





## Que faire quand ils ne veulent pas tapoter ?

**Maria Anell :** Vous est-il déjà arrivé de vous trouver en face d'une personne en souffrance, de lui proposer de faire de l'EFT et qu'elle refuse votre aide? Mais vous, vous savez tous les bienfaits de l'EFT. Donc, pour son plus grand bien, vous insistez et elle ne veut toujours pas. La situation devient de plus en plus tendue, vous vous sentez démun(e) et vous ne savez pas comment l'aider. Ah, si seulement elle voulait bien faire quelques rondes de tapping! C'est incompréhensible, certes, mais le fait est qu'il existe sur Terre de nombreux récalcitrants à l'EFT. Comment aider ces personnes en détresse malgré leur refus d'utiliser l'EFT? Comment gérer cette situation pour que tout finisse bien?

Notre conférencière de ce soir s'est penchée sur la question, car c'est effectivement quelque chose qui lui revient souvent aux oreilles. Coach, énergéticienne et créatrice de deux programmes en ligne pour l'épanouissement des femmes et des familles, elle accompagne de nombreuses mamans actives à prendre soin d'elles pour rayonner dans leur vie personnelle et professionnelle. Avec son enthousiasme légendaire et sa créativité joyeuse, elle a compris pourquoi il n'est pas toujours possible de proposer l'EFT, et comment s'y prendre lorsqu'on vous répond: « Non merci, l'EFT, ce n'est pas du tout pour moi ». C'est ce qu'elle se prépare à partager avec nous ce soir. J'ai le plaisir d'accueillir Caroline Burel. Bonsoir Caroline.

**Caroline Burel :** Bonsoir Maria. Bonsoir à tous les auditeurs et à toutes les auditrices. Je suis vraiment ravie d'être avec vous ce soir. Merci pour cette introduction et merci de me donner la parole à nouveau cette année au sein du Congrès EFT. Je trouve que l'EFT est un outil tellement pratique au quotidien, qu'une fois que nous en avons compris les bases, il est tout à fait possible de se lancer à l'utiliser seul. Nous pouvons déjà dénouer tout un tas de petits nœuds et cela facilite drôlement le quotidien – le sien et celui de son entourage. Ce que je trouve véritablement fascinant avec l'EFT, c'est que c'est vraiment efficace pour se libérer des traumatismes profonds et anciens. J'aime utiliser l'EFT parce que c'est avant tout un outil tout terrain. C'est réellement fantastique dans la vie des mamans actives que sont les nombreuses femmes que j'accompagne. En effet, l'EFT, c'est génial avec les enfants, et c'est un ingrédient incontournable dans la communication bienveillante. Ce serait dommage de s'en passer.

**Maria :** Dans ce congrès, nous avons le désir, l'ambition de partager de nombreuses utilisations de l'EFT et nous essayons de couvrir tout le spectre, depuis le coaching jusqu'à l'EFT clinique avec quelques conférences plus techniques. Mais tu as raison, l'EFT sur le terrain, c'est vraiment ce qui nous tient à cœur à tous pour que le plus de personnes possible puissent y avoir accès. Cela commence bien sûr dans les familles, dans les foyers, avec les mamans, avec les parents.

**Caroline :** Pour les parents, si jamais vous êtes débutant en EFT, que vous avez quelques doutes ou que vous ne savez pas trop comment vous y prendre, allez-y, lancez-vous. Allez chercher des ressources et vous verrez que cela viendra tranquillement dans votre quotidien. C'est un outil que vous pourrez vous approprier. J'adore utiliser l'EFT avec mes filles. Cela leur donne l'occasion de poser des mots sur leurs soucis et de les dépasser. Ce qui est formidable, c'est qu'il n'y a pas besoin de forcer, d'argumenter, de rassurer, de rationaliser, de vouloir convaincre. C'est justement ce qui demande beaucoup d'énergie. Avec l'EFT, nous faisons parler les enfants tout en leur demandant de se tapoter. Bien souvent, le mini traumatisme se dissout avant d'avoir le temps de s'infiltrer dans les couches profondes de l'inconscient. Je suis vraiment reconnaissante envers l'EFT pour cette bienveillance et cette construction émotionnellement saine dont mes filles peuvent bénéficier. Je trouve cela vraiment génial.



Nous sommes de nombreuses mamans à penser que l'EFT devrait être enseignée à l'école. Je me réjouis que cela commence. Je pense que Jean-Christophe nous en parlera peut-être demain. Bref, tout cela pour dire qu'effectivement, l'EFT est avant tout un outil très pratique dont tous les effets secondaires sont bénéfiques, alors allons-y gaiement !

**Maria:** Merci Caroline pour ton enthousiasme. Tu as raison, l'EFT dans toutes les écoles, toutes les familles, tous les hôpitaux et partout ailleurs, c'est le but ultime ! L'EFT peut, comme nous le disions tout à l'heure, couvrir tous ces domaines d'utilisations différents, mais c'est aussi très concrètement sur le terrain que cela donne des effets très sympathiques.

Toi qui as choisi cette section justement, qui accompagnes quotidiennement des parents et des mamans, que nous as-tu concocté aujourd'hui ?

**Caroline:** Maria, sais-tu ce qu'il se passe bien souvent, une fois que nous commençons à utiliser l'EFT ? Nous avons envie d'en parler à tout le monde.

**Maria:** Ah oui alors ! *[Rires]*

**Caroline:** C'est pour cela que tu t'es lancée dans le Congrès Virtuel d'EFT et c'est dire à quel point l'EFT, c'est contagieux. Ce qui se dit est vrai : quand nous l'essayons, nous l'adoptons et nous n'avons plus de cesse de le faire connaître autour de nous. Mais, il y a un hic.

