était forcément lié à un blocage énergétique. S'il y a un changement d'intensité, un changement de notification, forcément le mouvement est parti et cela peut encore s'améliorer. D'autant plus que nous avons fini la deuxième étape, mais que la troisième n'est pas loin, Maria.

**Maria:** Je m'en doute, parce que dans 1-2-3, le 3 vient juste après le 2.

**Françoise:** Voilà. [rires] Et nous y sommes! Alors, nous avons essayé d'éviter de réveiller la souffrance en parlant ouvertement du problème dans l'ici et le maintenant. Nous sommes allés voir ce qui reliait le schmilblick à son passé. Nous avons pu faire baisser d'intensité.



**Françoise:** Je te propose maintenant de faire un travail assez chouette qui n'aurait peut-être pas été possible sans être passé par les deux étapes précédentes. Il s'agit de dire: « Tiens, sans ce schmilblick, donc si tu étais à 0, dans l'avenir – qui peut être dans dix secondes, peu importe –, quelle émotion aimerais-tu avoir en te remémorant ce schmilblick? »

Parce que ce schmilblick existera toujours. Il fait partie de ton histoire. Ce qui est important, c'est de pouvoir le garder dans son histoire, mais qu'il n'y ait plus de souffrance. Et s'il n'y a plus de souffrance quand tu en parles, quand tu l'évoques ou quand il revient à ta mémoire, qu'y a-t-il à la place?

**Maria:** La pensée de départ était: « Ça y est, ça recommence! », et effectivement, cela risque de recommencer; mais la prochaine fois que cela recommencera, je m'imagine... je me projette dans la scène et je suis paisible, j'arrive même à rester joyeuse. Je garde le sourire.

**Françoise:** Donc l'émotion serait plutôt la joie.

**Maria:** Peut-être pas jusqu'à la joie, parce que cela ne serait pas adapté dans le contexte, mais en tout cas, une sérénité et je reste plantée sur mes deux pieds. Je ne suis pas déstabilisée par ce qui arrive. Je reste moi-même.

**Françoise:** Donc dans l'avenir, face à ce genre de situation où le schmilblick est en jeu, tu restes toi-même, tu es ancrée si je puis dire. Tu as donc le ressenti corporel: tu es bien assise.

**Maria:** Oui, je suis debout dans la scène, donc bien stable sur mes deux pieds. La tempête peut gronder autour de moi, ce n'est pas grave. Moi, j'ai mes racines, je suis là.

**Françoise:** Nous avons donc la situation au niveau du ressenti corporel. Nous avons la situation au niveau de l'émotion. Et au niveau du troisième critère, la pensée?

**Maria:** La pensée qui accompagne, c'est plutôt: « Tiens, ça recommence, mais ce n'est pas mon problème. »

**Françoise:** Eh bien nous allons faire un tapping de renforcement. Il y a plusieurs techniques pour cela: la technique des « pourquoi? », tu connais?

**Maria:** Oh oui, j'adore!



**Françoise:** C'est une technique qui met bien en énergie positive et qui est très chouette, mais qui peut parfois encore laisser poindre un doute.

**Maria:** Oui, il faut manier les « pourquoi » avec délicatesse, en effet.

**Françoise:** Nous pouvons donc pratiquer les « pourquoi », mais je n'en resterai pas là, parce que cela peut amener des réponses auxquelles nous ne pensons pas et qui ne sont pas toutes forcément euphoriques. Par contre, le « je libère et je lâche » est vraiment quelque chose qui apporte du relâchement positif. C'est ce relâchement qui permettra au niveau émotionnel et énergétique une meilleure tonicité de la sérénité.

Et puis, la troisième technique, c'est « Je choisis, je décide où je vis ». Dans ce cas, si nous sommes justes avec les phrases qui viennent, cela roule et nous sommes déjà dans la guérison au moment où nous les disons.

Personnellement, pour ces phrases-là, je ne passe pas sur le point karaté parce que les deux étapes précédentes ont pu déjà déjouer les éventuelles inversions psychologiques. Et si nous sommes déjà aptes à dire comment nous nous sentons une fois que nous sommes « guéris », l'inversion psychologique n'a plus lieu d'être.

