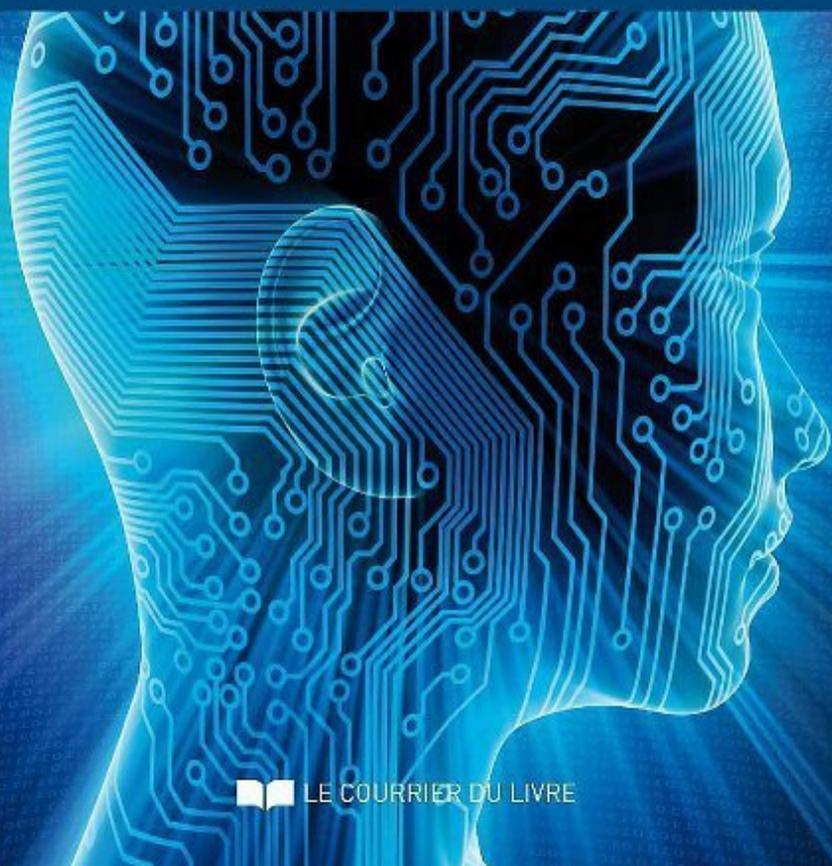


SYLVIE ALVES
PATRICK BUET

EFT

ET AUTRES TECHNIQUES
ÉNERGÉTIQUES POUR SE GUÉRIR



LE COURRIER DU LIVRE

Table des matières

Partie 1 Bienvenue à bord

Pourquoi ce livre ?

Qui sommes-nous ?

D'où vient l'EFT ?

Qu'est-ce que l'EFT ?

Les techniques associées

Les nouvelles techniques psycho-énergétiques (PE)

Partie 2 Champs d'application

À qui s'adresse l'EFT ?

À quoi sert l'EFT ?

L'EFT et le sport

Partie 3 Mise en route

Emplacements des points

Phrase d'appel – phrase de rappel

Phrase choix ou nouveau programme

Autosabotage (AS) ou inversion psychologique (IP)

L'intensité du problème. LE *SUD* : (*Subjective Units of Disturbance*) unité de perturbation émotionnelle

Processus de paix personnelle

Partie 4 Différents protocoles EFT

Petite ronde ou recette simplifiée

Grande ronde ou recette complète

Quelques variantes

Les bienfaits partagés

L'assertion du positif par le tapotement sur le renflement occipital

L'ancrage

Raconter l'histoire

Le film. Mettre de la distance avec une trop forte souffrance

Le traitement sans larmes ou la paix sans douleur

Le trio choix du Dr Patricia CARRINGTON

Et pour les animaux ?

Si l'EFT ne marche pas

Partie 5 EFT et les enfants

EFT pour le premier âge

Approche de l'EFT pour les enfants

Histoire de Brandon. Fini les colères

Tapoty, le meilleur ami de votre enfant

Partie 6 Approches ciblées de l'EFT

Les phobies et les allergies

Les dépendances

La dépression et les états dépressifs associés

Les maladies dites graves

La procrastination

Je me sens plus mal

Partie 7 Techniques énergétiques

La psychologie énergétique (PE)

BSFF Instantané (*Be Set Free Fast*). *Se libérer rapidement* de Larry NIMS, dès 1992

EFT & H (*Emotional Freedom & Healing*) Richard ROSS

EFT et « ET SI » du Dr Carol LOO.K

Emotrance de Silvia HARTMANN, dès 2002

Faster EFT, NEW EFT (Emotionally Focused Transformation) de Robert G. SMITH

Je commande de Sophie MERLE, 2012

Lester LEVENSON dès 1952

Libération globulaire de Louise GERVAIS, dès 2003

Quick Remap (Reed Eye Movement Acupressure Psychotherapy) de Steve B. REED, dès 2006

Recadrage miracle avec l'EFT, Phillip et Jane MOUNTROSE, dès 2006

TAT® (*Tapas Acupressure Technique*®) de Tapas FLEMING, dès 1993

WHEE (*Wholistic Hybrid* dérivée de l'EMDR et de l'EFT) Daniel J. BENOR, dès 2005

Zensight de Carol Ann ROWLAND, dès 2005

ZPoint (*Zeropoint Process*) de Grant CONNOLLY, dès 2008

Partie 8 Écologie personnelle

Introduction

L'eau, le vide et le temps

Le cerveau

L'incroyable guérison du Dr Jill Bolte

Les quatre pilotes du cerveau - Résultats de vingt-deux ans de recherches du Dr Jacques FRADIN

À savoir sur le mental

Travailler avec le subconscient

Le stress

Les croyances

Si vous voulez changer, changez vos pensées

Le secret de la prière par Gregg BRADEN

Quel est votre cocktail ?

Victime ou responsable ?

Le chemin de vie

La légende des deux oiseaux

Blanche neige et les sept nains

Vieille tradition hawaïenne, Ho'oponopono

Le jour où je me suis aimée pour de vrai (de Kim McMILLEN, publié par sa fille Alison en 2001)

Partie 9 Questions les plus fréquemment posées

Partie 10 Trousse de secours avec l'EFT

Partie 11 Témoignages

Battue sur les jambes par la maîtresse d'école, à l'âge de six ans
Euthanasier un animal
Expérience d'entêtement de l'ego
Expérience d'amour
Témoignages divers

Partie 12 Exercices conseillés

Au réveil et au coucher
Prise de conscience par le souffle
Respiration par le ventre. La respiration embryonnaire, « comme un enfant qui dort »
Reprendre contact avec son enfant intérieur
Savoir satisfaire vos besoins
Évoluer sur l'échelle émotionnelle
Libération de vos souffrances
S'occuper de soi au quotidien

Partie 13 Conclusion

Partie 14 Annexes

Physique quantique. Vidéo transcrite de John HAGELIN, Ph.D.
(chercheur et professeur de physique)
Découvertes scientifiques sur notre interdépendance Gregg
BRADDEN
Le cerveau a un cœur
Le cœur a son propre cerveau par Gregg BRADEN
Petites questions à Gregg BRADEN
L'approche matricielle du professeur AZIZ EL AMRANI

Les cinq accords toltèques de Don Miguel et Don José RUIZ

Les 12 prophéties des Andes de James REDFIELD

Paul Gooberg, guérisseur de la terre. Conférence *The Subtle Energies of Love* (3)

Partie 15 Pour en savoir plus

Références, livres, dvd, sites

SYLVIE ALVES
PATRICK BUET

EFT

ET AUTRES TECHNIQUES
ÉNERGÉTIQUES POUR SE GUÉRIR

 LE COURRIER DU LIVRE
27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

À tous les êtres et enfants à venir

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne pourra être reproduite par un quelconque processus mécanique, photographique ou électronique ou encore par le biais d'un enregistrement phonographique, ni être copiée à usage public ou privé (à l'exception d'une utilisation équitable sous la forme de brèves citations intégrées dans des articles ou critiques) sans la permission écrite préalable de l'éditeur.

Les auteures de ce livre ne dispensent pas de conseils médicaux ni ne prescrivent l'utilisation d'une quelconque technique pour traiter des problèmes physiques, émotionnels ou médicaux en l'absence de l'avis d'un médecin, soit directement, soit indirectement. L'intention des auteures est seulement de donner des informations de nature générale afin de vous aider dans votre quête de bien-être émotionnel et spirituel. En cas d'utilisation à titre personnel des informations contenues dans ce livre, ce qui est votre droit, les auteures et éditeurs déclinent toute responsabilité au sujet de vos actes.

Note : Les études de cas présentes dans ce livre s'appuient sur plusieurs années de travail clinique. Elles sont fidèles à l'esprit des enseignements et traitements donnés, bien que n'étant l'expérience de personne en particulier.

© 2013 Le Courrier du Livre
ISBN : 978-2-7029-1927-9
www.editions-tredaniel.com

Avertissement

Pour tous les cartésiens, hommes et femmes cerveau gauche, il ne s'agit pas de croire en quelque chose, mais d'être ouvert et de tester sur vous ce que nous vous proposons. Vous en constaterez par vous-même les effets.

Si vous cherchez une solution simple à mettre en place face à vos problématiques, et qui vous rende autonome, plus léger et joyeux, alors restez avec nous.

En plus de l'EFT, nous vous proposons pendant ce voyage d'autres méthodes qui émergent un peu partout et qui ont toutes un objectif commun : retrouver l'équilibre, l'harmonie et la joie.

Ce livre va vous proposer des clefs afin de vous soulager, cependant ces techniques psycho-énergétiques ne remplaceront jamais une consultation chez un professionnel de santé.

Il est encourageant et rassurant de constater qu'elles sont toutes de plus en plus utilisées par des médecins, infirmières, kinésithérapeutes partout dans le monde. Même si de nombreuses études ont été menées aux États-Unis, elles demeurent encore au stade expérimental en France. Toutefois, les résultats obtenus sont, jusqu'à présent, probants et durables.

Lorsque vous remarquerez la disparition de symptômes, ayez la sagesse de prendre un avis médical avant de changer ou d'arrêter tout traitement.

Pour le moment, aucun effet secondaire n'a été constaté, depuis presque vingt ans que l'EFT existe. Mais comme pour les bonnes résolutions du début d'année, vous êtes responsable de ce que vous faites ou pas.

L'EFT ou les autres techniques n'ont pas pour objectif de diagnostiquer ou de traiter les maladies physiques ou mentales quelles qu'elles soient.

Nous vous encourageons juste à les essayer sur vous en plus de ce que vous faites déjà.

Tous, nous cherchons la tranquillité du corps et de l'esprit, mais personne ne sait où la trouver. Certains cherchent aussi la sérénité, le bonheur.

Et s'il n'était pas à l'extérieur, mais au contraire, à l'intérieur de nous ?

Le bonheur n'est pas un produit du temps, le bonheur est toujours dans le présent, un état intemporel.
Jiddu KRISHNAMURTI

Le bonheur est plus qu'un plaisir passager, c'est l'action, la création et la poursuite courageuse de ses instincts les plus nobles, lesquels suivent les diktats de votre cœur.

Joseph MURPHY

Avant-propos

Même si je dis que je ne soupçonnais pas, quand j'ai fait la connaissance de Sylvie il y a quelque temps, qu'elle écrirait un jour un recueil d'approches énergétiques, je dois avouer qu'au fond, je savais que j'avais devant moi une jeune femme curieuse et gourmande de savoirs et de connaissance.

Au cours des années, je l'ai vu apprendre, rechercher, expérimenter, questionner et surtout partager ce qu'elle sentait juste et qui pourrait aider les autres. Je l'ai vu grandir en sagesse et avancer, infatigable et courageuse, sans abandonner sa sérénité si naturelle.

Je sais qu'elle aura fait de ce recueil un cours riche, rempli d'informations bien recherchées, pour le plus grand bonheur de tous.

Merci, Sylvie, de cette belle initiative.

Louise GERVAIS
Enseignante des techniques
d'épanouissement personnel à travers le monde

Préface

Chère lectrice, cher lecteur,

Un livre est comme un nouvel invité que vous recevez dans votre maison.

La première fois que vous l'accueillez, vous l'observez en détail : la couverture, les images, la texture, vous ouvrez une page au hasard, un peu comme si vous vouliez saisir son essence, celle qui lui est propre et qui le caractérise.

Si vous souhaitez prendre votre vie en main, si vous avez compris que beaucoup de problèmes de santé ou relationnels ont été générés par des émotions refoulées ou mal digérées, si vous sentez qu'il existe aujourd'hui d'autres façons de résoudre ces problèmes que celles que vous aviez l'habitude de pratiquer, et si vous êtes curieux et désireux de les intégrer, alors ce livre est pour vous et va vite devenir votre compagnon de route.

Il existe aujourd'hui une grande palette d'outils simples et efficaces pour mieux gérer votre quotidien de façon autonome. Des outils qui vont vous aider à résoudre vos difficultés familiales, professionnelles ou relationnelles. Des ennuis de santé, comme les douleurs physiques ou les souffrances émotionnelles, les vertiges, les insomnies ou les tics. Mais aussi les problèmes comme le

stress, les dépendances, les deuils, les phobies, pour ne vous en citer que quelques-uns, car j'aurais du mal à dresser une liste exhaustive de toutes les applications possibles. Comme le disait Gary Craig (le créateur de l'EFT) : « Essayez la technique sur tout ! »

Sylvie Alves et Patrick Buet nous ont facilité le travail. Ils ont rassemblé dans un seul livre différentes techniques qui vont vous permettre de reprendre en main la gestion de votre quotidien. C'est grâce à cette diversité que chacun pourra choisir l'outil qui lui correspond le mieux lors des situations rencontrées.

Ce livre est ainsi une véritable trousse d'urgence, toujours à portée de main, et en même temps un véritable guide des traitements préventifs et d'entretien de notre santé physique, mentale et émotionnelle.

Mais il va encore plus loin, il va devenir votre bâton de pèlerin dans le cheminement vers vous-même ; par le biais de toutes ces techniques, vous apprendrez à mieux vous connaître et par conséquent à mieux connaître les autres et le monde.

Ils nous font gagner ainsi beaucoup de temps d'exploration, en nous apportant sur « un plateau » ce merveilleux éventail d'outils de guérison et leur mode d'emploi. Des outils qu'ils ont d'abord expérimentés sur eux et sur leurs clients afin de mieux en saisir leurs secrets.

Sylvie et Patrick ont cette formidable capacité de synthèse qui leur a permis de sélectionner l'essentiel, cette clarté d'esprit pour nous livrer les applications possibles et leurs modes d'emploi d'une façon accessible et claire pour tous.

Merci Sylvie et Patrick pour ce travail formidable, et merci à

chacun des créateurs des techniques citées pour leur apport au bien-être de l'humanité. Ces méthodes nous procurent l'autonomie et la responsabilité de notre vie. Et c'est ainsi que nous allons tous contribuer à la création d'un nouveau monde, par le chemin le plus simple et le plus rapide qui est celui qui commence à l'intérieur de nous-même.

Que la paix soit dans nos cœurs.

Maria-Elisa HURTADO-GRACIET
Artiste EFT et auteur de l'*EFT* chez Jouvence, 2011

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui nous ont aidés à matérialiser ce guide vers une plus grande liberté.

Merci à tous ceux qui ont croisé notre chemin :

- au vénérable DORJÉ WANGCHEN RINPOCHÉ, pour son amour, sa patience et sa bienveillance ;
- à Louise GERVAIS, sans qui la découverte de l'EFT n'aurait pu se faire, et à Malika B. qui a généreusement offert le premier stage ;
- à tous les créateurs des techniques citées, qui nous ont donné leur accord pour vous les présenter ;
- à Sophie MERLE, Elisabeth ROUZIER, Claire De BRABANDER, Bruno DUBUC pour le partage d'informations de leur site ;
- à nos familles et amis qui nous ont encouragés et aidés pendant cette écriture ;
- à toutes les personnes, petites et grandes, qui viennent nous voir et nous enseignent, nous permettant de nous alléger au quotidien et d'aller toujours plus loin dans la connaissance de nous-même, de l'humain et de l'univers ;
- à tous ceux qui sont passés ou passeront à un moment donné dans nos vies ;

– et merci à l'Énergie Créatrice de nous avoir permis d'écrire ce
livre au service des personnes en quête d'une vie meilleure.

Cœurdialement vôtre.

Sylvie et Patrick

*Que personne ne vienne à vous, sans repartir meilleur et plus
joyeux.*

Mère TERESA

*Ce que tu gardes est perdu à jamais.
Ce que tu donnes est à toi pour toujours.*

Proverbe soufi

Partie 1

Bienvenue à bord

Pourquoi ce livre ?

Pourquoi ce livre ? Il y a en déjà quelques-uns sur le sujet, c'est juste. Mais nous voulions apporter nos visions et nos expériences, comme d'autres thérapeutes ont pu le faire depuis que l'EFT a vu le jour, il y a une vingtaine d'années environ.

Au départ, nous avons eu l'idée de ce livre en nous adressant tout spécialement aux adultes et aux parents, pour qu'ils aient les moyens d'aider les enfants à traverser les différentes phases de l'enfance et de l'adolescence, qui ne sont pas toujours faciles à vivre. Cela devrait vous rappeler quelque chose.

Si nous apprenions à nos tout-petits, dès l'âge de trois ans, à évacuer les bobos, chagrins, contrariétés, colères, frustrations sur le moment, ils seraient beaucoup plus sereins et centrés tout au long de leur vie. Et il y a fort à parier qu'elle serait bien différente de la nôtre ! Nous espérons d'ailleurs que l'EFT sera un jour enseigné en

primaire tout comme les premiers secours.

Les éditions Trédaniel ont souhaité que nous nous adressions à tout public. Cette même demande a été formulée par tous ceux avec qui nous avons pratiqué et enseigné, et qui souhaitaient un support écrit, pour être encore plus autonomes.

Contexte qui nous fait vous emmener avec nous, petits, moyens et grands, dans ce voyage vers la liberté.

Vers la liberté ? Mais libre de quoi, nous diriez-vous ?

Eh bien, de vos émotions, pensées et sentiments fâcheux qui vous submergent et qui vous manipulent à votre insu. De ces bouts de vie qui ont une certaine emprise sur vous, pour ne pas dire une emprise certaine. Pour se libérer des scénarios d'échec, de manque, de non-respect, de violence, de peur, de déprime, de désordres physiques, car vous êtes la somme de vos expériences passées et de celles de vos aïeux.

Notre volonté est de vous apprendre à vous libérer des problèmes et dysharmonies de votre existence pour que vous puissiez retrouver la paix, la joie, l'abondance et toutes les autres qualités de l'être que vous êtes. Nous espérons qu'avec ces fiches simples qui concernent les protocoles des techniques et les exercices conseillés, vous parviendrez rapidement à vous transformer. Ne vous étonnez pas de trouver quelques répétitions tout au long du livre, c'est par ce processus que les nouvelles notions s'intègrent plus aisément.

C'est le fameux :

Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux

Fronton du Temple de la pythie de Delphes

*On peut conquérir des milliers d'hommes sur un champ de
bataille,
seul celui qui se conquiert lui-même gagnera son combat.*
Bouddha

*Partagez votre savoir, c'est une manière d'atteindre
l'immortalité.*
Le dalaï-lama

Qui sommes-nous ?

Sylvie :

J'ai d'abord enseigné le français en Indonésie, puis l'anglais de retour en France. J'étais très heureuse au milieu des enfants et des adolescents jusqu'au jour où ils ont commencé à me raconter leurs problèmes personnels. Face à leur détresse, je me trouvais impuissante et désarmée. Étant de plus en plus nombreux à se confier, démunie, je me suis tournée vers la psychologie, abandonnant ces têtes blondes pour quelque temps.

Parallèlement, je m'intéressai aux approches des anciennes traditions, tant pour leur philosophie que pour leur hygiène de vie ; à la PNL, à l'hypnose ericksonienne, à la métamorphose, à l'EMDR, au référentiel de naissance. Curieuse de tout, une amie me proposa alors un stage d'EFT, que je déclinai car j'étais saturée

par les formations diverses. C'était trop tard, elle m'avait inscrite et me l'offrait. Ne pouvant plus me dérober, je me suis dit : *O.K. pour cinq jours de vacances !*

Ce qui s'est passé pendant ces cinq jours, avec Louise Gervais (la formatrice et artiste EFT), a constitué le point de départ de ma nouvelle vie. Vraiment, je vous assure ! Au vu des résultats sur les participants, tout au long des premières journées, j'étais interloquée. Des phobies, des psoriasis, des déprimés : tout prenait fin lors de session particulière. Il fallait que j'en sache plus, que je comprenne comment fonctionne l'énergie dans ce corps, dans ce mental, dans ce cœur et tout autour de nous !

D'aucuns de dire que ce qui s'était passé était d'ordre magique alors qu'il n'était question que d'énergétique. Mais tout nous paraît miraculeux ou effrayant, tant que nous ne connaissons pas les lois qui régissent l'univers, n'est-ce pas ?

Louise Gervais est une personne extraordinaire, pétillante, jouant avec les mots, dédramatisant tout avec facilité, et acceptant chacun tel qu'il est et où il en est. C'est avec son état d'esprit vif et sans jugement qu'elle guide l'autre dans l'acceptation de son ressenti et dans son lâcher-prise. Elle a réveillé l'enfant endormie en moi depuis trop longtemps.

Émerveillée par la joie qui était éveillée chez tous, j'ai alors enchaîné les stages qu'elle proposait. De cette Canadienne au grand cœur, j'ai beaucoup reçu et pris la voie des thérapies énergétiques. Pour tout cela, je l'en remercie. À mon tour, je pratique et j'enseigne l'EFT et ses techniques cousines, avec passion.

Patrick :

Entrepreneur fortement sensibilisé à l'innovation, j'ai participé durant les trente premières années de ma vie professionnelle à la création et au développement de plusieurs entreprises de dimension nationale et internationale. J'ai successivement pris part aux révolutions technologiques que furent la bureautique, l'informatique, les télécommunications, l'Internet, la génétique et les biotechnologies.

Ma quête de sens m'a poussé à expérimenter et à me former tout au long de cette période à un grand nombre de voies et d'outils psycho-spirituels. Notamment la kinésiologie et la thérapie brève systémique et stratégique. Cette démarche m'a naturellement amené en 2004 à faire le choix de m'exprimer comme coach. À ce titre, j'utilise régulièrement les techniques psycho-énergétiques présentées dans ce livre, notamment l'EFT avec laquelle j'obtiens d'excellents résultats.

Tout au long de cet ouvrage et pour ne choquer personne (culture ou croyances), nous allons nommer *Énergie Créatrice* tout ce qui concerne cette Intelligence supérieure qui crée la vie. N'y voyez, s'il vous plaît, aucune connotation religieuse, mais uniquement le principe qui sous-tend et anime la création. Les chercheurs ou auteurs cités sont issus de tout horizon, confession et philosophie, et ont en commun la même vision de l'unicité de l'Être, d'une unique source, d'un champ unifié.

Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.

Marcel PROUST

*Notre véritable pouvoir est le bonheur, et celui-ci ne nous arrive
que lorsque nous avons épuisé tout le reste.*

Dan MILLMAN (*Le Guerrier pacifique*)

À présent, en route pour cette aventure ensemble.

D'où vient l'EFT ?

Vous trouverez nombre d'informations concernant Gary Craig et l'EFT sur Internet ; ingénieur de formation et maître PNL, il a mis au point cette technique au milieu des années 1990.

Gary a exploré de nombreuses techniques et approches en quête d'une méthode, pouvant intervenir dans les trois dimensions : physique, émotionnelle et psychologique. Il a, entre autres, repris les travaux des chercheurs comme G. Goodheart, J. Diamond, R. Callahan, les fondateurs de la kinésiologie et de la TFT... Au vu des résultats stupéfiants obtenus par ce dernier, il a développé les protocoles d'intervention associant les tapotements aux points des méridiens de l'acupuncture. De là, est né l'**EFT-Emotional Freedom Techniques**.

Convaincu de la force de l'EFT, il demanda l'autorisation d'aider les vétérans de la guerre du Vietnam atteints du syndrome de stress post-traumatique. Trop curieux de voir ce qu'il pourrait bien apporter, les portes lui furent grandes ouvertes. Les résultats

obtenus en moins d'une heure avec ces hommes en grande détresse furent spectaculaires. Par exemple : un agoraphobe est allé déjeuner avec lui dans un vaste restaurant au milieu d'un grand centre commercial ; une personne ayant peur des hauteurs a marché sur le rebord du toit au sommet du building. D'ailleurs, c'est Gary qui eut peur qu'il ne tombât. Cette entrée en matière lui a servi de carte de visite et de lettres de noblesse pour l'EFT.

Son protocole est simple, clair, vite mémorisable et utilisable par tous et pour tous. Même si, au départ, l'EFT s'appliquait surtout aux problèmes émotionnels, il est vite apparu que cela pouvait soulager toutes sortes de problématiques.

Le corps étant un tout, ne s'occuper que du fonctionnement de sa matière (physiologique, biologique) est insuffisant, et notamment dans la dimension psychologique. Gary a toujours considéré **la dimension spirituelle comme une graine qui ne demande qu'à germer, sous la responsabilité de chacun**. Comme beaucoup d'autres, il prend en compte l'être dans son unicité et sa globalité.

Aujourd'hui, la physique quantique a fait d'énormes progrès et valide l'univers comme un champ d'énergie vibratoire d'informations, bien que nous ne soyons pas encore capables d'en expliquer toutes les modalités concrètes. De même, l'EFT fonctionne sans que nous en connaissions encore toutes les relations de cause à effet ; ce qui compte pour nous, ce sont les résultats obtenus en appliquant la méthode.

Le fondement de l'EFT est le suivant :

*Tout malaise physique ou psychique est causé par une
perturbation
du système énergétique de l'organisme.*

Bien, le système est perturbé Mais qu'est-ce qui le perturbe ?
Les pensées, les émotions, les sentiments, me diriez-vous. Certes,
mais que sont-ils ?

Des expressions courantes véhiculent des expériences, reflets de
l'interaction entre la pensée, l'émotion et l'énergie, sous-entendu
tête, cœur et corps, ou encore mental, émotionnel et physique.

Quelques exemples concrets :

- les *jambes coupées* : à la suite d'une mauvaise nouvelle ou d'une forte émotion, l'énergie vous quitte, et il s'ensuit un effondrement du tonus musculaire, vous êtes obligé de vous asseoir.
- *gros sur la patate* : ressenti d'un blocage d'énergie dans le plexus à la suite d'une incapacité ou d'une impossibilité d'action.
- *tétanisé de peur* : le stress émotionnel vous vide de votre énergie.
- *en travers de la gorge* : une impossibilité, une incapacité ou un interdit d'exprimer votre vérité.

Dans ce contexte, il est primordial de prendre conscience de tout cela pour changer de vie, voire de destin, et d'utiliser les techniques pour libérer toutes les mémoires perturbantes inscrites en vous. L'EFT est une porte d'accès vous permettant d'agir concrètement sur votre propre matière.

Mettez-vous à l'ouvrage et commencez à dénouer tous les nœuds

de votre écheveau.

*Pour que votre vie change, il faut changer quelque chose dans
votre vie.*

Merci Gary d'avoir offert l'EFT au monde entier.

Site de Gary : www.garythink.com

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT signifie en français **Techniques de Libération Émotionnelle**.

L'EFT est un outil psycho-émotionnel utilisant l'approche de la kinésiologie¹ en résonance avec les méridiens d'acupuncture. Cette dernière, issue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) vieille de plus de 5 000 ans, a déjà fait ses preuves, même si chez nous, elle commence tout timidement à être reconnue. Mais là n'est pas notre propos.

Force est de constater l'effet réel de cette action sur le physique et le psychique pour tous ceux qui l'ont utilisée.

En Asie, tout est basé sur **l'harmonie et le respect des lois de l'univers à tous les niveaux**. Dans le corps, tout doit être aussi harmonieux que possible, dans le plus dense comme dans le plus subtil. Ces méridiens, qui sont des autoroutes de l'énergie, doivent

être équilibrés pour éviter tout désordre.

Si un choc émotionnel ou une pensée négative récurrente venait à perturber la circulation énergétique, c'est comme si un accident survenait sur une autoroute, provoquant bien évidemment ce que chacun connaît, un embouteillage plus ou moins éprouvant et des désordres plus ou moins importants, associés aux complications sur les routes avoisinantes (effet de chaîne). Dans cette analogie, les désordres et complications viennent perturber tout le métabolisme.

Entendez par là que si vous vous accrochez à un ressenti, une colère, une haine, un stress pendant un certain temps, justifié par des *c'est de sa faute et j'ai raison ; c'est dégoûtant ce qu'il a fait ; c'est injuste, comment a-t-elle pu me faire ça, après tout ce que j'ai fait ?* l'accident et le bouchon perdurent par votre capacité à entretenir votre point de vue. La circulation ne va pas redevenir fluide rapidement et la situation peut même empirer. Les voitures vont manquer d'essence, les gens vont s'énerver, devenir violents et incontrôlables. C'est exactement ce qui va se passer dans votre corps. L'énergie ne circulant plus, des parties seront mal irriguées et le physique sera atteint par effet de chaîne. De petits troubles répétés pouvant parfois occasionner de lourdes pathologies.

Ne vaut-il pas mieux alors prévenir que guérir ? Évacuer immédiatement une émotion qui met mal à l'aise, une pensée nuisible que l'on ressasse ?

Qu'est-ce qui est plus important pour vous ?

Être bien dans son corps et en paix, ou vouloir avoir raison à tout prix, même si cela vous fait souffrir ? Et si nous allons plus loin, qui veut avoir raison ? Certainement l'ego et l'orgueil. Pour information, ces deux-là ne sont pas les gendarmes au service de la circulation, mais plutôt des chauffards déboussolés qui n'en font

qu'à leur tête !

Cette petite histoire pour vous illustrer en mots simples ce que l'EFT est. Elle réunit les services d'urgence, le chasse-neige, les agents d'entretien et les gendarmes.

En tapotant sur certains points d'entrée des méridiens, vous allez pouvoir réguler, dissiper, soulager les incidents de parcours, qui font partie de l'initiation de la vie.

Ce sont toujours les mêmes points que vous allez tapoter sur votre visage, torse et parfois sur les mains, quoi que vous ayez comme souci. Un enfant de trois ans enregistre cela très facilement et est content de montrer ces fameux *boutons magiques* à ses amis.

C'est plus visible et concret pour eux avec la peluche Tapoty (voir page 135) qu'ils gardent avec eux comme doudou. Les enfants peuvent, soit tapoter sur la peluche, soit tapoter sur eux directement. L'effet sera le même car il y a identification au niveau du subconscient. Tapoty devient par là même un superbe substitut transactionnel.

Il est reconnu que **le cerveau ne fait pas de différence entre ce qui est réel, virtuel, imaginaire ou symbolique.**

Tapoter signifie faire comme du morse, et en douceur. Inutile de tapoter fort, cela n'ira pas *plus vite*, pas *plus loin sous la graisse*, pas *plus efficace* (commentaires entendus dans certains stages). Tapoter équivaut à solliciter le point et non pas à le martyriser. L'énergie est subtile !

Il n'est pas évident de savoir exactement dans quel espace la problématique est retenue ; en tapotant les 12 méridiens principaux,

vous êtes sûr que toutes les autoroutes seront libérées.

Nous allons voir dans les chapitres suivant les deux protocoles à suivre.

Celui de la **petite ronde**, qui sert pour le quotidien, les petites difficultés et qui ne demande que peu de temps.

Celui de la **grande ronde**, qui sert pour neutraliser les *poids lourds*, les traumatismes, les dépendances, les phobies, les allergies.

Ce qu'il est important de se rappeler, c'est que pendant que vous tapotez sur vos points, vous vous focalisez sur votre souci. Vous indiquerez ainsi au subconscient la mémoire que vous avez choisi de neutraliser et il se mettra ainsi sur la fréquence de cette dernière.

L'énergie coule là où se dirige l'attention !

En 1903, un médecin hollandais, Willem Einthoven a mesuré le champ du cœur humain, qui a le champ électromagnétique le plus fort de tous les organes.

Des améliorations progressives des instruments ont permis qu'aujourd'hui les champs magnétiques et électriques d'une seule cellule puissent être mesurés.

Grâce aux avancées médicales telles que l'imagerie par résonance magnétique (IRM), l'électrocardiogramme (ECG) et le magnéto-encéphalogramme (MEG), des machines de stimulation électromagnétique pulsée (PEMS – pulsed electromagnetic stimulation) ont été utilisées avec beaucoup de succès pour soigner les dépressions ainsi que pour les symptômes physiques qui s'étendent des migraines jusqu'aux tremblements de la maladie de Parkinson. En faisant un bond en avant, plusieurs

études récentes ont démontré que la stimulation des points d'acupuncture envoie des signaux au cerveau, et peut être utilisée pour traiter le syndrome du stress post-traumatique (SSPT) et d'autres problèmes psychologiques. L'Organisation mondiale de la santé a dressé une liste de plus en plus complète des symptômes physiques pour lesquels l'acupuncture s'est montrée efficace. L'énergie est au centre de la guérison, que ce soit en Occident avec les flux d'énergie électromagnétique détectés par les machines actuelles d'IRM fonctionnelle (IRMf) et d'électro-encéphalographie (EEG), qu'en Orient où les méridiens d'acupuncture sont utilisés par les médecins depuis des millénaires.

Extrait du *Manuel EFT*, 2^e édition par Dawson Church.

Avec l'EFT ou toutes les techniques cousines, vous pourrez entamer la tâche qui vous incombe, celle de vous libérer de vos vieux programmes, de votre ombre, et d'y installer à la place le meilleur pour vous.

Après tout, tout, dans notre réalité physique est fondamentalement de l'énergie.

Fred GALLO

Si vous ne faites pas face à votre ombre, elle vous viendra sous la forme de votre destin.

Carl Gustav JUNG

Les techniques associées

Les nouvelles techniques psycho-énergétiques (PE)

Un réel mouvement planétaire est en marche. Sur tous les continents, les prises de conscience poussent les gens à se réveiller. La maladie, le mal-être, le stress, le manque vous invitent donc à trouver de nouvelles solutions pour vivre mieux.

Les récentes découvertes en physique quantique, en médecine vibratoire, en neurosciences et en psychologie énergétique nous donnent les moyens d’agir de manière directe et subtile sur un plus grand nombre de déséquilibres. Ces nouvelles techniques de soin ont vu le jour aux États-Unis dans les années 1990 et sont reconnues efficaces et sans effets secondaires. La traversée de l’Atlantique prend toujours un certain temps.

Nous vous présentons dans ce livre quelques-unes des principales techniques mettant en œuvre l’énergie ou la stimulation cérébrale.

- *BSFF* du Dr Larry NIMMS
- *EF & HEALING* de Richard ROSS
- *EMOTRANSE* de Silvia HARTMANN
- *FASTER EFT* de Robert SMITH
- *JE COMMANDE* de Sophie MERLE
- *Technique* de Lester LEVENSON
- *LIBÉRATION GLOBULAIRE* de Louise GERVAIS
- *QUICK REMAP* de Steve B. REED

- *RECADRAGE MIRACLE* de Phillip et Jane MOUNTROSE
- *TAT* de Tapas FLEMING
- *WHEE* de Daniel J. BENOR
- *Z-POINT* de Grant CONNOLLY
- *ZENSIGHT* de Carol Ann ROWLAND

Et aussi *HO'OPONOPONO*, ramené à notre connaissance par Mornnah SIMEONA. Cette pratique du repentir, du pardon et de la transmutation vous amène à nettoyer et à libérer les souffrances en temps réel.

Quel est leur point commun ?

Chacune vise à :

- rétablir la fluidité dans le corps, les émotions et l'esprit ;
- libérer les charges issues de notre légende personnelle ;
- actualiser ses choix, comportements et vision du monde ;
- exprimer le pouvoir créateur ;
- prendre contact avec votre potentiel (pote en ciel)
- et vivre l'instant présent.