**Maria:** Oui, je crois que je vois où tu veux en venir.

**Caroline:** Parfois, nous nous retrouvons face à des personnes qui rechignent. Elles ne veulent pas essayer. Elles ne veulent même pas en entendre parler. Elles esquivent, disent que c'est bizarre, que ce n'est pas pour elles, ou alors qu'elles essaieront une prochaine fois, quand cela ira mieux. Et toi tu es là, tu as l'EFT, tu les vois dans leur problème et tu sais que cela pourrait les aider. Et tu te dis : « Mais nom de nom, pourquoi est-ce qu'elles ne veulent pas se tapoter ? » Peut-être même que cela vous est déjà arrivé, vous qui écoutez en ce moment. J'accompagne les mamans actives et elles reviennent de temps en temps vers moi en disant : « J'ai voulu faire de l'EFT avec mon fils ou le proposer à mon conjoint, mais ils ne veulent même pas essayer ». Je sais de quoi elles parlent, parce qu'à mes débuts de praticienne en EFT, je faisais la même chose, je proposais l'EFT à mon mari ou à mes filles. C'était extrêmement énervant de les entendre dire : « Mais non, je ne veux pas utiliser l'EFT ». Je me disais : « Cette andouille vient se plaindre avec son problème, je lui propose de faire un truc super pour s'en débarrasser, et il ne veut même pas essayer ! » Je me sentais dépitée, un peu frustrée, indignée, et du coup, la seule chose que je trouvais à dire était : « Eh bien, si tu ne veux pas essayer, si tu préfères rester avec ton problème, ne viens même plus m'en parler ». C'était méchant et cela ne reflétait pas du tout ce qu'ils vivaient. En plus, mon mari se moquait carrément de moi quand il me voyait me tapoter. Il se tapotait n'importe où sur le nez, sur le front. Il faisait des idioties, en disant des choses du style : « Je me tapote sur le nez et je n'ai plus mal au pied ». Il se moquait ainsi de moi gentiment, alors la seule chose que je pouvais faire, c'était juste hausser les épaules...

**Maria:** Effectivement, c'est très frustrant de se trouver dans ce rôle-là. Nous avons tellement envie d'aider. Nous avons un superbe outil et ils nous disent non.

**Caroline:** Et nous ne savons plus quoi faire. Il y a aussi toutes les fois où nous pourrions proposer l'EFT ou en parler, mais nous savons que la personne va nous regarder de travers. Cela m'est arrivé dernièrement, lors d'une réunion de famille.



J'apprends que l'une de mes tantes déclenche régulièrement des crises de panique quand elle est assise sur le siège passager en voiture. Je n'ai même pas cherché à lui en parler, parce que je voyais trop arriver sa réponse, une sorte de pirouette: « Non merci, ça va. » Alors la solution qu'ils ont trouvée, c'est de se déplacer à deux voitures et ils disent qu'ainsi tout se passe pour le mieux.

**Maria:** [rires] C'est bien de trouver des solutions créatives, mais l'EFT pour ce type de phobies, les crises d'angoisse, peut être très efficace. En quelques séances seulement, elle pourrait se libérer de cela.

**Caroline:** Exactement. Je savais que nous aurions eu un dialogue de sourds, alors je ne lui en ai même pas parlé. En fait, j'ai compris, j'ai vraiment appris quelque chose: est-ce que vous connaissez l'expression « Nul n'est prophète en son pays »? C'est exactement ce qui se passe avec l'EFT. Cela vous arrivera très certainement. Aujourd'hui, c'est mieux, mais au début, cela m'agaçait beaucoup. J'avais tendance à m'énerver. Maintenant, je suis beaucoup plus philosophe sur la question, car je me suis justement penchée sur le sujet. J'aimerais donc vous proposer trois réponses parmi lesquelles vous pourrez piocher si vous rencontrez à votre tour ce type de situation.

**Maria:** Merci de partager ton expérience. Moi aussi je suis passée par là. J'ai voulu en faire à tout le monde quand j'ai découvert cette technique. Cela s'est moyennement bien passé dans certains cas, effectivement. J'ai hâte que tu partages ces solutions car je pense que nous sommes assez nombreux dans ce cas.



**Caroline:** Il faut comprendre que parfois, les personnes ne sont pas forcément prêtes à tenter d'utiliser l'EFT pour résoudre leurs soucis.

**Maria:** Quelles peuvent en être les raisons?

**Caroline:** C'est important de se poser cette question parce que ce sont des choses pas très compliquées, mais cela fait du bien de les entendre. Nous arrivons avec notre bon cœur et notre EFT et la personne n'en veut pas. Mais, en fait, elle a le droit. C'est bête à dire, mais nous ne sommes pas obligés d'utiliser une solution. Nous avons envie que la personne aille mieux, mais elle n'est pas forcément prête. C'est agaçant, c'est frustrant pour le bon samaritain qui est en nous. Mais ce qu'il faut comprendre, c'est que l'autre, c'est l'autre. Il n'est pas obligé d'essayer, d'y croire, de commencer à se tapoter. C'est vrai, l'EFT peut paraître bizarre pour quelqu'un qui ne connaît pas du tout. Et c'est sain de prendre du recul face à une nouvelle proposition, de se demander: « Qu'est-ce que c'est? Est-ce que c'est pour moi? » Et peut-être que cela viendra plus tard... ou pas. Est-ce qu'obliger quelqu'un à se tapoter l'aidera à surmonter son problème?

**Maria:** Ah oui, j'en suis sûre! [Rires]

**Caroline:** Peut-être. Mais il ne le fera pas forcément de bon cœur. Du coup, que peut-il se passer à ce moment-là? La personne risque de développer un autre « mini traumatisme », celui de devoir échapper à son bourreau bienveillant. C'est un peu le serpent qui se mord la queue. Je pense que la juste attitude, c'est plutôt d'informer, de présenter, de montrer, de faire une démonstration en nous tapotant nous-mêmes. Cela peut enclencher la conversation. Nous mettons ainsi l'EFT à disposition, mais sans vouloir que la personne le fasse tout de suite. Nous ne sommes pas obligés d'insister jusqu'à ce qu'elle cède. Ce type de proposition n'est pas vraiment apaisant. Qu'en penses-tu? Chacun a son propre rythme, son histoire et ses raisons de faire quelque chose ou pas. C'est justement ce qui est fantastique: respecter la personne tout en continuant à l'accueillir avec bienveillance. C'est important.



