



# La pratique de l'EFT sur soi : les principes essentiels

par  
**Noëlle Cassan**



Conférence diffusée le 22 mai 2015  
sur [www.leCongresEFT2015.com](http://www.leCongresEFT2015.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.



## La pratique de l'EFT sur soi : les principes essentiels

**Maria Anell:** Cette année, sur le Congrès Virtuel EFT, nous avons beaucoup de nouveaux arrivants, des personnes qui ne connaissent pas ou très peu l'EFT. L'EFT peut être présenté de bien des façons, mais pour faire simple, disons que c'est tout d'abord une technique de gestion du stress. Gary Craig, son fondateur, nous dit: « Essayez-le sur tout! » Oui d'accord, mais comment faire? Internet offre des vidéos et des articles de toutes sortes et il n'est pas facile de tout saisir correctement car les bases de cette technique sont noyées au milieu d'un flot d'informations qui semblent parfois se contredire. La conférence de ce soir va vous permettre d'avoir les principales clés pour commencer à appliquer l'EFT en auto-traitement et de mettre un peu d'ordre dans les informations que vous avez peut-être pu glaner sur le Net.

Notre conférencière de ce soir est une spécialiste en EFT. Elle le pratique depuis plus de dix ans dans son cabinet et l'enseigne dans son centre de formation à des centaines de personnes chaque année. Sa compétence, ses qualités professionnelles, son sens de l'humour et son authenticité font d'elle une formatrice très appréciée. Depuis maintenant quatre ans, j'ai la chance et le privilège de l'avoir comme copilote et associée dans cette aventure du Congrès Virtuel EFT. C'est donc un grand plaisir de commencer cette cinquième édition en compagnie de Noëlle Cassan. Bienvenue Noëlle!

**Noëlle Cassan:** Bienvenue, Maria! Bonsoir. Je suis ravie d'être là.

**Maria:** Bienvenue chez nous!

**Noëlle:** Je suis vraiment très heureuse d'ouvrir ce cinquième Congrès EFT. Dans cette première conférence, je vais reprendre les bases de l'EFT et expliquer aux auditeurs comment la pratiquer seul. Cette conférence n'a pas la prétention d'être un cours sur l'EFT, mais de donner quelques clés pour commencer seul, à la maison. Bien sûr, même si cette technique est simple à mettre en application – un enfant peut l'apprendre – et même si cette conférence donnera quelques clés, j'engage les auditeurs à apprendre l'EFT plus en détail. C'est passionnant. C'est vraiment une technique exceptionnelle. Aujourd'hui, il existe de très bons livres en français sur ce sujet et des stages ou des ateliers d'apprentissage. Dans la partie vidéo de notre site, nous avons quelques témoignages, notamment celui d'Agnès qui a pratiqué l'EFT toute seule. Elle s'est libérée de migraines qu'elle avait depuis plus de dix ans et cela nous montre bien l'efficacité de cette technique en auto-traitement.

**Maria:** Sa vidéo fait partie des témoignages de 2014, l'année dernière.

**Noëlle:** Il s'agit d'une séance qu'elle s'est faite toute seule. Il est vrai qu'elle avait participé à une formation premier niveau d'EFT. Elle avait juste appris les bases. Elle a pu se faire une très belle séance. Il est démontré que lorsque nous traversons un état dépressif, une heure de marche peut s'avérer aussi efficace qu'un antidépresseur. Malheureusement, l'expérience montre que le patient prendra plus volontiers son traitement qu'il ne marchera une heure par jour, et pourtant marcher est simple, facile, gratuit et efficace. Pourquoi je vous raconte cela? Parce-que pour l'EFT, c'est un peu la même chose. Le plus difficile n'est pas ce qu'il y a à mettre en œuvre – nous tapotons sur quinze points en répétant une phrase qui est somme toute assez simple à trouver –, mais c'est de passer à l'action et le faire. Dans ce même temps, je tiens à rappeler que l'EFT ne permet pas de remplacer un psychologue, un psychiatre ou un psychothérapeute en cas de pathologie, ni d'être dispensé d'un avis médical.



D'ailleurs, dans le cas de traumatismes très violents et répétés pendant l'enfance, l'utilisation de l'EFT seul n'est pas forcément recommandé.

**Maria:** De nos jours, nous avons la chance de voir que de plus en plus de psychologues, de psychiatres et de psychothérapeutes commencent à intégrer l'EFT en tant qu'outil. L'un n'empêche plus l'autre.

**Noëlle:** Exactement. Dans tous les cas, si les personnes ont un doute ou si la pratique de l'EFT semble ne pas leur convenir, le conseil de bon sens est d'arrêter et d'aller voir quelqu'un de compétent pour vous accompagner.

Ce soir, je vais parler de cette technique d'une façon simple, alors que c'est une technique délicate et subtile. Je ne vais pas avoir le temps d'aborder, dans le temps imparti, toutes les subtilités de l'EFT – et les spécialistes le remarqueront bien –, mais le but est d'apporter des clés concrètes pour que les débutant(e)s puissent en commencer la pratique en auto-traitement. Mais une heure, c'est assez court. L'EFT ne se résume pas à quelques tapotements de temps en temps en répétant une phrase, mais c'est déjà bien de le faire et cela peut amener de bons résultats. L'EFT se pratique soit avec un praticien, soit en groupe, soit seul, et c'est cette dernière partie que je vais développer ce soir.



**Maria:** Tout d'abord, peux-tu rappeler les bases de l'EFT ?

**Noëlle:** Avec grand plaisir, Maria. Les trois piliers de l'EFT sont :

- ◆ Stimuler des points spécifiques sur le corps ; ces points ont été décrits dans le kit d'initiation que vous pouvez télécharger gratuitement depuis notre site. Je vous invite à bien repérer où ils sont. Ils sont au nombre de 15 et sont très faciles à retenir.
- ◆ Être centré sur le problème ; c'est-à-dire que pendant que nous stimulons ces points sur le corps, il est nécessaire d'être centré sur un problème. Pour se faire, nous utilisons la phrase dite « *de rappel* » qui permet d'évoquer le problème.
- ◆ Travailler sur une cible précise ; en effet, plus nous sommes précis en EFT et plus cela fonctionne. Nous irons précisément et en détail sur ce que contient la problématique et, à partir de là, nous aurons plus d'efficacité.
- ◆ Être dans l'acceptation de soi ; la phrase d'installation, la première que nous exprimons, est construite sous cette forme : « *Même si [nommer le problème], je m'accepte complètement.* » Cela a toute son importance. L'acceptation de soi malgré les problèmes rencontrés, nous permet d'ouvrir tout un champ de libération.