La mise en œuvre de ces pratiques va vous amener à expérimenter de manière concrète votre dimension supérieure, la Conscience. Apprendre à se relier à cette part de vous-même ouvre toutes les portes, fait fondre tous les obstacles et vous invite à la sérénité et la joie de vivre. En vous reliant à notre vraie nature, vous passez d'un destin de fatalité à celui de providence. De par les découvertes faites depuis peu, la science, les religions et les traditions arrivent toutes aux mêmes conclusions que nous vous présenterons un peu plus loin.

Continuons ce voyage et vous choisirez la pratique qui vous convient le mieux pour chaque souci rencontré !

C'est la personne humaine, libre et créatrice qui façonne le beau et le sublime, alors que les masses restent entraînées dans une ronde infernale d'imbécillité et d'abrutissement.

Albert EINSTEIN

Les causes véritables du contentement et de la satisfaction doivent être cherchées en nous-même.

Tenzin GYATSO (1e 15^e dalaï-lama.)

1 La kinésiologie utilise le test musculaire afin d'identifier les déséquilibres sur les plans physiques, émotionnels et énergétiques ainsi que les moyens à utiliser pour les rééquilibrer.

Partie 2

Champs d'application

À qui s'adresse l'EFT ?

En fait, à tous.

Pour les **nourrissons**, c'est généralement la maman qui s'occupera de lui. Non pas en tapotant sur les points, mais en faisant de tout petits massages en rond sur lesdits points. À quel moment ? Quand bébé pleure pour ses dents, ne tète pas, fait une colère, n'arrive pas à s'endormir Ses systèmes énergétiques étant encore vierges, le rééquilibrage intervient rapidement. Si vous n'osez pas le faire sur bébé directement, vous pouvez le faire sur vous. (Voir *Tapoter par procuration* page 91)

Pour les **personnes accidentées, sensibles ou opérées du visage**, vous stimulerez de la même manière les points, la résonance des tapotements étant trop douloureuse.

Pour les **enfants en bas âge**, ce sont encore les aînés qui les aideront. À trois ans environ, votre enfant saura parfaitement

mémoriser les fameux *boutons magiques* sur son corps et cela sera une vraie joie de partager ces séances de rigolade avec vous. S'ils sont trop dans la fermeture ou la révolte, n'oubliez pas de tapoter sur Tapoty. (Voir *EFT et les enfants* page 117)

L'EFT plaît aux enfants et fonctionne parfaitement avec eux. Ils sont spontanés et adorent jouer. À l'évocation des *boutons magiques*, vous éveillez leur curiosité et ils adhèrent sur-le-champ sans préjugé ni restriction comme le font les adultes.

Redevenez des enfants, retrouvez cette joie, cette fraîcheur d'esprit, prêt à tout expérimenter, et acceptez de tout dédramatiser.

Le problème des adultes, voyez-vous, c'est que ce sont des *enfants qui ont mal tournés*. Ils sont devenus sérieux, figés et graves. Ils se cachent derrière le rationnel et ont oublié de se laisser porter par la spontanéité. Ils essaient à tout moment d'agir sur le cours des choses. Ils sont souvent à contresens, commentant et critiquant tout. Dès que vous êtes réveillé, vous jugez : en ouvrant les volets, vous vous exclamez *quel temps de chien ! ; on va encore crever de chaud aujourd'hui !* et ceci et cela ; de toute manière, c'est très simple, cela ne va jamais. Le mental ne trouvant son pouvoir que dans sa capacité d'analyse et de discrimination regardera le verre à moitié vide plutôt qu'à moitié plein. Il adore les problèmes, les malheurs, les souffrances, c'est sa posture ordinaire, il adore vous manipuler et vous êtes son esclave préféré.

Sympa, non ?

Pour les **personnes trop âgées** pour comprendre ou pour bouger les bras, prenez soin d'elles en tapotant vous-même sur elles ou sur vous pour elles.

Pour les **animaux domestiques** cela fonctionne également, puisqu'il y a un lien affectif avec les maîtres. Nous avons pu constater qu'avec le chien du voisin, qui aboyait tout le temps, cela l'avait rassuré, même s'il avait peu d'atomes crochus avec nous. (Voir page 109)

À **distance**, en pensant fortement à une personne et en vous tapotant, cela fonctionne aussi. Bizarre, nous direz-vous ! Pourquoi bizarre ? (Voir *Physique quantique* page 367)

Pour une **plante** malade, sans arriver à savoir d'où vient sa faiblesse. Vous tapoterez sur vous évidemment, nous vous voyons mal chercher sa clavicule ou sa bouche. (Voir *Tapoter par procuration* page 91)

Autre avantage, ce que nous appelons les **bienfaits partagés**. En vous tapotant, entre amis ou en famille, et simultanément, vous sentirez des changements en vous, même si vous n'avez pas du tout traité votre problème. (Voir *Les bienfaits partagés* page 93)

Lors de nos conférences, nous demandons aux personnes présentes de penser à un petit problème qu'elles voudraient voir réglé. Nous leur demandons ensuite d'y accoler une intensité entre zéro et dix pour la calibrer. Puis nous faisons venir un volontaire. Toute l'assemblée va se tapoter en répétant les phrases qui concernent la problématique de ce dernier. Quand la séance est finie et que nous demandons à tous d'étalonner derechef leur propre problème, tous répondent qu'il a diminué ou disparu.

Nous vous encourageons donc à pratiquer à plusieurs si possible. Tous ceux qui le font ainsi partagent un bien-être intérieur

simultanément. Nous vous en reparlons plus loin.

*Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant
comme si rien n'était un miracle, l'autre comme si tout était un
miracle.*

Albert EINSTEIN

*Une vitalité, une force vitale, une énergie, une effervescence
se traduisent en action par vous,
et comme il n'y aura qu'un seul vous, à jamais, cette expression
est unique. Si vous la bloquez,
elle ne se manifestera plus jamais, par aucun autre moyen, et se
perdra.*

Martha GRAHAM

À quoi sert l'EFT ?

Comme nous vous l'avons dit plus avant, l'EFT et ses techniques cousines vont chercher à rétablir l'harmonie et l'équilibre de la personne. Nous pouvons les associer à l'état d'unité et de synthèse qui est notre véritable nature.

Ce bien-être ne figurant plus sur votre carte de visite, vous avez tout intérêt à désinstaller le vieux programme, à lever les voiles pour les remplacer par quelque chose de plus actuel, de plus conscient et de plus épanouissant. **L'ère de la victime qui subit est**

révolue, voici le temps de l'homme responsable, libre et créateur !

L'EFT n'est pas seulement curatif, c'est aussi un média d'évolution vers votre essence. Elle va vous permettre de libérer des mémoires invalidantes, si tant est que vous souhaitiez vraiment changer en profondeur.

L'EFT peut vous soulager des :

- stress, peur, terreur ;
 - allergie, phobie ;
 - douleur, constipation ;
 - dépendance, tristesse, deuil, abus ;
 - colère, rancune, amertume, rage ;
 - dépression, angoisse, anxiété
- ... et de tout ce que vous aurez envie de soulager.

Comme le dit Gary, même si au départ l'EFT s'adressait surtout aux émotions mal vécues, les effets bénéfiques se sont très vite fait sentir avec tout ce qui pouvait se manifester en vous.

Ce qui est très intéressant avec cette méthode c'est que, contrairement à d'autres, **vous n'avez nullement besoin de connaître ou de raviver l'origine de vos problèmes.**

Commencez par faire une liste ce que vous ressentez dans votre corps :

- les problèmes récurrents ;
- les maladies ;
- les croyances qui vous limitent ;
- les peurs du changement ;

- les stress ;
- les jugements ;
- les frustrations ;
- les échecs ;
- les *oui mais* (très subtils) qui veulent dire non ;
- les pensées négatives qui tournent en boucle ;
- les inversions psychologiques (IP) ou autosabotages (AS) ;
- les modèles étouffants des autres.

Bref, tout ce qui ne vous rend pas joyeux. C'est avec ce bilan que vous pourrez informer le subconscient des libérations à effectuer en ce qui concerne le stockage de ces énergies et mémoires, responsables de votre carapace. (Voir *Exercices conseillés* page 329)

Évitez de jouer au cabri en sautant d'un problème à un autre. Prenez-en un à la fois, neutralisez tous ses aspects, puis lorsqu'il sera résolu, passez au suivant.

Vous constaterez en très peu de temps que de nouvelles solutions auxquelles vous n'aviez jamais songées vous apparaîtront. Ce qui ternissait votre vie va s'effacer, libre à vous d'écrire votre nouvelle légende personnelle.

Usez d'humour dans vos sessions personnelles et familiales, pour alléger les moments désagréables.

Par mimétisme et conditionnement, vous adoptez instinctivement les postures de votre entourage familial, culturel.

Dans les approches transgénérationnelles, l'EFT permet de travailler sur les schémas hérités des croyances et traumatismes

familiaux.

Autre levier de l'EFT, elle vous permet d'inscrire une nouvelle vision de votre futur. Imaginez-le, le plus improbable, le plus fou, et donnez-vous les moyens d'y parvenir.

Posez-vous les questions sur toutes les obstructions à l'atteinte de votre objectif et tapotez.

- Qu'est-ce que je veux vivre dans ma vie ?
- Qu'est-ce qui me ferait le plus plaisir à vivre ?
- Qu'est-ce qui me mettrait vraiment en joie ?
- Qu'est-ce que je voudrais être ?
- Quel est mon but dans la vie ?
- Quelle est ma mission ?

...

D'aucuns de répondre : *je n'ai pas d'envie, je suis simple et ordinaire, je suis monsieur/madame Tout-le-monde. Je suis heureux (se) comme cela.*

Vous en êtes sûr(e) ? Ne seriez-vous pas en train de vous limiter ? D'être manipulé par des peurs conscientes ou inconscientes ?

En fait, la peur existe quand je désire vivre dans un modèle particulier.

Vivre sans peur signifie vivre sans aucun modèle particulier.

La peur surgit quand j'exige une façon de vivre particulière.

Juddi KRISHNAMURTI

Tapotez-vous donc avec *je suis simple et ordinaire*, puis tapotez-vous avec *je suis unique et extraordinaire*. Et ressentez ce

qui se passe ; prenez une à une les objections, émotions, croyances qui apparaissent, et traitez-les. Chaque limitation levée vous ouvre un plus grand potentiel.

Vous constaterez alors que vous vous enfermiez dans un petit rôle à cause de votre monde intérieur étriqué. **Pensez différemment, osez avoir des objectifs extraordinaires.** À chaque objection ou peur qui s'exprimeront, tapotez et tapotez encore jusqu'à ce que vous sentiez un lâcher-prise, une joie, une excitation, une envie d'explorer vos possibles.

Vous avez un potentiel de guérison inné que vous ignorez par manque d'informations. Enfin, plus maintenant...

Vous n'arriverez jamais à l'accomplissement si la manière dont vous vous définissez est insignifiante.
Zig ZIGLAR

Un certain nombre d'articles publiés dans des revues scientifiques décrivent ce qui se passe dans le système nerveux du corps, le système hormonal et les gènes afin de produire des changements aussi rapides et notables. Ils démontrent, entre autres découvertes, que la pression sur les points d'acupuncture est aussi efficace que l'insertion d'aiguilles d'acupuncture, que l'acupuncture envoie des signaux de diminution de la peur directement au système limbique, et que la stimulation des points est un traitement efficace pour le SSPT, la dépression, l'anxiété, la douleur et d'autres maux. Vous trouverez ces articles, certains sur l'EFT et d'autres sur l'acupuncture, résumés dans la section « mécanismes » sous l'onglet des Recherches en EFT, dans la rubrique Ressources sur le site web de l'EFT, www.EFTuniverse.com (en anglais).

L'EFT a aussi été étudiée pour sa capacité à surmonter l'anxiété. Dans un essai comparant l'EFT et la WHEE (une autre forme de psychologie énergétique) avec la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour tester l'anxiété de collégiens, on a trouvé que l'EFT et la WHEE sont beaucoup plus rapides qu'une TCC.

Extraits du *Manuel EFT*, 2^e édition par Dawson Church.

*Connaître les autres est sagesse, se connaître soi-même est sagesse supérieure.
Imposer sa volonté aux autres est force ; se l'imposer à soi-même est force supérieure.*

Lao TSEU (v^e siècle av. J.-C.)

La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information.

Albert EINSTEIN

L'EFT et le sport

Les sportifs de haut niveau utilisent eux aussi l'EFT pour éliminer le stress, accélérer la guérison de leur blessure et exploiter à fond leur potentiel.

L'EFT n'est pas réservée aux gens mal portants. Elle aide aussi les gens en bonne santé. Dans une étude sur des athlètes, un

*traitement EFT de 15 minutes les libérant de leurs anxiétés a fait des merveilles sur leurs performances sportives. Cette étude a été organisée par le coach sportif Greg Warburton et a eu lieu à l'université de l'État de l'Oregon, avec Greg et Dawson, évaluant les hommes et les femmes **des équipes de basket-ball**.*

Après avoir testé les athlètes sur le nombre de lancers francs qu'ils pouvaient réussir et la hauteur à laquelle ils pouvaient sauter, l'un des groupes a bénéficié d'EFT pendant que l'autre a reçu un traitement placebo. Après cela, le groupe qui avait bénéficié de l'EFT a amélioré ses lancers francs de 38 % par rapport au groupe de contrôle.

*Pat Ahearne, une **star du base-ball**, élu lanceur de l'année 1999 dans la Ligue australienne, a déclaré : « Je suis tellement étonné de l'efficacité de l'EFT que j'en ai fait une partie importante de ma routine de base-ball comme lancer ou courir ou soulever des poids. J'ai plus de cohérence, une meilleure maîtrise de mes lancers et j'accomplis plus dans les grands matchs avec moins d'efforts. En utilisant l'EFT, j'ai trouvé l'avantage mental qui élève un athlète moyen au niveau de l'élite. »*

*Seth Joyner, ancien défenseur de **football américain** chez les Arizona Cardinals. Aujourd'hui à la retraite, il témoigne : « Le golf est un jeu sur la façon dont vous réagissez mentalement. Un seul mauvais coup peut ruiner une partie. L'EFT a amélioré mes pensées sur le green, ainsi que mon calme et ma concentration. »*

Extraits du Manuel EFT, 2^e édition par Dawson Church.

Il y a de plus en plus de coaches sportifs qui se forment à l'EFT,

permettant ainsi aux sportifs de ne pas se saboter lors des compétitions par le trac, le stress.

Exemple :

Une jeune fille de 11 ans souffrait de douleurs et craignait de refaire de la poutre à la suite d'une chute. Elle avait mal en permanence à sa cheville blessée, l'empêchant de pratiquer à nouveau. Après plusieurs rondes pour évacuer sa douleur, sa peur de retomber, le trac, les frustrations de ne plus être reconnue pour ses performances sportives, la dévalorisation, elle a pu reprendre les entraînements sans aucune gêne. Elle a de plus intégré qu'elle pourrait traiter chaque future appréhension en tapotant les *points discrets* (page 89).

Vidéo sur l'EFT et les joueurs de base-ball :
www.youtube.com/watch?v=ksuragZVFqg

Partie 3

Mise en route

Emplacements des points

Dans ce chapitre, nous allons vous présenter toutes les informations indispensables pour pouvoir utiliser l'EFT efficacement.

Voici les différents points d'acupuncture que vous stimulerez pour tous.

(Voir planche I en fin d'ouvrage.)

Pensez à photocopier cette page pour pratiquer plus facilement, au début de votre apprentissage, en la tenant à côté du protocole que vous suivrez (au chapitre suivant.)

Pour situer le **point karaté (K)** : mettez le bout de votre index droit à la base du petit doigt gauche et votre pouce droit à la naissance de votre poignet gauche. À mi-distance de vos deux doigts se trouve le point du méridien. Rapprochez-les, c'est ici que vous répéterez toutes les phrases en entier. (Voir *Tapoty a peur du noir* dans le cahier photos en fin d'ouvrage.)

Pour situer le **point douloureux (PD)** : prenez comme point de référence le creux derrière la place du nœud de cravate, descendez de 7/8 cm en bas et autant à angle droit vers l'extérieur. Cherchez-le un peu dans les environs ; quand vous ferez la grimace, vous serez dessus. Il contrôle tous les méridiens et aide à dissoudre les oppositions éventuelles du subconscient à votre travail.

Ce ne sont pas des tapotements mais des **petits ronds à effectuer dessus en appuyant, et sans lever les doigts.**

Certaines personnes utilisent ces points à chaque fois, à la place de *karaté*, pour être sûres de neutraliser l'autosabotage. Pourquoi pas ?

Nous vous conseillons de venir dessus lorsque vous rencontrerez des résistances. Une résistance est décelée si l'intensité du problème ne diminue pas.

Pour le point karaté, nous ne le faisons que sur une main, pour les points douloureux, vous pouvez le faire simultanément ou que du côté gauche.

À chaque point correspond un organe. En le sollicitant, vous activez et libérez des émotions bien spécifiques. Les tableaux ci-après vous donneront une **cartographie détaillée des points et de leur correspondance émotionnelle ou mentale.**

Informations sur les points utilisés pour la petite ronde

Situation	Méridien	Libère	Active
	Vaisseau		

tête)	Gouverneur 21	Voir à SN	Voir à SN
CS (coin sourcil)	Vessie 2	Peur, frustration, impatience, agitation, trauma, stagnation dans tous les domaines, manque d'ardeur et d'ambition.	Paix, guidance, intuition, force intérieure, ressenti, courage pour amorcer le changement.
CO (coin œil)	Vésiculaire Biliaire 1	Fureur, courroux, colère, rage, rancune obsessionnelle, haine, besoin de vengeance, pouvoir (puissance) bloqué, léthargie, apathie, dépression.	Détermination, courage, vue juste sur la vie, mise en pratique juste des idées/rêves, expression constructive de la colère.
SO (sous œil)	Estomac 1	Doute, confusion, déception, anxiété, faim, peur, phobie, privation, amertume, avidité, besoin d'attachement excessif, vide en soi, idées fixes.	Clarté d'esprit, satisfaction, contentement, plénitude, équilibre le donner/recevoir, bonne assimilation des expériences.
SN (sous nez)	Vaisseau Gouverneur	Honte, embarras, impuissance, désespoir, timidité, gaucherie, peur de s'exprimer en public, stress des	Communication, ouverture aux autres, présence, originalité personnelle,

		examens, peur de dire non/de s'affirmer, introversion.	acceptation de soi.
SL (sous lèvre)	Vaisseau Conception 24	Culpabilité, remords, regret, trauma, accablement, désolation, fatigue, besoin de se punir, honte, tourment, besoin de réprimer ceux qui ont blessé, indignité, défectuosité, inutilité.	Vitalité, volonté d'avancer, possibilité d'oubli/pardon envers soi et les autres, accepter le passé tel qu'il est, tourner la page.
CL (sous clavicule)	Reins 27	Insécurité, peur de l'inconnu, affolement, agitation due à l'épouvante ressentie, impuissance, désespoir, stress, anxiété, terreur, panique, phobie (solitude, hauteur, avion).	Vouloir accomplir les choses, calme intérieur, en sécurité partout, avancer dans la vie.
		Rage, colère excessive, chagrin, léthargie, indolence, confusion	Transformation, fougue, dynamisme pour les

SS (sous sein)	Foie 14	indolence, confusion intérieure, manque de joie, ressentiment, attermoiement, irrésolution, frustration.	Transformation, fougue, dynamisme pour les ambitions, confiance en son discernement, envie de s'exprimer.
SB (sous bras)	Rate Pancréas 21	Ressentiment, interdits intérieurs castrateurs, ennui, renoncement, amertume, défaitisme, manque d'originalité, anxiété future, souci, addiction.	Concentration, choix, assurance en utilisant ses talents, désir d'apprendre/d'entreprendre de nouvelles choses, sensation de bien-être et de contentement dans la vie.
PD (point douloureux)	Relié au système lymphatique	Stress, peine, tristesse. Ne fait pas partie du réseau des méridiens. À activer pour débloquer les blocages de la lymphe. Plus il est douloureux, plus le blocage est important.	La joie !

Points supplémentaires pour la grande ronde (sur une main seulement)

Situation	Méridien	Libère	Active
P (pouce)	Poumon 11	Regret, tristesse, chagrin, intolérance, mépris, préjugé, dédain, échec, violence.	Vitalité, optimisme, capacité respiratoire, détachement, destin.
I (index)	Gros Intestin 1	Autorité, culpabilité, besoin de contrôle, nostalgie, passéisme, problème de relation/contact.	Détachement, vivre au présent, optimisme, lâcher-prise.
M (majeur)	Maître cœur 9	Négligence, besoin affectif, choix difficiles, autodévalorisation, rejet, jalousie, tension sexuelle, entêtement, insatisfaction de ses choix.	Puissance personnelle, force intérieure, enthousiasme.
A (auriculaire)	Cœur 9	Peines de cœur, manque d'amour de soi/des autres, colères spécifiques, limitations dans les échanges, extériorité, manque d'amour.	Compassion, amour pour soi/les autres.
K (point karaté)	Intestin Grêle 3/Cœur 8	Manque de confiance en soi, crainte de l'échec (ou du succès), pensées noires, autosabotage, IP, vulnérabilité, compulsion, obsession, tristesse, opposition inconsciente intérieure.	Confiance en soi, performance dans tous les domaines, perspicacité, adresse physique, capacité intellectuelle.
G (point)	Triple	Désespoir, dépression, douleur physique, tristesse,	Joie, sécurité,

G (point gamme)	Réchauffeur 3	chagrin, abattement, découragement, insécurité, survie.	amour qui s'ouvre.
PG (poignet)	Cœur 7		Joie et paix

Servez-vous de ces tableaux pour évacuer les émotions qui vous dérangent, simplement en vous concentrant dessus et en tapotant le point qui leur correspond.

Exemple : vous vous sentez désespéré, vous pouvez rester sur cette sensation et tapoter :

SN, ou CL ou G, ou les trois. Suivez votre intuition.

Comme vous pouvez le constater dans cet exemple, il peut y avoir différents points pour traiter la même problématique.

Phrase d'appel – phrase de rappel

Nous venons de voir à travers les points d'acupuncture à stimuler la partie physique du protocole, nous abordons maintenant la partie subtile de la formulation.

Tout d'abord, vous devez signifier au subconscient la mémoire à évacuer, qu'elle soit issue de votre vécu personnel ou de celui de vos ascendants. (Cela vous sera présenté dans le chapitre sur *Les cocktails* page 267)

reconnaître son existence et l'accepter. Si vous nourrissez des pensées ou jugements du genre : *cela, je le déteste ; je n'en veux pas ; c'est nul*, vous êtes en train de renforcer votre conflit intérieur.

En acceptant la présence de quelque chose qui vous embarrasse, **vous prenez conscience d'un déséquilibre, d'un désaccord entre les différentes parties qui vous composent, mental, corps, âme...**

Essayez alors de voir autrement cet aspect. **Il devient une véritable aubaine pour remettre de l'ordre en vous**, une piste pour aller rétablir la bonne communication dans votre globalité.

Lorsqu'un voyant s'allume sur votre tableau de bord, vous réagissez rapidement afin que votre voiture ne tombe pas en panne. Vous remettez de l'huile, changez les freins, attachez votre ceinture... Toutes ces aides sont là pour vous éviter de gros ennuis, non ? Il en va de même avec vos problématiques.

Petit à petit, vous les aimerez, puisqu'elles vous emmèneront vers plus de fluidité, sérénité et joie intérieure.

Tout ce à quoi l'on résiste persiste et tout ce que l'on embrasse s'efface.

Carl Gustav JUNG

En reconnaissant que cette énergie est en vous, vous choisissez de la transformer en partant du bon pied.

La phrase d'appel est très simple et facile à retenir. Elle se construit sur ce modèle :

Même si (le problème), je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.

En prononçant cette phrase, **vous reconnaissez la part de vous qui souffre sans vous réduire à celle-ci et sans culpabiliser.**

À présent, définissez le problème, en veillant à être le plus **concis et précis** possible pour focaliser le subconscient sur l'origine. Rester dans la généralité n'est pas payant et vous démoralisera, car vous ne verrez pas d'évolution. Nous avons tous beaucoup de mémoires à nettoyer. Il faut commencer par un bout et tirer le fil.

Parfois, il est évident que vous n'y arriverez pas tout seul, surtout pour les problèmes de fond qui vous déstabilisent. L'aide du thérapeute sera alors recommandée pour vous aider à franchir le pas et faire sauter d'éventuelles résistances. Vous pourrez ensuite creuser plus loin dans votre introspection.

À la suite d'études de neurolinguistique, nous avons légèrement modifié deux consignes de Gary. En vingt ans d'expérimentation, beaucoup de thérapeutes y ont apporté leur contribution.

1. Gary accepte les tournures négatives des phrases d'appel/de rappel.

Nous ne le faisons plus. Pourquoi ?

Le cerveau n'entend pas les négations (ne pas). En accord avec ces données, nous préférons demander aux personnes de formuler des tournures affirmatives.

Exemple :

– *Même si ne dors pas la nuit* équivaut pour le subconscient à *même si dors la nuit*, où est le problème ? N'êtes-vous pas

même si dors la nuit, où est le problème ? N'êtes-vous pas censé dormir la nuit ? Préférez des tournures comme, *même si insomnie* ou *même si me réveille tout le temps* ou *même si difficulté à m'endormir...* de cette manière, vous serez encore plus précis.

- *Même si n'aime pas ma mère* va donner *même si aime ma mère*, ce qui à première vue ne reflète pas la réalité ; vous pourriez dire *même si difficulté avec ma mère* ou *même si déteste ma mère...*

Les mots sont des énergies porteuses, constructrices ou destructrices. Essayez d'être plus conscient en surveillant vos pensées et vos paroles, au lieu de reproduire de vieilles rengaines inconscientes.

Certes, se surveiller peut paraître fastidieux au début. Cependant, en restant attentif, vous serez effaré du nombre incalculable de jugements ou de pensées négatives qui vous viennent au quotidien. C'est un système automatique qui ne prend fin que si vous en prenez conscience et agissez en conséquence.

Dès qu'une idée dérangeante, un jugement ou une critique vous vient, essayez de les neutraliser en mettant une pensée contraire de rééquilibrage. Rectifiez avec humour ! Inutile de vous donner des noms d'oiseaux rares quand vous avez encore laissé échapper une horreur. Il faut du temps au temps. **C'est l'intention qui compte et l'attention que vous allez lui consacrer.**

Vous avez déjà entendu des gens parler tout seul dans la rue, dans le métro et vous vous êtes dit : *il est grave celui-là ; elle doit être saoule...* non, non, c'est simplement que leur filtre de la

bienséance a disparu et qu'ils énoncent tout haut ce qui leur passe par la tête. Ce n'est pas parce que vous gardez tout dedans que vous êtes beaucoup moins atteints qu'eux. Allez vérifier de temps en temps, consciemment, écoutez toutes les voix là-haut qui se répondent. C'est un vrai tohu-bohu.

Toutes ces voix ont besoin d'énergie pour vivre, elles puisent donc en permanence dans votre réservoir énergétique journalier. Chaque nuit, le corps se répare et redémarre au matin avec plus d'énergie.

Pensez-vous sincèrement qu'elle est censée alimenter le mental en continu ? Que le corps avec ses milliers d'échanges physiologiques, chimiques et que votre âme ou que votre cœur n'ont eux pas besoin d'énergie ou d'attention ? Hélas, c'est bien ce qui se produit. Faites des pauses dans la journée pour calmer le mental. (Voir *Prise de conscience par le souffle* page 337)

2. Gary utilise *je suis* ou *j'ai* dans les phrases d'appel/de rappel.

Depuis tout petit, vous avez été **réduit au corps**, à travers *je suis* ou *j'ai*, vous avez été bien conditionné par le modèle culturel de la société. Vous vous êtes identifié au corps et vous voulez vous défaire du souci en question.

Si vous voulez bénéficier au mieux des apports de l'EFT, voici une *petite* modification salvatrice à installer en permanence en vous.

Perdez cette habitude de dire : *je suis en colère ; je suis anxieuse ; je déprime ; je suis désespéré...* Qu'il y ait en revanche de l'anxiété, de la colère, de la déprime, du désespoir, oui, et c'est justement ce que vous vous apprêtez à transmuter, car vous n'êtes pas cela.

Essayez de rectifier vos propos. **Hasardez-vous à mettre de la distance entre ce que vous pouvez ressentir et qui vous êtes.** Vous en verrez vite les bienfaits.

Exprimez plutôt des : *tiens, je sens qu'il y a du désespoir en moi ; tiens, je remarque de la colère en moi ; tiens, mon dos est bloqué par quelque chose.* Vous verrez que, très vite, cela vous semblera naturel comme mode de fonctionnement.

C'est ce que nous appliquons dans la phrase d'appel ou de rappel.

Exemple : *Même si grandes tristesses en moi ; même si mémoire de viol en moi ; même si grande dévalorisation ; même si profonde colère...*

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE PHRASE D'APPEL ET PHRASE DE RAPPEL ?

C'est enfantin. Avant de démarrer une petite ronde, vous allez utiliser la phrase d'appel, signifiant au subconscient la mémoire à transmuter.

C'est peu fréquent qu'en une seule ronde, le problème disparaisse totalement (sauf si c'est quelque chose de bénin.)

Ce qui sous-tend que vous ferez plusieurs rondes. Dès la deuxième, vous utiliserez la phrase de rappel en ajoutant juste *reste de* :

Même si *reste de* (problème), je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.

En ajoutant *reste de*, vous communiquez au subconscient votre

pour le déraciner totalement.

PHRASE D'APPEL/DE RAPPEL POUR LES ENFANTS

Pour vos enfants, *je m'aime et je m'accepte à l'infini* ne leur parle pas. C'est trop compliqué. Proposez-leur différentes formules en exemple, et ils feront souvent preuve de créativité.

Proposez :

(Même si) mal au ventre, je suis un super petit garçon.

(Même si) pipi au lit, papa et maman m'aiment.

(Même si) gros chagrin, je suis une petite fille adorable.

De plus, les enfants réagissant très vite, vous verrez que tapoter le point karaté avec *même si...* n'est souvent pas la peine. Vous commencerez directement sur HT. (Voir *EFT et les enfants* page 117)

LEUR UTILITÉ ?

Ces phrases ont pour but de neutraliser l'autosabotage (AS) ou l'inversion psychologique (IP) présentés plus loin.

Elles seront formulées uniquement et impérativement en même temps que la stimulation du point karaté ou des points douloureux (PD). (Voir planche I en fin d'ouvrage)

Phrase choix

ou

ou nouveau programme

Lorsque tous les aspects de votre problématique auront été libérés, vous choisirez une nouvelle direction plaisante, valorisante et joyeuse. **Il est impératif de conclure par la démarche ci-dessous. N'oubliez pas cette phase, sinon l'ancien programme revient par défaut. Le cerveau a besoin d'ordre et d'informations !**

Évitez les mots BONHEUR et HEUREUX qui sont des notions beaucoup trop vagues et abstraites pour le cerveau. De plus, comme il n'a pas vraiment de référence, ce nouveau programme aura du mal à s'installer.

Choisissez des mots qui vous parlent, tant pis si votre ami ou thérapeute retient peu votre option. S'ils sont porteurs pour vous, avec une connotation positive, gardez-les. Portez attention à certains mots de même consonance qui peuvent être perçus différemment par le cerveau, comme : mot ou maux, mère ou mer ; prenez garde à cette langue dite *des oiseaux* qui, à partir de jeux de mots et de leurs sonorités, parle à l'inconscient.

Exemple : si vous vouliez installer comme nouveau programme :

– *Je choisis maintenant de parler avec Mes mots*, le cerveau entendra aussi... *parler avec mes maux* ! Est-ce vraiment cela

que vous souhaitez ? Vigilance donc.

Écoutez bien avant de valider votre formule si quelque trublion n'est pas caché derrière.

La formule : **Même si reste de (problème), je choisis maintenant...**

Choisissez *trois douceurs*, ou toute une phrase. Toutefois, ne la faites pas trop longue, vu que vous devrez la répéter sur les huit points.

Exemple des trois douceurs :

... je choisis maintenant l'ouverture, la joie et la sérénité.

... je choisis maintenant la pleine forme, un sommeil réparateur et la bonne humeur.

... je choisis maintenant la tolérance, la fermeté et le respect.

... je choisis maintenant la sécurité, la joie et les bonnes notes.

Exemple de phrase :

... je choisis maintenant de rester centré en toutes circonstances.

... je choisis maintenant d'oser m'affirmer dans mon travail.

... je choisis maintenant de parler avec l'ange de mon chat avant de dormir.

Vous avez certainement remarqué qu'à nouveau il n'y avait **pas de formules négatives dans les choix, ni de mots parasites tels que peur, stress...**

Évitez par exemple :

– *Je choisis maintenant de ne plus avoir peur du stress.* Non seulement vous utilisez une négation, vous employez les mots

Petite phrase de circonstance pour ce travail sur soi :

Nettoie, ce qui n'est toi, et nais-toi !

Maïté ELISSALDE

Autosabotage (AS) ou inversion psychologique (IP)

Cet AS ou IP concerne environ 50 % de la population, même les personnes prétendument positives, optimistes, peuvent être touchées. Sans même chercher si vous l'êtes ou pas, nous vous invitons à tapoter sur le point karaté. Il n'y a aucun effet inverse.

Les AS ou IP résultent des pensées négatives et autodestructrices produites par votre inconscient. En situation de stress, le cerveau reptilien adopte une stratégie de survie (lutte, fuite, inhibition de l'action) qui va vous faire prendre certaines postures. Ces solutions étant les meilleures qu'il ait trouvées face à la situation. Évidemment, leur mise en œuvre n'est peut-être plus à votre goût. Quand vous serez décidé à reprendre les commandes de votre vie, **faites tout d'abord ami-ami avec cette part de vous. Admettez les bienfaits de sa réaction à l'époque. C'est un allié malhabile qui ne demande qu'à être éduqué.**

qui ne demande qu'à être éduqué.

Remerciez-le, grâce à lui vous êtes toujours là et capable d'agir sur votre vie. Parlez-lui : *je te remercie, grâce à toi je suis toujours en vie. Je comprends le pansement que tu as choisi et, si tu veux bien à présent, j'aimerais bien que nous trouvions une solution plus appropriée, j'ai grandi et je peux me prendre en charge maintenant.*

L'important est que **vous avanciez côte à côte et non dos-à-dos**, afin d'éviter d'éventuelles résistances (AS/IP), le combat serait d'ailleurs perdu d'avance pour vous. **Il doit se sentir aimé et respecté, choisissez la douceur et la patience pour aller à sa rencontre.**

Accepter et aimer cette *béquille* signifie s'accepter totalement, sans critique ni dénigrement, avec bienveillance. Soyez réellement dans la gratitude pour cette part de vous. Réunifiez-vous et acceptez-vous pour retrouver votre pouvoir de choisir.

Établir ce dialogue est incontournable pour les personnes qui ne peuvent se libérer d'une dépendance, d'une phobie... Elles doivent reconnaître le besoin de manger, de fumer pour calmer leurs angoisses latentes. Ces personnes sont protégées par ces comportements mis en place inconsciemment.

PROTOCOLE

L'EFT prend en compte les AS/IP, ce que font peu de méthodes.

Répétez trois fois la phrase d'appel ou de rappel en stimulant le point karaté.

Comme analogie, Gary parle du système énergétique comme d'un poste de radio flambant neuf avec des piles neuves. Que se passe-t-il si vous les mettez à l'envers ?

Rien, absolument rien. Si les polarités sont inversées, aucun flux ne passe. La radio reste silencieuse. Vous, vous vivrez quand même avec des fonctionnements perturbés.

En ôtant cette inversion psychologique, le travail sera efficace, surtout là où les soins conventionnels ont échoué.

Il est donc primordial de remettre les polarités dans le bon sens.

L'intensité du problème

LE *SUD* : (*Subjective Units of Disturbance*) unité de perturbation émotionnelle

Avant de démarrer, il est indispensable de quantifier l'intensité de votre problème (le SUD), de votre perturbation émotionnelle ou physique.

Adolescents et adultes : prenez le temps d'évaluer entre zéro et dix ce que vous ressentez.

À zéro, il n'y a aucune gêne, aucune douleur, aucune souffrance, tout est calme.