La deuxième chose à avoir à l'esprit est que cette personne en face de nous a peut-être tout simplement besoin de se confronter à son problème, pour avancer, tout en étant pleinement responsable de son parcours dans la vie. C'est comme nos « deux ans » qui commencent à dire « Moi tout seul, moi tout seul ! » alors qu'ils sont en train de galérer pour enfiler une chaussette. Mais en fait, ils sont quand même heureux d'apprendre à grandir. C'est humain. Parfois, nous avons besoin d'aller nous frotter là où cela fait mal. Nous avons besoin de garder cette épreuve au chaud, à l'intérieur, pendant quelque temps. Et quelque part, cette douleur, cet inconfort, c'est comme si c'était un cadeau pour lequel nous nous accordons le temps de le dépasser avec confiance et à notre rythme.

Nous le savons bien : les défis de la vie, petits et grands – ce peut être de grosses difficultés ou de toutes petites choses – sont là pour nous permettre d'activer nos ressources intérieures, d'aller puiser dans des solutions. Qui n'a jamais fait un grand pas en avant suite à une épreuve difficile et inconfortable ? Il est donc important de s'apporter de la bienveillance, d'avancer avec justesse et de respecter son rythme et celui des autres. Et toi, Maria, est-ce que tu dégages l'EFT chaque fois que tu as un caillou dans ta chaussure ?

**Maria :** Je dirais non. J'avoue que tout aussi imbibée d'EFT que je sois, je n'y pense pas toujours. Je peux dire que j'ai aussi parfois été à l'autre bout de cette conversation-là en parlant avec une collègue, des amis autour de moi ou de la famille. J'expose un problème et ce sont eux qui me disent : « Oui, mais tu pourrais te tapoter. » [Rires] Parfois, c'est moyennement bien reçu. Donc je peux aussi m'identifier de l'autre côté du miroir.

**Caroline :** Nous avons tous besoin, à un moment ou à un autre, de faire un peu notre Caliméro, de nous sentir petits, en difficulté et de savoir que quelqu'un va se pencher sur notre cas et nous écouter.

**Maria :** Je pense qu'il y a aussi un problème avec l'EFT : lorsque nous ne connaissons pas, cela paraît trop beau pour être vrai. C'est difficile à croire, trop facile en fait.

**Caroline :** Qu'est-ce que c'est ? Nous nous tapotons et cela va mieux. Mais non, ce n'est pas possible. Nous avons tendance à ne pas croire que cela puisse aller mieux. C'est un équilibre dans lequel il est quand même assez subtil de se positionner comme quelqu'un de responsable, d'écouter ses besoins, d'avancer à son rythme, de se sentir respectés pour qui nous sommes. C'est tout simple en fait.

Il est important de se rappeler que chacun a le droit de trouver sa réponse, car ici nous ne sommes pas dans la performance de celui qui ira mieux le plus vite. Ce n'est pas du tout cela. C'est un chemin d'apprentissage et d'évolution, tout en restant en paix avec soi-même et les autres, pour la personne qui propose comme pour la personne qui reçoit.

Ce que je vous propose donc, si jamais vous rencontrez un récalcitrant à l'EFT, c'est tout simplement de lui prêter votre oreille tout en restant à l'écoute, sans jugement, sans vouloir apporter de solution, d'être juste dans la présence. Rien que cela contribuera peut-être à l'aider à régler son problème.

**Maria :** Oui, et respecter aussi son besoin, surtout avec les enfants, le laisser trouver sa propre solution.

**Caroline :** Voilà. Et c'est là que cela devient intéressant parce que cela nous confronte à quelque chose.

**Maria :** Est-ce que, par hasard, tu nous ferais tapoter bientôt ?

**Caroline :** Oui, nous nous en approchons, parce que c'est là, bien souvent, que cela dérape. Nous avons en face de nous quelqu'un avec un problème, qui refuse d'utiliser l'EFT, et cela nous met vraiment en porte à faux. Notre sauveur intérieur commence à s'activer et à dire : « Mais ce n'est pas possible ! ».





Car il a besoin d'aider les autres. C'est à ce moment-là que nous aurons cette fâcheuse tendance à nous mettre en tension; le problème de la personne devient notre problème, d'autant plus – c'est ce que tu disais tout à l'heure – quand ce sont des proches, des amis, des enfants, notre conjoint, des personnes que nous aimons. Cela active notre tension intérieure.

**Maria:** Alors, que pouvons-nous faire?

**Caroline:** C'est intéressant. Encore une fois, la vie nous propose un jeu de miroir. Une des premières choses à comprendre est que c'est une merveilleuse occasion de s'occuper de soi.



**Maria:** Tu dis que quand l'autre a un souci, c'est le moment de s'occuper de soi?

**Caroline:** Oui, parce qu'en fait, si son problème me met dans l'inconfort, c'est d'abord de moi dont il faut que je m'occupe. Tu vois, je reçois parfois des demandes de mamans qui me disent: « Oh là, là, ma fille ne veut plus aller à l'école, j'ai bien peur qu'elle nous fasse une phobie scolaire. Peut-elle venir faire une séance avec vous? » Ou alors: « Mon mari n'en peut plus de son boulot, il est au bord du burn-out. Je lui ai proposé de faire de l'EFT, mais il ne veut pas se tapoter. Comment puis-je l'aider? » Tout ceci part d'une bonne intention, mais pour sauver quelqu'un de la noyade, il faut bien savoir nager. La première chose que je propose est une séance pour la personne qui appelle, la personne qui vient à moi. Ensuite, nous verrons ce que nous pouvons faire pour la personne qui ne veut pas faire d'EFT.

**Maria:** C'est pour cela qu'en tant que thérapeute et accompagnant, il est important d'être supervisé et de prendre soin de soi, pour être capable de nager à tout moment.

**Caroline:** Oui, quand nous sommes accompagnants, il est important d'avoir soi-même ses énergies fluides. Nous savons que l'EFT nous y aide. Quand vous voulez accompagner quelqu'un, la première chose à faire est d'être vous-même, que cela coule à l'intérieur de vous de manière fluide.

**Maria:** Alors, pouvons-nous prendre soin de nous?

**Caroline:** Wj'ai justement quelque chose pour vous, parce que je suis pratiquement certaine que ceux qui nous écoutent ont déjà vécu ce genre de situation avec un récalcitrant à l'EFT. Et si ce n'est pas encore arrivé, cela arrivera probablement un jour. J'invite chaque auditeur à repenser à un moment où il a voulu parler de l'EFT à quelqu'un et que cette personne a refusé. Cela peut être ce type de souvenir ou bien, comme je l'expliquais tout à l'heure, un moment où vous n'avez pas osé parler de l'EFT à une personne qui en avait bien besoin. Puis vous y avez repensé plus tard: « Est-ce que je lui en parle? Il faut que je lui dise. Comment je fais? » Vous voyez?