Est-ce que je te laisse dire tes phrases ?

**Maria:** Non, j'ai envie que tu me guides, Françoise, s'il te plaît.

**Françoise:** Volontiers. En même temps, je voulais te laisser la liberté, mais je peux tout à fait prendre...

**Maria:** Si j'en ai qui me viennent, je les dirai aussi.

**Françoise:** Très bien. Pour toutes les personnes, bien sûr, je les encourage à noter dans la colonne 3.



Notez le ressenti, l'émotion et la pensée que vous aimeriez trouver lorsque vous revivrez une situation en lien avec votre schmilblick de départ.

### Tapping: « Je libère et je lâche »



- ☞ Dessus de la tête: « Pourquoi suis-je si sereine? »
- ☞ Début du sourcil: « Pourquoi suis-je si stable sur mes deux pieds? »
- ☞ Coin de l'œil: « Je libère et je lâche... »
- ☞ Sous l'œil: « ...toutes les parties du schmilblick... »
- ☞ Sous le nez: « ...qui mettaient en jeu ma sérénité. »
- ☞ Creux du menton: « Je libère et je lâche... »
- ☞ Sous la clavicule: « ... tous les aspects du schmilblick... »
- ☞ Sous le bras: « ...qui m'empêchaient d'être stable sur mes deux pieds. »
- ☞ Sous le sein: « Pourquoi suis-je si sereine? »
- ☞ Dessus de la tête: « Pourquoi est-ce que je reste aussi facilement moi-même... »
- ☞ Début du sourcil: « ...quels que soient les schmilblicks qui m'arrivent? »
- ☞ Coin de l'œil: « Je libère et je lâche... »
- ☞ Sous l'œil: « ...tout ce que les schmilblicks m'empêchaient de vivre comme sérénité. »
- ☞ Sous le nez: « Je suis stable. »



- ☞ Creux du menton : « Je suis sereine. »
- ☞ Sous la clavicule : « Je suis inébranlable. »
- ☞ Sous le bras : « Parce que je suis Moi. »
- ☞ Sous le sein : « Enfin ! »
- ☞ Dessus de la tête : « Et pour quasi toujours ! »

**Maria :** Cela fait du bien.

**Françoise :** Moi-même, je dois dire, je sens la hausse de vibration, je ne sais pas, le changement.

**Maria :** Bon, est-ce la fin du voyage ?

**Françoise :** Nous avons fini de compter jusqu'à trois, n'est-ce pas ? Penses-tu qu'il serait opportun que je fasse un petit survol juste pour que les personnes puissent vérifier leurs notes ?

**Maria :** Oui, mais je t'invite à être concise et efficace.

**Françoise :** Ok [rires].

#### Résumé de la démarche.

- Prendre une feuille de papier.
- Dessiner trois colonnes, la première, la deuxième et la troisième.
- La colonne centrale représente l'ici et maintenant : écrire dedans notre schmilblick, ce dont nous ne pouvons pas parler.
- Tirer trois caractéristiques de ce schmilblick :
  - ◆ la pensée qui l'accompagne, qui est une phrase courte à résonance négative ;
  - ◆ l'émotion, qui est généralement négative elle aussi ;
  - ◆ le ressenti corporel, parce que cet inconfort se ressent dans le corps.
- Donner une intensité à ce schmilblick.
- Dans la colonne de gauche, du passé : faire une représentation, en association avec les trois critères, d'un souvenir qui affleure, en fermant les yeux, en se concentrant sur l'émotion désagréable, le ressenti corporel et la pensée négative et en faisant notre histoire à rebours.

**Maria :** Nous ne recherchons donc pas une représentation du schmilblick.

**Françoise :** Non, nous recherchons une représentation en association avec les trois critères.

**Maria :** Très bien, et une fois que nous l'avons ?

**Françoise :** Une fois que nous l'avons, nous essayons de la figer pour nous en servir comme repère lorsque nous ferons un petit tour après, pour voir où nous en sommes.