À dix, c'est le summum de ce que vous pouvez ressentir pour le

Avec les enfants, vous leur demanderez de quantifier l'amplitude de leur souci en écartant les mains. Si elles sont aussi éloignées que l'ouverture des bras le permet, vous comprendrez que c'est un gros souci. Quand les mains seront jointes devant eux, le souci aura disparu de leur vie. Montrez-leur avant avec vos mains différents écarts, ou avec *1,2,3 soleil* lorsque la communication est plus délicate. (Voir *EFT et les enfants* page 117)

Entre chaque ronde, vous réévaluerez où vous en êtes, jusqu'à atteindre zéro ou un.

Cela sera le moment de mettre un nouveau programme en route, le temps des *trois douceurs*.

En vous demandant : *reste de (mon problème) combien ?* et en **claquant des doigts** près d'une oreille, laissez venir l'intuition de l'intensité. Le mental essaiera d'y ajouter des commentaires ou vous poussera à répondre autre chose ; c'est entendu, il veut tout contrôler. Faites donc confiance à votre intuition, prenez la toute première réponse qui vous viendra lorsque vous aurez claqué des doigts.

Parfois, vous aurez des difficultés à évaluer ; la souffrance est si intense derrière l'aspect que vous traitez que vous êtes comme anesthésié et que rien ne vous vient, c'est le blanc. Aucune culpabilisation au passage, en marmonnant que ça ne marche pas avec vous, ou que vous êtes trop ceci ou pas assez cela. Si lors de votre première évaluation, vous étiez à dix, alors vous pouvez supposer qu'en faisant dix rondes, vous parviendrez à zéro. Pour le mental, grand commandeur, dix moins dix fait bien zéro.

mental, grand commandeur, dix moins dix fait bien zéro.

Processus de paix personnelle

Gary parle de *processus de paix personnelle*.

Vous avez beaucoup d'aspects à libérer. Il préconise d'avoir sur vous un petit carnet dans lequel vous allez noter TOUT ce qui remonte au cours de la journée, TOUS les événements qui vous affectent dans la vie, qu'ils soient présents ou passés. Oui, cela fait beaucoup de moments. Soyez encore une fois précis et concis même dans la rédaction. **Une petite ligne synthétique par incident suffit.**

Ce carnet sera exclusivement réservé à cette utilisation. Il sera le témoin de votre liberté. Pas question de le galvauder avec des numéros de téléphone, liste de courses, etc.

Puis, à la maison, vous vous occuperez en premier des *gros arbres de la forêt, puis des moyens et des petits*. C'est-à-dire que vous allez commencer par éliminer les grosses problématiques de votre vie, puis les moins prioritaires, pour finir avec les moins dérangeantes.

Si vous n'en faisiez que trois par jour pendant trois mois, votre vie serait déjà complètement métamorphosée. Vous imaginez, 270 perturbations en moins dans le corps ! Vous ne

verriez plus le monde de la même manière.

Gary insiste sur le fait d'en faire **un peu quotidiennement**, *pour déraciner les arbres négatifs de notre forêt émotionnelle*.

À la suite de notre expérience, nous ne pouvons que confirmer cette régularité. Vous verrez que c'est comme se laver les dents, vous ne le faites pas qu'une fois par semaine ou seulement quand vous y pensez ? Pour avoir des dents saines, vous les brossez automatiquement tous les jours, non ? Eh bien, c'est identique pour votre équilibre psycho-émotionnel. **Vous nettoyez les inconforts du moment au quotidien.**

Vous ternissez votre vie à ressasser le passé, vous vous polluez et entretenez votre propre malheur. Il est crucial pour vous d'éliminer vos chagrins et vos douleurs pour soulager le cœur et le corps et pour arrêter de nourrir ces *monstres* (pensées) qui pompent votre énergie.

Comme ce que vous vivez à l'intérieur se reflète à l'extérieur, vous ferez bénéficier tout l'entourage de votre nouvel état.

Comment faire concrètement ?

Vous devriez avoir sur vous ou dans votre sac à main le fameux petit carnet qui sert à noter les soucis au fur et à mesure qu'ils se manifestent, ou commencez à lister sous forme de tableaux ou sur une page les différentes thématiques :

- les jugements sur vous, les autres et le monde ;
- les peurs, les terreurs ;
- les croyances sur vous, les autres, et le monde ;
- les dépendances, *travers*, TOC, *défauts* que vous ne supportez plus ;
- les interdits que vous vous imposez ou que vous subissez ;

- les pensées qui bouclent ;
- les problèmes de santé, les vôtres et ceux de la généalogie aussi ;
- les douleurs dans le corps ;
- les problèmes de santé mentale, les vôtres et les antécédents familiaux ;
- les chagrins amoureux, les tristesses, les peines ;
- les circonstances où vous vous êtes senti victime, bourreau ou sauveur ;
- les schémas répétitifs transgénérationnels que vous avez remarqués ;
- les haines, les rages, les rancœurs, les rancunes, les amertumes...
- les déceptions ;
- les idées noires et négatives ;
- les jalousies, les envies, les comparaisons ;
- les stress, les anxietés, les angoisses ;
- les insomnies, l'énurésie, l'apnée ;
- les hontes, les humiliations ;
- les sentiments d'abandon, de rejet, de trahison, d'injustice ;
- les traumatismes, les abus, les incestes, les viols – à traiter obligatoirement avec un thérapeute pour éviter les abréactions (réactions intenses possibles) ;
- les *défauts* des autres...

Cette liste est sans fin.

Regroupez vos notes par thème.

Exemple : Abandon ; recherchez toutes les fois où vous vous êtes senti abandonné(e) et remontez dans le temps. Quelle était la

Regroupez vos notes par thème.

Exemple : Abandon ; recherchez toutes les fois où vous vous êtes senti abandonné(e) et remontez dans le temps. Quelle était la première personne qui vous a *abandonné* ? Mettez une intensité à chaque personne listée et commencez par celle dont le chiffre est le plus élevé. Vous allez traiter cette première blessure à l'aide de l'EFT.

En vous dégageant de tous ces voiles qui filtrent la réalité de votre vie, vos envies et désirs se modifieront, et vous serez plus en accord avec vos vraies priorités du moment.

Une énergie débloquée, un débris émotionnel évacué n'ont plus lieu d'être retapotés si vous avez bien cerné et déraciné tous les aspects qui y étaient liés.

Laissez simplement remonter à votre conscience ou dans le corps ce qui se présente, sans déni ni rejet. Si c'est une émotion, des pleurs, un cri, une douleur soudaine, du froid, un souvenir, c'est parfait, le blocage se fluidifie. Tapotez-vous avec ces informations.

Chaque jour, ce seront de nouveaux désordres, de nouvelles lignes sur le carnet qui s'effaceront.

Trois mois peuvent ne pas paraître longs, mais vous verrez qu'avec les résistances que vous allez réveiller, vous aurez quelques difficultés à vous tenir à cette résolution.

Et si elle devenait quand même vôtre ?

Toute personne en situation d'aide, du coach au médecin, thérapeute, éducateur spécialisé devrait utiliser cette pratique comme outil de premier ordre. Elle est simple, efficace et sans effet secondaire.

Vous prendre en main de cette manière changera **l'image que vous avez de vous, vous redonnera confiance** et vous fera sentir **le goût d'une nouvelle liberté**.

L'attrait de cette méthode réside dans l'élimination des blocages liés aux colères, peurs, traumatismes, échecs de tout ce qui vous empoisonne depuis si longtemps, voire depuis des générations. Avez-vous déjà vu des lignées d'abandonnés, de déprimés, d'agressifs ? Rien n'est vraiment prédéterminé à l'avance, tout est transformable, si nous nous en donnons la peine. (Voir *Introduction à l'écologie personnelle* page 213)

Observez que **de simples tapotements silencieux** installent déjà une relaxation quand la journée a été bien mouvementée. Vous avez la possibilité de mettre votre machine sur « pause » plutôt que sur « essorage rapide ».

Plus vous libérerez vos expériences de leurs charges émotionnelles pesantes, moins vous ressentirez de conflits internes, de souffrances émotionnelles et physiques. De plus en plus de médecins reconnaissent l'impact des conflits émotionnels à l'origine des pathologies. Vous verrez plus en avant qu'en changeant les pensées, vous pourrez guérir beaucoup de maladies psychosomatiques. Par exemple, la culpabilité, les peurs, les inquiétudes, les doutes sont aussi nuisibles à votre organisme que des virus ! Ayez confiance en votre potentiel inné de guérison et découvrez vos anticorps divins.

N'oubliez pas : la résistance au changement est très

alliez trop vite, les résistances intérieures vous feraient régresser. Ce sont les petits changements mis bout à bout qui vous conduiront à une véritable révolution, en douceur.

Vous souvenez-vous de la grenouille plongée dans l'eau bouillante ? Elle se sauve immédiatement. Mais si vous la mettez dans de l'eau froide et que vous allumez le feu tout doux en dessous, elle s'habitue à la chaleur qui augmente petit à petit et ne réagit plus. C'est identique avec le mental, lentement mais sûrement. Si en plus vous lui parlez, le rassurez, lui expliquez qu'il a tout à gagner, il deviendra un allié. (Comme le singe que vous apprivoisez avec des bananes.)

Ne croyez personne, les croyances sont révolues. Faites votre propre expérience. Et constatez.

La paix commence avec soi.

Mornnah SIMEONA

La vraie valeur d'un homme se détermine en examinant dans quelle mesure et dans quel sens il est parvenu à se libérer du moi.

Albert EINSTEIN

Petite histoire :

« Un jour, l'âne d'un paysan tomba au fond d'un puits.





L'animal resta ainsi à se lamenter durant des heures alors que le paysan essayait de trouver un moyen pour le sortir de là. Finalement, le paysan décida que l'animal était vieux et que, de toute façon, le puits avait besoin d'être rebouché. Cela ne valait pas la peine de récupérer l'âne. Alors, le paysan invita ses voisins à venir l'aider. Tous prirent une pelle et commencèrent à jeter de la terre dans le puits. Au début, quand l'âne se rendit compte de ce qui était en train de se passer, il gémit horriblement, mais au bout d'un moment, à la surprise générale, il se calma. Après plusieurs pelletées de terre, le paysan se décida finalement à regarder à l'intérieur du puits et ce qu'il vit le laissa pantois. À chaque pelletée de terre qui tombait sur son dos, l'âne faisait quelque chose de surprenant. Il secouait son dos, la terre tombait, s'entassait sous ses pattes et de cette façon, à chaque pelletée, l'âne faisait un pas vers le haut. À mesure que les voisins du paysan continuaient à jeter de la terre sur l'animal, celui-ci se secouait et montait plus haut. Très rapidement, l'âne arriva au bord du puits et sortit en trottant. »

Toute la vie, il vous pleut dessus des pelletées de problèmes. Comme l'âne, vous avez le choix, soit de subir et d'étouffer enseveli sous leur poids, soit de vous en servir comme tremplin vers la liberté.

Secouez-vous, même si cela peut faire peur au début, les fruits de vos efforts s'appelleront LA PAIX.

Partie 4

Différents protocoles EFT

Petite ronde ou recette simplifiée

Au démarrage de l'EFT, Gary préconisait la technique complète (*la grande ronde*), puis il s'est vite rendu compte que la petite ronde suffisait dans la plupart des cas.

Vous l'utiliserez pour tous les petits désordres, les *sacs-poubelle* qui remontent sans crier gare, les émotions négatives, les tristesses. En fait, vous allez principalement vous servir de celle-ci pour presque tous vos ennuis. Nous vous conseillons de toujours démarrer par elle, quitte à basculer sur la grande ronde si des aspects plus profonds souvent inconscients bloquaient le processus.

Voici les **points des méridiens** que vous allez stimuler pour permettre une libre circulation des énergies (Voir planche I en fin d'ouvrage) :

HT : haut de la tête sur la fontanelle, à la verticale des oreilles.

CS : coin du sourcil, près du nez.

CO : coin de l'œil, sur l'os.

SO : sous l'œil, sur l'os.

SN : petit creux sous le nez.

SL : petit creux sous la lèvre.

CL : à trois doigts sous le début de la clavicule.

SS : pour les femmes, sur la baleine du soutien-gorge, pour les hommes 2/3 cm sous et à la verticale du mamelon.

SB : sous le bras à la hauteur du mamelon.

PG : **les deux poignets l'un contre l'autre**, comme si vous applaudissiez, stimulent la joie et servent à ancrer la paix.

Pour les points uniques sur le corps, comme **HT**, vous le tapoterez avec les dix doigts sur le sommet de la tête ; pour **SN et SL**, vous les tapoterez en même temps avec deux doigts ou les deux mains à plat.

Pour **SS**, tapotez avec le **tranchant de la main, paume au ciel**.

Pour **SB**, tapotez avec les **points presque fermés**.

Pour les points doubles, de chaque côté du corps, CS/CO/SO, tapotez-les en symétrie en accolant vos index et majeurs, pour être sûr(e) de ne pas rater le point concerné.

Nous avons l'habitude de les faire **dans le sens descendant**, mais si vous vouliez le faire en remontant, libre à vous. Si vous avez oublié un point, revenez dessus à la fin, cela n'a guère d'importance, le principal c'est qu'il soit stimulé.

Vous les tapoterez le temps de répéter votre problème, au minimum sept fois.

Il n'y a pas de rythme spécifique non plus à avoir, faites-le comme vous le sentez.

Ne tapotez pas trop fort, l'EFT est un baume réparateur, pas un marteau piqueur.

Durant chaque ronde, **PENSEZ CONSCIEMMENT À VOTRE PROBLÈME**. Les pensées sont sans fin, en entraînant d'autres ; c'est un véritable labyrinthe, qu'elles soient conscientes ou non. En vous focalisant dessus, vous aurez accès à tous les liens qui forment le champ mental de votre inconfort. C'est ce que Roger Callahan appelle la *syntonisation du champ mental*. Suivez le fil d'Ariane, et ne le perdez pas en chemin.

Voici les étapes :

1) **Définissez de manière précise et concise**, l'émotion, la douleur, la peur, le manque... qui vous tourmentent. Dans votre formule, aucune négation ni auxiliaire être ou avoir.

2) Mettez une note à l'intensité ressentie, sur une **échelle de zéro à dix**.

3) Commencez à tapoter sur le point karaté (ou stimulez les points douloureux) en répétant **trois FOIS** votre phrase.

Exemple : *Même si peur de manquer d'argent comme ma famille, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.*

4) Passez en **haut de la tête** et sur **chaque autre point** en ne répétant que le problème.

Exemple : *peur de manquer d'argent comme ma famille.*

Avec très peu de pratique, vous allez pouvoir exprimer ce qui remonte comme image, souvenir, sensation... au lieu de toujours répéter la même formule.

Exemple :

HT : peur de manquer d'argent comme ma famille.

CS : c'est une grosse angoisse chez moi.

CO : je n'ai pas envie de finir comme eux.

SO : dès que mon compte arrive à zéro, je panique.

SN + SL : mes grands-parents ont tout perdu en s'enfuyant pendant la guerre.

CL : et mes parents ont fait faillite avec leur commerce.

SS : je sens une immense peur en moi, voire une terreur.

SB : j'ai peur de finir dans la rue, j'ai honte et peur de la déchéance.

5) Prenez une **grande inspiration¹** et **expirez fort** vers le sol (ni sur vous ni sur une personne ou un animal).

6) **Scannez votre corps**. Ressentez ce qui s'y passe. Il peut être détendu ou des *sacs-poubelle* peuvent remonter en surface. Ils peuvent prendre toutes formes : douleur dans la tête, boule dans le ventre, dans la gorge, du froid/chaud, tension dans la nuque, picotements, sensation de lourdeur sur un membre, sciatique qui se réveille, comme si une pointe de couteau pénétrait l'omoplate... Mettez un mot sur votre sensation et retapotez sur les points (de HT à SB), en décrivant justement vos symptômes.

Exemple :

HT : nœud dans la gorge.

CS : difficile de respirer à fond.

CO : c'est comme s'il y avait un ballon gonflé qui bouche la trachée.

SO : gros nœud dans la gorge, je la libère, je lui envoie beaucoup d'amour.

SN + SL : difficile de déglutir, comme si quelque chose ne passait pas.

CL : sensation d'étouffer, de ne pas pouvoir prendre ma respiration en entier.

SS : comme si j'étais en apnée, respirant le moins possible.

SB : sensation d'étouffement, comme un gros poids sur ma gorge.

Grande inspiration/expiration vers le sol.

7) **Rescanez votre corps**, la sensation est-elle toujours présente ? De même force ? Plus légère, plus lourde ? S'il reste quelque chose au même endroit ou si autre chose apparaît, faites autant de rondes que nécessaire pour être bien. Vous verrez que parfois tout disparaît en une ronde, et parfois vous jouerez aux gendarmes et aux voleurs. Les sensations changent d'endroits, au début le genou bloque, puis les pieds sont englués dans le sol, puis des lourdeurs dans les avant-bras, suivi d'une raideur dans la nuque... C'est parfait ! Ne vous découragez pas, suivez le fil. Pour une fois que votre corps peut s'exprimer, il vous montre tous les endroits où les énergies sont perturbées par rapport à votre problématique. En tapotant, vous l'aidez à se libérer.

8) Tout va bien ? Votre corps est calme, alors **réévaluez l'intensité** de votre problématique initiale, douleur, peur... *Reste*

de mon problème, combien ? Claquez des doigts et voyez si elle est inférieure, supérieure ou identique. Écoutez votre **INTUITION** pour cela.

Attention, le mental INTERVIENT souvent à cette étape et met son grain de sel.

Si vous aviez envie de dire cinq, par exemple, le mental viendra vous souffler : *non, ce n'est pas possible que tu descendes de dix à cinq seulement comme cela ! Cela fait tellement longtemps que tu en souffres, quand même, tu dois n'être qu'à huit ou neuf...*

Ce sont VOS CROYANCES qui parlent. Croyez-nous, elles sont légion.

Parfois, quand aucun chiffre ne vient, le plus facile est :

- soit de fermer les yeux et de vous imaginer devant un tableau, dites à haute voix : *reste de (mon problème)*, claquez des doigts et regardez un chiffre s'inscrire sur le tableau ;
- soit de mettre les mains sur le ventre, yeux fermés et de demander la même chose. Un chiffre vous viendra ;
- soit sentir que c'est un peu moins mais que vous ne pouvez mettre un chiffre : soustrayez un au chiffre initial.

9) Vous n'êtes pas encore à zéro ou un, donc vous continuez avec la phrase de rappel.

Exemple : *Même si reste de peur de manquer d'argent comme ma famille, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.*

Et de nouveau sur chaque point, répétez *reste de peur de manquer d'argent comme ma famille* ou changez de formule en suivant votre intuition.

Répétez les étapes six, sept et huit jusqu'à ce que vous arriviez à zéro ou à un.

10) Parvenu à zéro ou à un, vous voilà prêt pour changer de programme. La phrase change un peu : *Même si reste de (problème), je choisis maintenant...*

Vous allez réfléchir à ce que vous souhaitez vivre, choisissez en général le contraire de la problématique. Si votre problématique était *abandonné par mon père*, évitez : *je choisis maintenant d'oser le saut en parachute*, surtout si cela n'a aucun rapport de près ou de loin. Soyez cohérent. Attention aussi à la *langue des oiseaux*.

11) Après avoir répété trois fois cette phrase sur le point karaté, vous allez **alternativement** énoncer le *reste du (problème)* et votre choix en commençant sur HT.

Exemple :

HT : reste de peur de manquer d'argent comme ma famille.

CS : je choisis maintenant d'accueillir l'abondance en toute sérénité.

CO : reste de peur de manquer d'argent comme ma famille.

SO : nouveau programme pour moi, je choisis maintenant d'accueillir l'abondance en toute sérénité.

SN + SL : reste de peur de manquer d'argent comme ma famille.

CL : toutes mes cellules ont-elles bien entendu ? Je choisis maintenant d'accueillir l'abondance en toute sérénité.

SS : reste de peur de manquer d'argent comme ma famille.

SB : je choisis maintenant d'accueillir l'abondance en toute sérénité.

Pour vos choix, dites-les gaiement, avec humour, changez d'intonation, jouez comme des enfants, bougez un peu le corps. Le

cerveau adore jouer et sortira plus rapidement de vos anciennes ornières (schéma de pensées erronées.)

FINISSEZ TOUJOURS PAR ÉNONCER LE NOUVEAU CHOIX, remontez sur HT si vous avez raté un point de la ronde.

12) **BUVEZ BEAUCOUP D'EAU** pendant les séances, à la fin et le reste de la journée. L'eau est vectrice d'informations. Ancrez en vous ce nouveau programme en buvant en conscience².

13) **Inscrivez votre phrase choix sur un petit papier** (*Je choisis maintenant...*) que vous poserez sur votre chevet ou sur le miroir de la salle de bains.

Dans quel but ?

Parce que vous allez la répéter en vous tapotant (sur les huit points habituels), à voix haute, trois fois le soir avant de vous coucher et trois fois au lever pendant sept jours. Récitez-la gaiement, elle permet une piqûre de rappel au subconscient quant au nouveau programme à installer. L'affirmation ainsi répétée devient une pensée constante, et ce choix votre réalité. Faites-le si possible devant un miroir.

Vous avez dû remarquer que la personne qui avait *peur de manquer d'argent comme sa famille* a soulevé au passage des émotions comme la honte, la déchéance et bien d'autres encore.

Pour suivre le déroulé de tout ce qui se rattache à la problématique initiale, vous avez deux façons de procéder pour libérer ces énergies :

- soit vous les neutralisez au fur et à mesure, en tapotant et en verbalisant tout ce qui remonte ;
- soit vous les notez et les traitez à la fin, avant la phrase choix.

Certaines personnes ont peur de se perdre au milieu de tous ces tiroirs qui s'empilent.

L'important est de traiter tous les aspects du fameux champ mental.

Si, en ayant fait les petites rondes, votre problématique est allégée sans être neutralisée, passez à la grande ronde.

Nous vous conseillons le docu-fiction *Que sait-on de la réalité ?* (Référence page 405) qui est une introduction aux idées suivantes :

- l'univers se construit non pas par la matière mais par la pensée (ou les idées) ;
- l'espace est loin d'être vide ;
- les croyances sur qui nous sommes et ce qui est réel sont faussées par la façon dont nous appréhendons la réalité, et non basées sur de simples observations.

Grande ronde ou recette complète

Cette grande ronde sera à utiliser pour les résistances, mémoires récalcitrantes, problématiques chroniques (allergie, dépendance, phobie), gros stress ou chocs traumatiques, et tout ce qui n'a pas entièrement disparu avec la petite ronde.

En plus des points déjà vus, vous tapoterez les doigts et le

dessus de la main.

En fin du déroulé de la petite ronde (SB), vous enchaînez par le pouce en stimulant le point à la base de l'ongle, coin inférieur droit sur la main gauche (et inversement pour la main droite, angle inférieur gauche). Vous ne ferez qu'une des deux mains. (Voir planche I en fin d'ouvrage)

Vous allez tapoter :

– le pouce, **P** ;

– l'index, **I** ;

– le majeur, **M** ;

(Vous sautez l'annulaire, car ce méridien va être sollicité ensuite avec le point gamme.)

– l'auriculaire, **A** ;

– karaté à nouveau, **K** ;

et le **point gamme, G**, où vous opérerez la **gamme des neuf actions**.

Pour le trouver, fermez le point et repérez le petit creux qui se trouve à l'arrière des métacarpes (sur lesquels vous comptez le nombre de jours par mois), il s'y trouve une petite dépression dans l'alignement de l'annulaire et de l'auriculaire.

Vous tapotez sur tous les points en répétant le problème, puis une fois sur le point gamme, vous resterez silencieux.

Commence alors les neuf actions avec la tête droite, **SANS LA BOUGER, et TOUJOURS EN TAPOTANT SUR GAMME**.

– Fermez les yeux trois secondes.

– Ouvrez-les.

– Regardez en bas à droite.

- Regardez en bas à gauche.
- Faites un cercle avec les yeux dans le sens horaire tout doucement.
- Faites-en un dans le sens contraire tout doucement.
- Fredonnez joyeusement, **bouche fermée**, une chanson gaie et neutre, par exemple : *Sur le pont d'Avignon*³ pendant cinq secondes.
- Décomptez quatre fois à partir d'un chiffre compliqué. Exemple : 597 – 8, puis avec le résultat trouvé – 6. Si vous vous trompez c'est normal, ne cherchez pas à tout prix le compte juste.
- Fredonnez de nouveau cinq secondes *Sur le pont d'Avignon*.

Puis inspirez et soufflez fort vers le sol.

Voilà, vous connaissez les composantes de la grande ronde, vous pouvez pratiquer à présent.

PENSEZ CONSCIEMMENT À VOTRE PROBLÈME. Les pensées sont sans fin, elles en entraînent d'autres, c'est un véritable labyrinthe, qu'elles soient conscientes ou non. En vous focalisant dessus, vous aurez accès à tous les liens qui forment le champ mental de votre problème. C'est ce que Roger Callahan appelle la *syntonisation du champ mental*, suivez le fil d'Ariane et ne le perdez pas en chemin.

AYEZ SOUS LES YEUX L'OBJET DU DÉLIT ET REGARDEZ-LE PENDANT TOUTE LA SÉANCE.

Voici les étapes :

1) **Définissez de manière précise et concise** le traumatisme, la dépendance, la phobie, l'allergie... qui vous tourmentent. Dans votre formule, aucune négation ni auxiliaire être ou avoir.

2) Mettez une note à l'intensité ressentie, sur une **échelle de zéro à dix**.

3) Commencez à tapoter sur le point karaté (ou point douloureux) en répétant trois fois votre phrase.

Exemple : *Même si prise par l'alcoolisme mondain, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.*

4) Passez en **haut de la tête** et sur **chaque autre point** en ne répétant que le problème.

Exemple : *alcoolisme mondain.*

Avec très peu de pratique, vous exprimerez ce qui remonte comme image, souvenir, sensation... au lieu de toujours répéter la même formule.

Exemple :

HT : alcoolisme mondain.

CS : avec mon mari, je vais à beaucoup de cocktails où il est en représentation.

CO : je ne peux pas m'empêcher de boire du whisky, du champagne, du vin blanc.

SO : s'il n'y en a pas, je bois du cidre, de la bière, du Martini blanc.

SN : je ne peux pas me contrôler.

SL : j'ai honte de cet alcoolisme mondain.

CL : en plus je grossis, c'est l'horreur.

SS : sans cocktail, je bois à la maison quelque chose pour faire la fête.

SB : mon mari me houspille mais cela ne change rien.

P : je ne sais plus comment faire, comment arrêter de boire.

I : c'est plus fort que moi, mon intention d'arrêter n'est pas suffisante.

M : je suis le jouet de l'alcool.

A : je me dégoûte.

K : je suis en proie à l'alcoolisme mondain.

G : je voudrais vraiment m'arrêter de boire tous ces alcools.

5) Effectuez *la gamme des neuf actions* comme suit **sans bouger la tête** :

- Fermez les yeux trois secondes.
- Ouvrez-les.
- Regardez en bas à droite.
- Regardez en bas à gauche.
- Faites un cercle avec les yeux dans le sens horaire tout doucement.
- Faites-en un dans le sens contraire tout doucement.
- Fredonnez joyeusement, bouche fermée, une chanson gaie et neutre, par exemple *Sur le pont d'Avignon* pendant cinq secondes.
- Décomptez quatre fois à partir d'un chiffre compliqué. Exemple : 597 – 8, puis avec le résultat trouvé – 6... Si vous vous trompez, c'est normal, ne cherchez pas à tout prix le compte juste.
- Fredonnez à nouveau cinq secondes *Sur le pont d'Avignon*. Inspirez et expirez fort vers le sol (ni sur vous ni sur une personne ou un animal).

6) **Scannez votre corps.** Ressentez ce qui s'y passe. Il peut être détendu ou des *sacs-poubelle* peuvent remonter à la surface. Ils peuvent prendre toutes les formes : douleur dans la tête, boule dans le ventre, dans la gorge, du froid/du chaud, tension dans la nuque, picotements, sensation de lourdeur sur un membre, sciatique qui se réveille, comme si une pointe de couteau pénétrait l'omoplate... Mettez un mot sur votre sensation et recommencez sur HT, en décrivant justement vos symptômes.

Exemple :

HT : grosse tristesse dans le cœur.

CS : sanglots dans la gorge.

CO : comme une envie de pleurer mais pas de larmes.

SO : boule dans la gorge, j'ai l'impression d'être au bord du désespoir.

SN + SL : grosse, grosse tristesse en moi.

CL : je voudrais pleurer, que cela sorte, mais rien ne vient, c'est enfoui loin.

SS : tristesse, voire désespoir.

SB : je n'ai plus d'envie, je me sens mal, très mal.

Et si d'autres choses montent, vous pouvez repartir directement sur HT et continuer à exprimer le malaise. Dans la petite comme dans la grande ronde, vous pouvez faire plusieurs fois le tour des points en signifiant tout ce qui vient. C'est même salutaire, vous *videz les poubelles* !

7) **Rescanner votre corps**, la sensation est-elle toujours présente ? De même force ? Plus légère, plus lourde ? S'il reste quelque chose au même endroit où si autre chose apparaît, faites autant de ronde que nécessaire pour être bien. Vous verrez que

parfois, en une ronde, tout disparaît, et parfois vous jouerez aux gendarmes et aux voleurs. Les sensations changent d'endroits, le genou bloque, puis les pieds sont englués dans le sol, puis des lourdeurs apparaissent dans les avant-bras, suivies d'une raideur dans la nuque... C'est parfait ! Ne vous découragez pas, suivez le fil. Pour une fois que votre corps peut s'exprimer, il vous montre tous les endroits où les énergies sont perturbées par rapport à votre problématique. En tapotant, vous l'aidez à se libérer.

8) Tout va bien ? Votre corps est calme, alors **révaluez l'intensité** de votre traumatisme, phobie, dépendance... Voyez si elle est inférieure, supérieure ou identique. Écoutez **votre INTUITION** pour cela.

Attention, le mental INTERVIENT souvent à cette étape et met son grain de sel.

Si vous aviez envie de dire cinq par exemple, le mental viendra vous souffler : *non, ce n'est pas possible que tu descendes de dix à cinq seulement comme cela ! Cela fait tellement longtemps que tu en souffres, quand même, tu dois n'être qu'à huit ou neuf...*

Ce sont VOS CROYANCES qui parlent. Croyez-nous, elles sont très puissantes.

9) Vous n'êtes pas encore à zéro ou à un, donc continuez avec la phrase de rappel.

Exemple : *Même si reste d'alcoolisme mondain, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.*

Et de nouveau sur chaque point, répétez *reste de (problème)* ou changez de formule en suivant votre intuition.

Répétez les étapes sept, huit et neuf jusqu'à ce que vous arriviez à zéro ou à un.

10) Parvenu à zéro ou à un, vous voilà prêt pour changer de programme. La phrase change un peu : *Même si reste de (problème), je choisis maintenant.*

Vous allez réfléchir à ce que vous souhaitez vivre, choisissez en général le contraire du problème. Si votre problématique était : *accro au saucisson*, évitez dans votre choix : *je choisis maintenant d'apprendre le chant*, surtout si cela n'a aucun rapport de près ou de loin. Soyez cohérent. Attention aussi à la *langue des oiseaux*.

11) Après avoir répété trois fois cette phrase sur le point karaté, vous allez **alternativement** énoncer le reste du problème et votre choix en commençant sur HT.

Exemple :

HT : reste d'alcoolisme mondain.

CS : je choisis maintenant de pardonner à mon père et d'être en paix.

CO : reste d'alcoolisme mondain.

SO : je choisis maintenant de pardonner à mon père et d'être en paix, vous avez bien entendu toutes mes cellules ?

SN + SL : reste d'alcoolisme mondain.

CL : Oyez, Oyez, je choisis maintenant de pardonner à mon père et d'être en paix.

SS : reste d'alcoolisme mondain.

SB : je choisis maintenant quelque chose de super sympa pour moi, de pardonner à mon père et d'être en paix.

Pour vos choix, dites-les gaiement, avec humour, changez d'intonation, jouez comme des enfants, bougez un peu le corps. Le

cerveau adore jouer et sortira plus rapidement de vos anciennes ornières (schéma de pensées erronées).

FINISSEZ TOUJOURS PAR ÉNONCER LE NOUVEAU CHOIX, remontez sur HT si vous avez raté un point de la ronde.

12) **BUVEZ BEAUCOUP D'EAU** pendant les séances, à la fin et pendant le reste de la journée. L'eau est vectrice d'informations. Ancrez en vous ce nouveau programme en buvant en conscience.

13) **Inscrivez votre phrase choix sur un petit papier** (*Je choisis maintenant...*) que vous poserez sur votre chevet ou sur le miroir de la salle de bains.

Dans quel but ?

Parce que vous allez la répéter en vous tapotant, à voix haute, trois fois le soir avant de vous coucher et trois fois au lever pendant sept jours. Récitez-la gaiement, elle permet une piqûre de rappel au subconscient quant au nouveau programme à installer. L'affirmation ainsi répétée devient une pensée constante, et ce choix votre réalité. Faites-le si possible devant un miroir.

Pour la petite histoire, Sarah avait un cocktail le soir même de la séance. Nous avons fait tout le processus devant un verre de whisky qu'elle avait apporté. Le lendemain, elle m'appela pour raconter la soirée. Elle était effarée, elle n'avait pas bu de whisky, dont elle était à présent dégoutée, et n'avait pas non plus touché aux autres boissons qu'elle adorait. Elle n'était auparavant attirée que par des boissons de couleur jaune, toutes la reliaient à la même tristesse : le départ de son père beaucoup trop tôt à son goût.

Quelques variantes

SE TAPOTER DISCRÈTEMENT

Vous ne pouvez pas vous isoler pour vous tapoter, à l'abri des regards, car vous êtes en salle de réunion, en classe, en rendez-vous, dans le train. Comment éliminer l'inconfort en toute discrétion ? Pour ces situations, il y a une astuce.

Discrètement, les mains sous la table ou dans le dos, tapotez sur le **point karaté (K)** en pensant à ce qui vous tourmente. **Exemples :** *grosse colère qui monte ; je sens que je vais éclater ; c'est profondément injuste ce qu'il dit ; gros stress en moi...*

Puis sur le **point gamme, G**, pensez les mots qui vont calmer ce mal-être ou cette douleur qui émerge.

Exemples : *tout va bien, je vois qu'une mémoire d'injustice se réveille, je la libérerai ce soir ; je ne vais pas me faire manipuler ici, aucun intérêt pour moi, tout va bien ; J'envoie de la lumière, de la détente, du calme dans mon corps...*

Faites cela plusieurs fois en alternant le mal-être sur **K** et la solution sur **G**, jusqu'à ce que tout se calme. Et personne n'aura rien vu.

Si vous ne parvenez pas à faire des phrases claires, car cela s'embrouille trop à cause du stress ou de la peur, **dites simplement :** *tout va bien, amour et lumière*, et visualisez ou

imaginez une intense lumière comme celle d'un phare étincelant dans la partie du corps qui réagit. Simple et efficace. À répéter plusieurs fois.

EN VOITURE OU À VÉLO/MOTO ou quand vous avez les mains occupées, vous n'allez pas lâcher ce que vous tenez pour vous tapoter. Faites tout à voix haute, si c'est possible, et visualisez que vous tapotez sur les points, en les énumérant avant ou pas.

Exemple : Vous êtes au volant et vous avez une douleur dans le genou gauche. Vous n'allez pas conduire avec les cuisses pour faire de l'EFT !

Dites à voix haute trois fois : *sur karaté, même si grosse douleur au genou gauche, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.* Puis, vous formulez : *sur la tête, douleur au genou gauche ; coin sourcil, quelque chose qui coince dans le genou gauche ; coin de l'œil, cela fait mal dans le genou gauche, impossible de le plier.* Vous avez donc le choix de préciser où vous tapotez ou pas. Si vous ne le dites pas, pensez-y ou visualisez-le.