Nous pouvons mettre l'EFT en œuvre avec différentes techniques que nous abordons dans les stages EFT, comme la technique de raconter l'histoire, la technique du film, la technique du trauma sans larme, la méthode de choix, le processus de paix personnelle, les « *Et si...* » et bien d'autres. Vous pouvez apprendre tout cela auprès d'un formateur ou commencer avec un livre. Certains livres décrivent très bien ces pratiques. Cela vous permettra de mieux comprendre et de mieux pratiquer, mais de ne pas connaître tout cela ne vous empêche pas de commencer. Il vaut mieux faire des choses simples que de ne pas en faire du tout. J'aime bien dire que c'est comme peinture. Vous pouvez acheter des pinceaux, de la peinture et du papier et commencer à peindre. Puis un jour, l'envie ou la nécessité se présentera de prendre des cours et d'apprendre plus de techniques pour aller plus loin. Comparée à d'autres méthodes « d'auto-soin », l'EFT reste une des méthodes les plus efficaces et des plus simples à mettre en œuvre. N'importe qui peut l'apprendre et la mettre en pratique. Notez tout de même au passage qu'il faut l'apprendre.



**Maria:** Contrairement à l'acupuncture, par exemple, entre deux séances, nous ne poserons pas nous-mêmes des aiguilles tous seuls à la maison. Alors qu'entre deux séances d'EFT, nous pouvons faire des sessions d'auto-traitement.

**Noëlle:** Exactement. D'ailleurs, lorsque je reçois des personnes en cabinet, entre deux séances, je les invite vraiment à pratiquer seuls chez eux. Je leur donne une fiche, un kit d'initiation et je leur donne des indications assez précises pour eux. Régulièrement, les clients me disent qu'ils n'ont pas réussi à en faire chez eux et voici les raisons principales qu'ils avancent :

- ◆ « Je n'ai pas eu le temps. »
- ◆ « Je n'ai pas su faire les phrases. »
- ◆ « Je n'y ai pas pensé. »
- ◆ « J'ai eu peur de me tromper. »
- ◆ « J'ai peur que mon état soit pire après en avoir fait. »
- ◆ « J'ai peur de réveiller des choses terribles en moi. »
- ◆ « J'ai eu peur de mal faire. »
- ◆ « Avec vous ça à l'air facile, mais tout seul je n'ai pas su quoi faire ou quoi dire. »



**Maria:** « Vous, vous savez trouver les phrases, mais moi je ne sais pas faire ». Nous l'entendons assez souvent. L'EFT est souvent décrit comme un outil d'auto-traitement que l'on peut utiliser seul chez soi. Il favorise l'autonomie. Peux-tu nous dire dans quel cadre il est particulièrement intéressant de l'utiliser pour soi ?

**Noëlle:** Je vois deux axes intéressants : en cas d'urgence, et pour faire un travail de fond.

- ◆ En cas d'urgence, cela permet de calmer une émotion, de contenir un comportement, de se recentrer, de ne pas se laisser emporter par une émotion.
- ◆ Avec un travail de fond, cela permet de changer une croyance, de lever des blocages pour atteindre un objectif, de faire la paix avec son passé, de transformer des schémas ou croyances qui nous laissent comme sur des rails et sur des automatismes.

Concrètement, les étapes de la pratique sont assez simples :

- ◆ choisir un problème ;
- ◆ mesurer l'intensité du problème sur une échelle de 0 à 10 selon l'inconfort ressenti ;
- ◆ formuler une affirmation de départ ;
- ◆ tapoter le point karaté en répétant l'affirmation de départ ;
- ◆ stimuler ensuite tous les points de la séquence en répétant la phrase de rappel ;
- ◆ enfin, mesurer à nouveau l'intensité de l'inconfort sur la même échelle.

**Maria:** Et si nécessaire, nous recommençons.

**Noëlle:** Tout à fait. Lorsque nous sommes en présence d'une émotion plus ou moins forte, nous pouvons procéder autrement avec le Tapping continu. C'est la façon la plus simple de pratiquer l'EFT seul. Cette façon de faire ne permet pas de traiter le problème en profondeur, mais permet au moins un meilleur confort de vie et de faire de l'EFT régulièrement.



**Maria:** Cela peut enlever un stress sur le moment, ce qui permet de mieux faire face à la situation présente. Comment fonctionne ce tapping en continu ? Pouvons-nous en parler ?



**Noëlle:** C'est une façon très simple de mettre l'EFT en action. Pour être encore plus concrète, je vais prendre un exemple: imaginons que je décide d'appeler au téléphone un fournisseur. J'ai passé une commande et voici dix jours que j'attends le colis. D'après ce qui était annoncé, je devais recevoir ce colis dans les 24 heures. Cette situation m'agace un peu et, dans l'immédiat, mon désir est de rester le plus calme possible pendant cette entrevue téléphonique. Imaginons que j'ai déjà téléphoné la veille, disons vers 17h, et que les heures d'ouverture pour le public soient de 9h à 16h30.

**Maria:** Dommage!

**Noëlle:** Je rappelle donc le lendemain. Je suis au téléphone en relation avec l'hôtesse d'accueil. Je lui expose mon problème et elle me dit: « *Ne quittez pas, je vous passe le service concerné* ». J'attends. J'ai alors une autre personne au téléphone, à qui j'explique à nouveau mon problème. Elle me répond: « *La personne qui s'occupe de cela n'est pas là aujourd'hui. Je vous passe son collègue* ». J'attends encore.

**Maria:** Musique d'attente... [mélodie]

**Noëlle:** Je vois que tu connais, Maria. [Rires] J'ai une troisième personne au téléphone à qui j'explique une nouvelle fois mon problème. Elle me répète que la personne qui s'occupe de mon dossier n'est pas là – je le savais déjà – et qu'elle va voir ce qu'elle peut faire: « *Je vous fais patienter un instant* ». J'attends. Au bout de dix minutes, elle revient et me dit qu'elle n'a pas trouvé mon dossier et qu'il me faudra rappeler, et comme bien sûr nous sommes vendredi, le samedi et dimanche, l'entreprise étant fermée, il me faudra donc rappeler lundi. Seulement voilà, lundi je n'aurai pas la possibilité de rappeler. Ce sera donc mardi, ce qui reporte encore à cinq jours d'attente.