Et si vous n'avez pas d'exemple par rapport à cela, vous pouvez toujours revenir à un problème qui se pose à vous, pour vous, mais sur lequel vous ne vous êtes pas encore penché(e). Vous êtes encore en train de patauger dedans. Vous êtes en même temps la personne qui aimerait proposer l'EFT et celle qui va recevoir l'EFT. Vous voyez un peu la malice? Vous êtes les deux personnes dans la même situation.

**Maria:** Oui, cela peut donc être n'importe quel type de problème, surtout dans ce troisième cas de figure; aussi bien une difficulté précise à dépasser qu'une douleur physique.

**Caroline:** Exactement. Quelque chose qui vous concerne, une chose sur laquelle vous ne vous êtes pas encore penché(e) ou alors, si vous avez déjà essayé de proposer l'EFT à quelqu'un qui n'a pas voulu le faire, que s'est-il passé pour vous?



Je peux donner des exemples précis : vous pouvez être une femme dont le mari vit une situation professionnelle où cela ne va pas avec ses collègues. Tout le monde l'énerve. Il revient de très mauvaise humeur à la maison et il déverse tous ses soucis le soir au repas. La situation dure depuis deux mois et commence à vous taper sur les nerfs. Vous aimeriez bien qu'il règle ce problème.

Ou bien votre fille arrive et vous dit qu'elle vit une sorte de harcèlement à son travail. À ce moment-là, vous lui suggérez de chercher un autre travail, mais elle répond en pleurant : « Non, ne t'inquiète pas maman, ça va aller. » Alors vous lui proposez quelques tapotements. Mais la réponse que vous entendez est : « Mais non, je n'ai pas envie de faire tes trucs bizarres énergétiques. » Ce sont des situations qui sont arrivées en séance.

Alors vous, maintenant, pensez à une situation qui aurait pu arriver chez vous. Que ressentez-vous à ce moment-là ? Est-ce plutôt de l'incompréhension, de l'étonnement ? Est-ce que vous vous sentez impuissant(e) de ne pas pouvoir proposer l'EFT ? Est-ce que cela vous rend triste ? Est-ce que cela vous met en colère ? Est-ce que vous ressentez de la rancœur ? Identifiez ce qui se passe pour vous maintenant et où cela se situe dans votre corps, où cela commence à se crispier, à se serrer. Est-ce plutôt dans votre gorge, dans votre ventre, sur vos épaules ou au niveau de votre plexus ? Allez voir où cela se passe ; où est cette émotion ? Peut-être avez-vous une image de la situation, au moment où c'est arrivé. À partir de ces éléments, la situation, l'émotion ressentie, l'identification dans votre corps et l'image que vous avez pour illustrer la situation, nous pouvons commencer à nous tapoter. Maria, penses-tu à quelque chose qui t'active en ce moment ?

**Maria :** Oui, je crois que je peux trouver quelques exemples de ces cas de figure. Je pense notamment à quelqu'un qui devrait se tapoter selon moi, mais qui ne le fait pas. Et il est vrai que chez moi, cela fait « Aïe ! ». Je prends cela un peu comme une claque. Je me sens rejetée, je suis offusquée par ce refus.

**Caroline :** Offusquée et rejetée, d'accord.

**Maria :** J'ai une sensation physique, quand j'y pense, quand je pense aux différentes situations où nous avons pu en parler, enfin où j'ai essayé d'en parler [rires] : j'ai les mâchoires qui se serrent. Je serre les dents et je crois que je fais une espèce de grimace un peu comme quand tu partageais avec ta fille : « Bon ben puisque c'est comme ça, ce n'est pas la peine de venir te plaindre, quoi. »

**Caroline :** C'est exactement cela. Nous appellerons cette personne Dudule. Cela te convient-il ?

**Maria :** Oui, cela me convient.

**Caroline :** Ainsi, chacun a son Dudule récalcitrant à l'EFT.

**Maria :** Nous avons tous un Dudule dans notre vie.

**Caroline :** Nous pouvons y aller. Commençons par le point karaté.



### **Tapping : « Dudule ne veut pas se tapoter »**

☞ Point Karaté : « Même si Dudule ne veut pas se tapoter avec son problème, que je me sens offusqué(e), rejeté(e) et que j'ai la mâchoire qui se serre, je m'aime avec ce Dudule récalcitrant dans ma vie. »

☞ PK : « Même si je n'aime pas du tout que Dudule ait ce problème, que cela me fait mal au cœur, que j'aimerais vraiment qu'il puisse s'en débarrasser, (et en plus, il ne veut pas se tapoter, ça m'énerve!), que je me sens rejeté(e), offusqué(e), et que j'ai envie de l'envoyer sur les roses, je choisis de me détendre avec cette situation et d'activer tout mon amour pour moi-même et pour Dudule. »



- ☞ PK: « Même si Dudule vit ce problème et que je ne peux pas l'aider et le soulager, je m'aime. »
- ☞ Dessus de la tête: « Dudule a ce problème de [pensez au problème de Dudule] »
- ☞ Début du sourcil: « Cela me met mal à l'aise. »
- ☞ Coin de l'œil: « J'aimerais vraiment pouvoir l'aider. »
- ☞ Sous l'œil: « Alors que l'EFT pourrait vraiment l'aider à dépasser son problème... »
- ☞ Sous le nez: « ...qui devient mon problème du coup. »
- ☞ Creux du menton: « Cela m'inquiète pour Dudule. »
- ☞ Sous la clavicule: « Je n'aime pas le savoir dans cette situation difficile. »
- ☞ Sous le bras: « Il faudrait qu'il s'en sorte, »
- ☞ Sous le sein: « que cela aille mieux pour lui. »
- ☞ Pouce: « J'ai du souci pour Dudule qui a ce problème. »
- ☞ Index: « Et si je me détendais ? »
- ☞ Majeur: « Et si je pouvais lui faire confiance ? »
- ☞ Auriculaire: « Et faire confiance à la Vie ? »
- ☞ Dessus de la main: « Il est possible que Dudule puisse trouver la solution qui lui convienne. »
- ☞ Dessus de la tête: « Il est fort possible que Dudule ait les bonnes ressources en lui. »
- ☞ Début du sourcil: « Il est surtout possible que mon inquiétude ne l'aide pas beaucoup, finalement. »
- ☞ Coin de l'œil: « Et encore moins à lui casser les pieds pour qu'il fasse absolument de l'EFT. »
- ☞ Sous l'œil: « Cela ne fait qu'ajouter des tensions. »
- ☞ Sous le nez: « En fait, je devrais juste lui faire confiance, »
- ☞ Creux du menton: « et apaiser mes craintes par rapport à cette situation. »