Quand vous avez une **MAIN INVALIDE**, dans le plâtre, une **ÉPAULE BLOQUÉE...**

Répétez la phrase d'appel **en massant le point douloureux**, puis ne tapotez que d'un côté du corps pour les points en symétrie (SS et SB). Pour les autres points, avec une main, doigts écartés, vous pouvez très facilement les atteindre.

(Gary dans ses débuts ne tapotait qu'un côté du corps.)

Autre astuce, quand vous êtes **AU LIT** par exemple, pour ne pas

faire tressauter le/la conjoint(e), massez les points comme pour un bébé. Ou bien appuyez légèrement le doigt sur chaque point en le maintenant, respirez profondément.

Pour les personnes qui ne pourraient **pas formuler JE M'AIME**, vous pouvez, en attendant, remplacer comme suit :

Même si (problème), je m'accepte tel que je suis.

Même si impossible pour le moment de dire je m'aime, je m'accepte tel que je suis et cette difficulté.

POINTS ADDITIONNELS

Le **point PG** des deux poignets ne faisait pas partie des protocoles à la base, mais il peut être associé à la petite comme à la grande ronde.

LE MIROIR À LA MAISON

Si vous voulez faciliter la libération de vos problématiques, regardez-vous dans un miroir pendant que vous vous tapotez. Les émotions remontent plus rapidement. Répétez votre phrase choisie pendant la semaine face au miroir, l'empreinte sera plus intense.

PHOTOS DE FAMILLE

Si vous voulez travailler en profondeur, prenez vos vieilles photos de famille. Regardez-vous et interrogez-vous sur votre expression d'alors : Quelle était votre émotion à ce moment-là ? Comment vous sentez-vous face cette image de vous ?

Puis commencez comme si vous commentiez la photo : *même s'il a l'air de bouder, il était un garçon sympa ; même si elle avait l'air timide, elle était super.* Faites des rondes ensuite en parlant à la première personne : *même si je boudais devant ce petit vélo*

rouge, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement ; même si j'étais timide avec mon oncle Franck, je m'aime. Ce faisant, vous accédez à vos sentiments toujours présents et transmutez une à une les émotions qui se présentent.

LES ACTEURS À LA TV

Carol Look (maître EFT) a donné l'idée, en regardant à la télévision des films, pièces de théâtre, informations, de se tapoter sur les sentiments de détresse, d'inconfort ou de faiblesse des sujets ou des acteurs. Si vous voyez ou sentez une peur, un désespoir, tapotez : *même si elle a très peur de cet homme ; même s'il fuit la discussion ; même s'il n'a aucun espoir ; même si elle vraiment partielle.* En tapotant sur les problèmes des autres, votre système va automatiquement se connecter aux vôtres et agir en profondeur.

Il peut être aussi fort utile que vous vous autorisiez, dans certains contextes, à laisser sortir les **énergies de colère, en criant fort vos griefs**, et en imaginant que c'est tout un vieux magma qui serait enfin éjecté (la « technique du volcan » de Rebecca Marina).

TAPOTEZ PAR PROCURATION

Vous tapotez sur vous pour une autre personne, en étant concentrée sur elle, et en prononçant les phrases pour elle. En alternant *je l'aime et je l'accepte, et je t'aime et je t'accepte...*

Exemple :

Même si grosse colère de Pierre, je l'aime et je l'accepte à l'infini et sans jugement.

Même si grosse colère de Pierre, je t'aime et je t'accepte à l'infini et sans jugement.

Même si Marie en état de choc, je l'aime et je l'accepte à l'infini et sans jugement.

Même si Marie en état de choc, je t'aime et je t'accepte à l'infini et sans jugement.

Cela fonctionne aussi avec les animaux. (Voir *Et pour les animaux ?* page 109)

Les bienfaits partagés

Comme nous l'avons déjà évoqué, lors de pratique collective concernant la problématique personnelle d'un des participants, chacun a pu mesurer des changements sur son problème. Même si les sujets de nettoyage étaient très différents et sans rapport entre eux. Ah oui ?

Voici l'un des nombreux exemples vécus :

Lors d'une conférence à Vannes, Victoire avait le vertige, avec un bon neuf sur dix. Nous avons demandé à la trentaine de personnes de choisir un événement désagréable de leur existence qu'ils aimeraient bien voir disparaître. Vu le peu de temps que nous avions avant la fermeture de la salle, la consigne était de choisir une problématique légère (autre qu'un deuil, rupture.) Ils devaient revoir leur petit film dans la tête, lui donner un titre et une intensité entre zéro et dix. Puis, gardant cela dans un coin de la tête,

nous avons tous pendant dix minutes tapoté de concert pour le problème de Victoire, en répétant ses phrases. À la fin, pour être sûrs que son vertige avait disparu, nous lui avons demandé de se pencher à la fenêtre (nous étions au deuxième étage d'un l'hôtel.) Comme elle se sentait en confiance, elle a même tiré une table sous la fenêtre, l'a ouverte en grand et, debout sur la table, s'est penchée à l'extérieur, tout excitée de cette nouvelle liberté.

Puis nous avons demandé aux participants de réévaluer leur film. Pour tout le monde, l'intensité avait diminué de peu à beaucoup. Fascinant, non ?

Nous ne savons pas encore à notre niveau pourquoi l'énergie en groupe se multiplie au lieu de s'additionner, mais les résultats sont à chaque fois probants. Serait-ce l'expression d'un principe de reliance et de résonance ? C'est réellement un avantage de pratiquer à plusieurs, cela optimise les résultats de chacun. Pourquoi vous en priver ?

Si vous ne faites pas partie d'un stage, d'un atelier ou d'un groupe, aucune importance. Allez sur le net et regardez une démonstration d'EFT en mimant la personne. Répétez ce qu'elle dit pour son problème, et vous verrez que le vôtre, en parallèle, s'estompera. Pensez auparavant à cibler votre souci et à le quantifier entre zéro et dix. (Vidéo sur notre site : www.espacedetransformation.net)

Parfois, il arrive que des émotions remontent pendant ce genre de séance, c'est excellent, vous avez fait jaillir le *monstre* de sa boîte. Dans ce cas, tapotez avec ce que vous sentez en vous. Mettez un nom sur ce qui vous vient, ou si c'est trop vague ou

inconfortable, faites une phrase du genre :

– *même si quelque chose me perturbe en regardant cette vidéo, je m'aime...*

– *ou même si envie de vomir quand je regarde cette vidéo.*

– *ou même si désespoir quand je vois cette session.*

Pour les novices, apprendre de cette façon est très efficace et rapide. Vous voyez quelqu'un faire, vous le copiez sans chercher à comprendre et chacun en profite. Cool, non ?

L'autre intérêt est le **détachement et la prise de distance avec votre propre problématique**. Faire des rondes pour le problème d'une tierce personne vous aide à traiter les vôtres en arrière-plan, ce qui est moins confrontant et plus confortable.

Pour ceux qui vont déjà voir des thérapeutes, vous pourriez, grâce à ces vidéos, faire vos *devoirs* à la maison entre les consultations et continuer à nettoyer tout ce qui vous dérange ou vous perturbe.

Souvent les gens nous disent : *sans vous ce n'est pas pareil, je n'ai pas les bons mots*. À cela nous répondons, c'est vous qui nous donnez les mots, c'est votre corps qui parle, fermez les yeux et imaginez que nous sommes là. Imaginez ce que nous dirions en captant vous-même intuitivement vos messages personnels. C'est comme si vous nous *empruntiez* pour un temps.

Vous pouvez aussi pratiquer en famille, entre amis, autour d'une personne alitée. Tout est possible en compagnie.

Une étude a examiné les effets de l'EFT par les Bénéfices Partagés.

*Vous apprendrez que juste à regarder d'autres personnes faire de l'EFT sur un écran ou sur une scène, tout en tapotant sur soi en même temps, peut faire la différence. Sur **un groupe de 216 acteurs de la santé**, il s'agissait de médecins, infirmiers, chiropracteurs, psychologues, praticiens en médecine alternative et professions similaires, l'étude a montré que leur **anxiété et leur dépression se sont fortement améliorées** après un atelier dans lequel ils avaient pratiqué les Bénéfices Partagés pendant deux heures. **Leur douleur a baissé de 68 %**, et leur **besoin compulsif pour des substances addictives telles que chocolat, alcool, drogue, cigarette et café ont baissé de 83 %**.*

Lors d'un suivi, trois mois plus tard, la plupart de leurs améliorations étaient restées stables, et ceux qui avaient utilisé l'EFT plus fréquemment depuis l'atelier avaient plus d'améliorations que ceux qui ne l'avaient pas fait.

Extrait du Manuel de l'EFT, 2^e édition par Dawson Church.

L'assertion du positif

par le tapotement sur le renflement occipital

Ce procédé ne fait pas partie de la technique d'EFT en tant que tel, son objectif est de gommer les inconforts. C'est un ajout qui

sert à terminer une session sur une note joyeuse, en verbalisant vos intentions positives.

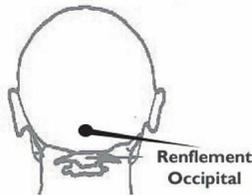
Le renflement occipital est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête. Il se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au-dessus du cou. La bosse est plus facile à trouver quand vous penchez la tête en avant.

L'Assertion du Positif s'effectue en déclarant distinctement ce que vous désirez, tout en tapotant cette petite bosse continuellement. Voici quelques exemples d'assertions possibles :

- *Je reçois tout le support émotionnel dont j'ai besoin.*
- *Je suis plein d'optimisme et de vitalité.*
- *Je m'accepte complètement tel que je suis aujourd'hui.*
- *Des circonstances joyeuses m'apportent une richesse inattendue.*
- *Un renouveau extraordinaire s'installe dans ma vie.*
- *Ma situation financière progresse de manière fabuleuse.*
- *Je mène ma carrière professionnelle brillamment.*
- *Mes entreprises m'apportent une très grande sécurité matérielle.*
- *J'ai les capacités de gérer mon succès très facilement.*
- *L'amour est entré dans ma vie pour toujours.*
- *J'ai un compagnon idéal dans l'existence.*
- *Je suis entouré d'amis sur lesquels je peux compter.*
- *Les circonstances tournent toujours en ma faveur.*
- *Je me sens totalement en sécurité partout où je me trouve.*
- *Ma peur de... s'est complètement évaporée (parler en public, etc.)*

- *J'apprécie mon bonheur chaque jour davantage.*
- *Grâce au tapotement, je vis enfin l'existence de mes rêves !*
- *Je me sens complètement en sécurité financièrement.*
- *L'argent m'arrive de tous les côtés très facilement.*
- *Je suis très à l'aise quand je parle en public.*
- *L'amour est entré dans ma vie pour y rester.*
- *Je possède la voiture de mes rêves.*
- *Ma carrière a pris un essor fabuleux.*
- *Ma vie est source de profonde satisfaction dans tous les domaines de ma vie.*
- *Je connais un renouveau merveilleux, etc.*

Par Sophie Merle (site en fin d'ouvrage.)

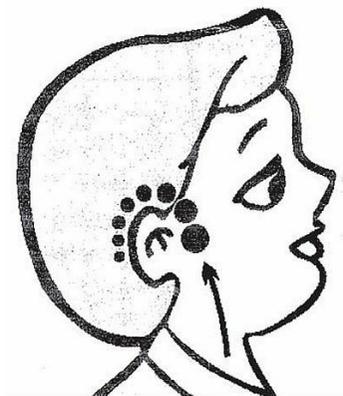


L'ancrage

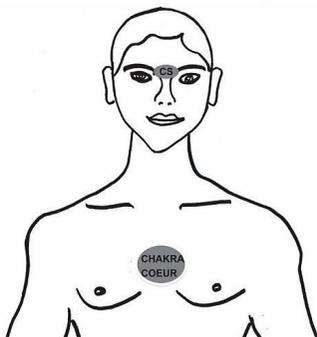
Pour faciliter et favoriser l'ancrage (la mémorisation) des états positifs traversés au cours des sessions, nous pratiquons le tapotement autour des oreilles, comme montré ci-dessous.

Faites entre trois et sept petits tours d'oreille en même temps que vous verbalisez votre ressenti, par exemple : détente ; joie ; douceur...

Inscrivez en vous des états agréables, légers, sereins...



Vous avez aussi la ressource de mettre **une main sur le chakra du cœur** (au centre de la poitrine) et de l'autre **tapotez vos sourcils**, cela renforcera aussi les effets bénéfiques ressentis.



Raconter l'histoire

Voici l'une des astuces pour neutraliser un traumatisme, une épreuve, une colère, une injustice. Cela consiste à **raconter un événement** personnel vécu à voix haute tout en tapotant les points de la petite ronde. Dès que vous notez un changement dans votre voix ou dans vos ressentis, vous avez soulevé l'un des aspects du problème à traiter. Grâce à ce procédé très simple, vous allez mettre en lumière des zones d'ombre bien cachées et indispensables à nettoyer pour être en paix. En Chine, on ne parle pas d'histoire de vie mais de **légende personnelle**, qui perd de son emprise au fur et à mesure que vous la regardez, sans vous laisser emporter par elle. Vous devenez le spectateur, vous n'êtes plus l'acteur pris par les différents jeux de rôle (triste, stressé, joyeux, envieux, jaloux, déprimé, colérique).

Avant de démarrer, voyez dans quel **état vous êtes en pensant devoir raconter votre légende personnelle**, évaluez entre zéro et dix votre inconfort. Si l'intensité est de plus de deux ou trois, commencez par traiter ce problème en utilisant les phrases types suivantes :

- *Même si aucune envie de raconter cela...*
- *Même si nerveux de devoir raconter ma légende...*
- *Même si grosse peur de ce qui pourrait arriver si je raconte mon histoire...*
- *Même si stressé avant même de raconter ma légende...*

Quand vous serez descendu entre zéro et deux, vous allez **entamer votre narration, avant la survenue du problème, quand tout allait bien encore**, et que le problème ne s'était pas manifesté. Cette introduction positive vous aidera à entrer plus facilement dans l'expression du récit.

Exemple : *le pique-nique génial à la campagne qui a précédé le retour en voiture où a éclaté la violente dispute avec votre conjoint(e).*

Ensuite, vous racontez en vous tapotant et **en vous arrêtant dès que vous sentez la moindre petite émotion**. Il est important de comprendre que vous cherchez dans cette démarche à traquer tout ce qui émerge. C'est l'un des moyens rapides pour contacter et **nettoyer des aspects de vous non identifiés, non reconnus et de ce fait non résolus**. Cette démarche est souvent **riche de surprises et d'enseignement en ce qui concerne ses propres conditionnements et stratégies d'évitement ou de refoulement**.

Voyez si vous pouvez **identifier cette émotion**, lui mettre un nom ou une image. Rien de tout cela n'apparaît, tapotez en restant branché dessus, jusqu'à ce qu'elle disparaisse, puis reprenez la légende, et continuez ainsi jusqu'à sa conclusion.

Une fois terminée, recommencez depuis le début, racontez-la de nouveau et vérifiez bien s'il ne reste pas d'émotion tapie quelque part. Vous devriez pouvoir la narrer **comme si vous lisiez un mode d'emploi, sur un ton indifférent**.

Cette étape franchie, **fermez maintenant les yeux et imaginez la**

scène, voyez si certains aspects vous dérangent encore. Si c'est le cas, traitez-les. Si tout est calme, essayez **de tester votre stabilité en intensifiant le scénario vécu**.

Finalement, vous pourrez vérifier votre état de stabilité lorsque vous serez confronté de nouveau réellement à la personne ou à la situation concernée. Aucun découragement s'il vous plaît, s'il restait quelque chose, c'est simplement que vous allez de plus en plus en profondeur dans votre processus de libération.

Chacune de vos irritations est une occasion pour vous pacifier.

Le film

Mettre de la distance avec une trop forte souffrance

L'inconscient a mis en place sa réalité : la souffrance est synonyme de mort et d'anéantissement. Avec l'EFT, vous n'aurez nullement besoin de replonger au cœur de vos anciens traumatismes.

Cette technique a pour objectif de vous mettre en *position méta*, *de vous dédoubler*, c'est-à-dire que vous allez observer votre histoire, avec du recul, comme si vous étiez dans un fauteuil au cinéma, à regarder le film sur un écran. C'est grâce à un contexte sécurisant et confortable que vous pourrez nettoyer l'empreinte désagréable des traumatismes passés.

LE PROTOCOLE

Il s'apparente un peu à *raconter une histoire* ; précisez bien l'événement que vous souhaitez traiter. Donnez-lui un titre et une intensité entre zéro et dix. Voici quelques questions à vous poser pour vous aider à cerner le sujet précisément.

– **Si c'était un film, combien de temps durerait-il ?**

Si vous répondez 24 heures, alors vous devez comprendre que vous n'êtes pas assez spécifique. **Exemple** : *la violence de mon père*, thème beaucoup trop vague, générique. Soyez plus précis, comme *la correction lorsque j'ai cassé le carreau*.

– **Quel en serait le titre ?** Soyez synthétique.

– **DEVINEZ l'intensité qu'il a MAINTENANT**, ce qui vous permettra de ne pas plonger dans le film tant que les émotions risquent d'être trop fortes. Essayez de ne pas fermer les yeux, ni de rentrer dans l'énergie ou le ressenti de l'époque. Juste **DEVINEZ**.

– Puis commencez à **tapoter avec le titre de votre film**.

Même si avion raté-vacances loupées, je m'aime.

Même si correction lorsque j'ai cassé le carreau.

Enchaînez ensuite avec le récit du film qui démarre quand tout va encore bien. À chaque fois qu'apparaissent le moindre inconfort, stress, colère, **arrêtez la narration et tapotez jusqu'à faire disparaître l'émotion**. Reprenez le film et voyez comment vous êtes, calme ou encore dérangé ?

Et ainsi de suite ; à chaque émotion, vous tapotez jusqu'à ce que vous soyez tranquille pour le raconter de nouveau sans réaction.

Vérifiez bien que vous pouvez décrire votre film sans aucune perturbation. Sinon, libérez les relents résiduels.

Le traitement sans larmes ou la paix sans douleur

Sans larmes ne signifie pas que vous n'en aurez aucune, mais que votre **inconfort sera bien réduit, voire négligeable.**

Choisissez un ancien incident traumatique de votre vécu, précis et non général. **Exemple** : *À 11 ans, je suis tombée de la barre sur le dos et j'ai cru mourir.*

DEVINEZ entre zéro et dix l'intensité émotionnelle. **En devinant, vous minimisez la douleur.** Faites une **estimation et non un état des lieux.**

Faites une ronde avec votre incident :

Exemple : *Même si tombée de la barre sur le dos à 11 ans et cru mourir, je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement.*

Faites la petite ronde en énumérant :

- *tombée sur le dos ;*
- *l'impression de mourir ;*
- *ne pouvait plus respirer ;*
- *le prof regardait mais ne faisait rien ;*
- *me suis sentie abandonnée, trahie, seule ;*
- *détresse énorme ; souffle coupé ;*
- *ressentiment envers l'enseignant qui m'avait tirée par les pieds pour m'allonger ;*
- *il est irresponsable... c'est un sadique...*

Énumérez tout ce qui peut vous venir.

REDEVINEZ l'intensité et recommencez les rondes jusqu'à ce que vous arriviez à deux ou trois, puis **imaginez l'incident de manière vivante et réelle.**

À quelle intensité êtes-vous ?

Recommencez comme précédemment, en tapotant. Vous pourrez constater la **difficulté à recontacter les émotions d'alors.**

Au cas où vos émotions seraient trop intenses et que vous ne puissiez parler, commencez simplement à tapoter avec des phrases comme :

- *Même si mon système se sent très bouleversé...*
- *Même si cette situation est lourde et pénible...*
- *Même si remplie de larmes et de douleur émotionnelle dans l'enfance...*

Puis enchaînez avec la technique ci-dessus. **Devinez...**

Le trio choix

du Dr Patricia CARRINGTON

L'inconscient et le subconscient œuvrent à l'unisson pour installer un état futur désiré. Même si vous n'avez pas encore tout à fait réglé une problématique, ils sont d'accord pour vous aider à vous projeter.

C'est de cela qu'il s'agit quand nous finissons une session EFT : *Même si reste de (problème), je choisis maintenant...*

Nous avons inclus dans les protocoles EFT (petite et grande ronde) l'alternance du vieux et du nouveau programme. Toutefois, nous voulions vous présenter la technique de Patricia à l'origine.

Voici son approche

- 1) Évaluez votre souci entre zéro et dix.
- 2) Tapotez sur le point karaté, trois fois la phrase :
Même si peur d'avoir des vertiges, je choisis maintenant de rester sereine tout le temps.
- 3) Faites une **petite ronde avec le souci** : *peur d'avoir des vertiges.*

4) Faites une **petite ronde avec la solution** : *je choisis maintenant de rester sereine tout le temps.*

5) Faites une **ronde en alternant le souci et la solution**. Si vous finissez sous les bras (SB) avec le souci, retapotez un point pour finir absolument par la solution.

6) Prenez une grande respiration.

7) Réévaluez et recommencez pour atteindre zéro.

Si cela ne descend pas, que faire ?

Faites plusieurs rondes en ne disant que le souci, pour dissoudre le blocage, puis recommencez à partir de l'étape trois.

Pensez à boire !

Et pour les animaux ?

Qu'ils soient sauvages ou domestiques, à vous ou au voisin, vous pouvez les aider :

– Soit c'est **votre animal de compagnie**, vous le tapotez et lui parlez doucement à l'oreille pour le réconforter et lui témoigner votre amour. Même s'il ne décode pas vos paroles à proprement parler, il comprendra votre intention et votre message.

Vous pouvez dans ce cas **tapoter et masser trois points sur eux** CS (coin sourcil), SO (sous l'œil) et SP (sous une patte avant).

Vous constatez qu'il n'est pas au mieux de sa forme, mais vous ne savez pas exactement ce qu'il lui arrive : utilisez votre **intuition et votre attention, en restant centré sur lui.**

Même si Minet est patraque, je t'aime et je t'accepte...

Voici un conseil de **Louise Gervais** :

Sur un petit chien, doucement, je place mes index sur le dessus de sa tête et ensuite sur les endroits qui, chez l'humain, seraient le début du sourcil, le coin des yeux, sous les yeux, au-dessus et en dessous des lèvres, et sur les clavicules. Je laisse ensuite glisser mes mains sous ses pattes et je termine en glissant deux doigts des deux côtés de la colonne vertébrale, du haut vers le bas.

Vous pouvez faire les points sur vous ou directement sur lui. Mais d-o-u-c-e-m-e-n-t. Les chiens, vous le savez mieux que moi, sont d'une grande sensibilité. Sentez-vous libre de ne faire que quelques points ou toute la séquence, comme je viens de le faire. C'est ce que je fais à chaque fois. Et à chaque fois, j'ai de merveilleux résultats !

Parfois votre animal de compagnie n'appréciera pas forcément que vous le tapotiez, surtout s'il est en crise. Tapotez sur vous par procuration, ce sera moins périlleux.

– Soit **par procuration** comme nous l'avons déjà vu (en tapotant sur vous pour lui), qu'il s'agisse de **votre animal de compagnie, de celui d'une autre personne ou d'un animal sauvage.**

Il y a plusieurs avantages à *la procuration* :

- Vous pouvez le faire n’importe où et n’importe quand.
- Vous pouvez être près de lui ou pas.
- Vous pouvez le faire plusieurs fois sur vous, plus facilement que si c’était sur l’animal.
- Vous pouvez le faire même sur des poissons, oiseaux, des animaux sauvages...
- Vous n’avez pas besoin de connaître l’emplacement de leurs points d’acupuncture.

Lorsque vous vous centrez sur l’animal, vous reliez automatiquement vos systèmes énergétiques.

Dès que vous abordez un aspect (comportement, désordre, maladie, état d’esprit), vous modifiez votre système en vous tapotant ET vous modifiez celui de l’animal puisque vous êtes connecté à lui.

Pour vous guider, voici le protocole de Silvia Hartmann :

– **Centrez votre attention sur l’animal et sur ce que vous souhaitez soulager**, détendre, changer, calmer...

– Soyez **le plus précis possible** dans votre affirmation d’intention, exemples :

Même si ce cheval est farouche, je l’aime et je l’accepte infiniment...

Même si le chien des voisins aboie tout le temps...

Même si Titi perd ses plumes...

Même si Minou est stressé...

Silvia propose de mettre **une main sur votre thorax au milieu de la poitrine et d'attendre de sentir sa chaleur traverser vos habits, avant de faire de petits cercles sur PD** en répétant trois fois la phrase choisie. Ou bien vous pouvez suivre le protocole classique et énoncer cette intention sur le point karaté.

Puis continuez sur tous vos points habituels. Respirez et sentez l'inspiration monter en vous, vous continuerez certainement avec d'autres aspects qui vous viennent. Laissez faire, laissez-vous guider, et voyez les modifications s'opérer sur vos petits amis...

Voici quelques exemples d'intention que vous pouvez neutraliser pour les animaux :

- difficiles à apprivoiser ;
 - qui sont en douleur, inconfortables, perturbés...
 - qui vous embêtent ;
 - qui salissent votre habitation ;
 - qui ont des comportements dérangeants...
 - qui ont des peurs, phobies...
 - qui sont tristes, solitaires, rancuniers, craintifs...
 - qui réclament toujours votre attention ;
 - qui ont été maltraités ;
 - qui sont jaloux, agressifs envers les humains ou les autres animaux...
 - qui sont malades...
- et tout ce que vous percevrez en eux...

Petite précision, cette pratique sur vous pour eux aura un effet bénéfique et harmonisant pour votre propre système énergétique et vous fera sentir mieux à chaque occasion. Votre état d'âme sera plus apaisé et joyeux.

Qui n'est pas au minimum contrarié lorsque son animal de

compagnie ne va pas bien ?

Lisez aussi le très beau témoignage de Christine (*Euthanasier un animal* page 313.)

Si l'EFT ne marche pas

Il peut y avoir plusieurs raisons qui font que les résultats escomptés ne sont pas encore probants. Vérifiez ces paramètres avant de vous décourager :

- L'IP/autosabotage n'a pas été suffisamment prise en compte, reportez-vous page 65 pour la traiter.
- Avez-vous assez bu ?
- Passez aux grandes rondes si les petites ne suffisent pas.
- Mobilisez le corps et la voix, bougez, marchez, chantez, criez, dansez, voyez si une énergie stagne ou était bloquée quelque part.
- Vous n'avez pas encore trouvé *le cœur de votre problème*. Pour vous aider, voici quelques questions pour avancer :
 - S'il y avait une cause émotionnelle plus profonde à ce symptôme, laquelle serait-ce ?

 - Si vous pouviez revivre votre vie, quelle personne ou quel événement aimeriez-vous effacer ou éviter ?

- Aimeriez-vous n’avoir aucun de vos symptômes ?
- Quels bénéfices retirez-vous de cette situation ? **Attention aux bénéfices secondaires souvent inconscients**, posez-vous les questions suivantes : Quel est mon avantage à garder ce problème ? En quoi me rassure-t-il ? De qui, de quoi me préserve-t-il ?
- À quoi devriez-vous renoncer si votre problème disparaissait ? Quels sont les *oui mais* qui apparaissent dans ce contexte et qui font obstacle à la guérison ?
- Envers qui ou quoi êtes-vous en colère ?
- Pourquoi méritez-vous ce problème ?
- Quelle est votre implication dans la solution à... ?
- Dans quel contexte avez-vous ressenti la même chose ?
- Qu’est-ce que cela vous rappelle ?

Si vous ne trouvez aucune réponse à ces questions, utilisez votre intuition pour **deviner** ce qui pourrait alors être juste pour vous.

Attention, **si** les affirmations ne **marchent pas**, c’est parce qu’il y a des « *oui mais...* » encore actifs ou que la formulation est mal ciblée.

- Vous êtes en conflit avec votre envie de changer, **vous résistez au changement**. Avez-vous conscience que vous renforcez l’aspect contre lequel vous vous battez ? Je veux arrêter de fumer et en miroir : *je ne veux pas arrêter de fumer*.

Exemple : *Même si j’aimerais vraiment être heureuse parce que la vie serait plus légère, joyeuse, et pleine de sens, je sens aussi en moi que j’ai peur de connaître le bonheur*

parce que petite, dès que ma mère me voyait heureuse, elle me donnait une corvée ou me faisait faire des dictées difficiles, et je vois bien que je suis tiraillée entre les deux, malgré tout cela je m'aime... (C'est un peu long mais c'est nécessaire de voir tous les aspects de sa problématique.)

C'est la **technique de la double bulle** de Colette Streicher, qui met en évidence le conflit inconscient d'un sujet. Il a un fort désir de et en même temps une résistance tout aussi forte à cette même pensée. Pour que le problème disparaisse, il est donc **INDISPENSABLE de traiter simultanément les deux aspects et le conflit**. Il est parfois difficile de reconnaître en soi cette tendance à résister et le conflit, il leur arrive même d'être niés. Vous aurez besoin d'une aide extérieure dans ce cas.

- Parfois, vous ne **descendez pas en dessous de deux ou trois**, vous ne parvenez pas à tout effacer, c'est comme si vous aviez *besoin* de garder au chaud certaines attitudes comme l'insécurité, la culpabilité, la dévalorisation ; les habitudes et les croyances sont tenaces.

Demandez-vous alors :

- Pourquoi ne pourrais-je pas complètement me libérer ?
- Quelles sont les raisons qui m'empêchent de me libérer entièrement ?

Quand vos croyances sont débusquées, tapotez avec ces phrases :

- *Même si je pense que j'ai besoin de garder une partie de ce problème pour rester en sécurité, je m'accepte à l'infini et sans jugement.*

- *Même si je ne mérite pas de résoudre ce problème...*
- *Même si je ne mérite pas de résoudre complètement ce problème...*

Une fois vos croyances résolues, vous pourrez tapoter sur votre problème initial.

• **Votre engagement pour le changement est insuffisant.**

À quel pourcentage êtes-vous vraiment engagé ?

Vous donnez-vous vraiment les moyens ?

Voulez-vous vraiment changer ? Pour de bon ?

Tapotez-vous les IP, *oui mais*, croyances, dès qu'ils se présentent ?

Avez-vous peur de réussir, d'échouer ?

Quelle partie de vous est debout sur les freins ?

Qu'est-ce qui vous met en insécurité ?

Dès que vous avez repéré un aspect, suivez le fil d'Ariane et traitez-le jusqu'au bout.

S'engager avec audace.

Tant que nous ne nous engageons pas, le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours. En ce qui concerne tous les actes d'initiatives et de créativité, il est une vérité élémentaire dont l'ignorance a des incidences innombrables et fait avorter des projets splendides. Dès le moment où l'on s'engage pleinement, la providence se met également en marche. Pour nous aider, se mettent en œuvre toutes choses qui n'auraient jamais eu lieu autrement. Tout un enchaînement d'événements, de situations et de décisions crée en notre faveur toutes sortes d'incidents imprévus, des rencontres et des aides matérielles que nous n'aurions jamais

rêvé trouver sur notre chemin...
Tout ce que l'on peut faire ou rêver de faire peut être entrepris.
L'audace renferme en soi génie, pouvoir et magie.
GOETHE (*Le Pouvoir de l'engagement*)

1 Pour toutes les techniques présentées dans ce livre, une profonde respiration vous sera demandée. **Cette grande inspiration renforce le déconditionnement.** Les travaux du Dr John Diepold et son approche TAB (*Touch and Breathe*) proposent de pratiquer l'EFT en changeant juste le tapotement en une légère pression sur tous les points des méridiens, suivi d'une grande respiration, avant de passer au point suivant. (C'est plus adéquat au lit, pour ne pas trop secouer le compagnon qui dort.)

2 Beaucoup de chercheurs ont travaillé sur l'eau et elle reste encore le plus grand mystère de notre univers ! Masaru Emoto a beaucoup fait parler de lui et de ses travaux, en photographiant des gouttes d'eau cristallisée. Sur chacune d'elle avait été émise une intention. Si vous pensez *haine* ou *égoïsme*, le cristal ne prendra pas la même forme que si vous pensez *compassion*, *amour*... Ses clichés vous montrent l'effet de la pensée ou de la parole sur l'eau, qualifiée par la science moderne de « cristal liquide ». Dans cet esprit, toutes les critiques, jugements, dévalorisations sont autant d'informations que vous donnez à l'eau de vos cellules. Pour information, il paraîtrait que nous sommes fait à 90 % d'eau. Cela laisse songeur, non ? Soyez bon avec vous, envoyez-vous de belles pensées, de la douceur, de l'amour. (Références de ses livres page 401)

3 Évitez surtout de prendre une chanson qui pourrait évoquer pour vous des connotations ou souvenirs douloureux, comme *Joyeux anniversaire*, *Petit Papa Noël*...

Partie 5

EFT et les enfants

EFT pour le premier âge

Comme nous vous l'avons expliqué au début du livre, vous pouvez solliciter les points de bébé, en les massant légèrement en rond, ce qui n'est pas toujours facile quand ils bougent ou qu'ils ont mal quelque part. Quand ils dorment, c'est nettement plus pratique.

Inutile de vous préciser de ne jamais tapoter sur HT (la fontanelle).

Vous souvenez-vous de la possibilité de tapoter par procuration ? (Voir *Quelques variantes* page 89.) C'est-à-dire sur vous-même, en portant toute votre attention sur un être ? Cela fonctionne aussi avec les malades, les personnes âgées, les soins à distance.

Dès que votre intention est de vous connecter à bébé, vos énergies sont liées ensemble. Vous pourrez alors avoir des

intuitions par rapport à l'origine de ses difficultés (colère, douleur, chagrin...). Comme il est possible que rien ne vous vienne, n'y ajouter aucune culpabilité.

Voici quelques exemples de phrases à tapoter sur vous :

- *Même si bébé pleure tout le temps, je l'aime et je l'accepte à l'infini et sans jugement.*
- *Même si Capucine a tous les jours de fortes diarrhées, nous l'aimons tous à l'infini et sans jugement.*
- *Même si bébé fait beaucoup de colère, il s'aime et il s'accepte.*
- *Même si Joshua a une malformation cardiaque, nous l'aimons tous à l'infini.*
- *Même si ma naissance prématurée a fini dans une couveuse, mes parents m'aiment énormément.*
- *Même si diarrhées abondantes, maman est toujours à veiller sur moi avec amour.*
- *Même si bébé est grognon, nous l'aimons fort.*

En tapotant ou en massant sur lui :

- *Même si séparé de mes parents dans la couveuse, je me sens en sécurité, ils veillent à côté de moi.*
- *Même si rots difficiles, je suis un super bébé.*

...

Savez-vous que 80 % de la communication entre les êtres est non verbale ? Cela se passe à notre insu, d'âme à âme, d'esprit à esprit, d'inconscient à inconscient.

Les enfants de zéro à sept ans somatisent souvent les problèmes de leurs parents. Étant neutre de filtre, leur corps exprime en direct

les dérèglements émotionnels de leur environnement.

Capucine souffrait de constantes diarrhées, peu de temps après son accident de poussette, survenu sept mois plus tôt. Alors que ses parents et son petit frère se promenaient le long d'un quai en bord de mer, la poussette a basculé dans le vide, trois mètres plus bas. Le papa a sauté, la maman a hurlé et pris l'escalier. Capucine, consciente et en pleurs, fut conduite à l'hôpital, avec un traumatisme crânien. La terreur, les hurlements qui résonnaient encore dans les oreilles de la maman et sa culpabilité toujours présente dérangent Capucine. Nous avons surtout tapoté sur les culpabilités, angoisses, peurs ressenties de la maman pour la libérer :

- *Même si énorme culpabilité d'avoir mal tenu la poussette, je m'aime.*
- *Même si déchirement dans tout mon être quand la poussette a basculé, je m'aime.*
- *Même si angoisses et stress intense dans l'ambulance, je m'aime.*
- *Même si peu rassurée par les pleurs de Capucine sur le coup et panique, je m'aime.*
- *Même si le temps s'est arrêté quand j'ai vu la poussette basculer, je m'aime.*
- *Même si j'entends encore les hurlements dans ma tête, je m'aime.*
- *Même si mon mari a plongé dans le vide et pas moi, je m'aime.*
- *Même si son petit frère était prostré, je m'aime.*
- *Même si attente infernale des examens aux urgences, je m'aime.*

En même temps que nous tapotions avec ces phrases et tous les aspects qui remontaient (toujours très actuels) chez la maman, nous incluions Capucine (qui ne tenait pas en place et préférait gribouiller) : *Capucine a de fortes diarrhées, Capucine est très dérangée, Capucine est très irritée...*

Quand la maman fut sereine, elle continua à tapoter avec son mari et son fils à la maison sur leurs peurs et ressentis afin de neutraliser complètement cette énergie perturbatrice. Résultat ? Les diarrhées de Capucine s'arrêtèrent.