Tu sais, Maria, ce genre d'évènement a l'art de me mettre les nerfs en pelote. Alors, pour rester calme, sereine, le plus zen possible, j'utilise le tapping continu. C'est-à-dire que du début à la fin de la conversation téléphonique, et même avant de composer le numéro de téléphone, je commence à tapoter sur tous les points. Je pars du point qui se situe sur le sommet de la tête et je fais tous les points en suivant l'ordre, y compris les points sur les doigts. Je stimule tous les points sans arrêt pendant que je discute avec cette personne. Je n'ai pas à faire de phrases particulières. Je stimule ces points et je reste en contact avec mes ressentis tout au long de cette conversation téléphonique et ce temps d'attente. Je peux observer ce qui se passe en moi, les différentes émotions et pensées qui apparaissent. Je suis en présence de moi-même et de mon interlocuteur tout en tapotant les points EFT. C'est une façon d'utiliser l'EFT dans l'urgence sans faire de phrases particulières, sans aller au cœur du problème. Je suis déjà dans la problématique émotionnelle immédiate et je stimule tous les points pour garder ou remettre mon système énergétique en bon fonctionnement.

**Maria:** Pour qu'il reste fluide, qu'il y ait le moins de bouchons possibles qui se forment.

**Noëlle:** C'est cela. En tout cas, Gary Craig nous dit ceci: « *Toute émotion négative – il faut comprendre inconfortable – est due à une perturbation dans notre système énergétique corporel* ». Dans la situation où je suis dans cette perturbation énergétique, je stimule tous ces points en continu avec l'intention de garder mon système énergétique fluide comme tu le dis, en bon fonctionnement.

Une autre façon de mettre en œuvre l'EFT est de faire une routine quotidienne sans que cela ne prenne beaucoup de temps. Pourtant, j'entends souvent des personnes dire: « *Je voudrais bien, mais je n'ai pas le temps.* » J'imagine que très peu de gens diraient: « *Ça fait quinze jours que je ne me suis pas brossé les dents, mais j'ai une bonne raison: je n'ai pas eu le temps.* »





**Maria:** En effet, je n'ai pas souvent entendu cette remarque. À la limite, peut-être qu'ils n'ont pas envie d'en parler... [Rires] Avant d'aborder cette routine quotidienne, peux-tu nous donner d'autres occasions où l'EFT en continu peut être utile ?

**Noëlle:** Ce sont tous les endroits où je me retrouve avec une émotion immédiate qui peut me déborder. Comme je viens de l'évoquer, je suis au téléphone, la discussion commence à m'énerver et je ressens des émotions fortes.

- ◆ J'apprends une mauvaise nouvelle, je vais être dans la tristesse ou juste agacée.
- ◆ Je dois prendre un ascenseur minuscule et je ressens une appréhension.
- ◆ Je dois faire une prise de sang et la vue de l'aiguille me stresse.
- ◆ Sur le fauteuil du dentiste, je m'impatiente, les soins sont longs, je peux commencer à souffrir un peu. Chez le dentiste, les points sur les doigts sont extrêmement efficaces.
- ◆ J'ai rendez-vous avec quelqu'un, cette personne est très en retard, ce qui commence à m'énerver.
- ◆ Je me trouve dans une situation où un sentiment de peur commence à pointer.
- ◆ Je peux assister à un éclat de voix, ce qui me stresse, me rend inconfortable.


Je me centre sur ce qui se passe dans l'instant présent. Je vais juste observer et faire le tapping continu.

**Maria:** Le tapping continu est plutôt à faire en cas d'urgence.

**Noëlle:** Tout à fait. Continuons avec l'exemple du fournisseur que je voulais avoir au téléphone. J'ai donc fait le tapping continu pendant l'appel. Une fois que j'ai raccroché, je suis dans un certain état émotionnel. Là, je peux prendre quelques minutes pour faire un travail un peu plus en profondeur. Je vais donner quelques clés pour trouver les fameuses phrases et faire ce travail un peu plus en profondeur tout seul. Je viens donc de raccrocher mon téléphone et là, je vais rester connectée à l'évènement: je prends, dans ma tête, une image qui va représenter la situation.

**Maria:** Puisque c'était une conversation, nous pouvons prendre une phrase comme celle prononcée par la troisième personne qui disait: « *Il va falloir rappeler lundi, madame...* »

**Noëlle:** Voilà, ce que j'ai entendu. Cela peut aussi être une image qui résume bien le moment que je viens de vivre. Après cela, je me demande:

- 
- ◆ « Qu'est ce que je ressens dans mon corps ? »
  - ◆ « Où se trouve cette sensation dans mon corps ? »
  - ◆ « Quelle(s) émotion(s) suis-je en train de ressentir ? »

**Maria:** Il peut y en avoir plusieurs.

**Noëlle:** Dans ce cas, s'il y en a plusieurs, nous calibrons chacune des émotions. « Quelles sont mes pensées à ce moment précis? Qu'est-ce que je suis en train de me dire? » Je reste centré(e) sur « émotion - ressenti corporel » et je laisse mon dialogue interne se dérouler tout seul. Je ne fais que l'observer. De toute façon, mon dialogue interne se déroule tout seul. Pour bien saisir ce qu'il se passe, il est préférable de noter, par écrit, les pensées et émotions qui apparaissent.

**Maria:** Nous n'avons pas besoin d'écrire un roman, juste noter quelques mots clés, la phrase clé pour la situation, l'émotion, le ressenti.



**Noëlle:** Tout à fait. Sur une échelle de 0 à 10 – 0, pas d'émotion particulière; 10, je ne pourrais pas ressentir plus fort cette émotion –, à combien j'évalue le ressenti maintenant? Lorsque j'y repense, à combien je peux évaluer ce ressenti? S'il y a plusieurs émotions, je vais évaluer chacune d'elles sur cette échelle de 0 à 10.


Dans mon cas concret, j'imagine mon dernier interlocuteur.