Tous les bâillements et autres manifestations de libération énergétique sont les bienvenus. Buvez un coup si vous en avez besoin. Et continuons :

- ☞ Sous la clavicule: « C'est sûr que cette situation n'est pas simple. »
- ☞ Sous le bras: « C'est même déstabilisant, je le comprends vraiment. »
- ☞ Sous le sein: « Moi aussi, je me sens impuissant(e). »
- ☞ Pouce: « Si je pouvais commencer par me rassurer moi, »
- ☞ Index: « si je pouvais apaiser ce sentiment d'impuissance, »
- ☞ Majeur: « et le remplacer par de la confiance et de la bienveillance. »
- ☞ Auriculaire: « Je choisis maintenant de me détendre, »
- ☞ Dessus de la main: « et de faire confiance à Dudule qui a assurément la solution, »
- ☞ Dessus de la tête: « en tout cas la meilleure solution pour lui. »
- ☞ Début du sourcil: « Il la trouvera dès qu'il sera prêt, »
- ☞ Coin de l'œil: « et ce n'est peut-être pas pour tout de suite. »
- ☞ Sous l'œil: « Je lui laisse sa marge de manœuvre. »
- ☞ Sous le nez: « Maintenant, je peux être présent(e) pour lui sans l'envahir, »
- ☞ Creux du menton: « car je peux me faire confiance pour être présent(e) et aimant(e), à juste distance. »
- ☞ Sous la clavicule: « Et je prends la responsabilité de lui faire confiance, »
- ☞ Sous le bras: « de lui laisser ses responsabilités, d'avancer à son juste rythme, »
- ☞ Sous le sein: « de gérer ses épreuves au mieux de son potentiel »
- ☞ Pouce: « qui est actuellement parfait, d'ailleurs ! »
- ☞ Index: « Merci Dudule pour ce que je viens d'apprendre grâce à ton épreuve, »
- ☞ Majeur: « à ton défi. »
- ☞ Auriculaire: « Merci. »

Respirons. Nous pouvons boire une gorgée d'eau.





**Caroline:** Alors, Maria, comment te sens-tu ?

**Maria:** Je bâille comme un crocodile, ce qui effectivement est normal, je le signale. Et dans ces phrases, j'ai vraiment senti le sauveur en moi qui s'activait, qui grognait. « Du calme, cou-couche panier ! »

**Caroline:** Oui, parce que la première personne à sauver, en fait, c'est nous-mêmes.

**Maria:** Courir dans tous les sens pour sauver tout le monde, cela peut être bien pratique et confortable parfois, parce qu'ainsi, nous n'avons pas à nous occuper de nos propres problèmes. Donc merci Dudule d'être là, de faire miroir et de me donner de nombreux conseils pour moi-même.

**Caroline:** C'est cela. Parce qu'en prenant notre responsabilité de nous apaiser d'abord nous-mêmes, nous contribuons à apaiser autour de nous. En effet, nous sommes sûrs que diffuser des inquiétudes, des solutions inspirées par la peur ou des remontrances, ne contribue pas du tout à alléger la situation.

**Maria:** Oui, j'ai l'image de la personne qui se noie. Si nous aussi nous sautons dans l'eau et que nous commençons à nous agiter à côté de lui, nous serons deux à nous noyer, c'est tout.

**Caroline:** Nous serons deux à nous noyer et il faudra une troisième personne...

**Maria:** Peut-être plusieurs, du coup, parce que nous serons deux à sauver...

**Caroline:** ... jusqu'à ce que quelqu'un se dise : « Bon, moi je reste sur le bord et d'abord, je m'accroche, je m'amarre et après, je pourrai aller les chercher. » C'est toujours fondamental de commencer par prendre soin de soi, de faire un premier travail. Cela demande le courage de se prendre en main, mais cela a des répercussions positives tout autour de nous, et à bien des échelons. En fait, plus nous nous apaisons individuellement, dans nos perturbations intérieures, plus nous créons un environnement apaisé. C'est une des grandes forces de l'EFT, comme aime le dire Louise Gervais, qui le nomme « un noble outil de paix ».

**Maria:** Et la paix commence par nous-même.

**Caroline:** Oui, c'est toujours la même chose. C'est une des perles que vous pouvez garder de cette conférence : le fait de s'apaiser soi-même. En vous apaisant, vous aurez des répercussions positives tout autour de vous. Nous pouvons également aller plus loin dans l'application de ce principe.

**Maria:** Merci Caroline pour ce rappel qui fait toujours du bien.



**Maria:** Tu nous as aussi parlé de deux autres astuces à utiliser pour des personnes qui ne sont pas très désireuses d'utiliser l'EFT, ou qui tout simplement ne peuvent pas, sont dans une incapacité physique.

**Caroline:** Nous y reviendrons plus tard, mais il est important de commencer par être plus fluide. À partir de ce moment-là, nous pouvons envisager de faire une séance par procuration.

**Maria:** Qu'est-ce que c'est ? Peux-tu nous expliquer ?

**Caroline:** Je rappelle encore une fois qu'il est important de toujours commencer par dénouer nos propres nœuds énergétiques ; ensuite seulement nous pourrions faire une séance par procuration.