Très souvent, les parents rencontrent des difficultés avec leurs petits, en ne comprenant pas leurs colères, bouderies sans raison apparente. Bien souvent, ils avouent ne pas supporter leurs pleurs, alors que ceux des autres ne les dérangent pas.

Pourquoi ? Parce que l'incompréhension et l'impuissance les angoissent. Et aussi parce que cela les renvoie à leur propre tristesse et leur mal-être non résolu.

L'EFT devient une ressource pour apaiser enfants et parents.

Après une journée difficile, où vous vous êtes fortement impliqué émotionnellement, pourquoi ne pas vous octroyer **15 minutes le soir** quand les enfants sont couchés et en profiter pour libérer les titillements, les agacements, les colères accumulées ? Ce sera salutaire pour tous puisque que les énergies que vous libérerez seront libérées chez l'enfant simultanément. (Voir chapitre *Quel est votre cocktail ?* page 267)

Nous comptons sur vous pour mettre en place cette pratique

d'écologie personnelle.

Voici quelques astuces pour vous aider :

- Évitez cependant de pratiquer couché, vous risqueriez de vous endormir avant de finir.
- Repérez par quoi et où vous êtes touché dans votre corps, quand votre enfant pleure.
- Ressentez le nœud, la boule, l'énervement et nettoyez ces états pendant votre séance.

Même si deviens fou quand Justine pleure, je m'aime.

Même si nœud dans le plexus quand Romain pique une colère.

Même si envie de mettre Paula sous la douche quand elle hurle.

Ces manifestations peuvent entrer en écho avec votre histoire personnelle et **réactiver des souvenirs ou des émotions refoulés et enfouis profondément en vous**. Super ! Vous profitez de ce miroir pour alléger votre passé douloureux.

Grâce à votre enfant, pour qui vous seriez prêt à tout, vous objectiviez cette chance de VOIR certaines parts de vous en souffrance, et de les neutraliser.

Même si pleurais en silence quand mes parents se sont séparés...

Même si en pleurs quand papa et maman se disputaient/se tapaient dessus...

Même si angouisses tout seul dans ma chambre...

Même si maman et papa s'occupaient plus de ma petite sœur...

N'oubliez pas de vous calmer d'abord, avant d'intervenir sur bébé, il est hyper sensible et ressentira tout ce qui vient de vous.

Approche de l'EFT pour les enfants

Il est plus petit que vous mais il ressent les mêmes émotions (avant même sa naissance), avec plus d'intensité, même s'il ne sait pas les nommer. L'aider à traiter ses problèmes le protégera des dépresses, tristesses, stress... futurs que vous connaissez trop bien.

Reconnaître et accepter les émotions qui le traversent ne veut pas dire tolérer tous ses comportements, mais accepter et l'accompagner à libérer ce qui le perturbe.

Les enfants violents, bagarreurs à la maison ou à l'école, sont malheureux d'être ainsi ; ils se sentent rejetés, impuissants, ressentent de l'injustice. En leur apprenant l'EFT, ils sauront s'harmoniser et se calmer. Ils parviendront ainsi à se revaloriser à leurs propres yeux en enseignant à leur tour la technique à leurs camarades, cousins, même à certains adultes. Un enfant bagarreur n'est pas forcément agressif, il peut simplement être un peu pataud ou maladroit sans être dans la brutalité, disons qu'il serait plutôt dans la *brusquerie exploratoire*.

S'il frappe, surtout petit (vers trois ans), il y a de grandes chances qu'il mime ce qu'il connaît à la maison. C'est devenu pour lui un simple comportement relationnel *normal*. Il devrait se défaire de ces gestes vers quatre/cinq ans (sauf si c'est la norme à la maison.) Autre chose à se rappeler, quand un enfant tape, il revendique émotionnellement, pulsionnellement, sa place dans la famille. Peut-être ne l'a-t-il pas vraiment au sein de la fratrie ou

aux yeux des parents ? De toute façon, il exprime une souffrance à régler au plus vite.

Nous verrons plus loin que votre notion de **culpabilité à ne pas être de bons parents est irrecevable et incongrue** ! La manière dont vous avez été formaté dépend de la transmission familiale que vous reproduirez. Il est normal de calquer les schémas dans lesquels nous avons baigné, jusqu'au jour où quelqu'un dans la généalogie décide de transformer les énergies en profondeur.

Souvenez-vous que les **enfants mémorisent les émotions, mais pas les souvenirs**. Le petit enfant n'a pas d'histoire personnelle avant trois ans, c'est ce qui est appelé l'amnésie infantile.

DIALOGUER AVEC UN ENFANT

Que vous soyez parent, enseignant, soignant, ami... l'enfant doit évidemment se sentir en confiance ; vos yeux sont de préférence à la même hauteur que les siens ; parler sa langue avec ses mots ; dans un endroit qu'il apprécie ; avec un parent, un doudou... ; où et comment souhaite-t-il se poser : assis, debout, allongé ; vous le tapotez ? Il se tapote ? Les deux mélangés ? Son parent le tapote ? Il tapote son doudou ou Tapoty ?

S'il n'accepte d'être tapoté que sur un seul point, faites-lui confiance, demandez-lui de vous le montrer, tous les méridiens étant reliés les uns aux autres, le nettoyage énergétique se fera de la même manière.

Trouver le moyen d'étalonner ses soucis : avec les mains écartées (voir *l'intensité du problème* page 67) ou *1,2,3, soleil*^L.

Quand le cadre est posé, voyez avec lui ce qui le dérange et ce qu'il veut voir disparaître.

Et où il le ressent dans son corps ?

Comment il se sent avec cela : apeuré, en colère, triste, malheureux, coupable... ?

Demandez-lui aussi si cela lui rappelle quelque chose ?

En général, les enfants, une fois la confiance établie et dès qu'ils se sentent reconnus dans leur souffrance, donnent toute la matière à nettoyer dès qu'ils sont lancés.

Si possible, faites leur raconter leur histoire tout en tapotant sur les différents points.

Quel que soit le côté dramatique de celle-ci, essayez de la transformer en jeu, voire en rigolade. Ce sera plus facile pour lui si vous faites les mêmes gestes en même temps que lui. L'élimination du blocage énergétique est beaucoup plus rapide chez eux que chez les adultes. Et vous pourrez assister à de véritables *miracles* en quelques minutes.

1, 2, 3, soleil :

Pour certains enfants, il n'est pas toujours facile de leur faire quantifier leur problématique ou d'établir le contact ; nous vous proposons d'utiliser l'approche ci-dessous pour mesurer l'intensité de leur mal-être.

Il s'agit de définir un point de départ et un point d'arrivée et de lui demander de se positionner entre ces deux points proportionnellement à sa difficulté, son mal-être, sa souffrance. Dans ce contexte, le point d'arrivée représentant zéro sur dix.

Exemple avec Martin, six ans : il ne voulait plus aller à l'école et ne disait pas pourquoi. Il y piquait des colères, se rendait malade et était puni.

Nous avons choisi deux murs dégagés opposés, l'un représentant sa maison et l'autre son école. Nous lui avons demandé de se positionner à l'endroit où il se sentait le mieux entre ces deux points.

Pour sa position de départ, il était tout contre le mur de *sa maison*, bien cramponné (10/10).

Il est rare que les petits soient en autosabotage, il n'est donc pas nécessaire de dire *même si* sur karaté. Ils sont si réceptifs que tapoter les huit points suffit amplement.

Les phrases ont commencé comme suit, toutes simples en reprenant les mots de l'enfant :

- *Je ne veux plus aller à l'école, mais je suis super gentil.*
- *J'ai peur d'aller à l'école, et je suis un garçon génial.*
- *Je ne veux pas aller à l'école le matin, mais je suis quand même un super petit garçon.*
- *C'est difficile pour moi d'aller en classe, je suis trop bien à la maison avec maman.*
- *Il y a beaucoup de bruit et d'enfants en classe, papa et maman m'aiment.*
- *Ça me fatigue beaucoup les enfants, et moi je suis super.*
- *Je n'aime pas le bruit et je me fâche, je suis un super garçon.*
- *Je n'aime pas le bruit et alors je tape mes voisins, papa et maman m'aiment.*
- *Je suis grondé, ce n'est pas juste et ça me met en colère, je suis super.*
- *Je n'aime pas me mettre en colère car on est méchant avec moi, papa et maman m'aiment.*

– *Je suis malheureux quand on ne m'aime pas à l'école, je suis un super petit garçon.*

...

Au fur et à mesure qu'il tapotait, il avançait sur le chemin et formulait plus précisément sa problématique. En fait, Martin était malheureux des conséquences de ses colères, suscitées par l'agression du bruit, des enfants et de la fatigue ressentis à l'école.

La solution trouvée par Martin a été d'alerter la maîtresse quand il commencerait à être fatigué et énervé par le bruit des autres, pour éviter tous ses débordements et excès habituels. À la fin de la séance, il était arrivé au mur de *l'école*. Sa phrase choix fut la suivante :

Si je suis fatigué, je choisis de le dire à la maîtresse pour que j'aie dormi un peu.

Vous pouvez même vous tapoter en disant : *Même si tu as peur de l'école, je t'aime*. Cela rassurera votre enfant qui se pense *mauvais ou coupable* à cause de son problème.

Entre trois et six ans, ils sont souvent timides, égocentriques, ils cherchent leurs limites en montrant des élans d'indépendance. Ils se prennent pour le centre du monde et font ce qu'ils veulent. Trop interdépendants ou codépendants des parents, il est parfois astucieux de faire appel à un thérapeute quand vous n'obtenez pas de résultats définitifs avec l'EFT.

En très peu de rondes, ils passent à autre chose, libérés de cette émotion envahissante.

Avez-vous remarqué que votre enfant (jusqu'à sept ans) répète vos comportements, vos craintes... Petite, vous vous trouviez

stupide, et un jour elle vous dit la même chose, *je suis stupide maman*, sans raison apparente. Le programme est déjà en train de se reproduire et ils y sont très sensibles. Tapotez sur vous et tout le monde en profitera.

Pour information, le cerveau des enfants se construit sur le modèle de son éducateur direct, en général sa mère.

Pour rentrer en contact avec l'autre, le système nerveux et l'appareil psychique de bébé vont photocopier ceux de maman ou de la personne qui s'en occupe. Quand bébé est en phase avec maman, il est intéressant de voir avec les IRM² que les mêmes neurones chez les deux s'allument. Si maman a des blancs dans ses systèmes, bébé aura les mêmes blancs dans les siens.

Ce sont les **neurones miroirs** qui nous permettent ainsi d'entrer en relation avec les autres et de développer l'empathie, cette capacité à percevoir ou à reconnaître les émotions d'autrui. Ces neurones copient dans votre cerveau l'état émotionnel de l'autre, vous permettant ainsi de mieux l'identifier. (D'où les intuitions qui vous viennent lorsque vous êtes centré sur un être.)

Même si son souci vous paraît mineur, c'est important pour l'enfant. Arrêtez-vous et tapotez ensemble sur le moment, **sans reporter à plus tard, car vous oublierez**. Oubliez les *oui, mais je n'ai pas le temps ; ce n'est pas grave ; il ne l'a pas fait exprès...* sinon vous le verrez de plus en plus en colère, incompris, et nié dans son ressenti. (Il y a de quoi !) Il pourra se sentir rejeté, non écouté... **Prenez le temps de l'aider à nommer ce qu'il ressent pour qu'il sache reconnaître ce qui le traverse et qu'il se sente reconnu pour cela.**

Exemple en cas de crise : *j'accepte ta colère et je vais t'aider à libérer cet état qui te perturbe.*

Avec les enfants, et même avec les adolescents, vous pouvez vous aider de :

- Tapoty, la peluche pour pratiquer l’EFT ;
- la métaphore du *tampon qui efface le tableau*. C’est comme si le tampon EFT allait effacer son histoire triste inscrite sur son tableau intérieur. *Qu’est-ce que ton tampon va effacer ? Quel est le bout de ton histoire à effacer ?*

Avec les enfants, un moment privilégié est le coucher. Cette pratique est **TRÈS SALUTAIRE pour eux**.

Vous pouvez instaurer la lecture de l’histoire et le câlin après avoir fait raconter sa journée à votre enfant.

Vous pouvez (et devriez) lui poser toujours les quatre mêmes questions :

- Que t’est-il arrivé d’agréable aujourd’hui ?
- Que t’est-il arrivé de désagréable aujourd’hui ?
- Quelles ont été tes bonnes pensées ?
- Quelles ont été tes mauvaises pensées ?

Et durant tout le temps de son récit, tapotez-le sur les points ou sur un seul pour ne pas l’agacer. Les points karaté et gamme sont les plus faciles d’accès, ou demandez-lui celui qu’il préfère.

Pourquoi tapoter sur des choses agréables ? Ou sur de bonnes pensées ? Tout simplement à cause des non-dits et des sous-entendus.

Exemple : *la maîtresse m’a félicité aujourd’hui*, ce qui pourrait laisser sous-entendre que d’habitude elle ne lui dit rien ou le réprimande ; *j’ai une bonne note maman*, en codé, *d’habitude je crois que tu n’es pas contente de moi car j’ai des notes*

médiocres... Tapotez pour tout, il n'y a de toute manière aucun risque de créer des problèmes.

Ce faisant, vous éliminez chez votre enfant de nombreux blocages, insécurités, peurs... latents. C'est un vrai cadeau que vous leur faites en installant la paix et la confiance en eux.

Exemple de phrases à tapoter avec eux :

- *Mes copines me disent que je suis un épouvantail.*
- *J'ai peur quand tu cries avec papa.*
- *J'ai raté le bus, je suis arrivé en retard et j'ai eu une punition.*
- *Je ne suis pas invité à l'anniversaire de Marie.*
- *J'ai eu un quatre en dictée.*
- *J'ai vu les inondations à la TV et j'ai peur que la rivière entre dans la maison.*
- *Le maître a dit que je devais bien chanter sinon je mimerai sur scène.*

Vous pouvez installer plein d'autres moments pour dégager ensemble les émotions : en voiture, quand vous le conduisez à l'école ; quand vous êtes dans les bouchons (cela vous détendra aussi d'ailleurs) ; dans le bain ; en promenade...

Entre 7 et 11 ans, les enfants sont très égocentriques et mal à l'aise, ils sont en général très contents de pratiquer à leur guise l'EFT pour se sentir bien dès qu'ils en ressentent le besoin. Ils tapoteront en temps réel sans se poser de questions ou dès qu'ils seront seuls. Apprenez-leur *l'EFT discret* (Voir *Se tapoter discrètement* page 89.) S'ils ne veulent pas dire la raison de leur mal-être, ne les forcez pas, dites avec eux : *même si je suis triste, je suis une fille géniale...*

Entre 12 et 16 ans, l'adolescent doit laisser derrière lui l'enfant qu'il croyait être pour installer une nouvelle identité. Ce changement de statut est très insécurisant, il recherche son indépendance tout en voulant se sentir soutenu. Même si vous parlez sa langue, il ne voudra pas forcément pratiquer avec vous. Il croit tout savoir, se voit adulte, et ne veut pas forcément vous demander comment éliminer son souci. (Le thérapeute sera votre allié du moment.)

Envisagez ces méthodes non pas comme des médicaments lorsque quelque chose va de travers, mais comme une hygiène quotidienne.

Que cela devienne un réflexe comme de vous laver les dents au coucher.

En cas de rupture ou de séparation des parents, sachez que les enfants pensent silencieusement qu'ils en sont responsables. Pour les rassurer et éliminer cette fausse culpabilité, faites-les parler et essayez d'entendre toutes leurs raisons derrière cette croyance, tout en pratiquant avec eux.

PROBLÉMATIQUE AVEC L'ÉCOLE

Souvent, les enfants font un rejet de l'école, consécutif à une interprétation d'une réflexion, d'une situation, d'un contexte avec leurs camarades ou leur enseignant. Que cette interprétation soit juste ou pas n'a guère d'importance, car elle est le reflet de sa vision du monde. Il doit être respecté pour cela. Il n'y a aucune raison de la remettre en cause ou de discuter de sa réalité.

Vous avez peut-être déjà remarqué que vos enfants étaient bons

dans une matière et que tout d'un coup ils devenaient *nuls*. Bien souvent, il aura fallu juste une remarque, à la suite d'un exercice ou d'un devoir, pour que l'enfant s'écroule.

Si vous le faites parler, vous verrez qu'il est en train de se conformer aux injonctions de l'adulte « *mais tu es nul en maths* », « *t'es vraiment un escargot, tu n'iras pas bien loin* », « *tu ne comprends jamais rien* ». Sans parler des moqueries dévastatrices de la part des autres élèves qui sont très courantes. Il est à noter que vous pouvez très bien être dans ces rôles-là.

Reprenez les mots de votre enfant et tapotez avec lui :

(Même si) la maîtresse croit que je suis nul en maths, moi je vais lui montrer le contraire.

(Même si) maman dit que je suis un escargot, moi, je sais que je fais de mon mieux.

(Même si) le maître me dit que je ne comprends jamais rien, je vais lever la main en premier dès que j'aurai fini.

(Même si) les autres me traitent de pot de nouilles et que cela me fait de la peine, je sais que je suis géniale.

(Même si) les autres disent que je suis une erreur parce que je n'ai pas de papa, maman est toujours là pour moi et m'aime.

Alors que nous essayons d'enseigner la vie à nos enfants, nos enfants nous montrent ce qu'est la vie.

Angela SCHWINDT

Histoire de Brandon

Fini les colères

Nous vous présentons ci-dessous le témoignage de Brandon, petit américain de sept ans, qualifié selon les standards locaux d'enfant *ingérable*.

Ann Adams partage avec nous la touchante histoire de Brandon. Imprimez-la : elle est idéale pour les parents et les enseignants qui ont affaire à des *enfants difficiles*.

Les enfants sont parfois nos meilleurs professeurs. L'histoire qui suit appartient certainement à la catégorie *Un petit enfant leur montrera la voie*. Non seulement cet enfant de sept ans est un prosélyte des tapotements, mais il a également rédigé son propre témoignage. Je remercie Shari Snow, actuellement bénévole dans un établissement scolaire de Lexington, NC, d'avoir partagé avec nous son travail avec Brandon.

Le jour où Shari rencontra Brandon pour la première fois, elle apprit qu'on allait le mettre dans une classe spéciale pour élèves à problèmes émotionnels et de comportement. En effet, Brandon connaissait des difficultés depuis le jour où il était entré à l'école, deux ans et demi auparavant. Et il était considéré comme à *risque* avant même son arrivée.

Pendant l'année scolaire en cours, il n'y avait pas eu un jour où il n'avait été envoyé dans le bureau du directeur. Ce jour-là, il avait saccagé sa classe, il était en colère, et était en train de mettre à mal le bureau du directeur. Il continua à lancer des objets alors même que Shari se mit à lui parler des motifs de sa colère. Quand il comprit qu'elle avait *pigé*, il s'arrêta un moment pour respirer.

Shari tendit les mains en les écartant et lui demanda de montrer avec ses mains à lui, de combien sa colère était grande. Il les écarta autant qu'il put (indiquant ainsi une colère maximale). [Note d'Ann : Sans un bon *rappport* avec l'enfant, vous n'arriverez à rien. Il faut que l'enfant vous voit comme quelqu'un de différent des autres adultes de son entourage qui lui font la morale.]

Shari s'assit sur le sol du bureau et dit : *cela a vraiment l'air bête, mais fais juste ce que je suis en train de faire*. Brandon cessa sa crise, s'assit et commença à faire les tapotements. Elle tapota une séquence avec lui, avant d'ajouter une phrase de préparation pour la deuxième séquence : *Même si je suis vraiment très en colère et que personne ne veut m'écouter, je suis quand même un très gentil garçon et les gens devraient bien m'écouter*.

Deux séquences (rondes) plus tard, quand elle lui demanda de combien il était en colère, il mit ses mains l'une contre l'autre (indiquant peu, ou pas de colère). La conseillère scolaire ne pouvait croire à la transformation dont elle était témoin. Elle la décrivit ainsi : *j'ai vu la colère s'évaporer*. Brandon et Shari parlèrent encore un peu du problème qui avait causé l'explosion, puis, ensemble, ils prévirent quelque chose pour l'avenir. Quand le moment fut venu pour Brandon de retourner en classe, il demanda : *Puis-je tapoter à la maison aussi, quand je me mets en colère ?* Cet enfant avait compris en cinq minutes la puissance de ce processus ! Il l'a vite pigé et l'a intégré à sa vie. Shari nota : *Brandon est maintenant un ambassadeur des thérapies énergétiques de sept ans. Il tapote pour lui-même et montre à ses camarades de classe comment le faire. Il y a des gens intéressés autour de lui, qui cherchent à en savoir plus. Il me donne des leçons sur la façon de faire passer le message. Il a ouvert des portes que je ne m'attendais pas à ouvrir dans la communauté*

rurale conservatrice dans laquelle je vis. TOUT LE MÉRITE en revient à ce petit bonhomme. Moi ? J'ai eu de la chance : quel merveilleux professeur j'ai eu.

Brandon ne retourna plus dans le bureau du directeur. Plusieurs semaines après sa première expérience de tapotements, il annonça à Shari qu'il était *prêt à raconter cette histoire à ses copains*. Voici, racontée avec les mots d'un enfant de sept ans, la version que donne Brandon de l'emploi des thérapies énergétiques :

Le truc des tapotements par Brandon (tel qu'il l'a raconté à Shari).

C'est pour que les mauvaises choses ne fassent pas aussi mal.

Ils m'ont regardé un peu de travers. Mais maintenant, ils savent pourquoi je fais ça.

Mon ami s'est consolé de la mort de son chien en tapotant.

Je lui ai montré comment aider son cœur.

Il a dit à sa maman de le faire, mais elle a trouvé cela idiot.

Je lui ai dit de le faire quand même, mais pas devant elle.

Il a rapetissé ses mains quand Shari l'a aidé.

Ms. Lin, la conseillère, me rappelle de tapoter quand je me mets en colère.

Je peux tapoter dans la classe, ou bien aller voir Ms. Lin.

J'apprends à tapoter à Ms. Lin.

Elle aime tapoter vers son nez. Moi, c'est le front.

J'aime l'école maintenant parce que je suis gentil.

J'ai eu une récompense du directeur parce que j'étais gentil.

Cela ne m'était jamais arrivé avant.

Mes institutrices ne m'aimaient pas parce que j'étais méchant.

Je crois que mon institutrice m'aime bien maintenant, parce que je suis gentil.

Je crois que cela suffit.

Oh, oui : je tapote à la maison quand Nana crie après moi.

Shari écrit : *En six semaines, cet enfant est capable de dire : j'aime l'école maintenant, parce que je suis gentil ! Sa maîtresse soutient que c'est un miracle. Moi je soutiens que c'est un message très puissant sur la valeur de toute personne, quelle qu'elle soit.*

Suite importante :

Les vacances de printemps des enfants de cette zone ont commencé jeudi. J'allai demander des nouvelles de Brandon quand je découvris qu'il avait été renvoyé chez lui, plus tôt, pour cause de *problème* de discipline. J'étais effondrée, jusqu'à ce que je connaisse toute l'histoire.

Son institutrice semblait avoir été absente toute la semaine et les enfants avaient eu trois remplaçantes différentes. Le mercredi, l'assistante de la maîtresse était également absente et elle avait mis deux remplaçantes dans la classe. Celles-ci connaissaient *l'ancien* Brandon et s'attendaient au pire. Brandon eut une altercation avec un autre élève. Lorsque l'institutrice remplaçante intervint, Brandon demanda à aller voir Ms. Lin (la conseillère) pour pouvoir tapoter. La remplaçante ne comprit pas et Brandon fut *incapable de s'expliquer, parce qu'il était hors de lui*. La remplaçante lui dit d'aller s'asseoir, Brandon rampa sous le bureau de la maîtresse et commença à tapoter. Il refusa de sortir de sous le bureau avant d'être calmé. La remplaçante dit qu'elle l'a simplement laissé faire *parce que c'était plus simple que de se battre avec lui*.

Quand Brandon regagna sa place, il était calme et se comporta très bien jusqu'au déjeuner, moment où l'enfant avec lequel il avait

eu le différend le frappa, alors qu'il faisait la queue pour manger. Selon la remplaçante, cela s'était produit toute la semaine ; Brandon se retourna et envoya l'enfant à terre. Puis il alla au bureau, s'assit dans un coin et commença à tapoter. La secrétaire a raconté qu'il n'arrêtait pas de dire tout en tapotant : *Je suis un bon gosse et les autres gosses devraient me traiter comme un bon gosse.*

Les parents des deux garçons furent convoqués. On ne put trouver la gardienne de Brandon, mais la mère de l'autre enfant vint, furibonde. Elle commença apparemment à passer un savon à Brandon. Il se leva, et très calmement, il lui dit qu'il valait mieux que cela, puis il entra dans le bureau du directeur où il s'assit. On intercepta la mère à la porte du bureau

Quand on dit à la conseillère que Brandon était dans le bureau, elle courut, craignant le pire. Elle raconta que tout ce qu'elle put faire fut d'essayer de ne pas sourire, pendant qu'il lui racontait calmement ce qui était arrivé, qu'il avait tort, et qu'il savait qu'on le renverrait chez lui pour avoir frappé l'autre enfant. Elle dit qu'il frottait le point sensible pendant tout le temps qu'il racontait ce qu'il s'était passé. Ensuite, il la regarda et lui dit en souriant *mais j'ai pensé à tapoter.*

Certes, il y a eu un raté dans cette progression parfaite, mais quelle leçon pour ceux d'entre nous qui sommes les « élèves » de Brandon, semble-t-il. Prenez soin de vous, Shari.

Traduction de Martine Mauvais (d'un article du site Emofree.com pour le site de Geneviève Gagos : www.Technique-EFT.com.)

Tapoty, le meilleur ami de votre enfant

Tapoty est une peluche marionnette très utile avec les jeunes enfants, surtout lorsqu'ils sont timides, prostrés, voire autistes ou difficiles. En leur demandant de s'occuper du petit nounours, qui a les mêmes problèmes qu'eux, leur côté sauveur et empathique les pousse à intervenir et à nouer le contact. En faisant cela, l'enfant transfère sa problématique sur la peluche, allégeant ainsi sa charge personnelle.

(Déjà chez les Amérindiens, l'ours représente l'ange gardien, le protecteur.)

Avec l'illustration de *Tapoty a peur du noir* (Voir la BD à la fin de l'ouvrage), l'une des peurs les plus fréquentes chez l'enfant, vous pourrez apprendre en même temps que lui à tapoter sur les points et pratiquer l'EFT.

Montrez-lui en tapotant sur la peluche pendant qu'il tapote sur son corps, ou tapotez sur vous pour qu'il tapote sur Tapoty ou sur lui-même ; ou bien encore, vous tapotez sur lui et lui sur le nounours. Proposez-lui toutes les solutions et il choisira, *je te tapote, tu te tapotes, on se tapote, nous nous tapotons...*

Faites-lui verbaliser ce qui le dérange, le met en colère, lui fait peur et transposez cette gêne sur Tapoty. Si cette approche est trop directe pour l'enfant, demandez-lui ce que ressent Tapoty. *Qu'est-ce qu'il a Tapoty ? Il a peur de quelque chose ? ...*

Ainsi, si votre enfant ne veut pas s'endormir avant vous ou se coucher de bonne heure, vous pourrez formuler des phrases comme :

- *(Même si) Tapoty ne veut pas aller se coucher de bonne heure, c'est un nounours génial.*
- *(Même si) Tapoty a peur d'aller se coucher avant ses parents, c'est un super nounours.*
- *(Même si) Tapoty refuse de dormir avant papa et maman, c'est un nounours aimé par ses parents.*
- *(Même si) Tapoty et moi avons peur de nous coucher tôt, papa et maman nous aiment.*

Écoutez et entendez ce que votre enfant pourra vous apprendre de nouveau sur son problème et continuez de tapoter avec ses informations. Mis en confiance avec la peluche, il pourra oser avouer des choses qu'il ne faisait pas auparavant.

Exemple de Lina et Corinne :

Corinne est venue pour sa fille Lina, qui souffrait de maux au ventre et éprouvait des difficultés à s'endormir. D'après les examens, tout était en ordre mais Lina avait très mal au ventre. Après l'avoir encouragée à parler, Lina ne voulu pas aider Tapoty à ôter son mal au ventre. Quand nous lui avons demandé pourquoi, elle a répondu *je ne veux pas* en regardant tendrement sa mère.

À la question : Qu'est-ce qui vous ronge dans le ventre, Corinne ? Elle a éclaté en sanglots. Son frère aîné était décédé d'une pneumonie trente-cinq ans auparavant et elle s'en culpabilisait. *Il était mort par sa faute parce qu'elle ne l'avait pas assez aimé.* Nous avons demandé à Lina si elle voulait bien tapoter avec nous, pour aider sa maman qui pleurait. Lina a joué le jeu, tapoté et répété toutes les phrases pour sa maman. En me

regardant tapoter sur Tapoty, Lina tapotait sur elle, en regardant sa mère. Sans avoir fait quoi que ce soit pour son ventre, en fin de séance, elle n'avait plus mal. Lina somatisait ce que sa mère portait en elle depuis si longtemps. Elle ne voulait pas libérer son ventre tant que sa mère continuerait de souffrir.

Quelque temps après, elles sont revenues pour la peur du noir. (Les maux de ventre n'étaient pas revenus.) Lina est allée directement prendre Tapoty et nous avons fait une séance avec les phrases indiquées plus haut.

Lorsque vos enfants disent qu'ils ont **l'impression que quelqu'un les regarde dans le noir**, qu'il y a une présence ou un monstre dans le placard ou sous le lit, ne leur dites pas qu'il n'y a personne ! Ne niez pas leur perception. Avant d'être trop conditionnés par l'éducation, les enfants sont vierges de filtre. Tout comme vous l'étiez, tout petit, mais vous l'avez déjà oublié.

Rassurez-les en leur disant qu'il s'agit d'un ange ou de quelqu'un au ciel qui veille sur eux, un grand-père, un animal de compagnie ; que **cette présence est bien réelle et bienveillante**.

Lina avait perdu son petit chat quelque temps avant. Nous lui avons donc expliqué dans un premier temps qu'il s'agissait de Biscotte qui veillait sur elle pendant qu'elle dormait. Et qu'elle pouvait lui parler, lui souhaiter une bonne nuit, lui raconter sa journée et tout ce qu'elle voudrait.

Pour information : Sachez que le cerveau des enfants jusqu'à sept ans fonctionne en onde thêta et delta, donc en basses fréquences (voir page 256). Ils observent tout, appréhendent facilement leur environnement, copient leurs aînés, mais ont ainsi accès à des infos subtiles, invisibles à l'adulte ordinaire.

Comme les enfants ont moins de bagages émotionnels, d'*a priori*, de peur du ridicule, de réticence, ils montrent beaucoup plus d'enthousiasme à participer.

Lors d'une consultation, certains enfants ne sont parfois pas d'humeur à coopérer. Dans ce cas, parlez au parent ou à la peluche (s'il n'y a personne d'autre dans l'entourage.) Puis vous tapotez sur le nounours en parlant des soucis de l'enfant. Il entend et il écoute plus que vous ne le croyez. Cette approche va libérer les tensions et permettre un rapprochement. Avec la maman, en général, nous parlons des problèmes que traverse Tapoty à l'heure actuelle et décidons qu'il serait très gentil de lui porter secours. Soit l'enfant participe au démarrage des tapotements, soit il y viendra plus tard.

Si vous avez vous-même des réticences à utiliser Tapoty avec vos enfants, nièces, petits-enfants, **nettoyez cette résistance avant toute chose sur vous**. Sinon, ils le sentiront et vous enverront balader. Ce qui paraît logique, non ? Il se pourrait que dans votre enfance, vous n'ayez pas eu le droit de jouer, ou que Tapoty réveille un mauvais souvenir. Quoi qu'il en soit, s'il y a le moindre embarras, profitez-en pour tapoter sur le goût amer qui vous revient. **Lâchant vos angoisses, stress, mal-être en premier, vous autoriserez vos enfants à en faire autant**. Souvenez-vous de Lina.

Soyez créatifs, jouez avec eux, inventez des chansons, rythmez les rondes, faites-les applaudir avec les poignets en fin de ronde, jouez à soigner Tapoty en famille, chacun à votre tour.

Exemple : Maman fera une ou plusieurs rondes avec : Tapoty

est très fatigué à cause du travail en ce moment, mais toute la famille l'aime énormément. Et tout le monde tapotera pour elle. Papa dira : *Même si Tapoty est déçu d'avoir perdu au tennis, toute la famille le console.*

La grande sœur : *Même si Tapoty est puni à cause de ses gros mots, il est aimé par toute la famille.*

Vous verrez que par le biais de Tapoty, vous resserrez les liens familiaux et toute la famille s'en sentira mieux.

C'est une astuce pour désamorcer des bombes à retardement. Vous allez pouvoir exprimer des choses personnelles, peut-être difficiles à placer dans la conversation. Le but de ces moments est réellement d'alléger le poids du sac à dos de chacun. N'oubliez pas qu'à plusieurs, l'énergie n'est pas additionnée mais multipliée, donc si vous abordez un thème commun (*l'abandon, la tristesse, la violence...*), vous bénéficiez de beaucoup d'énergie pour le neutraliser tous ensemble.

Pour vous aider dans la démarche à suivre avec votre enfant, regardez l'histoire illustrée (Voir la BD en fin d'ouvrage.) Nous vous invitons vivement à la lire avec lui et à l'utiliser selon les problématiques qu'il rencontre. Le processus reste identique, vous substituez la peur du noir par la difficulté à traiter.

Exemples : pipi au lit, cauchemar, allergie, chagrin, grosse colère...

Vous pourrez vous procurer la peluche marionnette Tapoty sur notre site : www.espacedetransformation.net

1 Règle du jeu de 1, 2, 3, soleil. (Souvent des stagiaires ne le connaissent pas.) Un enfant se place debout face à un mur. Les autres enfants se placent en ligne à environ 20 pas de lui. L'enfant face au mur

tape trois fois le mur en comptant « un, deux, trois » et lorsqu'il dit « soleil », il se retourne. Durant le temps où la sentinelle ne regarde pas, les autres enfants doivent s'approcher du mur, mais lorsque la sentinelle se retourne, tout le monde doit rester immobile. Si la sentinelle voit l'un des enfants avancer ou bouger, ou simplement perdre l'équilibre, il le renvoie à la ligne de départ. Le but pour les enfants est donc de réussir à toucher le mur sans que la sentinelle ne les voit. Sur les différents sites cités en fin d'ouvrage, vous trouverez plein de témoignages de parents ou de professionnels qui ont constaté des effets spectaculaires, même avec des enfants dits *ingérables*. Ci-après le cas de Brandon.

[2](#) IRM : imagerie par résonance magnétique.

Partie 6

Approches ciblées de l'EFT

Les phobies et les allergies

Face à un objet, un animal, une situation sans réel danger, vous devenez incontrôlable, ou bien vous réagissez fortement au contact d'une substance ou d'un aliment ?

Dans ces deux cas de figure, vous perdez toute maîtrise de votre corps et vous vous sentez *invalidé*.

Identifiez votre phobie ou votre allergie, **situez dans le corps l'endroit où le stress est ressenti**. Comment se déroule une crise et avez-vous plusieurs symptômes ?

Exemple 1 :

Vous avez la phobie des araignées. Les battements de votre cœur s'accélèrent, le corps se tétanise, vous sentez comme des vertiges, vous criez.

– Essayez de vous souvenir de votre première réaction face à

cette créature.