- ◆ J'ai une image précise de la personne qui me dit: « *Eh bien non, il vous faut rappeler, je ne trouve pas votre dossier.* » J'ai une image bien concrète du problème.
- ◆ Sur le papier, je vais noter une phrase qui résume le problème. Dans ce cas, cela pourrait être cette pensée qui me traverse: « *Tous des incapables dans cette boîte!* »
- ◆ L'émotion: je peux ressentir de la colère, de l'agacement, une forme d'impuissance et d'injustice.
- ◆ Comment je me sens quand je me retrouve dans cette impuissance et cette injustice, quand il y a du retard, que les choses ne se passent pas comme je veux ou comme j'avais prévu? Je reste bien centrée sur le problème du moment: « *Tous des incapables dans cette boîte!* ». Et là, à cet instant précis, je me sens agacée et je peux évaluer cela à 7 sur mon échelle.
- ◆ Où est-ce que je ressens cela dans mon corps? Dans le ventre et la gorge. Cela peut être partout dans le corps, dans les points.
- ◆ Qu'est-ce que je me dis sur les autres? « *Tous des incapables, toujours pareil.* ». Je peux aussi m'interroger sur ce que je me dis de moi dans cette situation. Je peux dire: « *Je suis vraiment stupide. J'aurais dû téléphoner plus tôt* »; « *Je fais trop confiance* »; « *Je devrais être moins gentille* »; « *Je me fais toujours avoir* »; « *C'est toujours sur moi que ça tombe* ».

Je vous engage vraiment à le faire par écrit. C'est beaucoup plus facile et efficace de travailler en EFT par écrit quand on est seul. C'est plus facile parce que cela vous permet de ne pas perdre le cheminement et le fil de la pensée, et c'est plus efficace parce que vous restez mieux centré sur le problème.

**Maria:** Cela permet également de tenir une sorte de journal de bord de sa pratique de l'EFT. C'est intéressant puisque dans quelques semaines, quelques mois, peut-être que vous allez feuilleter ce carnet, retomber sur cet incident et voir que ce genre d'évènements ne vous fait plus rien.

**Noëlle:** Vous pourrez constater que cela fait longtemps que vous n'avez pas ressenti cette émotion aussi forte. Ensuite, une fois que j'ai noté cela par écrit, j'effectue des rondes EFT: sur le point karaté, vous évoquez le problème, suivi de l'affirmation d'acceptation de soi. Ce qui peut donner: « *Même si je n'ai pas encore reçu mon colis et que, dans cette boîte, ce sont tous des incapables, je ressens cet agacement, là dans mon ventre et ma gorge, et je m'accepte complètement.* » Ensuite, sur chaque point, nous ne répéterons pas cette phrase avec le « *Même si...* », nous tapoterons juste en nommant les différents aspects du problème. Cela pourrait être dans ce cas:

- 
- ☞ « *Tous des incapables.* »
  - ☞ « *Je n'ai pas reçu mon colis comme prévu.* »
  - ☞ « *Je ressens de la colère.* »
  - ☞ « *Cet agacement dans mon ventre.* »
  - ☞ « *C'est toujours pareil.* »
  - ☞ « *Rien de fonctionne.* »
  - ☞ « *C'est toujours sur moi que ça tombe.* » Etc.

Vous stimulez les points les uns après les autres, en changeant ou pas les mots que vous dites. L'important est de rester sur le même dossier, de rester sur la même situation.



**Maria:** En effet, nous n'allons pas traiter plusieurs problèmes en même temps, mais nous pouvons varier les plaisirs dans ces phrases et parler de différents aspects, différentes facettes de ce problème.

**Noëlle:** Comme nous l'avons écrit sur un papier, c'est assez facile. Nous pouvons relire ce que nous avons écrit, et rester davantage sur un aspect. Nous pouvons faire plusieurs points en disant: « Cette colère »; « Cette colère que je ressens en moi »; « Cette colère qui me fait bouillir »; ou, si ce n'est pas très fort, nous pouvons passer sur un autre aspect. Nous changeons de point en changeant de phrase.

**Maria:** Comme dans les tous premiers temps de l'EFT, nous enseignions de garder la même phrase, il n'y a pas de mal à dire exactement la même chose sur tous les points.

**Noëlle:** Exactement, cela fonctionnera aussi. Cela fait un peu perroquet, l'esprit a tendance à ne pas rester focalisé parce que c'est un peu ennuyeux. Nous avons donc tendance à changer.

**Maria:** Mais si cela fonctionne pour vous, faites-le.

**Noëlle:** Si nous sommes vraiment en connexion avec le sentiment, nous pouvons très bien rester avec très peu de mots et toujours les mêmes. Le principal est de rester concentré sur le problème, à l'intérieur. Ensuite, à la fin de la ronde, reconnectez-vous à la même scène qu'au début, repensez à la même chose, à la même image pour voir si elle est complètement désactivée. Dans notre cas, c'était: « *Eh bien non, il faudra rappeler.* » Là, je m'interroge, je me demande :

- ◆ « Est-ce que je ressens la même émotion (ou les mêmes émotions) que tout à l'heure? »
  - ◆ « Quelle est l'intensité sur l'échelle d'inconfort? »
  - ◆ « Où est ce ressenti maintenant dans le corps? »
  - ◆ « Qu'est ce qui a changé dans l'image? »
  - ◆ « Qu'est ce que je me dis maintenant sur les autres? »
  - ◆ « Qu'est ce que je me dis maintenant sur moi-même? »
  - ◆ « Est-ce que c'est plus fort, moins fort, de même intensité? »
- Même si j'ai l'impression que c'est de même intensité, je me pose tout de même cette question :
- ◆ « Qu'est-ce qui a changé? »
  - ◆ « Qu'est ce qui a changé dans l'image? »
  - ◆ « Qu'est ce qui a changé dans mon ressenti? »

Notez à nouveau tout ceci, tout ce qui continue à apparaître et recommencez. Vous pouvez faire autant de rondes EFT que vous le désirez, jusqu'à ce que vous vous sentiez tout à fait bien et détendu quand vous repensez à cette scène. Si parfois l'EFT peut amener rapidement une libération, bien souvent, il faudra être persévérant. Parce qu'il faut bien le reconnaître, Maria, rester dans l'agacement ou pas ne changera rien au fait qu'il faut rappeler mardi et que le colis n'est toujours pas arrivé! Mon choix est juste là: rester dans l'agacement ou pas.

**Maria:** Oui, mais c'est énervant quand même.

**Noëlle:** Ou pas... [Rires]







**Maria:** As-tu d'autres exemples de ta pratique, en cabinet peut-être ?

**Noëlle:** Oui, j'ai un autre exemple de l'utilisation de l'EFT dit « en urgence », sans forcément faire de travail de fond. Bob vient me voir pour dépasser une appréhension forte. Dans le cadre de son divorce, il doit prendre la parole au tribunal pour se défendre au sujet d'une pension alimentaire devant être revue à la hausse, qu'il doit verser à son ex-épouse. Cela lui fait très peur d'aller à ce tribunal. Il ressent une très forte colère, car ce qui se passe lui semble vraiment injuste et la somme demandée est vraiment élevée.