- Tapoter sur toutes les phrases que cette représentation aura suggérées.
- Noter les caractéristiques, éventuellement les couleurs, les formes, et tapoter dessus.

Nous ne sommes pas obligés de faire de la littérature, donc un peu comme ce que nous avons fait tout à l'heure. Nous tapoterons ces phrases-là.



**Maria:** Il se trouve que j'ai eu une photo et il y avait beaucoup de détails, mais cela peut être juste une couleur, un objet, un symbole très simple.

**Françoise:** Ce peut être la boule dans la gorge de tout à l'heure. C'était l'exemple que j'avais donné pour les personnes plus kinesthésiques. Nous pouvons essayer de trouver la matière, le rendu. Si nous la touchons, est-ce rugueux, lisse, etc. ? Ce peut être des choses tout à fait simples. Nous prenons cela pour le tapping et nous voyons s'il y a une différence d'intensité après le tapping par rapport à la représentation. Puis nous traitons ce qui vient, si c'est encore trop inconfortable. À partir du moment où cela devient confortable, nous rouvrons les yeux et nous revenons à la première colonne. Nous revoyons l'intensité spontanée que nous mettrions maintenant au niveau du schmilblick, dans le présent, dans l'ici et le maintenant, la colonne du milieu. Et là, à tous les coups – en fait, jusqu'à présent, cela s'est toujours passé –, l'intensité a bougé, a diminué.

**Maria:** Si possible, nous faisons des allers-retours jusqu'à ce que le schmilblick soit totalement neutralisé.

**Françoise:** Cependant, quand nous parlons de neutralisation – j'ai parlé du fantasme de l'intensité 0 – c'est à partir du moment où c'est confortable pour soi déjà, c'est-à-dire que le blocage a cédé et que le travail est engagé. Puis nous pouvons repasser dans la troisième colonne, qui est la colonne de l'avenir. Grâce au travail que nous venons de faire dans les deux premières colonnes, nous pouvons enfin envisager comment ce serait si nous étions encore en contact avec ce schmilblick à nouveau, dans l'avenir.

**Maria:** Ou, éventuellement, réécrire la fin de l'histoire ?

**Françoise:** C'est une façon de le dire, tout à fait.

**Maria:** Parce que ce peut être une histoire qui heureusement ne se répètera pas.

**Françoise:** Mais simplement le fait de l'évoquer, parce que le souvenir est là, le schmilblick est là, il fait partie de notre histoire. Pour ne pas fuir son évocation ou les éventuels souvenirs qui peuvent revenir, l'idéal pour nous est de trouver une façon d'être le plus confortable possible.

**Maria:** Voilà le voyage. Merci Françoise pour ces pistes. Avant que nous allions répondre aux questions, veux-tu dire quelques mots sur le bonus que tu proposes dans le pack des conférences ?

**Françoise:** En fait, c'est la première fois que j'explique une façon de travailler, et il n'est pas évident d'être en même temps didactique et donner la possibilité aux personnes de vivre et partager. Je me suis donc dit que si déjà ici il y avait toutes les clés pour pratiquer, dans le bonus, c'est plutôt une étude de cas. Nous avons donc filmé une séance avec une personne, en temps réel, avec ce qu'il se passe réellement. Il y a donc cette vidéo ainsi qu'un PDF de ce qui s'y dit, mais commenté avec des astuces en plus ou bien des explications qui peuvent permettre d'aller plus loin et de vraiment s'approprier cette approche.

**Maria:** C'est effectivement précieux pour les praticiens, mais aussi pour les personnes qui veulent s'en servir pour elles, pour mieux comprendre les mécanismes de cette trajectoire. Avant de regarder les questions, as-tu un petit mot pour la fin ?

**Françoise:** Merci à toi déjà, merci à nos auditeurs, et merci à l'EFT.

**Maria:** Vive l'EFT ! Nous avons vu que cela peut se faire en toute légèreté et dans la bonne humeur.