- C’était quand ?
- Êtes-vous comme cela depuis toujours ? (Dans ce cas, il s’agit d’une mémoire.) Vos parents, grands-parents ont-ils la même réaction ?
- Cela vous renvoie-t-il à des sentiments de dégoût, peur, rejet ?
- Quelle est la cause de votre phobie ? (Aspect, déplacement, son, forme.)
- Ressentez-vous de l’anxiété ? Sous quelles formes : nervosité, nausées, picotements, difficultés respiratoires ?
- À quel moment sentez-vous l’anxiété se manifester ?
- Voyez plus loin encore, à quoi cela peut-il faire allusion ?

Dans le cas d’une phobie, il peut y avoir une bonne raison dissimulée derrière. Pour rassurer toutes les parts de vous-même, vous pouvez commencer avec :

- *Même si ma phobie a sa raison d’être, je m’aime...*
- *Même si cette phobie veut me protéger, je ...*

Exemple 2 :

Vous êtes allergique à la poussière, vous avez les yeux qui brûlent, le nez qui coule et vous éternuez.

Essayez de resituer le contexte dans le temps, de la première crise, à la suite de la prise d’un aliment ou à la confrontation avec un allergène.

À quelle période, époque de l’année cela vous arrive-t-il ? Identifiez tous les facteurs préalables au déclenchement d’une crise.

Est-ce une pathologie familiale ? Un parent a-t-il la même sensibilité que vous ?

...

Pour traiter les exemples ci-dessus, vous allez traiter chacun de ces facteurs et leur trouver une formule concise ou un mot précis.

Évaluez-les entre zéro et dix, puis faites le **protocole des grandes rondes**, traitant au fur et à mesure toutes les sensations, émotions, souvenirs qui remontent.

Ce que nous aimons bien faire avec les phobies et les allergies, si c'est possible pour vous, c'est que vous regardiez une image de l'objet incriminé pendant toute la durée des tapotements. Le pouvoir des images est bien connu et tous les paramètres relatifs au souci ne tarderont pas à se manifester.

Si c'est trop difficile pour certains de travailler sur l'image, écrivez l'objet de votre phobie (araignée, souris, guêpe) sur un papier.

Après quelques rondes avec le mot, testez-vous. Dès que possible, passez à l'image, et enfin imaginez-vous en relation directe avec l'objet incriminé.

Et si je voyais une souris, en vrai maintenant ? Et si j'attrapais une souris ? À combien suis-je ? Mon intensité remonte ou je reste à zéro ?

Et si j'entendais une guêpe voler maintenant, à combien suis-je ?

Et si je passais mon doigt sur le dessus de la grande armoire et que je l'approche de mon nez ?

Et si je buvais du lait tout chaud qui sort du pis de la vache ?

Et si je mangeais du pain, comment me sentirais-je ? Que se passe-t-il dans mon corps ?

Exemple de formulation de Michelle :

Même si peur panique avec les guêpes, je m'aime...

Même si deviens incontrôlable au bourdonnement d'une guêpe, je m'aime...

Même si failli avoir deux gros accidents à cause d'une guêpe, je m'aime...

Même si ma mère a hurlé dans la voiture quand j'étais tout bébé à cause d'une guêpe...

Même si ma mère m'a transmis sa phobie, je m'aime...

Même si hystérie à la vue d'une guêpe, même derrière une vitre, je m'aime...

Même si reste de peur panique des guêpes, je choisis maintenant le pardon, maman a fait comme elle a pu.

Pouvez-vous blaguer à propos de votre ancien problème ? Pouvez-vous le tourner en dérision ? Faire de l'humour dessus ? Si oui, c'est parfait ; si vous avez du mal, il reste des petits grains de sable à évacuer.

Dans un DVD de Gary, lors d'un atelier, il traite une dame qui avait une phobie des rats. À sa question : *quelqu'un a-t-il une phobie dans la salle ?* elle n'avait pas levé la main, mais Gary avait remarqué les sueurs froides qui perlaient sur ses tempes. Difficilement, elle prononça : *j'ai peur des rats*. Sur un signe de tête, un assistant de Gary sortit de la salle, vous verrez pourquoi un peu plus loin.

Gary a travaillé avec elle jusqu'à ce qu'elle soit tranquille en

pensant aux rats. Puis il lui a demandé ce qui se passerait si elle voyait un rat en vrai. L'intensité remontant un peu, ils ont encore nettoyé, la testant à nouveau ; tout paraissait calme. C'est alors que l'assistant entra dans la salle avec un rat dans une cage. Toute l'assemblée riait sauf la dame, son intensité avait à nouveau un peu remonté. Ils ont éliminé toutes les appréhensions, toutes les sensations revenues à la surface ; et en fin de séance, la dame caressait le rat en répétant : *je ne peux pas croire que je fais ça, je ne peux pas croire que je fais ça.*

Derrière les phobies et allergies s'agglomèrent plusieurs mémoires refoulées, personnelles et familiales. Il n'est pas toujours aisé de parvenir seul à toutes les neutraliser. Si toutefois vous sentiez après votre pratique qu'il reste encore des appréhensions, des réactions, nous vous conseillons d'aller voir un thérapeute pour finir le travail.

Les dépendances

Voici un sujet, s'il en est, vaste et aux multiples causes.

Que vous soyez *accro* à la cigarette, la nourriture, l'alcool, le café, le sexe, le jeu, l'Internet, dépendant affectif, votre corps se retrouve en stress dès que vous désirez arrêter.

Ces substances consommées ou activités menées vous mettent en situation de perte d'autonomie. Pour faire court, vous devenez *cela*,

sans plus aucune distance avec, perdant tout contrôle. Quelles que soient les raisons ou les motivations vous ayant amené à vous retrouver dans cet enfermement, cela est devenu machinal et vous n'y faites plus attention. Cigarette sur cigarette, café après café, petit gâteau ou verre d'alcool les uns derrière les autres. Vous en avez besoin !

Si cette habitude ou ce besoin s'est installé de manière pernicieuse, le fait de vouloir en changer va vous amener à contacter la cause originelle du stress, de l'anxiété, du vide qu'elle compensait. Cette prise de conscience est souvent surprenante et il n'est pas toujours évident d'identifier ou de cibler soi-même la cause de la dépendance.

La plupart de ceux qui ont déjà essayé de se libérer d'une addiction ont constaté qu'ils avaient affaire à une force ou un attachement qui les poussait à rechuter. En arrêtant, ils sont souvent devenus irascibles, instables, ont eu les nerfs en pelote, voire envie d'exploser sur le premier qui passait. L'attachement aux êtres est très souvent confondu avec l'amour. Nous disons aimer l'autre au lieu de dire que nous y sommes fermement attachés.

Si vous voulez vous défaire d'une dépendance **SANS RÉGLER LA CAUSE INITIALE, C'EST PEINE PERDUE !** Vous pourrez faire tous les régimes, prendre toutes les pilules, tous les patches du monde, voir tous les diététiciens, faire toutes les cures de désintoxication, cela ne neutralisera pas votre souffrance, elle sera toujours présente et réapparaîtra à la première occasion. Il est indispensable d'apprivoiser son subconscient et de le mettre de votre côté pour vous aider à **élaborer ENSEMBLE un nouveau programme, une nouvelle façon de vivre.** Ce programme ayant

pour objet de libérer les mémoires responsables du désordre.

Si vous ne l'associez pas à votre démarche, il passera son temps à saboter gentiment chacune de vos tentatives.

Le cerveau limbique (voir *Les quatre pilotes du cerveau* page 233) produit deux hormones :

La dopamine : elle intervient principalement dans le **désir** et la sensation de plaisir et agit lorsque vous vivez des instants heureux. Ces instants de bonheur vous apportent un état d'euphorie qui va vous attacher à l'expérience, cela deviendra un besoin, une drogue.

La sérotonine : elle vous fait ressentir du **plaisir** dans l'action. En état dépressif ou anxieux, le taux de sérotonine est faible et le taux de dopamine est bien souvent élevé, générant de la frustration. Ce type de déséquilibre se rencontre chez tous les addicts quel que soit l'objet de leur dépendance (affective, désir de perfectionnisme, travail compulsif, jeu ou Internet).

Une dépendance affecte directement les taux d'hormones, vous faisant passer du plaisir au manque, et du manque à la frustration. Un joli cercle vicieux dont vous ne pouvez sortir parce qu'elle est nourrie par le mal-être, l'anxiété, les peurs.

PREMIERS PAS VERS LA LIBÉRATION

AVANT TOUT, ARRÊTEZ DE CULPABILISER car c'est la solution qu'une part de vous a élaborée, à un certain moment, pour alléger votre stress et vous garder en vie.

La question que nous posons systématiquement aux personnes qui veulent arrêter de fumer est, pourquoi ? Si la réponse est *pour faire plaisir à ma femme/mon mari, parce que c'est trop cher*, nous lui

disons de revenir le jour où elle se sentira prête à vouloir changer pour elle-même.

Exemple : vous arrêtez de fumer pour plaire à votre environnement, dès qu'il changera, la première chose que vous ferez c'est d'allumer une cigarette. Vous devez faire le **choix impératif de reprendre votre vie en main pour vous.**

N'oubliez pas de remercier votre subconscient d'avoir mis en place cette solution, même si à votre goût, ce n'est pas la meilleure, et qu'elle ne soit plus adaptée à votre situation. Si vous ne faites pas la paix avec cette part de vous-même pour qu'elle s'associe à votre démarche présente, vous risquez fort de rencontrer des résistances.

Même si en moi deux voix disent oui et non à la cigarette et je veux être en meilleure santé, je m'aime

Même si tes raisons que je ne connais pas me poussent à fumer, je t'aime et je t'accepte...

Même si tu as cru bien faire à l'époque mais que ce n'est plus d'actualité, je t'aime...

Même si grâce à toi je suis toujours en vie, je souhaite que nous choisissions ensemble une autre solution.

Même si tu es habitué à fonctionner avec la cigarette, tu vas voir que nous pouvons innover.

Évacuez les inquiétudes liées au fait d'arrêter.

C'est un peu difficile, c'est vrai. Il va falloir en fait faire votre deuil et vous rendre compte que vos soi-disant avantages et bonnes excuses à fumer sont fallacieux.

Exemples pour la cigarette, mais transposables pour toutes

dépendances :

Même si anxieux à l'idée d'arrêter de fumer, je m'aime...

Même si aucune anxiété à arrêter de fumer, je...

Même si un peu mal au ventre à l'idée d'arrêter de fumer, je...

Même si la cigarette fait partie de mon image et que j'y suis attachée, je...

Même si peur du sevrage de la nicotine, je...

Même si anxieuse à traverser le manque, je...

Même si j'aime quand même fumer, je...

Même si une sensation de frustration me vient quand je pense à arrêter de fumer, je...

Après avoir traité l'anxiété liée à l'arrêt de ce comportement, vous explorerez les thématiques motrices suivantes :

Tapotez sur l'objet du délit :

Même si accro à la cigarette, je m'aime...

Même si difficile de résister quand je passe devant une boulangerie...

Même si tout doit être parfait dans mes rapports...

Même si incapable de passer une nuit seul...

Même si crois toujours que c'est aujourd'hui mon jour de chance...

Même si impossible de me coucher sans passer quatre heures à jouer sur les réseaux...

Vous avez compris, dans un premier temps vous ciblez votre addiction et, à ce stade, c'est le moment pour vous de prendre conscience **des croyances** liées à ce besoin.

Cela me donne une contenance.

Cela me détend.
Cela m'aide dans ma concentration.
C'est bon pour le moral.
C'est aussi naturel pour moi que de respirer.
Cela m'évite des débordements.
Cela me fait du bien.
Cela me tient compagnie.

...

Lâchez toutes ces croyances et tapotez-les au fur et à mesure qu'elles émergeront.

Même si copie comme maman depuis mes 18 ans, je m'aime...
Même si mal à l'aise si je n'ai pas une cigarette dans la main, je...
Même si cela m'aide à me concentrer, je...
Même si j'assume de fumer depuis treize ans et de ne pouvoir faire autrement maintenant, je...
Même si crois que fumer me détend, je...
Même si crois que je peux être violent sans cigarette, je...
Même si je déstresse avec la cigarette, je...
Même si café égal cigarette pour moi, je...
Même si foot à la télé égal bière plus cigarette, je...
Même si ne fume qu'à la maison, je...

Tant de croyances et d'habitudes vous façonnent qu'il faut vous observer à la loupe.

Au fur et à mesure de votre recherche, vous traiterez :

- les idées ;
- les sensations ;
- les images ;
- les souvenirs ;

- les associations d'idée ;
- les *oui mais* ;
- les peurs du manque ;
- les autres peurs ;
- les croyances face à votre habitude ;
- le **deuil à faire** par rapport à votre dépendance.

Peu importe dans quel ordre vous aborderez ces points, l'important est de les neutraliser pas à pas.

Voici quelques questions qui vous aideront à prendre conscience des aspects de votre dépendance.

- **La première fois.** (La première cigarette) où était-ce ?

Avec qui ?

Quand ?

Que faisiez-vous ?

Qu'avez-vous ressenti ?

Quelle a été votre première sensation ?

Quelle impression vous a-t-elle donnée ?

Quelle est l'image associée entre le fait de fumer et le sentiment ou l'émotion ressentie ?

Vous étiez avec des amis et vous avez voulu faire comme eux, pour faire partie du clan ? Vous aviez l'impression d'être plus adulte, plus respecté en fumant ?

Vous changiez de statut, de gamin, vous passiez à *adulte* ?

Un adulte vous l'a offerte ? Vous êtes-vous senti plus proche de cette personne, *accepté* au rang d'adulte ?

Vous avez transgressé un interdit et vous avez eu l'impression d'être un rebelle ?

...

Vous tapoterez avec ces situations.

Même si en fumant la première cigarette dans la cour de récré et que j'ai été admis dans le clan de Romain, je m'aime...

Ensuite, quand vous avez neutralisé tous ces aspects, mesurez sur une échelle de zéro à dix où vous en êtes de votre dépendance.

Si malgré tout cela, vous ne parvenez pas à zéro, c'est que des raisons traumatisantes sont bien cachées. Attendez qu'un mal-être refasse surface pour continuer de tapoter :

Même si sens comme un trou dans mon ventre, je...

Même si me sens responsable de la mort de mon cousin, je...

Même si me sens coupable de fumer derechef après les trois sevrages, je...

Même si ai fumé à la mort de ma grand-mère, je...

Même si risque de difficulté de sevrage, je...

Si vous êtes incommodé par le sevrage par exemple, tapotez sur vos symptômes, mal de tête, irritabilité, nervosité, insomnie. Si vous les évacuez en temps réel, ils ne s'incrusteront pas dans votre paysage.

Même si me réveille avec un mal de tête depuis l'arrêt de la cigarette, je...

Vérifiez votre autonomie vis-à-vis de votre dépendance.

Êtes-vous vraiment sûr(e) d'avoir tout libéré ?

Plus aucun aspect ne traîne quelque part ?

Imaginez que votre bureau de tabac ferme pendant une semaine. Comment vous sentez-vous ? Vous partez dans le désert pour trois mois sans cigarette ?

RAPPEL :

– Tant que toutes les causes n’ont pas été libérées, la dépendance peut resurgir.

Pour chaque aspect traité, descendez à zéro puis choisissez une phrase choix porteuse de bien-être et de tranquillité.

– Avant de *rechuter*, si le besoin revenait, tapotez-vous, faites une ou deux petites rondes et voyez ce qui se passe. Si vous craquez, pas de panique, ce n’est pas grave. Voyez cela toujours comme une occasion pour creuser plus profond. Il reste encore un petit quelque chose à neutraliser.

Et dites à votre corps : *bon, d’accord, je vais te donner ta dose de... mais tu vas devoir t’habituer à t’en passer car tu n’en a plus vraiment besoin maintenant.*

Ou : *écoute mon corps, j’entends ta demande, et exceptionnellement je vais y répondre aujourd’hui, mais dès ce soir, je m’occuperai de toi et de nos blessures.*

Ou prenez la pose TAT (voir page 197), fermez les yeux et répétez : *Mon corps est en manque, c’est arrivé mais c’est terminé à présent, j’ai changé de programme et je suis libéré.*

– Si votre dépendance s’est déplacée, c’est-à-dire que vous êtes devenu *addict* à une autre substance ou pratique, cela signifie que vous n’avez pas trouvé le cœur du problème, qu’il vous parasite encore. Faites-vous épauler par un thérapeute.

– Plus vous tapoterez, plus la sensation de manque diminuera.

– Utilisez les formules *Et si...* (Voir *EFT et ET SI* page 173) pour soulever des lièvres.

La dépression et les états dépressifs associés

Ils cachent beaucoup de problèmes, tels que colère, rejet, chagrin, reproche, impuissance, culpabilité, dévalorisation...

Il ne vous sera peut-être pas facile de traiter tous ces facteurs, car il y a tellement d'expériences refoulées que vous pourrez avoir du mal à retrouver toutes les émotions dissimulées derrière cette appellation générique. Il arrive parfois qu'un professionnel confirmé nécessite plusieurs séances pour vous faire prendre conscience de votre problème de fond. Vous vous sentez malheureux et irritable, suicidaire, apathique... vous êtes sous antidépresseurs... vous n'avez envie de rien... ?

Bien décidé à vous sortir de ce mauvais pas, vous allez petit à petit vous occuper des émotions non résolues qui vous coincent dans ce schéma. Par un travail minutieux de sape, votre dépression s'estompera, vous permettant de choisir une vie plus épanouie et enrichissante. Nous avons constaté bien souvent que l'origine dépressive d'une personne était inscrite dans une séquence anodine, un gros cafard, une perte de confiance en soi, une rupture... qui en se cristallisant a été étiquetée comme dépression. Nourrie par vous-même ou à votre insu, elle prospère et embellit au point de vous pomper toute votre énergie.

En appliquant le protocole des grandes rondes, vous utilisez les formulations du type :

Même si me crois responsable parce que mon fils a des crises...

Même si hurle intérieurement lorsque mon fils hurle dans la maison...

Même si pense que je suis coupable de sa maladie...

Même si centrée que sur du négatif...

Même si impossible de me pardonner ma fragilité...

Même si je ne vois pas ceci comme une chance d'apprentissage...

Même si cette culpabilité n'est rien de plus que celle inculquée par ma mère...

Même si j'aime bien m'apitoyer sur mon sort et que je ne sais plus pourquoi...

Même si refus de me pardonner mes faiblesses à l'époque...

Même si impossible de mettre de la distance entre la famille et moi...

Même si ne mérite pas d'aller mieux...

Même si rage envers moi-même...

Même si sentiment de rejet de la part de papa...

Même si peur d'être vulnérable...

Nous vivons dans un monde d'étiquettes et elles ne sont pas toujours justifiées. Voici l'exemple d'un maniaco-dépressif, jouant au yo-yo entre hyperactivité et marasme profond. Il s'avère, après exploration, que ses états d'instabilité étaient la conséquence traumatique d'une enfance baignant dans un climat d'alcool, d'abus et de violence. Pour détourner son attention de ses douloureux souvenirs, il a enchaîné activités sur activités plus captivantes les unes que les autres. Son incapacité à maintenir ce rythme élevé nécessaire par ce comportement l'amène de temps en temps et de plus en plus régulièrement à tomber dans des états de grande fatigue, de lassitude et d'apathie. À cet instant, toute la charge de ses traumatismes le rattrape. La boîte de Pandore s'ouvrant trop violemment, la dépression clignote pour lui comme une issue de secours, l'amenant à se couper de lui-même et du monde. (*Je ne suis rien, je ne veux rien, je n'ai envie de rien.*)

Grâce à l'EFT, à la technique du film, du récit de l'histoire ou de la technique sans larmes, vous pourrez accepter la remontée du passé et la soulager.

À vous de faire le deuil dans la foulée de cette vieille amie présente dans votre vie depuis si longtemps.

*Le secret du bonheur, c'est la liberté,
et le secret de la liberté, c'est le courage.*

THUCYDIDE (v^e siècle av. J.-C.)

Les maladies dites graves

Une maladie, dite grave, découle certainement de multiples facteurs sous-jacents. C'est donc un travail de fourmi à entamer pour les identifier et les neutraliser les uns après les autres. Vous aimeriez croire qu'avec un petit coup de baguette magique, tout va disparaître comme par enchantement. Nous ne l'avons jamais constaté dans ce contexte. À vous de vous mobiliser totalement et sans préjugés sur votre objectif : apaisement ou meilleure santé.

En l'associant à votre traitement en cours, vous pouvez commencer à utiliser l'EFT ou toute autre technique énergétique, puisqu'elles n'ont aucune incidence sur le premier.

En reconnaissant le savoir-faire et le dévouement du corps médical, force est d'observer qu'il n'a pas toutes les réponses.

Nous pensons que l'une de ses problématiques est lié à son hyperspécialisation qui l'amène à découper l'individu en tranche. Sans prendre en compte l'unité et la globalité de l'humain dans son corps/cœur/esprit. Il est de plus en plus admis qu'un certain nombre de maladies sont les manifestations physiques d'émotions non résolues. Les autres origines sont les énergies subtiles du corps, la qualité de la nourriture et de l'environnement.

En ce qui concerne les émotions non résolues, déjà abordées dans les chapitres précédents, bon nombre d'entre vous ont déjà pu constater que des problèmes physiques disparaissaient au fur et à mesure que vous résolviez vos colères, peurs, haines...

En ce qui concerne la qualité de la nourriture, le monde prend conscience de la relation de cause à effet entre la qualité de ce que vous mangez et l'état dans lequel vous êtes. *Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es et comment tu t'aimes !* Une grande partie de notre alimentation actuelle baigne dans la chimie et agit de manière éprouvante sur le métabolisme du corps. Dans ce domaine, c'est à vous de changer vos comportements en faveur d'une meilleure hygiène de vie.

Pour une hygiène globale, le travail sur vos émotions, la prise en compte de votre alimentation et l'environnement dans lequel vous évoluez auraient beaucoup à gagner à être accompagné par des pratiques intégrant la méditation-respiration (voir page 339.)

Ces pratiques auront comme objet de vous mettre dans une orientation d'acceptation, de pardon et de compassion de ce qui est, et propre à vous amener à la paix personnelle. Serein(e), il vous sera plus facile d'exprimer votre vraie nature. (Voir aussi *Ho'oponopono* page 285)

Pour que ces nouveaux comportements aient un impact sur la maladie, **persévérance et assiduité** sont de mise.

Combinez les différentes approches proposées, et *remettez 100 fois votre ouvrage sur le métier*, faites-vous aider aussi...

L'énergie qui circule dans le corps, même si elle est invisible à nos yeux, agit sur le physique. Il a été fait des expériences avec l'EFT et son impact sur la circulation sanguine. Grâce au **microscope noir**, après une dizaine de minutes de tapotements, l'agglomération des globules n'est plus présente.¹

En ce qui concerne la mise en œuvre de l'EFT, il est important de traquer tous les facteurs en rapport avec votre pathologie. Ils doivent être identifiés et traités, parfois plusieurs fois. C'est comme un oignon que vous allez peler couche après couche, allant toujours plus profondément.

Quelques consignes à suivre :

- Tapotez-vous tous les jours (au moins 15 petites rondes) pour stimuler le flux de vos énergies. Associez vos **actes quotidiens** aux tapotements : lorsque vous êtes aux toilettes ; dans la salle de bains ; quand vous entrez/sortez de la voiture, de l'ascenseur ; avant d'allumer la télévision et après ; au moment de prendre vos médicaments ; avant et après un appel téléphonique ou pendant, à vous d'élaborer vos routines.
- Tapotez en premier sur le symptôme que vous ressentez : *même si douleur due à l'énorme kyste à côté du foie, je m'aime...*
- Tapotez sur la description de la douleur ressentie : *même si*

ressens un poids lourd sur le côté droit, je m'aime...

- Tapotez sur les émotions qui sont cachées derrière :
- S'il devait y avoir une émotion derrière ce symptôme, quelle serait-elle ?
- Où se situe-t-elle dans votre corps, sous quelle forme ?
- Pensez à utiliser des métaphores pour vos symptômes. Le médecin vous a dit que cela ressemblait à une *outre pleine*, gardez cette image ou prenez-en une qui vous parle dans le même registre : *même si une grosse baudruche est collée à mon foie, je m'aime...*
- Quelle que soit la manière dont vous abordiez votre problématique, creusez au fur et à mesure avec les images, les souvenirs, les impressions qui vous reviendront. À chaque occasion, soyez précis dans la formulation de votre phrase d'appel.
- N'hésitez pas, encore une fois, à crier parfois la phrase ou les rappels, ça débloque souvent des énergies coincées, mal digérées. (Cela soulage aussi.) – Poursuivez les douleurs, les gênes qui peuvent se déplacer dans l'organisme, à la suite de vos tapotements. Écoutez le corps qui vous présente ses *blocages énergétiques* et tapotez encore. Remerciez-le, il fait le grand nettoyage.
- Voyez s'il n'y a pas de **bénéfices secondaires à être malade chez vous** ? Vous êtes plus important aux yeux des autres ? Ils s'occupent de vous maintenant ? Vous êtes considéré comme fragile et tout le monde vient vous aider ? Guéri(e), vous seriez moins entouré.
- Ne niez-vous pas la maladie ? Comprenez-vous toutes les implications ? Tapotez toutes vos peurs les unes après les autres.

- Évaluez entre zéro et dix lorsque vous avez fini, bougez la partie du corps en souffrance. Votre corps vous envoie-t-il de nouveaux signaux ? Ou est-il vraiment apaisé ?
- Imaginez-vous complètement guéri, sans aucune douleur ou gêne ? Que se passerait-il ? Entendez tous les *oui mais* qui surgissent, toutes ces croyances et émotions non traitées. Que feriez-vous si tout était parti ? Sans douleur, que feriez-vous, qu'auriez-vous l'occasion de faire ?
- Bon, ça y est, tout va bien ? Plus de symptômes ? Pensez à mettre votre formule choix (voir étapes 10 à 13 de la petite ronde page 80-82.)

Note : si un souvenir trop douloureux remonte, pensez à faire la technique du film (page 103), ou la technique sans larmes (page 105) ou raconter l'histoire (page 101.)

PATIENCE, PERSÉVÉRANCE ET CLÉMENCE ENVERS VOUS SONT LES CLEFS.

La procrastination

L'EFT est aussi très utile dans les cas de **procrastination**. Beaucoup de personnes sont affectées par ce comportement à **tout remettre aux calendes grecques**. Elles ne peuvent se soumettre aux contraintes et aux impératifs du moment et repoussent sans cesse. Elles font tout pour oublier cette obligation, ne se sentent pas

à la hauteur des attentes des autres. Un **manque de confiance doublé d'un désir de perfection** freine le passage à l'acte. Cela **génère de la frustration et de la culpabilité** de devoir abandonner par manque de temps une activité ou une action que l'individu voudrait trop parfaite. C'est un vrai handicap pour ces personnes qui ne peuvent avancer dans leur quotidien et peut générer dans certains cas extrêmes de vraies pathologies pouvant conduire à la dépression.

Téléphoner à un organisme, payer ses factures, remplir sa déclaration d'impôts, écrire un courrier : des tâches simples pour certains sont impossibles pour d'autres.

Pour parvenir à changer cette attitude pénalisante, l'EFT va lever toutes les croyances négatives de la personne sur elle-même, sur ses niveaux d'exigence et sur le monde.

Exemple :

L'exigence que Timothy se met à vouloir rendre un devoir parfait inhibe sa capacité de passer à l'acte. Le temps passant, cela entretient et amplifie cet état.

- *Même si crois que mon devoir doit être parfait pour le rendre, je m'aime et je m'accepte tel que je suis maintenant.*
- *Même si peur d'avoir une sale note et d'être déconsidéré par le prof d'histoire, je suis tout à fait capable de me dépasser.*
- *Même si crois que je suis incapable, je me libère maintenant de cette injonction de l'enfance.*

Peu importe le regard que les autres posent sur vous, si vous vous employez à être bons, généreux, altruistes et compatissants.

Conscient que vous faites au mieux de vos possibilités, aucun échec ne pourra perturber votre sérénité intérieure. Et vous ne remettrez plus constamment vos objectifs en question.
Le dalaï-lama

Gloria ARENSEN a étudié et a écrit spécialement sur ce sujet handicapant (en anglais). Site : www.gloriaarenson.com

Je me sens plus mal

Important :

Parfois les personnes viennent pour un problème (*une colère à la suite d'une dispute avec sa fille*), puis soulagent très rapidement cette émotion. Mais peu de temps après, une autre sensation se manifeste. **Exemple :** *des douleurs abdominales, des tensions dans la colonne et la nuque, une boule dans le plexus et la gorge, qui n'étaient pas là auparavant.*

Si cela vous arrive, c'est un très bon jour. *La colère*, votre **problème de surface**, a servi de lièvre à l'un de vos **problèmes plus profonds, plus fondamentaux**, certainement là depuis longtemps.

Exemple : Tout ce mal-être datait de l'époque où sa mère lui hurlait dessus pour l'humilier devant ses cousins, oncle et tante. Ses angoisses du passé étaient restées bien tapies, derrière toutes

sortes de problèmes *rationnels*.

Traitez alors tous les symptômes qui vous viennent ; si vous n'avez pas immédiatement accès aux souvenirs, ils viendront au fur et à mesure des tapotements.

Commençant par un petit souci, vous pouvez avoir accès à un gros poison en vous.

Laissez faire les choses toutes seules, le corps a son rythme et son horloge.

Accompagnez-le et remerciez-le.

[1](#) *The Genie in your Genes*, Dawson Church, 2007.

Partie 7

Techniques énergétiques

La psychologie énergétique (PE)

Qu'est-ce que la PE et son approche thérapeutique ?

La PE prend en considération la relation entre les systèmes de l'énergie, l'émotion, la cognition, la pensée, la génétique, le comportement, l'environnement et la santé. Ces systèmes englobent aussi l'activité électrique du système nerveux et du cœur, les méridiens, la chimie, la neurologie, la biologie... Votre corps, comme un disque dur d'ordinateur, contient des milliards d'informations fonctionnant électro-magnétiquement. (La pensée est électrique et l'émotion est magnétique.)

Les **100 milliards de neurones du cerveau** encodent tous vos concepts, croyances, souvenirs, pensées, émotions, bref, tout ce qui forme votre personnalité. Ces entrelacs neuronaux formés dès la petite enfance se renforcent en grandissant à chaque fois que vous vivez la même situation. Aux mêmes stimuli, vous donnerez la

même réponse. Avec la **plasticité neuronale¹**, nous savons à présent qu'il est possible de transformer les réactions en **construisant sciemment de nouvelles liaisons**. (Les anciennes, devenant caduques, disparaissent en même temps que leurs informations.) **D'où l'importance de finir une session EFT avec votre nouveau programme pour que le cerveau puisse l'objectiver.**

Les techniques issues de la PE vous donnent accès aux réseaux neuronaux afin de les restructurer et de les modeler à votre convenance pour vivre plus joyeusement et tranquillement. Vous pouvez même à présent demander à vos cellules d'activer votre potentiel inné (guérison, libération, autonomie.)

Vous avez tous un potentiel inné, un bonheur latent, libre à vous de le découvrir et de l'activer ou pas. Il suffit juste de stimuler les gènes porteurs de ce programme. (Voir *Introduction à l'écologie personnelle* page 213.) Vous avez tous des rêves, non réalisés pour l'instant ; et si vous vous donniez les moyens de les faire vivre ? Il n'est jamais trop tard, car les gènes et leurs informations ne vieillissent pas, puisque ces dernières se transmettent de génération en génération. Osez appréhender la vie différemment pour que des gènes *endormis* se réveillent ! Laissez-vous surprendre par vos potentiels inconnus.

La neuroscience nous ouvre les portes de nouveaux horizons et nous affirme qu'il est possible d'avoir accès à nos trésors. Encore faut-il le savoir et le vouloir ! Plus vous faites du neuf, plus vous réveillez de nouveaux gènes et plus votre vie se métamorphose. L'ère de *Calimero²* est définitivement révolue. Vous pouvez retrouver votre puissance pour produire des circonstances agréables à vivre. La liberté et la responsabilité peuvent faire peur

dans un premier temps, mais vous apprendrez très vite à ajuster vos commandes.

Grâce à la PE, vous commencez à conscientiser votre corps énergétique, à l'harmoniser, puis à découvrir l'accès à l'Énergie Créatrice en vous. Vous allez apprendre à communiquer avec elle, à lui confier vos ennuis pour qu'elle s'en occupe, à lui demander de faire jaillir votre potentiel. Commencez à remarquer les réponses à vos demandes, les synchronicités, les coïncidences, les hasards de plus en plus nombreux.

Votre vie peut vraiment changer, d'après Albert Einstein **la matière et l'énergie sont interchangeables**, *la matière est fondamentalement de l'énergie gelée*. Matière et énergie ne sont pas si différentes, **elles ne sont que des formes différentes d'une même réalité**. La physique quantique a démontré que l'énergie et la conscience sont intimement liées et que la première se comporte de manière cohérente avec vos choix. **Tout à la base est énergie et vibration.**

Ces réalités ont une histoire. En Inde, il y a 7 000 ans, a été découvert que le corps a une force de vie, le *prana*, et que cette énergie se manifeste dans les chakras³ et les auras.

Il y a 5 000 ans en Chine, un système de méridiens du *chi* (l'équivalent du *prana*) a été décrit et l'acupuncture fut développée comme un moyen de rééquilibrer la santé. (*Chi* peut se traduire par *énergie, influence, puissance, pensée et esprit*.) Des recherches ont révélé que le système énergétique du corps possède des qualités électriques et électromagnétiques. D'autres encore que l'acupuncture appliquée sur des points spécifiques était plus efficace qu'un traitement médical standard pour certaines douleurs. Il a été démontré par des études universitaires (Harvard Medical

School) que la stimulation des points d'acupuncture agit directement sur les zones du cerveau où sont enregistrées et ressenties les sensations comme la peur, la douleur...

En vous adressant au corps, votre partie la plus tangible, vous aurez accès à vos parts immatérielles et invisibles comme vos sentiments, émotions, pensées, énergies, subconscient... Si vous consentez à lui donner plus d'attention, à l'aimer, à lui parler, vous aurez accès à vos profondeurs et vous libérerez les chaînes qui vous entravent. Le corps retrouvera ainsi sa force de vie.

Ressasser le passé n'arrange rien, au contraire... Remuer la vase ne clarifie pas l'eau du lac ! Au contraire, on s'y enlise.

*Si tu laisses reposer de l'eau trouble,
elle deviendra naturellement limpide.*

Nyendrak LOUNGRIK NYIMA (XIX^e siècle)

Dans une **situation stressante ou dangereuse, un système d'alarme retentit (l'amygdale)** et va vous **faire réagir par la lutte, la fuite ou l'inhibition de l'action**. En agissant sur les points d'acupuncture, vous pouvez stopper ce réflexe de survie, en calmant le système nerveux parasympathique. À chaque fois que vous prendrez le temps de tapoter, de prendre soin de vous, vous déprogrammerez petit à petit vos schémas habituels.

Rappelez-vous que **le mental est habitué aux souffrances, malheurs, frustrations...** et que **c'est sa nourriture préférée !** Vos aïeux ont été nourris à la petite cuiller par cette bouillie et vous en avez hérité quelque part.

Pour alléger ce fardeau, votre inconscient va trouver ses solutions de secours.

Notre esprit fait tout pour nous « maintenir un niveau de malheur supportable ».

Thomas d'ANSEMBOURG

Nous vous proposons différentes méthodes pour soulager tout ce qui vous dérange. Elles ont toutes en commun :

- La rapidité d'exécution et de résolution des problèmes. (Ce qui s'est enregistré en vous en une seconde peut s'évanouir aussi vite !) – Utilisable par tous et partout.
- Bénéfique pour la globalité du corps/cœur/esprit.
- L'autonomie, l'indépendance, la responsabilité.
- La réussite, là où ont échoué les méthodes traditionnelles, traitement des AS/IP.
- Aucun effet secondaire.
- La libération définitive des problèmes traités.
- L'accès direct au subconscient et à l'inconscient.