Nous avons travaillé avant l'audience, la veille, puis le matin même, un quart d'heure avant l'audience. Le résultat est qu'il a pu prendre la parole pendant cette entrevue et dire ce qu'il souhaitait dire calmement et clairement. Il avait juste à faire ce qu'il avait à faire et lâcher au maximum ses attentes quant aux résultats. Ce n'est pas toujours facile à faire sans l'EFT. Pour moi, c'est vraiment un exemple parfait de l'auto-pratique en urgence. L'objectif était précis et ponctuel.

**Maria:** Ce n'était toutefois pas de l'auto-traitement. Il a fait la séance avec toi.

**Noëlle:** Il a fait la séance avec moi parce qu'il ne connaissait pas suffisamment l'EFT pour le pratiquer tout seul. Mais il connaissait un peu la technique puisque nous avons déjà travaillé ensemble. Il a donc fait appel à moi. S'il avait maîtrisé les bases de l'EFT et s'il avait eu de la pratique, s'il avait été entraîné à faire de l'EFT, je pense qu'il aurait pu se préparer à cette entrevue seul. Il était dans la peur de ne pas pouvoir dire ce qu'il voulait dire et comment il voulait le dire. Il voulait vraiment rester calme pendant cet entretien. Or, il se sentait piégé. Quand il pensait à l'audience du lendemain, il avait une représentation mentale dans laquelle il se retrouvait tout seul dans un piège, avec un juge malveillant. Avec cette représentation-là, c'était tout à fait normal qu'il soit dans la peur. Il faut bien dire que parfois, même lorsque nous savons pratiquer l'EFT seul, cela peut être plus confortable de demander à quelqu'un d'en faire avec nous, de nous aider, de nous accompagner.

**Maria:** Effectivement, aussi expertes que nous soyons, cela concerne tout le monde. Comme je le dis souvent, la meilleure masseuse du monde ne peut pas se masser le dos, et même quand nous maîtrisons l'outil EFT, de temps à autre, c'est utile et nous pouvons avoir l'envie et le besoin de faire une séance avec quelqu'un d'autre.

**Noëlle:** C'est plus agréable. Nous pouvons nous lâcher dans notre colère et rentrer profondément dans le sentiment jusqu'au fond du problème, sans être obligé de faire des phrases. Nous nous faisons accompagner, guider. Dans le cas de Bob, nous n'avons pas fait de travail de fond. Nous avons juste travaillé en EFT pour lui permettre d'aller à cette audience dans les meilleures conditions possibles et avec un état interne le plus confortable possible. Il aurait fallu faire ensuite un travail de fond sur la gestion de sa colère, la gestion de cette injustice.

**Maria:** L'objectif était d'être relativement calme pendant la séance.

**Noëlle:** Il m'a appelée la veille de son audience, nous n'avons donc pas le temps de faire un travail de fond important. Je pense à un autre exemple avec un golfeur professionnel. Ce monsieur est venu me voir par rapport à un blocage relativement récent. Il ne parvenait plus à réussir des *puts*. Tu sais Maria, c'est le moment où le golfeur doit mettre la balle dans le trou.

**Maria:** Les coups faciles! *[Rires]* Je ne joue pas au golf, je le précise.



**Noëlle:** En tout cas, il me disait qu'il ratait les *puts* faciles: « À partir du moment où je me dis que c'est vraiment un coup inratable, je mets la balle à côté ». Cela le rendait fou. « C'est tellement facile, il faut vraiment être nul pour rater ». Nous sommes allés sur place, sur le terrain de golf en situation réelle. Nous avons travaillé sur sa représentation :

- ◆ Quelle sensation physique?
- ◆ Quelle émotion?
- ◆ Où ressentait-il cet inconfort dans son corps entre 0 et 10?
- ◆ Que se disait-il sur lui-même?

**Maria:** Les mêmes questions, la même démarche que nous avons vu tout à l'heure.

**Noëlle:** Les mêmes questions. Nous avons tapoté les mêmes points. Nous œuvrons toujours de la même manière: « Quand je vois ce coup qui va être facile, que je dois faire mon put, qu'est ce que je ressens comme anxiété, qu'est ce que je me dis? » Grâce à l'EFT, il a réussi à changer sa représentation mentale et les pensées stressantes qui étaient bien présentes lorsqu'il devait effectuer ses *puts*. Le résultat a été vraiment très positif pour lui.



**Maria:** Pouvons-nous considérer que ce résultat sera définitif?

**Noëlle:** Bien-sûr, dans ce dernier exemple, son comportement était un indicateur de quelque chose de plus profond. Mais sa demande était très spécifique et très ponctuelle.

**Maria:** Ce n'était pas en faisant cette pratique sur le terrain de golf que vous alliez examiner toute son histoire et faire le travail de fond.

**Noëlle:** Non et d'ailleurs, nous n'avons pas fait de travail sur le fond, sur le sujet: « Si je rate ça, c'est que je suis nul », ni sur des événements de son passé qui pouvait être en lien avec cela. C'est ainsi, c'était son choix. Ce que je peux dire, c'est que tant que tout ne sera pas désactivé, que tous les aspects de ce problème ne seront pas nettoyés, il y a fort à parier que cela risque de se manifester à nouveau d'une manière ou d'une autre dans sa vie, peut-être plus lors de ses *puts*, mais cela pourra ressurgir à un autre moment. Cette croyance-là est toujours en lui.

**Maria:** Cela pourra réapparaître dans d'autres domaines de sa vie.

**Noëlle:** La peur de réussir, de gagner ou de perdre, ce genre de programme: « Si je rate, c'est que je suis nul », et se mettre à rater des choses inratables, n'est pas anodin. Cela peut se manifester dans la vie de bien d'autres manières qu'en faisant des *puts*. En tout cas, si cela s'est présenté, ce n'est pas un hasard.

Cela me fait également penser à des étudiants qui viennent me voir pour gérer la peur d'un examen. Prenons l'exemple de l'oral. Bien sûr, ils viennent souvent me voir à la dernière minute. Cela mériterait également un travail de fond, le plus souvent sur l'estime de soi et la confiance en soi, faire un travail sur d'autres moments où ils ont pu vivre des oraux qui ne se sont pas très bien passés. Mais là encore, le travail commence par la préparation à un événement proche, et nous nous occupons du déclencheur du présent, c'est-à-dire cet oral qui a lieu dans peu de temps. Je ne pense pas que ce soit le bon moment, huit jours avant un examen, pour commencer à ouvrir un chantier de travail de fond sur l'estime de soi.