Je vais vous expliquer un peu comment cela se passe. Le principe est que vous allez vous glisser dans la peau de l'autre, comme si vous deveniez l'autre personne. Évidemment, c'est mieux si la personne vous a donné son autorisation pour le faire, y compris les enfants. Parfois, nous avons tendance à vouloir apprendre des choses à nos enfants, nous avons de nombreuses belles intentions pour eux, nous pouvons nous dire: « Oui, mais bon, il ne veut pas, il n'est pas prêt, je fais donc de l'EFT en me disant que je suis cette personne, que je suis mon enfant, que je suis mon conjoint. »

Il faut trouver le juste équilibre. Mais admettons que vous fassiez une séance pour quelqu'un qui est d'accord. Même si la personne n'est pas décidée à faire de l'EFT, vous lui proposez: « Est-ce que tu serais ok que je fasse une séance pour toi? » « Bon, si tu veux. » Souvent, ils nous disent cela pour que nous les lâchions. [Rires] Admettons que c'est d'accord, nous pouvons commencer.

En fait, tout cela est parti d'une séance de coaching énergétique que j'avais faite avec une cliente, Sylvia (dont j'ai changé le prénom). Elle m'explique que son mari est vraiment sur les nerfs. Ils sont sur le point de signer pour acheter une nouvelle maison, de nombreux travaux de rénovation sont à venir. En plus, cela coïncide un peu avec l'agence qui n'est pas très coopérative. Ils sont donc tous les deux tendus. Cela fait deux ans qu'ils essaient d'acheter une maison et plusieurs occasions leur sont passées sous le nez. C'est donc un point de cristallisation. Ils doivent signer le lendemain, mais ils sont encore en train de tergiverser. Son mari est au comble de la tension, il est complètement exécrationnel. Elle n'a pas du tout envie de le voir rentrer à la maison. Elle est stressée rien qu'à l'idée d'y penser. Je commence alors à faire quelques tapotements avec elle. Elle se détend doucement. Puis dans la conversation, elle m'explique que son mari lui a dit: « Oh, mais en fait, je te vois beaucoup plus détendue depuis les séances. Moi, si j'avais le temps j'en ferais. » Je lui dis: « Parfait! » Donc quelque part, il nous a donné son autorisation. À ce moment-là, je lui ai proposé de faire une séance par procuration en se glissant dans la peau de son mari. La première chose qu'elle m'a dite, c'est: « Oh non, pas du tout. Il est complètement à cran. Moi, je ne veux pas devenir aussi stressée que lui. » [Rires]

Ce qui est chouette dans ces séances par procuration, c'est que nous commençons par entrer dans la peau de quelqu'un, mais à la fin, nous en sortons et redevons nous-mêmes.

**María:** Oui, nous ne devenons pas l'autre.

**Caroline:** Nous nous imaginons être l'autre, nous ressentons ce qu'il vit, mais nous restons nous-même. Et à la fin de la séance, nous récupérons notre identité. J'ai donc expliqué cela à Sylvia, qui était partante. Nous avons donc fait une bonne séance de 40 minutes, parce qu'il y avait plusieurs thématiques sur lesquelles tapoter. Petit à petit, elle s'est complètement glissée dans la peau de son homme, à tel point qu'elle m'a dit: « Mais en fait, là, je ne sais plus pour qui je tapote. Est-ce que c'est pour lui? Est-ce que c'est pour moi? J'ai l'impression que c'est pour tous les deux. »

Nous avons continué à tapoter: sur le stress de l'engagement financier, les travaux à gérer, la méfiance envers l'agence, le bien-fondé de ce projet de déménagement. Et petit à petit, nous avons insufflé de la détente, de la confiance pour que tout se passe bien. Le lendemain, Sylvia m'a laissé un message. Elle m'a écrit: « Incroyable! Ludovic est rentré le soir même avec un bouquet de fleurs. Ce n'était plus arrivé depuis deux ans. Il était détendu, vraiment souriant. Il est arrivé en disant que tous les soucis avec l'agence s'étaient réglés d'eux-mêmes et qu'il était confiant. Il savait que ce déménagement et l'achat de la maison était une bonne idée. »

Nous étions toutes les deux un peu surprises de l'effet positif de cette séance par procuration. Moi, j'étais évidemment ravie du résultat. Il est vrai que lorsque nous nous glissons dans la peau de quelqu'un, nous devenons un peu cette personne. Et lorsque nous nous tapotons en étant l'autre, cela a des répercussions sur la personne pour laquelle nous tapotons. C'est assez intéressant à savoir. C'est pour cela qu'il est important – je le disais tout à l'heure – que nous-mêmes ayons des énergies fluides. Sinon, nous risquons d'alourdir l'autre.



C'est une des choses importantes. Ce jour-là, lorsque nous avons fait cette séance avec Sylvia pour son conjoint, nous avons eu un résultat bluffant. Il est important de rester détaché du résultat. La formule concentrée est: « Sans attente ni aversion ». C'est-à-dire que nous ne voulons pas que cela se passe comme ceci ou comme cela. Nous n'essayons pas de contrôler ou de diriger la séance. Nous restons simplement au service. Nous nous ouvrons, nous nous rendons disponibles pour que ce qui doit se passer, ce qui doit s'apaiser, puisse se faire tranquillement.

**Maria:** C'est une bien belle histoire Caroline. Merci de l'avoir partagée. Il est vrai que cela peut se passer ainsi. Ce n'est pas le résultat qui compte, c'est d'avoir apaisé les tensions. Rien qu'en sortant de la séance, Sylvia se sentait déjà mieux.

**Caroline:** Tout à fait. Elle était davantage en phase avec le fait d'acheter cette maison. Ensuite, cela s'est déroulé de manière beaucoup plus fluide. C'était drôle, parce qu'en fait, en faisant la séance pour une personne, nous l'avons faite pour deux.

**Maria:** Est-ce que tu peux juste expliquer brièvement comment tu as fait, en travaillant avec Sylvia par exemple, pour qu'elle se connecte à l'énergie de son mari, et surtout, comment elle s'en est détachée ensuite? Puisque c'était son inquiétude: « Ah non, alors! Il est tellement mal dans sa peau. Je n'ai pas envie de me glisser dans cette peau-là, beurk! »

**Caroline:** Lorsque nous nous imaginons faire une séance pour quelqu'un, nous pensons à la personne. Nous nous connectons à elle.

**Maria:** Ce n'est pas trop difficile puisque de toute façon, nous ne faisons que cela.

**Caroline:** En effet, nous sommes des êtres empathiques. Nous sommes en lien les uns avec les autres. Si la personne est loin, nous pouvons nous aider d'une photo. Cela peut être une personne, mais cela peut être un animal, un évènement.