Voici une liste non exhaustive des sujets traités par ces techniques :

abus, viol	doute
accès au potentiel/ressources/projets	fatigue, manque de tonus
allergie	jugement
anxiété	maladie chronique
autosabotage	maltraitance

chagrin, tristesse	manque d'estime de soi
colère, rage	manque de confiance en soi
complexe, timidité	mauvais sommeil
conflit	mauvaise habitude ; toc
contrôle du poids	pardonnez, se pardonner
crise de panique	peur, phobie
croissance	pipi au lit
déception, regret	problème relationnel
dépendance	procrastination
dépression	refus d'oublier, ressentiment
deuil	schéma d'échec
dévalorisation	stopper le réflexe de survie : lutte, fuite, tétanisation
difficulté financière	stress, syndrome de stress post-traumatique
divorce, séparation	traumatisme
douleur	violence

Nous tenons à préciser que lorsque nous parlons de la rapidité des résolutions des problèmes avec ces méthodes, il ne s'agit pas d'un coup de baguette magique, et hop, le tour est joué, le problème disparaît en une ronde. (Cela arrive mais ne peut être généralisé.)

Avec de la patience, de la persistance et de la confiance, vous pourrez dénouer tous les nœuds de votre écheveau émotionnel.

La PE est une branche de la nouvelle médecine, *la médecine énergétique*. Avec Donna Eden comme fer de lance, elle enseigne comment comprendre son corps en tant que système énergétique, à reconnaître les maux et douleurs comme des signes d'un déséquilibre énergétique, et à retrouver les capacités de guérison

naturelle.

BSFF Instantané (*Be Set Free Fast*)

Se libérer rapidement de Larry NIMS, dès 1992

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Psychologue et formé parmi les premiers à la TFT (R. Callahan), Larry a été l'un des pionniers en thérapie énergétique. Pendant plus de vingt ans, il a peaufiné sa technique et nous permet de faire du subconscient un « fidèle serviteur », qui effectue automatiquement le traitement au complet, dès que notre intention est formulée. D'après ses recherches, la force de la guérison provient plus de l'intention que de l'énergie des méridiens. Avec un simple mot (ou phrase) pensé, parlé ou écrit, le problème est dissout.

TECHNIQUE :

Il vous est demandé de prendre avis auprès de votre médecin ou thérapeute avant de pratiquer BSFF.

1 – **Choisissez un mot ou une expression**, qui symbolise pour vous la fin de votre problème, comme *liberté, joie, paix, traitement immédiat, mets de la lumière, guérison lancée, unité, plénitude, feu purificateur*. Préférez un mot-clef qui soit porteur de sens pour vous. Dès que vous le prononcerez, même plusieurs fois,

cela sera le signal à votre subconscient pour rectifier le problème et appliquer le traitement choisi.

2 – Puis **lisez les instructions suivantes** à voix haute de préférence, une seule fois (sans jamais devoir les relire sauf pour votre plaisir.) Elles iront s'engranger dans votre subconscient qui n'aura plus besoin que de votre signal pour effectuer le traitement BSFF.

Ces instructions s'adressent à toi mon subconscient. À partir de cet instant, chaque fois que je prononcerai délibérément : (insérer ici le mot-clef ou l'expression constituant votre signal), que ce soit silencieusement ou à haute voix, par écrit ou en le visualisant, tu exécuteras immédiatement le traitement complet du problème dans lequel je me trouve. Cela veut dire qu'à mon signal, tu supprimeras aussitôt toutes les racines émotionnelles et les croyances qui s'accrochent au problème que je viens de te signaler, en même temps que tu élimineras tous les facteurs de stress post-traumatiques qui y sont associés, et cela à tous les niveaux de mon être, incluant dans le traitement toutes les parties fragmentées, divisées et dispersées, afin qu'ils ne m'occasionnent plus aucun inconfort. Tu effaceras tous les chocs que ce problème a causé à mon système, tous les traumatismes, stress, détresses, contrariétés, perturbations et tracas, et cela, de la première à la dernière fois qu'il s'est manifesté, partiellement ou complètement, dans ma vie. Tu effectueras tout cela pour moi, que je connaisse consciemment ou non la nature profonde du problème que je te demande de traiter, et même si je suis incapable de l'identifier, de le décrire ou de l'étiqueter par des mots. Il suffit que je t'indique un trouble par mon mot-clef. Tu

élimineras simultanément tous les problèmes qui, directement, indirectement, ou de n'importe quelle autre façon, contribuent, alimentent, provoquent ou maintiennent le problème que je t'ai signalé, et cela, sur toute l'étendue de mon existence, et à tous les niveaux de mon esprit, et de mon être au complet. Tu effectueras tout cela pour moi, peu importe la complexité émotionnelle, physique, mentale et spirituelle dans laquelle je me trouvais lorsque chacun de ces problèmes s'est établi ou reproduit dans mon existence. Tu élimineras complètement et pour toujours tous les problèmes que je te demande de traiter, rompant n'importe quelle donnée pouvant m'obliger à les garder, les reprendre, leur permettre de revenir ou à subir passivement leur retour, et cela, de n'importe quelle manière qui soit. Tu élimineras en même temps tous les problèmes susceptibles de faire revenir un problème déjà traité, sous n'importe quelle forme qui soit, de même que tu accompliras un retour en arrière, traitant à nouveau les problèmes soignés par d'autres thérapies ou techniques d'aide personnelle. Tu supprimeras aussi les croyances qui s'opposent à la réussite du traitement, tenant compte des croyances suivantes : « Je doute de l'efficacité du traitement BSFF », « Ce traitement ne donnera pas de résultats permanents », « Ce traitement ne marchera jamais avec moi », « Ce type de traitement ne durera pas », « Je n'ai pas l'habitude de faire les choses de cette nouvelle manière », « Je ne fais pas confiance à cette nouvelle façon d'éliminer mes problèmes », « Ces traitements ne changeront rien à ma vie », « Les problèmes que j'ai traités reviendront forcément ». Chaque fois que je t'indiquerai de la colère à traiter, que je la dirige envers moi-même, les autres, la vie, ou Dieu, ou n'importe quoi d'autre de négatif nous concernant et que je ne peux pas oublier, tu incluras

dans le traitement toutes les colères et les rancœurs qui n'auront pas encore été traitées, peu importe le temps qui s'est écoulé depuis. Dès maintenant, tu effectueras automatiquement le traitement complet de n'importe quel problème qui te sera signifié par mon mot-clef, que je peux changer ou modifier à ma convenance, de même qu'en ajouter d'autres. Il suffit que je te l'annonce clairement. Mon subconscient, tu effectueras dorénavant tout cela pour moi, peu importe la situation, les circonstances ou les conditions dans lesquelles je me trouve, ou la nature du problème que je te signale par mon mot-clef. De même que tu feras en sorte que je me souviene de l'exprimer chaque fois qu'un problème se présente dans ma vie ou que quelque chose me trouble. Pour conclure ces instructions, je te remercie d'être fidèlement à mon service.

Pour les petits inconforts ou choses subites, vous pouvez au fur et à mesure de votre dialogue intérieur le ponctuer de votre mot-clef. Plus vous le répétez, plus le subconscient traite cet imprévu en profondeur.

Nous vous encourageons à **pratiquer par écrit** au départ pour bien intégrer BSFF. Sophie Merle propose ce protocole, surtout pour **les gros problèmes** :

1 – Prenez le temps de mettre un titre et de noter tous les aspects, nature et souffrances du sujet de votre session. Tout ce qui vous vient comme négativités directes ou indirectes, toutes les sensations, émotions qui remontent sont les bienvenues. Plus vous trouverez de choses à dire, plus vous allez vous alléger.

2 – Évaluez entre zéro et dix l'intensité du problème.

3 – Prononcez chaque phrase écrite et terminez-la avec votre mot-clef (répété le nombre de fois que vous voulez.)

4 – Puis : *J'interviens maintenant sur la totalité de mon problème : (le nommer ici), traitant collectivement toutes les pensées, croyances, attitudes et émotions qui peuvent le maintenir en place ou l'inciter à revenir.* Suivi de votre mot-clef.

5 – Continuez avec le « Colère-Pardon » qui aide vraiment à lâcher prise, et que vous effectuez d'abord envers les autres, puis vous-même, en disant :

Je traite à présent toute la colère et la rancœur que j'ai envers tous ceux qui ont contribué à mon problème. Prononcez votre mot-clef, puis tapez sur l'ongle de l'index en répétant trois fois : *Je vous excuse car vous ne pouviez pas mieux faire.* (Voir le point sur l'index planche I en fin d'ouvrage)

Je traite à présent toute la colère, la culpabilité, la honte, ou tout autre jugement critique que j'ai envers moi-même pour avoir ce problème. Prononcez votre mot-clef, puis tapez sur l'ongle de l'index en répétant trois fois : *Je me pardonne, car je fais toujours du mieux que je peux.*

6 – Réévaluez votre problème entre zéro et dix, s'il est vraiment trop « gros » à digérer, terminez votre session par le procédé suivant, prononçant votre mot-clef après chaque phrase :

– *Je veux me libérer complètement de ce problème.* Mot-clef –
Je suis prêt à me libérer complètement de ce problème. Mot-clef

– *Je veux être complètement libéré de ce problème maintenant et pour toujours.* Mot-clef

– *Je me donne la permission d’être complètement libéré de ce problème.* Mot-clef

– *C’est bon pour moi maintenant d’être libéré complètement et pour toujours de ce problème.* Mot clef

– *Je mérite d’être complètement libéré de ce problème dès maintenant et pour toujours.* Mot-clef

– *Je vais faire tout le nécessaire pour rester dorénavant libre de ce problème.* Mot-clef

– *Il y a encore quelque chose en moi qui peut me faire garder ce problème ou l’inciter à revenir.* Mot-clef

– *Mon problème reviendra à cause de ma faiblesse.* Mot-clef

Site : <http://www.besetfreefast.com/> (manuel en anglais)

EF & H (*Emotional Freedom & Healing*)

Richard ROSS

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Richard a élaboré sa technique d’après l’EFT, le TFT et d’autres thérapies énergétiques, en y ajoutant le spirituel, ce qui lui a donné de très bons résultats. Il a ajouté la visualisation et des affirmations, pour fluidifier et équilibrer le flux des énergies dans le corps.

TECHNIQUE : *J'exprime ma grandeur.*

1 – Définissez le problème à neutraliser avec une phrase simple.

Exemple : *Je suis sans travail.*

2 – Sentez les émotions ou sensations physiques qui montent en vous (tristesse, point dans le plexus, tensions...).

3 – **Massez le point douloureux (PD)**, en répétant le protocole suivant à haute voix :

– *Même si (exemple : sans travail), qui me limite grandement, je m'accepte malgré tout à l'infini et sans jugement.*

– *Même si (exemple : sans travail) prouve largement les limites de mon efficacité dans la vie, je choisis à présent d'exprimer pleinement mon autorité naturelle à le résoudre.*

– *Même si dans le passé mon autorité à régler mes problèmes était grandement restreinte, ce temps-là est révolu, et je peux à présent régler mes problèmes librement.*

Tenez le point en prenant une respiration profonde.

4 – Puis sur les points habituels :

CS : *Je modifie, transforme et annule tous les programmes inconscients qui sont à l'origine des limites que j'éprouve à exprimer toute ma puissance et grandeur dans la vie.* Tenez le point en prenant une respiration profonde.

CO : *Je me libère de toute la colère que j'éprouve en raison de*

mes limites et des conditions malheureuses qu'elles occasionnent dans ma vie. Tenez le point en prenant une respiration profonde.

SO : *Je me libère de toute la peur que j'ai accumulée en raison des conditions restrictives que j'ai connues dans le passé. Tenez le point en prenant une respiration profonde.*

SN : *Je me libère de toute l'humiliation que j'ai accumulée en raison des conditions restrictives que j'ai connues dans le passé. Tenez le point en prenant une respiration profonde.*

SL : *Je choisis à présent d'exprimer à fond toutes mes capacités innées de grandeur et de réalisation dans la vie. Tenez le point en prenant une respiration profonde.*

5 – Imaginez-vous maintenant pendant quelques instants faire librement état des qualités ou des conditions que vous désirez posséder.

Site : <http://www.richardross.com/>

EFT et « ET SI »

du Dr Carol LOOK.

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Après son doctorat en hypnose, elle s'est formée à l'EFT et y a apporté beaucoup d'innovations, dont *Et si*. Elle s'est ensuite spécialisée dans l'attraction de l'abondance.

TECHNIQUE :

Et si est une clef qui **donne accès à plein de possibilités, sans réveiller trop vite de *oui mais*, les résistances du subconscient.**

En incluant dans les phrases d'appel de nouvelles possibilités pour la personne, par rapport à sa problématique, le changement s'opère en profondeur, puisque vous allez neutraliser au fur à mesure toutes les oppositions existantes.

Exemple avec Pierre qui voulait arrêter de fumer :

- *Et si je pouvais rester zen même si j'arrêtais de fumer maintenant ?*
- *Et si je pouvais reprendre le sport, même si je ne peux plus courir 1 km ?*
- *Et si je pouvais même mincir, même si cela me paraît un peu incroyable ?*
- *Et si j'allais au contraire grossir, même si je veux arrêter la cigarette ?*
- *Et si je pouvais commencer à m'occuper de mon corps, même si je crois que c'est un peu tard pour cela ?*
- *Et si je pouvais arrêter de fumer et rester bien quoi qu'il se passe ?*
- *Et si j'arrivais à décrocher pour de bon, même si ma famille ne m'en croit pas capable ?*

- *Et si aujourd’hui était une renaissance pour moi, même si je pense que cela va être dur ?*
- *Et si je pouvais être vraiment débarrassé de cette dépendance à la cigarette ?*
- *Et si tout mon être qui me fait bondir sur une cigarette pouvait vraiment disparaître même si c’est difficile à croire ?*
- *Et si je pouvais vraiment être libéré ce matin de tout cela ?*
- *Et si je pouvais vraiment vivre sans béquille qui nuise à ma santé et sans peur ?*
- *Et si je ne savais plus quoi faire de mes mains en arrêtant de fumer ?*
- *Et si je pouvais servir d’exemple à tout mon entourage, même si mon père me désapprouve ?*
- *Et si j’avais quand même peur d’abandonner cette vieille amie fidèle, qui m’a tant aidé quand ça n’allait pas ?*
- *Et si je n’étais plus moi sans la cigarette ?*
- *Et si je ne pouvais plus vivre sans ?*
- *Et si j’avais peur de me retrouver tout seul, même si je suis adulte et sociable à présent ?*
- *Et si ça me rappelait l’abandon de papa à sept ans ?*

Dès que les émotions en lien avec le sujet traité remontaient, nous les avons évacuées en faisant de grandes rondes, Pierre fixant la cigarette posée devant lui sur une table vide :

Même si grosse peur de l’abandon, je m’aime...

Même si peur de resouffrir, je m’aime...

Même si souffert de trahison, je m’aime...

Quand toutes les peurs et émotions étaient à zéro, nous avons

repris les phrases :

– *Et si je pouvais arrêter de fumer et rester bien quoi qu'il se passe ?*

– *Et si je pouvais vraiment être libéré ce matin de tout cela ?*

– *Et si je pouvais vraiment vivre sans béquille qui nuit à ma santé ?*

– *Et si je pouvais servir d'exemple à tout mon entourage ?*

– *Et si je pouvais rester zen ?*

Puis Pierre a choisi sa phrase choix : *Même si reste quelque trace de besoin de fumer, je choisis maintenant la liberté, le pardon et de vivre au présent.*

Lorsque nous travaillons sur une dépendance, il se peut qu'une habitude ancrée depuis un long moment, un besoin du corps à la substance *incriminée* ressurgisse. **Avant de céder à l'automatisme, répétez votre phrase choix trois fois en vous tapotant.** Ce besoin devrait disparaître.

Sinon :

– Prenez la pose TAT (voir page 197), fermez les yeux et répétez : *Mon corps est en manque, c'est arrivé mais c'est terminé à présent, j'ai changé de programme et je suis libéré.*

– Voir ce qui émerge comme sensation, émotion et utiliser l'EFT pour la libérer.

– Si vous n'avez pas le temps ou l'impossibilité de le faire, inutile de culpabiliser.

Notez ce que vous ressentez et cédez au besoin tout en parlant au corps : *Écoute mon corps, j'entends ta demande, et exceptionnellement je vais y répondre aujourd'hui mais dès ce soir, je m'occuperai de toi et de nos blessures.* Mangez un carré de

chocolat ou fumez une cigarette mais pas tout le paquet. Soyez raisonnable, il s'agit de ne pas vivre une frustration de plus.

Site : <http://www.attractingabundance.com>

Emotrance

de Silvia HARTMANN, dès 2002

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Chercheuse en psychologie de l'énergie et en développement du potentiel humain. Elle a été l'une des premières à développer et promouvoir l'EFT. Elle a ensuite développé sa propre version de l'EFT, nommé *EFT énergie* et *EMOTRANCE*.

TECHNIQUE :

1 – **Ressentez dans votre corps là où il y a un malaise, une tension, un nœud**, sans l'exprimer, juste ressentir où est coincée l'énergie, où cela fait mal.

2 – **Mettez la ou les main(s) sur cette zone** pour vous aider à vous centrer dessus, et aussi pour dissoudre le blocage. Maintenant, imaginez que cette gêne est juste une perturbation, un blocage de votre système énergétique, et qu'il est certainement possible de le fluidifier. **Posez votre énergie d'intention pour le**

faire disparaître.

3 – Demandez-vous : où cette énergie bloquée voudrait-elle aller ? Laissez faire votre intuition. Vous aurez l'impression qu'elle veut descendre, monter **Commencez à fluidifier cette énergie à l'origine de la sensation désagréable.** Voyez-la se dissoudre, comme si elle s'évaporait peu à peu, qu'elle soit assez fluide pour finalement s'écouler hors de vous. Si vous le ressentez, mettez votre corps en mouvement, levez-vous, secouez les jambes

Exemple pour démarrer :

Écrivez sur une feuille **tous les mots blessants que vous avez entendus** : *tu es vraiment bonne à rien ; tu n'es qu'un débile ; personne ne voudra jamais de toi ; tu as vraiment deux mains gauches...* ou des choses beaucoup plus cruelles.

Posez la feuille et respirez profondément pour vous détendre.

Puis lisez la feuille à voix haute et sentez où cela réagit dans le corps. Concentrezvous sur cette (ces) zone(s) et commencez à fluidifier ce(s) blocage(s), de plus en plus, jusqu'à ce que vous puissiez lire la feuille sans être troublé à nouveau. Vous devriez même vous sentir en pleine forme, comme dopé.

Plus vous aurez l'habitude de pratiquer *Emotrance*, plus les blocages partiront facilement et plus le corps répondra rapidement.

Site : <http://emotrance.com/> (en anglais)

Faster EFT, NEW EFT

(Emotionally Focused Transformation)

de Robert G. SMITH

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Coach de vie, souvent invité sur les antennes, réputé pour ses compétences en coaching de performances, Robert s'est lui aussi intéressé aux nouvelles thérapies (TFT, EFT, BSFF, PNL, Science de l'esprit), puis, en les simplifiant, il nous offre *Faster EFT*.

TECHNIQUE :

Tous les problèmes en nous proviennent de la pensée, suivis d'une sensation corporelle, les deux étant reliées. Le temps n'existant pas pour le subconscient, vous pouvez maintenant éliminer une souffrance associée à un événement lointain. Le mental nous manipule en nous rendant esclave de ses constructions de survie. Vous allez donc le remettre à sa vraie place, celle du serviteur et non plus celle du maître.

La technique consiste à cibler votre embarras, relâchez la sensation associée, le ressenti de l'époque en toute sécurité.

Si vous pensez que vous allez guérir, vous avez raison. Si vous pensez que vous n'allez pas guérir, vous avez aussi raison. Ce que vous pensez est une commande à votre subconscient.

Plus vous serez persévérant, plus votre puissance du changement grandit.

Pouvez-vous accepter la possibilité de vivre sans tous vos ennuis ?

Pouvez-vous imaginer sortir de cette habitude de souffrir et de vivre libre ?

Les cinq points à tapoter sont :

Coin sourcil (CS), coin de l'œil (CO), sous l'œil (SO) et sous la clavicule (CL).

Le cinquième point est celui du poignet (PG), soit vous pompez avec un pouce à l'intérieur du poignet et les autres doigts de l'autre côté de poignet, soit vous tapotez vos poignets l'un contre l'autre (Voir planche I en fin d'ouvrage).

Vous pouvez tapoter sur vous ou sur quelqu'un d'autre comme pour l'EFT.

1 – Sentez-vous votre douleur ? Où se trouve t-elle ? Quelle intensité entre zéro et dix ? Amplifiez-vous mentalement cette douleur au maximum ?

2 – Tapotez sur les points avec les formulations suivantes :

Exemple : *tensions dans la nuque.*

CS : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité les douleurs et tensions (dans la nuque.)* CO : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les peurs.*

SO : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les critiques, blessures du passé.*

CL : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toute cette tension (dans la nuque.)* PG : Pompez ou tapotez-les l'un contre l'autre en respirant profondément.

Réévaluez l'intensité. Et recommencez jusqu'à ce que vous soyez à zéro et que la paix, la joie, la détente s'installent.

CS : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité les stress et douleurs.*

CO : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les peurs et critiques.*

SO : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les expériences néfastes du passé.*

CL : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les craintes, jugements et angoisses.*

PG : Pompez ou tapotez-les l'un contre l'autre en respirant profondément.

CS : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité les impuissances.*

CO : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les colères.*

SO : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toutes les douleurs et tensions.*

CL : *Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toute peur et stress.*

PG : Pompez ou tapotez-les l'un contre l'autre en respirant profondément.

Retapotez une dernière fois les cinq points en répétant :

Je laisse tout partir et tout se transforme en lumière.

Lors d'une émotion intense où les mots pour la dire ne viendraient pas, tapotez seulement sur les points sans rien dire.

Rappelez vous d'un moment où vous vous êtes vraiment senti en

paix, vous pourrez le visualiser pendant le pompage sur le poignet, et dire ou penser *Je suis en paix*.

Site : www.fastereft.com/ (en anglais)

Je commande

de Sophie MERLE, 2012

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Sophie est une passionnée de psychologie énergétique et cherche sans cesse tout ce qui existe d'efficace. Vivant à Las Vegas, elle est géographiquement au cœur de tout ce qui se fait de nouveau en PE. Ce procédé est né de sa longue pratique des techniques énergétiques. S'appuyant sur une connaissance approfondie de la plupart d'entre elles, jointe au savoir acquis par l'étude des découvertes scientifiques fascinantes qui se font dans le domaine de l'épigénétique, elle en est venue à bien comprendre l'idée fondamentale du « JE » dans son aspect le plus grandiose. Ce « JE », à la fois esprit et conscience, qui repose au-delà de tout ce qui existe dans notre vie et qui ne demande qu'à être reconnu pour exercer sa puissance d'une manière totalement satisfaisante.

TECHNIQUE :

La seule chose qui vous est demandée, c'est votre présence,

totale et complète dans la certitude que l'Énergie Créatrice est à l'œuvre ; qu'elle est là, imprégnant la situation d'intelligence et de sagesse.

Après avoir énuméré toutes les circonstances et souvenirs, émotions, peurs... liés à votre problème, mesurez l'intensité et énoncez des phrases en vous concentrant sur vos ressentis, du genre :

- *Je ne peux pas descendre dans une cave parce que. Ne finissez pas les phrases, laissez faire une autre part de vous-même, et laissez un peu de temps entre les phrases.*
- *Ça, les caves, je ne peux parce que...*
- *Je me souviens encore des sensations parce que...*
- *J'ai ressenti toute cette panique parce que...*
- *Quand je suis sous terre je ressens tout ça parce que...*
- *Même quand je suis dans le métro, j'angoisse parce que...*
- *Et surtout pendant les heures de pointe parce que...*
- *Tout ce que je voulais c'est sortir parce que...*
- *Quand je suis coincée, je plonge dans la panique parce que...*
- *Tout ce que j'ai dit avant parce que...*
- ...

Quand vous aurez déjà bien énoncé votre problème, dites **la formule de traitement** :

Je commande au plus haut degré de perfection, la guérison immédiate, complète et permanente dans la Grâce et l'aisance, de toutes les difficultés, problèmes et schémas que je viens de mentionner et de toute la détresse que j'en ressens, à tous les

niveaux de mon être et dimensions de mon existence.

Yeux fermés, répétez silencieusement : lumière, lumière...
quelques secondes.

Puis continuez la **formule de traitement** :

En remplacement de l'ensemble de ce problème, je bénéficie dès à présent d'un puissant regain de vitalité et d'amour à tous les niveaux de mon être et dimensions de mon existence qui se déroulent dorénavant dans la paix, l'amour et la lumière.

Respirez profondément.

Revoyez le problème, quelle est son intensité sur dix ? Sentez-vous que c'est déjà moins fort ? Qu'est-ce qui vous fait dire que c'est un (trois) ? Où le ressentez-vous dans le corps ?

Dans l'estomac ? Bien, alors dites :

– *J'ai comme un nœud dans l'estomac quand je repense à ce métro parce que...*

– *J'ai des peurs qui sont enfouies en moi parce que...*

– *j'ai toujours plein de peurs qui sont enfouies en moi parce que...*

– *J'ai des peurs bloquées dans ma gorge et dans mon estomac parce que...*

– *J'ai toujours des peurs au ventre parce que...*

Redites la formule de traitement, puis réévaluez et continuez jusqu'à atteindre zéro.

S'il reste un petit quelque chose, (un par exemple), alors :

– *À toutes ces situations de peur parce que...*

- *Certaines parties de moi tiennent à garder le un de détresse précieusement parce que...*
- *J'installe dans toutes les parties de moi-même la certitude que je suis totalement en sécurité partout où je suis, y compris (dans les caves, le métro...) et que je suis complètement en sécurité parce que...*

Imaginez-vous dans la même situation que celle du problème, comment vous sentez-vous ? Imaginez-vous, comme dans l'exemple ici, dans le métro. À combien êtes-vous ? Toujours à zéro ou c'est un peu remonté ? Au cas où, continuez sur le même modèle.

Vidéo : <http://www.youtube.com/watch?v=Gh7DVoES8mc>

Site : www.divinecommande.com

Lester LEVENSON

dès 1952

C'était un homme d'exception qui, à la suite d'ennuis de santé, s'est lui-même pris sérieusement en main. C'était cela ou la mort dans les trois mois. Né en 1909 dans le New Jersey, physicien et ingénieur, il s'est concentré toute sa vie sur sa carrière et l'argent. À 42 ans, après une dépression, de multiples ennuis de santé et deux infarctus, son médecin lui a annoncé qu'il ne lui restait plus que trois mois à vivre. Après une période de colère et de révolte

vint le questionnement sur le sens de sa vie. Heureux, il ne l'avait été que rapidement, joyeux uniquement quand il aimait et non pas quand il était aimé. Cela le mena aux conclusions suivantes :

– **L'amour vient de soi et pas des autres.** Dès cet instant, il **décida de changer tous ses mauvais sentiments en sentiments d'amour** ; ce faisant, il ressentit déjà plus de joie, de paix et de légèreté dans sa vie. Il découvrit que le fait d'être aimé n'était pas pour lui la source du bonheur.

– **Plus il désirait quelque chose, plus il clamait haut et fort son manque.** Jusqu'à maintenant, pour être heureux, il avait recherché la sécurité, la fortune, la reconnaissance et l'approbation de tous ; transformant pour cela son passé et son présent, et tentant vainement de trouver l'amour à travers cela. Ce nouveau paradigme l'amena à délaisser tous ses besoins et à remarquer que l'énergie lui revenait, qu'il avait plus de force et qu'un certain bien-être s'installait, en intégrant la joie au fur et à mesure qu'il se libérait de ses désirs. Il en conclut que **pour être heureux, il devait aimer.** Dès cet instant, **il fit de chaque rencontre et de manière consciente un acte d'amour.** Il constata que cela le faisait grandir en liberté, jusqu'au jour où sa vieille représentation du monde s'écroula. Par l'amour, **il découvrit l'Unité et la Plénitude.** Il vit aussi **qu'il était l'esclave de ce qu'il voulait changer !** Conscient de cette utopie, il laissa tomber tous ses désirs de changement. Il décida de supprimer et d'effacer tout ce qui avait bien pu lui faire du tort et de la peine.

– **La peur de mourir était à la base de tout son mal-être, de ses craintes, problèmes, douleurs...** Il décida de se libérer de ses peurs, il retrouva la santé et profita de la vie. Il reconnut le pouvoir

créateur de sa pensée et de l'impact qu'elle pouvait avoir sur sa santé !

En conclusion, ses trois mois de sursis se sont transformés en quarante-deux ans passés à transmettre sa nouvelle philosophie de vie, qui se résume ainsi : **faire le choix d'aimer, donner et ne plus chercher à prendre, et ne rien attendre.** Il se retira à Sedona, Arizona, au milieu de belles montagnes rouges où il trouva la beauté et la paix.

Sa philosophie en ce sens rejoint Ho'oponopono (voir page 285.) Plus il corrigeait d'anciens sentiments, plus il ressentait de l'amour en lui, pour lui, et pour les autres.

Il a dénombré **cinq besoins, désirs ou manques** auxquels l'individu s'accroche :

- le contrôle (quitte à travestir les choses) ;
- l'approbation (l'amour, la reconnaissance de soi/des autres, le jugement) ;
- la sécurité (peurs, doutes) ;
- la fusion ;
- la séparation (de soi, des autres, quelque chose.)

Sa recommandation, si vous souhaitez changer, est **d'abandonner ces cinq besoins**, l'effet sera bénéfique pour l'individu et le collectif, puisque nous sommes tous reliés.

Exemple : Charlotte était *coincée* en bas du dos, elle avait eu du mal à se déplacer pour assister au stage de Louise Gervais. Debout, cela allait encore, mais changer de position nécessitait de

longs préparatifs.

Elle était une cobaye idéale pour tester cette méthode fort simple. Le dos était son point faible depuis bien longtemps.

— Pourrais-tu lâcher ce mal de dos ?

— Oui, j'espère bien !

— Es-tu encore accrochée, agrippée à ce mal de dos ?

— Oui, en quelque sorte, j'ai envie de m'en défaire mais je sens qu'il y a un frein.

— O.K., est-ce un **besoin, un désir ou un manque** ?

— Je crois que c'est plutôt un besoin.

— De quoi ? Ressens. **D'approbation, de contrôle, de sécurité, de fusion, de séparation** ?

— Un besoin de sécurité.

— O.K., ressens ce besoin de sécurité, et accepte le fait que tu te cramponnes à lui. Maintenant pourrais-tu desserrer ton étreinte ?

— Oui, ça se dessert un peu.

— O.K., très bien, continue encore à desserrer encore un peu plus, et encore un peu plus.

— Ça relâche dans le dos aussi, je sens que cela se dissout, je peux être plus droite sur la chaise sans que cela tire autant.

— Parfait, **peux-tu** lâcher complètement ce besoin ? Encore un peu plus ? Et encore un peu plus ?

— Oui cela fait du bien.

...

— Super, **veux-tu** lâcher ce mal de dos et tout ce qu'il y a dedans ?

— Oui, bien sûr.

— **Quand** ?

— Maintenant ! Tout de suite.

— O.K., alors lève-toi doucement ; comment te sens-tu ?

— Wouah ! Je n'ai plus aucune douleur, le nerf sciatique est libéré. (Pour être sûre, Charlotte lançait les jambes en l'air, chacune à leur tour et rien, plus aucune douleur.)

Voilà comment en moins de dix minutes, son dos a été complètement détendu.

— Merci Louise et Lester.

Si vous voulez en savoir plus sur sa vie et son questionnement, allez sur <http://consciencedevie.over-blog.com/article-l-histoire-de-lesterlevenson-64790176.html>

Sa méthode a été reprise par deux écoles, la méthode Sedona et la méthode Release.

Libération globulaire

de Louise GERVAIS, dès 2003

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Louise a tout appris, elle a démarré avec la naturopathie et s'est ensuite formée aux nouvelles techniques énergétiques qu'elle a ensuite enseignées. Forte de sa sensibilité et de son intuition, elle a développé la LG, après avoir remarqué que dans le cadre de la pratique des neuf actions, la majorité des étudiants ne pouvait faire un cercle avec les yeux sans tressauter ni cligner. De là sont nées

les corrections comme suit.

TECHNIQUE :

C'est très simple mais vous devez être deux pour pratiquer.

Chaque œil travaille dans une dimension différente. Suivant l'emplacement des tressautements, vous pouvez voir à quel âge se sont inscrits des événements difficiles et d'où viennent ces mémoires (personnelles, familiales, ancestrales ou collectives).

Commencez par l'œil droit du sujet, placez-vous face à lui à environ deux mètres ; de vos deux doigts pointés (index et majeur et les autres repliés) faites entre trois et cinq cercles, avec votre bras tendu, en allant de votre gauche vers la droite, pour repérer les zones où tressautent les yeux. (Si la distance ne convient pas à la personne, reculez un peu, cela doit être confortable pour elle.)

En repérant les endroits où son œil a sauté, vous saurez quand a eu lieu un traumatisme assez significatif pour y avoir laissé une empreinte. Interrogez la personne en vous aidant de l'âge approximatif auquel cela a dû se produire. Voyez si c'est conscient ou pas. Vous verrez que bien souvent, l'œil tressaute à différents endroits. Vous les traiterez les uns après les autres.

Comment faire pour déceler l'âge en question ?

En comparant les yeux à une horloge, l'œil droit représente :

À 6 heures, la naissance et l'âge actuel ; 9 heures le premier quart de vie ; 12 heures représente la mi-vie et 3 heures les trois quarts de vie. C'est assez simple, non ? Avec ce cadran, vous pouvez ensuite évaluer approximativement les âges en question.

Après avoir discuté avec la personne, le nettoyage s'impose. Suivant les endroits qui portent la trace de souvenirs douloureux, vous ferez de petits allers-retours en arc de cercle, dans la zone concernée, en silence. La consigne à donner est de ne pas bouger la tête et de suivre les doigts des yeux. En faisant ces petits balayages, un peu comme des essuie-glaces, vous claquez des doigts avec l'autre main, pour marquer un rythme. Vous pouvez varier la vitesse des claquements et du mouvement du bras. Veillez à faire des pauses, les yeux se fatiguent vite, des tensions et résistances internes apparaissent. Dès que cela tire, vous faites fermer les yeux et vous reprenez quand tout sera relaxé. Vous saurez que c'est fini quand l'œil fera des arcs de cercle nets.

Après avoir traité toutes les zones qui *sautaient*, vérifiez en refaisant les cercles complets du départ.

Une fois que l'œil droit et les mémoires qui y sont rattachées sont libérés, vous pouvez **passer à l'œil gauche du sujet**, qui vous donne des informations quant aux origines desdits problèmes. Vous tournerez cette fois votre bras de la droite vers la gauche.

Pour déterminer les origines, calquez-vous de nouveau l'horloge sur l'œil.

À 6 heures, c'est la naissance ; 5 heures, c'est la grossesse ; 4 heures, c'est les neuf mois avant la conception ; 3 heures, c'est le plan de naissance, les 24 mois avant la conception ; 2 heures, ce sont les parents ; 1 heures, ce sont les grands-parents ; à 12 heures, c'est la troisième génération ; à 11 heures, c'est la quatrième génération ; à 10 heures, c'est la cinquième génération. Au-delà, c'est directement lié au collectif, cela tient de la race, du continent, de la culture, des pays d'origine (s'il y a eu un exil).

Il n'est pas facile d'avoir des informations, cela se situe bien souvent au niveau de l'inconscient et cela n'a aucune importance en soi. Refaites les arcs de cercle là où il y en a besoin.

Ne cherchez pas à ce que tout soit parfait dans les deux yeux en une séance. Respectez le chamboulement interne de la personne et de ses énergies. Elle peut avoir besoin de temps pour les intégrer.

Si vous n'arrivez plus à claquer des doigts au bout d'un moment, tapoter sur votre cuisse ou sur autre chose.

Cette technique peu répandue, à part des artistes EFT formés par Louise, gagne vraiment à être connue. Des rééquilibrages et des libérations se font sans même avoir besoin d'identifier les causes ni de se replonger dans les souvenirs amers.