Car cela va demander plusieurs séances, et de mettre des choses à nu. Cela ne veut pas dire qu'il n'est pas nécessaire de le faire. Je veux juste dire que ce n'est pas le bon moment à huit jours des examens d'ouvrir tous ces dossiers et de mettre les gens parfois dans de l'inconfort. Nous le savons, les souvenirs se stockent par grappe et de ce fait, ils se connectent entre eux. Tout ce qui se ressemble s'assemble dans le stockage du souvenir. Les aspects communs connectent les souvenirs entre eux. Dans notre mécanisme d'adaptation, nous nous protégeons de nos souvenirs traumatiques et c'est une excellente chose. Je crois que c'est aussi une des raisons pour lesquelles nous ne pouvons pas tout traiter tout seul. Quand quelque chose est là, que c'est trop lourd, il est bon de se faire accompagner.

**Maria:** Il peut y avoir toute une grappe de souvenirs qui est en fait comme tabou, interdite, et dès que nous commençons à nous en approcher par nous-mêmes, nous allons nous éloigner parce qu'il y a quelque chose de risqué, de pénible. Effectivement, l'accompagnement peut nous amener là où nous n'avons pas envie d'aller.

**Noëlle:** Cela peut être toute une grappe ou un évènement dans la grappe. Dans la grappe des humiliations, il peut y en avoir une en particulier. Nous allons travailler l'humiliation dans l'instant présent sur un évènement.

**Maria:** « *Mon patron qui a raconté ça devant tout le monde à la réunion, la semaine dernière* ».

**Noëlle:** Oui, tout à fait. Mais si j'ai une blessure d'humiliation beaucoup plus importante, ancienne, cela va quand même se connecter avec celle-ci. Parfois, il est bon de se faire accompagner. Pour extraire toutes les racines qui amènent un problème, je peux me poser les questions suivantes : « À quelle situation cela me fait-il penser dans mon histoire de vie ? » Par exemple, pour le golfeur, « *Le coup est inratable, seuls les nuls ratent ce genre de coup* ».

**Maria:** « *Il faut vraiment être nul pour rater ça.* »

**Noëlle:** « *Je tape la balle, et paf, je rate, qu'est-ce que je suis nul!* » Je lui poserais cette question : « *À quelle situation, dans votre histoire de vie, cela vous fait-il penser?* » « *Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire ce genre de chose? Qui, quand, dans quelles circonstances?* »

**Maria:** Parfois, c'est très évident. Nous avons cette phrase clé qui vient : « *Il faut être nul pour rater ça* ». Nous pouvons nous poser cette question : « *Quelle est la voix qui dit ça? Est-ce que je connais cette voix?* » Très souvent, c'est quelqu'un de connu.

**Noëlle:** Exactement. « *Cette émotion que je ressens aujourd'hui, quand l'ai-je déjà ressentie dans ma vie? À quel moment?* » À cet instant, nous pouvons vraiment commencer à connecter et à faire un grand nettoyage de notre histoire, de notre passé et surtout, de ces conditionnements encore présents dans notre vie.



**Maria:** Nous y sommes donc. C'est beaucoup plus le travail de fond qui est évoqué comme deuxième axe de la pratique en auto-traitement de l'EFT. C'est cela?

**Noëlle:** Exactement, Maria. En premier lieu, j'ai à cœur de vous rappeler cette citation d'André Maurois : « *le Bonheur est une décision que nous prenons, d'être heureux quoi qu'il arrive* » Vous pouvez avoir envie d'être heureux, mais a priori, cela ne suffit pas, sinon, je crois que nous le serions tous.



J'ai envie de faire du sport, j'ai envie d'aller au cinéma, j'ai envie d'écrire un livre, pourquoi pas. C'est bien normal d'avoir des envies! C'est même très sain. Mais avoir envie ne suffit pas pour passer à l'action. Le passage à l'action se déclenche par une prise de décision. Il faut décider et passer à l'action. Mais parfois, décider de passer à l'action ne suffit pas non plus! Nous pouvons être confrontés à des résistances au changement, résistances inconscientes bien entendu, sinon cela serait trop facile.

**Maria:** Nous pensons: « *Oui, je veux changer tel point dans ma vie* », mais clairement quelque chose d'autre en nous dit: « *Non, non, non, je ne le veux pas vraiment* ».

**Noëlle:** Nous nous apercevons que nous ne le faisons pas, mais nous en avons pourtant vraiment envie. Nos croyances sont plus fortes que nos décisions. Si vous voulez faire de l'EFT, il faudra regarder la croyance que vous avez par rapport à l'EFT. Si vous croyez que faire de l'EFT peut vous mettre en danger, alors même si vous décidez d'en faire, quelque chose va vous en empêcher. C'est comme si une part de vous prenait le contrôle et vous disait: « *non, non, non, pas de ça chez nous* ».

Les principaux programmes qui nous bloquent, nos pensées irrationnelles, ces résistances au changement sont aussi appelées inversions psychologiques en EFT. Consciemment, nous disons vouloir changer, et c'est bien vrai, nous le voulons, c'est un désir.

**Maria:** Il ne s'agit pas d'un manque de volonté. C'est que cela ne fonctionne pas.

**Noëlle:** Ce n'est pas du tout un manque de volonté. C'est bien ce que nous voulons, mais notre inconscient peut contenir un autre programme automatique, qui est bien actif et qui en a décidé autrement.



**Maria:** Quelles sont les principales résistances aux changements, pour ne pas dire les principales inversions psychologiques?

**Noëlle:** Cela peut être:

- ◆ Ne pas se sentir assez en sécurité pour changer; Ce sont les gens qui disent: « *Oh, je ne me sens pas prêt.* »
- ◆ Ne pas être certain de ce que nous voulons; « *Je le veux, mais je ne le veux pas* »; « *Je ne suis pas certain* »; alors que la personne sait très bien ce qu'elle veut, mais voilà, il y a cette résistance.
- ◆ Avoir peur pour les autres; « *Il peut y avoir un danger pour les autres si je venais à changer.* »
- ◆ Avoir peur de perdre son identité; « *Je ne saurais plus qui je suis si je ne faisais plus comme ci ou comme ça. J'ai l'habitude, ça fait partie de mon caractère, ça fait partie de mon identité* »; « *Je ne saurais plus qui je suis si je me mettais à gagner* ».