**Maria:** Nous en connaissons même qui ont tapoté pour leurs plants de tomates. N'est-ce pas?

**Caroline:** Tu vois, en fait, c'est toujours cela l'EFT, ce n'est qu'une question d'énergie. C'est une énergie qui vient se superposer à une autre, cela se fond, se mélange. C'est ainsi que nous entrons en résonance avec quelqu'un d'autre. Nous pouvons également dire des phrases, comme : « Je suis maintenant Dudule. Je me glisse dans sa peau et je ressens ce qu'il ressent. » Nous commençons ainsi. Puis petit à petit, vous verrez ce phénomène se mettre en route: c'est comme si nous pensions pour lui. Nous nous disons: « Oui, c'est vrai qu'il peut voir, ressentir les choses comme ça. » Nos neurones miroirs s'activent.

**Maria:** C'est prendre le temps, avec l'intention de se mettre à la place de l'autre. Cela peut être très éclairant.

**Caroline:** Depuis notre cœur, en fait. Quelque chose se passe, que nous pouvons faire ainsi, c'est notre pouvoir d'humain. Après, nous déroulons la séance tranquillement. Nous n'essayons pas de contrôler, nous laissons juste faire. Nous ne nous mettons pas dans l'obligation d'un résultat. Nous sommes disponibles pour ce qui doit se passer. Et à la fin, nous disons tout simplement : « Bon, maintenant, Dudule redevient Dudule, et moi, je redeviens Caroline. Je suis à nouveau moi, dans mes baskets. Je me détache de cette personne. Elle va pouvoir continuer à vivre sa vie et moi la mienne. » Nous nous dissociions et nous reprenons notre propre identité.



**Maria:** Il était important de le préciser vu que c'était l'inquiétude de Sylvia, de rester coincé là-dedans. Il n'y a pas de risque. Nous ne sommes pas dans le vaudou, quand même.

**Caroline:** Nous formalisons les choses: « Je me fonds dans cette personne et je m'en décolle. »

**Maria:** Cela passe par une intention, tout simplement.

**Caroline:** Voilà. C'est donc la première chose que nous puissions faire: une séance par procuration.



**Maria:** Il est aussi possible de faire cela pour quelqu'un qui ne serait pas en capacité de se tapoter, par exemple qui serait plâtré de la tête aux pieds ou qui serait même dans le coma.

**Caroline:** Parfois, dans des situations extrêmes, les gens ne peuvent pas tapoter. Nous ne pouvons pas forcément leur en parler. Dans ces cas d'urgence, nous utiliserons l'EFT par procuration, avec notre meilleure intention, et en ayant pris soin par avance de s'être soi-même rendu plus fluide, en ayant tapoté quelques moments pour apaiser ses propres tourments à l'intérieur.

**Maria:** Si nous résumons, lorsque quelqu'un ne veut pas ou ne peut pas se tapoter, la première chose à faire est de se faire une séance à soi-même, pour bien apaiser ce qui nous perturbe par rapport à cette situation. Qui est plus ou moins problématique pour l'autre d'ailleurs, mais qui l'est d'abord pour nous. Ensuite, si possible avec l'accord de la personne, nous pouvons faire la séance par procuration. Ce sont déjà deux approches possibles. Et je sais que tu voulais nous parler d'une troisième solution.



**Caroline:** C'est une autre astuce, que j'affectionne particulièrement. Nous avons souvent tendance à croire que c'est pour les enfants. Mais ce n'est pas que pour eux. C'est un peu comme les Petits Lu. Tout le monde peut en manger. Je l'utilise souvent dans mes stages, les ateliers que j'anime. En fait, c'est un très bon copain. Cela fonctionne même pour les adultes parce que cette technique parle à notre enfant intérieur, et c'est fabuleux de le voir en action.

**Maria:** Qui est donc ce bon copain?

**Caroline:** Figure-toi, Maria, que c'est le doudou EFT. Il est tout bonhomme, avec son petit minois, mais c'est un ours en peluche, avec les points EFT cousus ou collés sur lui aux bons endroits. Par exemple, ma fille l'a beaucoup utilisé dernièrement. À un moment, elle m'a dit: « Bon, tu diras aussi à Maria que maintenant, je tapote avec Indy [c'est le nom de notre ours]. Mais ce n'est pas parce que j'ai besoin de me rappeler où sont les points... » C'est ce qu'elle t'avait expliqué, maintenant, elle a grandi [rires]. Donc, elle me dit: « Non, c'est juste parce qu'il m'aide à me sentir mieux. » Et c'est vrai que je la voyais prendre le petit ours ainsi, s'installer et tapoter en marmonnant ses petites phrases toutes seules. Et hop, elle le posait et repartait gambader.

En fait, moi aussi je me régale avec cet ours, parce que je le dégaine en séance. Au début, nous prenons l'ourson comme prétexte lors d'une séance pour un enfant. Nous pouvons utiliser la procuration en même temps. C'est-à-dire que nous devenons l'ours, et l'ours devient nous. Tout cela se mélange petit à petit et nous commençons à tapoter pour quelqu'un d'autre. Au final, je me retrouve à tapoter pour la personne qui est là en séance. Ce qui se passe aussi, c'est que petit à petit, la maman qui est là va s'approprier les rondes. Les phrases vont venir toutes seules, puis au bout de quelques minutes, elle se retrouve tout étonnée de s'être fait une auto séance d'EFT pour elle.



Le doudou EFT est vraiment un bon support pour oser l'EFT, parce que cela crée une distance. Il y a comme une dissociation. Nous nous permettons donc de dire les choses. Et notre enfant intérieur est ravi d'avoir un doudou entre les mains. C'est doux, cela nous rappelle les choses de l'enfance, c'est chaud. Finalement, cela se fait tout naturellement.

J'aime beaucoup utiliser le doudou EFT. Il délie facilement les mots, et les gens finissent par débiller beaucoup de choses, avec beaucoup d'auto bienveillance, parce que nous nous retrouvons dans une situation très duveteuse, très douce, très apaisante, comme si nous étions en train de parler à notre enfant. C'est très beau d'assister à des moments comme ceux-là. Le temps se suspend. La personne est en train de tapoter à qui mieux-mieux, puis tout d'un coup, elle relève la tête avec un grand sourire et dit: « Eh bien dis donc, ce petit ours m'a fait le plus grand bien. » Tu vois, c'est vraiment joyeux, léger. C'est vraiment une manière sympathique de pratiquer l'EFT sans le faire sur soi.