Face à une résistance au changement, c'est-à-dire face à cette résistance à obtenir ce que vous voulez, vous pouvez vous poser certaines questions ciblées. Ne vous posez pas ces questions trois minutes en marchant dans la rue. Il est préférable de se poser en laissant émerger en nous ce que nous avons vraiment à l'intérieur de nous. Ecrivez les réponses. Voici les questions:

- ◆ Qu'est-ce qui pourrait se produire si ce changement avait bien lieu?
  - ◆ Quelles vont être les conséquences de ce changement dans ma relation avec les autres (mari, enfant, amis, collègues, parents)?
  - ◆ Est-ce que quelqu'un sera mécontent et est-ce un problème pour moi?
- Dans certains cas plus confus, cela peut être dans l'autre sens, c'est-à-dire:





- ◆ Est-ce que quelqu'un serait content et cela serait un problème pour moi ?  
Par exemple: « *Parce que ça rendrait ma mère trop contente, alors, je vais rester dans l'échec* ».
- ◆ Qu'est-ce que je perdrais en réussissant ce changement ?
- ◆ A quoi faudra-t-il que je renonce si je réussis ce changement ?
- ◆ Qui (ou quoi) est-ce que j'essaie de protéger ?
- ◆ Ce changement sera-t-il bon pour moi ?
- ◆ Est-il écologique ?

**Maria:** Pourrions-nous faire quelques rondes d'EFT sur la résistance au changement, Noëlle ?

**Noëlle:** Nous pouvons en faire une maintenant. Je vais vous demander de choisir quelque chose que vous voudriez changer dans votre vie. Cela peut être un comportement, une façon de faire, une attitude, une habitude.

Je vous donne quelques exemples, cela peut aider. Vous voulez :

- ◆ rester plus calme avec vos enfants, avec votre patron ;
- ◆ ne plus arriver en retard à vos rendez-vous ;
- ◆ développer votre activité professionnelle ;
- ◆ changer de métier ;
- ◆ voyager ;
- ◆ écrire ;
- ◆ chanter dans une chorale ;
- ◆ déménager ;
- etc.

Que voudriez-vous changer dans votre vie ? Prenons une phrase de départ :

◆ « *Je me sens tendu(e), retenu(e), anxieux(se), [choisissez ce qui vous convient le mieux] à l'idée de ... [le changement attendu].* »

Pour la démonstration, je vais prendre l'exemple d'un déménagement, c'est un changement qui peut être angoissant. Je me connecte à cette phrase: « *Je me sens tendu(e) à l'idée de déménager.* » Entre 0 et 10, à combien ressentez-vous cette tension, cet inconfort ?

**Maria:** Rappelons qu'il s'agit de l'intensité de l'inconfort.

**Noëlle:** L'intensité que je ressens maintenant quand je me connecte à mon envie de changement.

**Maria:** 0, tout va bien ; et 10 est le maximum d'inconfort.

**Noëlle:** Où se situe cette gêne dans votre corps ? Quelles sont vos pensées ? Que vous dites-vous sur vous et sur les autres personnes impliquées dans ce changement ? Commençons le tapping.

**Maria:** Rappelons que si les phrases que va proposer Noëlle ne correspondent pas exactement à votre problème, ce n'est pas un souci. Répétez quand même les phrases à voix hautes, si vous le pouvez, parce que nous allons tous avoir ce que nous appelons les bénéfices partagés. Suivez donc le guide.

**Noëlle:** Je vais commencer. Maria, tu répètes après moi les phrases ?

**Maria:** Bien sûr.





### Tapping: « Je résiste au changement »

- ☞ Point karaté (PK): « Même si je me sens tendu(e) à l'idée de faire ce changement dans ma vie, je m'accepte complètement. »
- ☞ PK: « Même si je ne me sens pas prêt(e) pour ce changement, je m'accepte du mieux que je peux. »
- ☞ PK: « Même si j'ai de bonnes raisons pour freiner ce changement, je m'accepte tel(le) que je suis. »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « Ce changement me fait peur. »
- ☞ Début du sourcil (DS): « Je ne suis pas complètement prêt(e) pour ce changement. »
- ☞ Coint de l'œil (CO): « Je voudrais changer et ne pas sortir de ma zone de confort. »
- ☞ Sous l'œil (SO): « Je voudrais rester dans ma zone de confort et changer. »
- ☞ Sous le nez (SN): « Je ne suis pas certain(e) de vouloir ce changement. »
- ☞ Creux du menton (CM): « Cette résistance au changement que je peux ressentir en moi. »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « Et si cette résistance au changement était plus inconfortable que le changement lui-même? »
- ☞ Sous le bras (SB): « Et si cette étape de changement était une expérience plus facile que ce que je me raconte? »
- ☞ Sous le sein (SS): « Cette part de moi qui a peur. »
- ☞ Le pouce (P): « Je m'adresse à elle et la remercie pour ce message qu'elle souhaite me faire entendre. »
- ☞ L'index (I): « Il y a un danger à changer. »
- ☞ Le majeur (M): « Ok, j'entends bien ce message et je le comprends. »
- ☞ L'auriculaire (A): « Sachant ça, je peux commencer à mettre en place un début du changement. »
- ☞ Le point de gamme (PG): « Cette résistance au changement que j'ai en moi. »

**Noëlle:** Merci, Maria. Prends une bonne respiration.

**Maria:** Si vous avez de l'eau, c'est le moment.

**Noëlle:** Avais-tu pensé à quelque chose de particulier en début de tapping?

**Maria:** Oui, j'avais noté des choses. Cela semble un peu plus faisable.

**Noëlle:** De toute façon, je pense, Maria, qu'il y a beaucoup de choses impliquées dans un changement. Il faudrait faire chacun des aspects. Nous pourrions reprendre cela plusieurs fois en nous concentrant sur chaque aspect de ce changement, ce que nous nous disons: « Je vais déménager, mais j'ai peur d'avoir un appartement plus petit, de ne pas m'entendre avec mes voisins. Les cartons! Je peux perdre des amis, avoir peur de ne pas pouvoir m'en faire d'autres. » Il y a énormément d'aspects. Prenons tous les aspects et faisons de l'EFT sur chaque aspect de ce qui se présente.



**Maria:** Avant de retrouver nos auditeurs pour les questions, Noëlle, tout à l'heure tu parlais de routine EFT. Peux-tu rapidement nous en dire un peu plus?

**Noëlle:** La routine EFT au quotidien. Je vais le répéter parce que j'adore cet exemple: il n'y a pas grand-monde qui me dirait: « Je voudrais bien me brosser les dents, mais je n'ai pas le temps ». La salle de bain est donc un excellent endroit pour faire un peu d'EFT. Prendre sa douche, se laver les dents, faire deux ou trois rondes d'EFT simples du style: « Même si je n'ai pas envie d'aller bosser, je m'accepte. » ; « Même si je dois faire ce courrier (ou autre chose) et je n'ai vraiment pas envie, je m'accepte complètement. » Ceci sur le point karaté, ensuite nous pouvons répéter la phrase de rappel sur chaque point.



Prenez quelques minutes par jour pour commencer à en faire. Même si les phrases ne sont pas très bien ciblées, pas très bien axées, cela nous fait prendre l'habitude et au fur et à mesure, cela deviendra beaucoup plus facile. Commencez sur des petites choses au début, des choses faciles comme un événement qui agace, un réveil difficile.

Nous pouvons également en faire en même temps que nous faisons autre chose. Par exemple, en marchant dans la rue, nous pouvons tapoter sur les doigts. Ce n'est pas tout à fait de l'EFT, c'est du tapping continu, mais cela fait partie de cette technique. Nous pouvons même en faire dans les transports. Je me rappelle d'une jeune femme avec qui j'ai travaillé. Dès le matin, elle avait des pensées extrêmement négatives. Nous avons cherché ensemble la façon la plus facile et la plus rapide pour elle de le mettre en place quotidiennement. Nous avons décidé d'une ronde EFT en deux parties, à faire sous la douche. Ce n'était donc pas quelque chose à faire en plus, mais quelque chose à faire en même temps qu'autre chose. La phrase était à peu près celle-ci : *« Même si la vie, c'est vraiment dur et même si j'ai de bonnes raisons de me sentir malheureuse, je choisis aujourd'hui d'être consciente de tout ce qui est sympa. »* Puis elle faisait une ronde avec la première partie de la phrase :

- ◆ *« La vie, c'est vraiment dur. »*
- ◆ *« J'ai de bonnes raisons d'être malheureuse. »*
- ◆ *« Mon passé a vraiment été difficile. »*
- ◆ *« C'est normal que j'en sois là aujourd'hui. »*
- ◆ *« La vie, c'est vraiment dur. »*

Sur chaque point, elle disait quelque chose de négatif qui était présent en elle. Puis la deuxième ronde la mettait dans une direction :

- ◆ *« Aujourd'hui, je choisis de pouvoir commencer à voir ce qui va bien. »*
- ◆ *« Je choisis de filtrer les bonnes choses qui m'arrivent. »*
- ◆ *« Je choisis et je décide aujourd'hui d'être un peu plus heureuse. »*



**Maria :** Noëlle, dirais-tu qu'une raison possible de ne pas arriver à faire de l'EFT seul(e) est que les personnes veulent reproduire chez eux ce qui s'est passé pendant une séance faite avec un praticien ? Ce n'est pas du tout la même chose en auto-traitement qu'avec un praticien. En quoi est-ce différent ?

**Noëlle :** Maria, tu en conviendras, se parler seul(e) à haute voix dans sa salle à manger, ce n'est pas la même chose que de parler à quelqu'un, même si ce quelqu'un ne fait qu'écouter et intervient très peu. La présence et l'écoute du praticien ont une très grande importance dans le processus. De plus, il peut reformuler les propos et aider à clarifier la pensée. Il va aider à la préciser avec des questions, vous poser des questions que vous ne vous posez généralement pas tout seul. Il est comme une sorte de miroir dans lequel le client peut se voir plus clairement. Une des questions préférées des gens est par exemple : *« Pourquoi ? »* Malheureusement, à elle seule cette question n'est pas très aidante pour pratiquer l'EFT.

Je me rappelle d'un client qui se demandait en boucle : *« Mais pourquoi je n'arrive pas à demander une augmentation de salaire à mon patron ? Je sais très bien que si je la lui demandais, il est sympa, il m'écouterait probablement. Et avec les arguments que j'ai, c'est presque sûr qu'il me l'accorderait. »* La réponse à cette question : *« Pourquoi je n'y arrive pas ? »* est *« Parce que. »* Les croyances déclenchent des pensées qui déclenchent des émotions, lesquelles déclenchent vos comportements et vos comportements deviennent la somme de vos expériences de vie qui créent votre réalité d'aujourd'hui. Si nous essayons de trouver la réponse à : *« Pourquoi je n'y arrive pas ? »* avec cette simple question *« Pourquoi ? »*, nous aurons du mal à trouver.



**Maria:** Quelle meilleure question pouvons-nous nous poser ?

**Noëlle:** La meilleure question est ce que nous faisons, ce que j'essaie d'expliquer depuis le début. C'est :

- ◆ Visualisez une scène précise : vous êtes dans le bureau de votre patron et vous allez lui demander une augmentation.
- ◆ Que ressentez-vous ?
- ◆ Que ressentez-vous dans votre corps à l'idée de demander cette augmentation ?
- ◆ Avez-vous une image précise ? Connectez-vous à cette image.
- ◆ Quelle émotion ressentez-vous ?
- ◆ Où avez-vous cette sensation dans votre corps ?
- ◆ Que vous dites-vous de vous ?
- ◆ Que vous dites-vous sur votre patron, sur votre interlocuteur ?

À cet instant, nos langages intérieurs sont nos plus belles phrases. Apprenons à nous observer, à nous connaître, à nous écouter. C'est certainement le plus difficile : écouter et observer nos pensées. Sais-tu pourquoi c'est le plus difficile ? Parce que nous n'avons pas appris et n'avons pas l'habitude de le faire.

**Maria:** Merci beaucoup, Noëlle, pour ces pistes, pour mieux utiliser l'EFT ou commencer à l'utiliser en auto-traitement. Je crois que tu donnes encore d'autres pistes dans ton bonus.

**Noëlle:** Oui, j'ai préparé un bonus pour les personnes qui décident d'investir dans le pack. J'offre un outil qui vous aidera vraiment à utiliser l'EFT sur le thème des relations : guérir, améliorer, apaiser les relations, que ce soit les relations avec des personnes présentes dans nos vies ou avec des relations anciennes. À bien y regarder, le thème des relations est un sujet très vaste. Je peux avoir des relations que je tisse avec des personnes, certes, mais aussi avec des lieux, des objets, et la relation que j'ai avec moi-même, qui est une sacrée relation.

**Maria:** Effectivement. Il y a du boulot.

**Noëlle:** Il y a du travail.

**Maria:** Retrouvons les auditeurs dans le tchat pour les questions.

**Noëlle:** Avec grand plaisir. À tout de suite.