Cela peut être un bon compromis pour les gens qui ne veulent pas faire de l'EFT. « Eh bien écoute, si tu veux, tant qu'à faire des trucs bizarres, on va tapoter sur un nounours ». Il y a cet attrait du nounours qui est l'objet de notre enfance. Au début, il y aura peut-être besoin d'ajuster un peu, le temps que la personne se fasse à l'idée. Puis en fait, dès que nous avons un doudou dans les mains, que nous commençons à le toucher, hop, quelque chose se met en route.

**Maria:** Je pense à un jeune Dudule dans mon entourage qui est un peu récalcitrant à l'EFT. Quand j'ai reçu mon doudou EFT, je l'ai laissé traîner, l'air de rien. Et de temps en temps, je le vois qui joue un peu avec. Cela dédramatise. Cela peut être une autre porte d'entrée pour amener tous nos Dudules chéris vers l'EFT [*Rires*].

**Caroline:** Nous offrons des doudous. Ainsi, cela passe et entre dans les maisons tranquillement, naturellement.

**Maria:** Oui, cela fait partie de l'environnement. C'est une façon de laisser traîner un peu d'EFT dans la maison. Pour qu'ils puissent le ramasser quand ils veulent.

**Caroline:** Ils peuvent même dormir avec le doudou. C'est un doudou. Les doudous vont dans les lits et au moment du coucher, beaucoup d'autres choses peuvent remonter. Les grands comme les petits utilisent les doudous, aujourd'hui. C'est un objet familial.

**Maria:** D'ailleurs dans ton bonus, tu donnes vraiment un protocole complet, « Comment utiliser ce doudou », dans un contexte de séance.

**Caroline:** C'est une séance dédiée à notre enfant intérieur. Nous pouvons vraiment plonger vers notre enfant intérieur, et avec un sujet qui parlera à tout le monde; même si ce n'est pas forcément identifié a priori, c'est quelque chose que nous portons tous: la blessure de séparation. Nous avons tous cette blessure d'être séparés les uns des autres, séparés de notre maman. Nous portons cette blessure du fossé, du manque. Quelque chose manque quelque part en nous.

J'ai donc préparé un bonus spécialement là-dessus. J'invite toutes les personnes ayant besoin d'une petite douceur à venir le découvrir. Je pense qu'ils sont en lien avec la conférence. Dans cette séance, je propose la trame en trois points que j'utilise pour mes séances d'EFT. C'est tout simple, tout doux. Vous pouvez l'utiliser avec un doudou EFT ou pas, mais là, ce sera l'occasion de savoir comment utiliser ce doudou. Plusieurs personnes m'ont demandé comment faire. C'est vraiment un bonus spécial doudou EFT sur la blessure de séparation, pour les petits et grands enfants.





**Maria:** Vous trouverez aussi le doudou EFT dans la boutique, mais bien sûr, il n'y a pas nécessité à avoir ce doudou, même s'il est très chouette, fabriqué main avec beaucoup d'amour. Vous pouvez aussi prendre, surtout si c'est pour un enfant, son doudou ou un doudou que vous aimez bien, que vous personnalisez avec les points à votre façon.

**Caroline:** Je crois que les personnes qui créent ces doudous proposent aussi des petits sachets avec des espèces de thermocollants que nous pouvons coller sur les doudous.

**Maria:** Oui, vous pouvez acheter un kit pour « EFTifier » un doudou, un nounours existant.

**Caroline:** C'est mignon, cela brille, c'est sympa. En customisant un doudou, il devient thérapeutique.

**Maria:** Il sera investi peut-être un peu plus aussi. Si vous pouvez le faire avec la personne, cela peut apporter une dimension supplémentaire.

Merci Caroline pour toutes ces pistes. Je suis sûre que Dudule va beaucoup apprécier [rires].

**Caroline:** J'espère que tous nos Dudule vont se sentir mieux aujourd'hui parce que nous sommes en lien les uns avec les autres.

**Maria:** Rien qu'avec ce que nous venons de faire, nous avons déjà fait du bien à tous les Dudule de la Terre.

**Caroline:** L'EFT est vraiment un outil de bienveillance profonde, envers soi, envers les autres autour de nous, envers les gens que nous connaissons ou pas. Nous en avons déjà parlé, si nous nous apaisons nous-mêmes, toutes ces ondes fluides traversent celles qui sont autour de nous et viennent nourrir positivement ceux qui nous entourent, même ceux qui sont à l'autre bout de la planète. C'est vraiment un outil de paix très créatif. Nous pouvons combiner l'EFT avec d'autres pratiques pour les récalcitrants qui, par exemple, sont adeptes de la danse, ou du dessin, ou de la cuisine, ou de la sophrologie, ou de la méditation pleine conscience...

Par moment, nous pouvons glisser quelques touches de tapotement, en entrant par la porte de la préférence de la personne. Nous saupoudrons de l'EFT un peu partout, tout en simplicité. Nous pouvons combiner avec tout ce que nous voulons, finalement. Nous pouvons danser, chanter avec de l'EFT. Même les récalcitrants ont des points d'accroche, des envies, des passions, quelque chose qui leur parlera plus que l'EFT. Nous pouvons les initier ainsi en douceur à travers leur pratique.

Ce serait drôle, par exemple, qu'il y ait des personnes qui utilisent l'EFT en combinaison avec d'autres choses. Nous pouvons tout inventer. Peut-être que vous avez des idées. Ce serait intéressant de les partager dans le tchat. Cela nous donnerait des idées d'utilisation de l'EFT sous mille et une facettes.

**Maria:** Nous pouvons être tellement créatif avec cet outil qui peut se coupler avec toute sorte d'autres pratiques de bienveillance, de bien-être.

Allons regarder les questions dans le tchat, Caroline.

**Caroline:** Avec grand plaisir. N'hésitez pas si vous avez des points que vous voulez revoir en particulier, je reste disponible. Nous allons prendre quelques instants pour échanger.