Merci Louise, pour ce beau cadeau.

Site : www.wisdomofbeing.com/EFT_francais.html

Quick Remap (Reed Eye Movement Acupressure Psychotherapy)

de Steve B. REED, dès 2006.

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Steve, psychothérapeute depuis trente-cinq ans, s'est formé en permanence à différentes méthodes (EMDR, EFT, TFT, PNL, GESTALT, AT *Analyse Transactionnelle*) afin de trouver une méthode rapide, facile et efficace pour aider les gens en souffrance. De sa recherche sont nés différents protocoles. Il a développé REMAP, puis QUICK REMAP qui utilise 16 points de traitements issus de l'acupuncture. Présentation ci-dessous des quatre points principaux.

TECHNIQUE :

Stimulez les points suivant à l'aide de deux doigts en appuyant légèrement dessus.

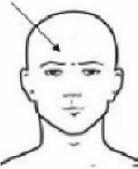
– **Gros intestin 4** (situé juste dans l'angle du pouce et de l'index, juste avant que les doigts ne se rejoignent, massé ou pincé légèrement), il permet de **calmer l'amygdale et l'hippocampe**. (Non recommandé pour les femmes enceintes.)

– **Estomac 36** (situé à 2 cm à droite du tibia, vers l'extérieur, quand vous posez votre paume sur la rotule, vous pouvez sentir une légère cavité), il **normalise le système immunitaire, il diminue les inflammations surtout pour les cas d'arthrose**. (Non recommandé pour les femmes enceintes.)

– **Point extra 1** (situé entre les sourcils), il **calme l'activité cérébrale, et met en ondes thêta** (hypnose.)

– **Point de relaxation de l'oreille**, (situé en haut dans l'ourlet et légèrement sur le devant), il **diminue le stress, la dépression et**

l'anxiété.

<p>POINT DE SOULAGEMENT DE LA MAIN</p>  <p>Gros intestin 4 Ce point se situe sur le dessus de la main. Il est dans le creux juste avant l'intersection des os de l'index et du pouce.</p>	<p>POINT DE SOULAGEMENT DU TIBIA</p>  <p>Estomac 36 Main posée à plat sur la rotule, majeur sur le tibia, déplacez-le de 2 cm environ vers l'extérieur de la jambe, pour sentir un petit creux.</p>
<p>POINT DE SOULAGEMENT DU FRONT</p>  <p>Point extra 1 Il se situe entre les sourcils.</p>	<p>POINT DE SOULAGEMENT DE L'OREILLE</p>  <p>Point de relaxation de l'oreille. Il se trouve en haut de l'ourlet, légèrement sur le devant.</p>

Site : Quick REMAP est une marque déposée de Steve B. Reed, LPC, MLSW, LMFT (R.-U.). Les images présentées ci-dessus sont extraites du *Quick REMAP Professional Handbook (Quick REMAP, Manuel pour professionnels)* et le *Quick REMAP Self-Help Handbook (Quick REMAP, Manuel d'autotraitement)*, avec la permission de l'auteur, www.remap.net et

Recadrage Miracle avec l'EFT

Phillip et Jane MOUNTROSE, dès 2006

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Rajoutant l'EFT à leurs techniques de soin, ils ont constaté par leur pratique et leur connaissance que le principe des miracles peut engendrer des créations, qui dépassent nos attentes de peu ou de beaucoup. Vous manquez d'audace mais pas le subconscient, à vous de le mettre à l'épreuve.

TECHNIQUE :

En tapotant sur les huit points de la petite ronde de l'EFT (voir page 52), il suffit d'ajouter la phrase *tout est possible et des miracles arrivent maintenant*.

1 – Choisissez le sujet de votre session et évaluez-le entre zéro et dix.

2 – Répétez trois fois sur karaté, exemple : *Même si manque d'aisance en société, tout est possible et des miracles arrivent maintenant*.

3 – En alternance sur chaque point, vous répétez :

HT : *tout est possible*

CS : *et des miracles arrivent maintenant*

CO : *tout est possible*

SO : *et des miracles arrivent maintenant*

...

4 – Prenez une grande respiration.

5 – Réévaluez l'intensité de l'émotion.

6 – Recommencez jusqu'à arriver à zéro.

Si au bout de cinq rondes rien ne change, passez à l'EFT classique.

Site : <http://gettingthru.org/miracles.htm>

TAT® (*Tapas Acupressure Technique*®)

de Tapas FLEMING, dès 1993

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Ayant commencé dans le développement personnel, Tapas s'est intéressée à la guérison physique et énergétique. Elle est devenue

acupuntrice, puis a créé le TAT. Elle s'est spécialisée dans le traitement des allergies, puis a généralisé son protocole à tous les types de problème.

TECHNIQUE :

Le principe est simple, il s'agit de **choisir une problématique et de pratiquer quatre fois la méthodologie suivante.**

Les mains sont placées d'une certaine manière des deux côtés de la tête. Posez le pouce et l'annulaire d'une de vos mains, de chaque côté de la base du nez, dans le coin des yeux. Le majeur se retrouve naturellement posé au milieu du front, à 2 cm au-dessus du niveau des sourcils (sur le troisième œil.) Maintenant cette position, vous posez votre autre main à la base du crâne, le pouce se trouvant sur la ligne de la racine des cheveux. La paume enveloppe donc l'os occipital. (Si vous pratiquez sur quelqu'un d'autre, cela sera votre petit doigt qui sera juste au-dessus de la ligne des cheveux.) Les deux mains devraient reposer tranquillement. Aucune pression n'est nécessaire.

Tenez cette pose, les yeux fermés, jusqu'à percevoir les bras qui lâchent, que quelque chose se passe dans la respiration, que vous sentiez en vous que *c'est fait*. Vous verrez en général que cela ne dure que quelques minutes (moins de deux.)

Une fois la phrase énoncée, ne cherchez rien de spécial, focalisez-vous juste sur votre respiration et laissez les choses se faire. Le subconscient informé du problème à résoudre, le pouvoir de votre intention de guérison suit son cours.

Formulation des phrases de nettoyage pendant les différentes

poses, à dire à voix haute :

1. **Mauvaise nouvelle, votre problème.**

Exemples : *Mauvaise nouvelle, je suis très angoissé ; mauvaise nouvelle papa est parti ; mauvaise nouvelle, je suis en stress...* Et vous respirez en conscience.

2. **Bonne nouvelle, il s'est passé quelque chose.** Si vous avez perçu quelque chose de particulier pendant la première pose (exemple : une image, un flash, une émotion, une sensation de détente), intégrez-le à la phrase.

Exemples : *Bonne nouvelle, j'ai vu un tournesol ; bonne nouvelle, j'ai ressenti une détente ; bonne nouvelle, il s'est passé quelque chose même si je ne sais pas quoi.*

3. **Merci à l'Énergie Créatrice d'avoir guéri toutes les origines de ce problème et toutes les parts de moi qui ont retiré quelque chose de ce problème. Merci à l'Énergie Créatrice d'avoir guéri tous les endroits, toutes les cellules, tout l'ADN, toute ma lignée, toutes les vies, tous les espaces-temps, toutes les dimensions, tous les corps, toutes les pensées où ce problème a été retenu.**

4. **Je pardonne à toutes personnes sur qui j'ai rejeté le blâme pour ce problème, et je demande pardon à toutes personnes que j'ai blessées à cause de ce problème, y compris l'Énergie Créatrice et moi-même.**

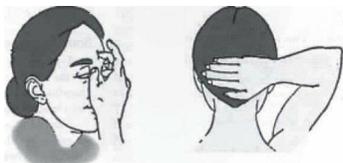
Tapas finit souvent en se mettant en résonance et en s'identifiant avec (ce que vous choisissez de vivre.)

Exemple : *J'entre maintenant en résonance et je m'identifie à*

l'Amour Divin.

**VOUS NE DEVEZ PAS PRATIQUER PLUS DE 20 MINUTES
PAR JOUR ET BOIRE BEAUCOUP D'EAU.**

Nous voulons attirer votre attention : cela est une version condensée de la méthode originale, voyez le petit livret de 72 pages à télécharger gratuitement en français, qui vous explique tout en détail sur son site.



Site : <http://store.tatlife.com/french>

Protocole de traitement d'urgence avec le TAT :

http://data0.eklablog.com/journala4/mod_articles143268_1.pdf&9114

**Whee (*Wholistic Hybrid* dérivée de l'EMDR
et de l'EFT)**

Daniel J. BENOR, dès 2005

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Daniel, psychologue de formation, puis chercheur en psychiatrie, a travaillé deux ans avec les soldats pendant la guerre au Vietnam ; à l'époque, psychiatrie rimait avec psychothérapie. Désapprouvant la prescription médicamenteuse, il a recherché une technique de soin pouvant être introduite dans ses consultations courtes (15-20 minutes.) Il s'est ouvert à l'EMDR, qui lui est apparue comme une bénédiction, puis à l'EFT, pour enfin les simplifier en y ajoutant certains apports d'autres techniques. Côté par la suite les enfants, il a pu mettre au point le WHEE.

TECHNIQUE :

– **Évaluez l'intensité** de l'émotion à libérer entre zéro et dix.

– **Pratiquez le papillon** (emprunt à l'EMDR.) Il s'agit de croiser les bras pour que les mains reposent sur les biceps. Gardant cette position, **tapotez alternativement quelques minutes, en répétant** la phrase :

Même si (gros stress ; peur du vide), je m'aime et je m'accepte à l'infini et profondément et Dieu (ou...) aussi m'aime tel que je suis.

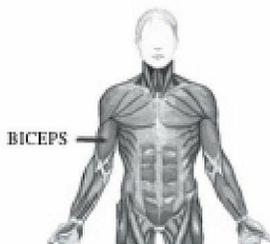
– **Grande respiration.**

– Répétez le processus jusqu'à ce que vous atteignez zéro.

Petite variante discrète, il est possible de tapoter avec sa langue sur les dents droites et gauches. Ainsi, ni vu ni connu.

Si cela ne bouge pas ou peu, cherchez votre point douloureux (Voir cahier photos en fin d'ouvrage) et massez-le quelques instants, en silence, pour dissoudre un autosabotage éventuel. Puis revenez au processus.

Si cela ne suffit vraiment pas, il préconise d'utiliser une autre méthode, l'EFT ou ses cousines.



Site : <http://www.wholistichealingresearch.com/wheearicles>

Zensight

de Carol Ann ROWLAND, dès 2005

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Formée en médecine énergétique, BSFF, PNL, EFT, EMDR, REIKI, ZPOINT, Carol a ensuite élaboré sa technique en croisant les éléments pertinents de chacune de toutes ces méthodes.

TECHNIQUE :

En tout premier lieu, il s'agit de **choisir un symbole de guérison** qui vous inspire la paix, la détente et la protection. Cela peut être une image (*un bébé qui rit*), une couleur (*blanc lumière*), un mot

(*zenitude*), une phrase (*guérison immédiate*), un guide de lumière (*Mickaël*)... Vous pouvez visualiser ou prononcer le mot ou faire les deux.

Image et mot actif des zones différentes dans le cerveau. Vous pouvez même faire évoluer ou changer ce symbole. (C'est le vôtre et il n'est pas nécessaire de le partager, il peut rester votre jardin secret.) Avant de commencer, **voyez si ce symbole est efficace.** Pensez à la présence éventuelle d'une fatigue, d'une petite contrariété récente et testez-le.

Par exemple : vous êtes fatigué(e) et votre symbole est une plage de Bali que vous avez adorée. Fermez les yeux, ressentez votre fatigue et visualisez votre plage, le plaisir, la joie, la détente et tout ce qui est contenu dans ce souvenir pendant 15 secondes, puis prenez une grande respiration. Constatez ce qui se passe en vous, comment vous sentez-vous ? Mieux, pareil ? Renouvelez l'image et ses connotations, la sensation de fatigue s'estompe peu à peu. Si rien ne se passe, choisissez un autre symbole qui sera plus puissant pour vous.

Le principe de substitution est très simple à comprendre et à utiliser.

Pour tous les aspects d'un problème : douleur, peur, phobie, anxiété, colère, **utilisez votre symbole de guérison (pendant 10 à 15 secondes), puis prenez une grande respiration.** Scannez votre corps. Sentez-vous un changement, une détente, un soulagement, une paix ?

Sinon, répétez la visualisation en pensant à votre problème et à la respiration.

Si quelque chose a changé, repensez à votre problème et voyez les changements dans le ressenti, l'image qui vous reste, la

sensation.

Continuez la technique jusqu'à ce que tout s'estompe et que vous vous sentiez en paix.

Dès qu'un nouvel aspect lié à votre souci remonte, recommencez.

Pour les personnes très mentales, vous pouvez aussi ajouter les pototements de l'EFT pendant l'utilisation du symbole.

Vous pouvez aussi **choisir une chanson comme symbole de guérison**. Vous pourriez aussi ne prendre aucun symbole, juste vous poser et prendre de grandes respirations.

Ce qui est important de saisir, c'est que le choix du symbole n'est pas primordial, ce qui compte le plus, c'est que **vous coupiez le ressassement du mental en vous focalisant sur un symbole et votre intention de guérir, le temps qu'un basculement s'opère**, qu'une autre part de vous, plus subtile, puisse passer à l'action.

En pratiquant Zensight, vous pourrez ressentir dans votre corps des mouvements d'énergie, des fourmillements, des vibrations dans les mains, pieds, chakras, des sensations de chaleur sur le dessus de la tête ou le front Ce sont des démonstrations de libération de perturbations énergétiques vécues à l'époque du problème. N'oubliez pas que l'esprit subconscient interagit avec le système énergétique.

Le subconscient répond aux anciennes décisions prises, sous l'effet de la colère, déception, tristesse dans l'enfance et vous fait souffrir de multiples limitations. **Tant que vos décisions souvent**

inconscientes ne sont pas désactivées, vous resterez emprisonné et aurez l'impression de toujours devoir vous battre pour obtenir quelque chose. À vous de décider de vivre selon vos désirs, et de reprogrammer votre subconscient selon vos souhaits.

ZENSIGHT VISUEL :

Pour résoudre un problème, et tous ses aspects :

Fermez les yeux et voyez si une image en relation avec lui s'impose à vous. Cela peut être symbolique (une bougie éteinte), concret (une personne qui vous nuit), une métaphore (une pierre dans le plexus), peut-être que cette image n'aurait à première vue aucun rapport avec votre souci du moment. Prenez-la simplement.

À présent, concentrez-vous sur cette image et répétez votre symbole de guérison (10-15 secondes) puis prenez une grande respiration.

Puis revenez à votre image, comment est-elle ? Plus floue, plus présente, disparue ? Des émotions, sensations, mémoires, pensées sont remontées ? Suivez ce fil conducteur pour continuer de guérir toutes les parts de vous affectées, et recommencez le processus jusqu'à ce que vous vous sentiez vraiment en paix.

ZENSIGHT ARTICULÉ : Guérison des images avec des phrases types, *je guéris*.

Ces phrases sont généralement prononcées par le thérapeute, et la personne les écoute, les pense mais n'est pas obligée de les répéter. Cependant, pour certaines, leur système de croyance les pousse à penser que pour guérir en profondeur, elles doivent les énoncer à haute voix. (Faites selon votre ressenti.)

Ensuite, le symbole de guérison (prononcé ou imaginé) et la grande respiration.

Vous pourriez tout aussi bien lire ces phrases silencieusement à la maison et ne prononcer que celles qui vous paraissent les plus puissantes ou difficiles à intégrer par rapport à votre vécu.

Je guéris à présent toutes mes peurs dans tous les domaines de ma vie.

Je guéris tous les traumas et événements qui ont provoqué ma croyance que je vais être...

Je guéris toutes les manières dont toute part de moi croit que c'est dangereux pour moi de parce que...

Je guéris toutes les raisons qui font que je ne sais pas faire autrement qu'avoir peur de...

Je guéris toutes les circonstances qui me rappellent cette peur.

Je guéris toutes les tendances qu'a une part de moi de répondre par la peur quand je pense à...

Exemple avec un problème relationnel :

Je guéris dans chaque part de moi-même, toute la détresse que m'occasionne cette relation avec...

Je guéris toutes mes tendances à souffrir dans mes rapports avec...

Je guéris toutes les résolutions prises par n'importe quelle part de moi-même au cours de ma relation avec qui ne servent pas mes intérêts.

Je guéris dans chaque part de moi-même toute la rancœur envers que j'ai accumulée tout au cours de ma relation avec...

Je guéris tout le ressentiment et l'hostilité que n'importe

quelle part de moi-même éprouve envers...

Je guéris toute la culpabilité que j'éprouve envers...

Vous pouvez finir les phrases selon la problématique à neutraliser, mais vous pouvez aussi ne pas les finir. Ce faisant, c'est le subconscient qui va trouver toutes les différentes fins même si vous n'en êtes pas du tout conscient(e). Ces phrases se terminent par : mais, quand, parce que, qui me rappelle (reprise de Grant Connelly, ZPOINT).

FIN D'UNE SÉANCE ZENSIGHT :

Vous pouvez terminer votre séance soit par des phrases, soit par des images qui définissent ce que vous voulez vivre plus profondément ou plus souvent.

Avec des images :

Visualisez-vous en train de réaliser ce qui était impossible avant, ou ce que vous voulez.

Exemple : Parler en public en restant calme et conscient de vos capacités ; vous sentir heureux et aimant avec vos proches ; vous imaginez être aussi populaire que quelqu'un que vous connaissez ou de célèbre. Quand vous avez votre image, voyez si elle vous agréé vraiment. S'il y a le moindre inconfort, modifiez-la ou utilisez votre symbole de guérison pour la transformer afin de vous sentir tout à fait en harmonie avec elle.

Ensuite, rendez cette image aussi vivante que possible et utilisez votre symbole de guérison pour en renforcer son impact.

Sentez les réactions du corps dans cette nouvelle attitude. Si vous avez pris une autre personne comme référence, imaginez les conseils qu'elle pourrait vous donner. Vérifiez toutes ces

informations qui peuvent vous parvenir. Utilisez au besoin encore votre symbole de guérison. Voyez et sentez cette nouvelle personne que vous êtes à présent.

Avec une verbalisation :

Exemple :

J'installe maintenant dans chaque part de moi-même un sentiment de paix et de sécurité dès que je m'imagine que je suis dans/à...

J'installe maintenant dans chaque part de moi-même de nouvelles raisons de vivre une relation satisfaisante avec...

Je guéris tous les traumatismes qui se rattachent de n'importe quelle façon qui soit à la séance d'aujourd'hui, y compris tous ceux dont j'ai hérité de ma famille ou qui pourraient être liés à des vies passées.

Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes tendances à tenir quelqu'un ou quelque chose de responsable pour n'importe laquelle des difficultés traitées au cours de cette séance.

Je guéris toutes les façons dont toutes les difficultés traitées au cours de cette séance se logeaient dans mon corps, dans mon champ énergétique ou au niveau cellulaire, moléculaire ou de l'ADN de mon organisme.

Je guéris tous les comportements, sentiments, habitudes et pensées liés à l'ensemble des difficultés traitées au cours de cette séance. Toutes les différentes parts de moi-même reçoivent l'entier bénéfice de cette séance.

J'étends l'entier bénéfice de cette séance sur tout mon passé, tout mon présent et tout mon futur.

Je m'aime moi-même, et toutes les parts qui me composent, profondément et complètement.

Je vais maintenant expérimenter le calme même quand...

Je fais savoir maintenant à toutes mes parts que je suis en sécurité.

Pour un autosabotage :

Tout le monde à présent sait de quoi nous parlons. Vous avez un objectif, mais quelque chose en vous vous empêche de l'atteindre. Vous avez pris la ferme intention de ne plus fumer ou de commencer un régime et vous échouez pour de multiples raisons. **Le bénéfice secondaire de cette part inconsciente est bien souvent lié à une sensation de sécurité si vous restez tel quel.**

Dans ce cas, voici les phrases, sans oublier le symbole de guérison (10-15 secondes) avec l'attention portée sur la phrase et la grande respiration :

Je guéris toutes les inversions psychologiques que j'ai bien pu vivre dans toutes les parts de moi-même par rapport à cette problématique.

Je guéris toutes les croyances de toutes les parts de moi-même qui pensent qu'il n'est pas bon pour moi de guérir complètement de cette problématique.

Toutes ces parts concernées sont maintenant guéries gentiment, facilement, complètement et définitivement.

Si vous n'avez pas traité l'autosabotage avant et que vous constatez que la guérison n'est pas complète ou difficile, procédez comme ci-dessus puis rajoutez cette phrase, évitant ainsi d'avoir à tout recommencer.

Je répète maintenant tout le travail de guérison que j'ai accompli juste avant.

Sites (en anglais) : <http://www.zensightprocess.com/> et <http://www.tamingtraumaandanxiety.com/>

ZPoint (Zeropoint Process)

de Grant CONNOLLY, dès 2008

CHEMINEMENT DE SON ÉLABORATION :

Tout d'abord versé dans l'hypnose, il a pratiqué l'EFT, le TAT et le BSFF, avant de créer le ZPoint. Il s'est principalement intéressé aux blessures relationnelles. Par ce procédé, vous guérirez définitivement les relations douloureuses.

TECHNIQUE :

Elle consiste en l'association d'un mot-clef et d'un ancrage

sous forme de tapotement (sur vous, sur une table, un accoudoir...).

1 – Choisir votre mot-clef, (évitez les mots *argent* ou *sexe*, ils ont une charge émotionnelle trop forte).

Les plus souvent utilisés sont :

- Paix
- Supprimer
- Libération
- Appliquer le traitement
- Soleil
- Soulagement permanent
- Je suis libre...

2 – Choisissez une **problématique relationnelle** que vous souhaitez traiter. Visualisez et écrivez le nom de la personne pour que le subconscient sache précisément quoi transmuter.

3 – **Mesurez l'intensité émotionnelle actuelle** entre zéro et dix.

4 – **Lisez cette instruction à voix haute** (de préférence) pour que le subconscient se mette au travail et libère ces anciennes énergies stockées.

– J'installe maintenant en toi mon esprit subconscient, la puissante volonté de me libérer parfaitement de tout ce que je t'indique en prononçant mon mot-clef, silencieusement ou à haute voix. Dès que tu l'entendras, tu effectueras un nettoyage complet et pleinement sécuritaire de toutes les raisons et composants du problème que je te signale, plongeant au plus profond de mon être tandis que je tapote du doigt quelque chose

(table, chaise, genou, sternum) en disant mon mot-clef.

5 – Prononcez votre mot-clef pendant 30 secondes en tapotant. Scannez votre corps, voyez ce qui se passe.

À chaque fois que vous prononcerez ce mot-clef en tapotant, votre subconscient effacera les souffrances que vous ressentez depuis l'événement malheureux que vous souhaitez neutraliser.

6 – Processus de guérison

Phase 1

– Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir autre chose que de l'amour pour (nom de l'individu.) Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant quelque chose du bout du doigt.

Phase 2

– Je me libère de tous les comportements qu'occasionnent ces raisons.

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant quelque chose du bout du doigt.

Phase 3

– Je me libère de toutes les émotions liées à ces raisons et comportements.

Ces émotions comprennent : colère, jugement, accusation, sanction, honte, regrets, remords, déception, culpabilité, ressentiment, peur et impossibilité d'oublier et de pardonner (et

tout ce qui vous appartient d'ajouter.) Il suffit ensuite de lire une seule fois cette liste d'émotions à votre subconscient pour qu'il s'en souvienne pour toujours.

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant quelque chose du bout du doigt.

À ce palier, si vous ne sentez pas de réel soulagement, suivez ce second protocole qui travaille plus en profondeur.

Étape 1 :

En répétant votre mot-clef en fin de phrase très rapidement, et toujours en tapotant du bout du doigt.

- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir de la colère envers...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à juger...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à vouloir punir...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à blâmer...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à avoir honte de...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à ressentir de l'aversion pour...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à me sentir coupable de quelque chose en relation avec...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui me poussent à avoir peur de...*
- *Je me libère de toutes les raisons qui m'empêchent de pardonner à...*

Étape 2 :

– *Je me libère de tous les comportements qu’occasionnent toutes ces raisons.*

Répétez votre mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

Étape 3 :

– *Je me libère de toutes les émotions liées à toutes ces raisons et comportements.*

Répétez votre mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

Souvenez-vous que guérir la relation que vous entretenez avec vous-même est une étape préliminaire importante !

Autres phrases que vous pourriez utiliser :

Exemple avec André, pour qui le divorce, quarante-cinq ans plus tôt, était encore très douloureux.

– *J’interviens maintenant sur la totalité de tout ce qui concerne mon divorce injuste, en traitant collectivement toutes les pensées, croyances, attitudes et émotions qui peuvent maintenir en place ma rancœur et mon dégoût.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je traite à présent tous les ressentiments, colères, rancœurs, que j’ai envers ceux qui ont contribué à mon divorce injuste.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je traite à présent toute la colère, la rancœur, la culpabilité, l'incompréhension, la honte et tout autre jugement critique que je nourris envers moi-même pour avoir suscité ce divorce injuste.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je m'autorise à être définitivement et complètement guéri de ce divorce injuste.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je mérite d'être totalement et définitivement libéré de ce divorce injuste dès maintenant et pour toujours.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *S'il restait une part de moi accrochée à ce divorce injuste, je la libère à présent.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Si j'ai un manque de confiance en moi, depuis cette époque, je le libère définitivement.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je vais être vigilant pour demeurer libre de ce divorce injuste.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je suis enfin prêt à tourner cette page et à m'en libérer pour toujours.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

– *Je me pardonne car je fais toujours du mieux que je peux.*

Répétition du mot-clef très rapidement en tapotant du bout du doigt.

...

En fin de séance, les personnes relâchent définitivement le chagrin ou autre émotion stockée et contenue depuis des décennies. L'abcès étant crevé, ils éprouvent même de la compassion pour leur soi-disant *ennemi*. L'obsession mentale prend fin et n'a plus de pouvoir sur eux.

Sites :

www.zpointforpeace.com

<http://www.zpointforpeace.com/960906.shtml> : trois nettoyages avec le ZPoint guidés (en anglais).

1 Plasticité neuronale : terme qui décrit les mécanismes par lesquels le cerveau est capable de se modifier par l'expérience, il est dit *plastique* ou *malleable*. Les découvertes récentes les plus importantes en neurosciences montrent que le cerveau est un système dynamique, en perpétuelle reconfiguration.

2 Calimero : dessin animé où le vilain petit canard abandonné par sa famille jouait la victime.

3 Chakra : points de jonction de canaux d'énergie dans le corps.

Partie 8

Écologie personnelle

Introduction

L'épigénétique, ou quand la science moderne confirme les traditions anciennes, et les explique...

Au xx^e siècle, les chercheurs se heurtaient encore au sujet de notre *préprogrammation* ou modélisation d'après l'environnement. La définition qu'ils en donnent aujourd'hui est *l'étude des changements héréditaires dans la fonction des gènes, ayant lieu sans altération de la séquence ADN* ; ce qui pourrait se dire simplement par : **l'étude de l'influence de l'histoire personnelle et de l'environnement sur les gènes.**

En 1942, est né le terme *épigénétique*, attribué à C. Waddington, qui l'a utilisé pour baptiser *la branche de la biologie qui étudie les relations de cause à effet entre les gènes et leurs produits, faisant apparaître le phénotype* (ensemble des caractères observables d'un individu.)

De nos jours, nous assistons à une **véritable révolution de la biologie génétique** qui ébranle le dogme de la médecine et des traitements à appliquer. Bruce Lipton et d'autres ont découvert que les gènes (unités d'information) de l'ADN sont contrôlés par tout un tas de facteurs environnementaux et non pas uniquement par l'héritage familial. (Un gène est un segment d'ADN capable de donner des ordres pour que soit fabriqué n'importe quel élément de l'organisme.) Auparavant, le dogme affirmait que le patrimoine génétique reçu à la naissance conditionnait toute la vie, sans aucune possibilité d'évoluer ou de transformer quoi que ce soit. Il était *gravé* dans le corps.

Il a été démontré qu'une profusion de facteurs influence les gènes et que **tout votre environnement est en cause** : l'entourage proche, l'hygiène de vie, l'alimentation, la posture, le travail, les activités, les prières. Tous les signaux qui viennent de l'extérieur (idées, philosophie, culture...), mais aussi vos pensées, vos paroles, vos intentions vont programmer les gènes et l'ADN. Vous êtes le résultat de tout ce qui pénètre votre champ électromagnétique. Toutes les ondes vibratoires qui entrent en résonance avec ce champ énergétique peuvent déclencher ou non une guérison.

La cellule, en plus de son rôle de protection de l'organisme, est un espace consacré à la lumière, à la pulsation de vie. Fritz-Albert Popp (biophysicien allemand) a démontré les faibles radiations lumineuses émises par les cellules, qu'il a nommées biophotons. *La lumière est présente dans chaque cellule de notre corps. Cette lumière infime a en réalité un effet considérable sur les cellules. Il s'agit d'une vibration électromagnétique qui constitue un*

système de régulation et de communication intracellulaire et extracellulaire, une sorte de langage entre les cellules qui régit tous les processus biophysiques du corps.

Dans une **tête d'épingle tiennent 10 000 cellules**. Dans chaque cellule se trouvent des **trillions¹ de molécules**, elles-mêmes composées de **trillions d'atomes**. À ce niveau, il s'agit essentiellement de vibrations, de pulsations d'énergie. L'ADN sert d'antenne et les cellules servent de pont entre le corps et le vide, le *champ énergétique unifié*. (Voir *Physique Quantique* page 367.)

Pour information :

Tous les sept ans, le corps est entièrement refait à neuf au niveau cellulaire. C'est comme si nous renaissions tous les sept ans, sans toutefois vraiment saisir cette occasion de renouveau. Nous abordons ces résurgences cycliques en portant toujours *notre croix*, les mêmes vieux schémas de pensées, les mêmes réactions émotionnelles, les mêmes souffrances...

Et si l'idée du phénix qui renaît de ses cendres vous venait ?

Le mental, l'individu ont toujours cette irréfragable volonté de survie et s'accroche fortement à cette notion du **corps**, seule partie *tangible* pour lui. Pourtant, d'après les découvertes récentes, ce dernier **est fait de plus de 90 % d'espace vide** où se meuvent atomes, particules, électrons, biophotons... en une véritable danse de vie.

Le mental nous coupe de cette réalité, en nous faisant croire que nous sommes un individu isolé dans une zone finie (par la peau) ; un ensemble stable et permanent, bombardé d'images, d'émotions, de pensées, d'expériences... tant et si bien que nous tombons dans le piège de l'identification à ses millions de constructions mentales et à ce chapelet ininterrompu d'images successives. Nous oublions

très jeune que nous sommes, aussi, cet espace de liberté, d'amour, de paix, de joie... notre véritable nature !

Le mental est un drogué, un accro aux images, au monde, à la pensée. Il a besoin de se projeter pour exister et pour se sentir en sécurité. Qui se sentirait en sécurité dans le vide ? Où pourrait-il se raccrocher dans le vide ? Où seraient ses points d'attache ? Il est comme un animal domestique élevé dans une cage, ouvrez-lui la porte sur l'univers. Que fait-il ? Rien, il ne franchira pas la porte. Il aura besoin de se sentir en confiance pour avancer prudemment. Alors, allons-y pas à pas, sans le brusquer ni l'effrayer davantage (il l'est déjà assez.)

Au cœur des cellules, se trouve notre ADN, la bibliothèque de notre vie et celle de tous nos ancêtres. L'ADN code les gènes de chacun et chacun est unique. Sur les 3 billions² d'informations génétiques, seulement 5 à 10 % fonctionnent, les autres gènes restent *inactifs*, mais ils peuvent *être réveillés*. Toutes les cellules puisent dans l'ADN leurs instructions de fonctionnement d'après les données déjà inscrites. Les récentes constatations montrent que **nous pouvons changer cette base de données à notre convenance** ! C'est ni plus ni moins comme votre ordinateur, lorsqu'un programme ne vous convient plus, qu'il est obsolète ou bogue, vous pouvez le glisser dans la poubelle et en installer un autre plus adéquat. À vous de réveiller les gènes *endormis*, pour commencer à vivre une vie plus épanouie et plus lumineuse.

Les recherches nous informent aussi **qu'en changeant nos croyances sur un sujet, les cellules suivent ce nouveau programme créé**. En clair, pour vivre des expériences différentes du passé, c'est à vous seul de choisir les instructions à donner aux

cellules.

Ce qu'il ne faut surtout pas oublier, c'est que vos émotions et croyances inscrites par défaut sont le prolongement de celles de vos aïeux. Tant que vous ne les déprogrammez pas, elles restent actives et peuvent vous pourrir la vie.

Exemple : Plusieurs ancêtres ayant connu la misère toute leur vie vous maintiendront dans des difficultés financières récurrentes. Il devient alors urgent de changer le programme pour attirer l'abondance à vous.

Tout cela nous amène à considérer que nous sommes en fait la partie visible d'un iceberg dont l'essentiel de la masse serait constitué de toutes les générations antérieures. Cela prend de plus en plus d'importance, notamment lorsque la science nous dit que la transmission de l'information (ADN) est soumise, altérée ou transformée par les expériences psycho-émotionnelles et environnementales vécues par nos aïeux. Si nous suivons cette logique, cela signifie que **nous portons en nous, tout ou une partie des mémoires traumatiques ou pas de nos ascendants**. De fait, nous sommes bien cet iceberg, la somme de tout cela, nous évoluons dans cette vie au fur et à mesure des réactivations programmées ou accidentelles de certaines d'entre elles, entrant en résonance avec notre vécu.

La question qui reste à se poser pourrait être : **ces mémoires-énergies attirent-elles ces expériences vers nous ou bien se réveillent-elles au fur et à mesure de notre interaction au monde ?** La question n'a pas encore été tranchée

Si nous acceptons l'idée que chaque mémoire est active ou activable, le seul moyen que nous ayons de les canaliser consiste premièrement à s'y intéresser, et deuxièmement à les désamorcer,

d'où l'intérêt des pratiques de libération psychoémotionnelle que nous vous avons présentées.

Les émotions, pensées et croyances vont donc impacter et commander vos gènes. Les champs électriques des pensées et les champs magnétiques des émotions ont une influence directe sur les cellules. Elles reçoivent ces informations et vont changer l'expression des gènes. Ils sont comme des commutateurs, chacun pouvant être sur *arrêt* ou *marche*, ce qui change leur expression. **Avec 26 000 gènes dans le corps humain, il y a donc des milliards de combinaisons possibles.** Le monde étant sans cesse en mouvement, il semble cohérent que nous devrions en faire autant. Ces modifications génétiques (arrêt/marche) sont nécessaires à notre adaptation au monde présent.

Candace Pert (neuroscientifique américaine) soutient que le lien entre l'esprit et le corps passe par les émotions. Elle parle de *molécules de l'émotion*³. Elle explique aussi que **les cellules concrétisent les informations de nos pensées-conscienceesprit dans notre matière**, le corps. Ainsi, **le corps et l'esprit ne font qu'un.**

Elle démontre également que **l'intelligence du corps est prévue pour s'autoguérir. Le cerveau peut produire toutes les substances chimiques nécessaires pour tout réparer.** Mais si vos croyances y sont opposées, pour toutes sortes de raisons, vous continuerez d'aller mal puisque c'est ce que vous programmez. Chacun expérimente librement son passage sur Terre. Elle confirme que **vous pouvez en conscience déprogrammer les codes**

préjudiciables et faire choisir à vos cellules des possibilités plus épanouissantes dans l'ADN.

Vos pensées, croyances, pratiques... font donc intégralement partie de cette épigénétique. Elles fournissent des signaux particulièrement puissants pour vos gènes. Tous les sens, l'activité physique et mentale de la personne influencent leur expression.

Il a été également établi que la **relaxation** pouvait agir sur les inflammations, l'apoptose (mort programmée des cellules), l'élimination des radicaux libres... tout comme d'autres paramètres, qui ont un effet positif sur les gènes et l'ADN, comme **la foi, la prière, la méditation, l'altruisme, la visualisation, la respiration profonde, parler à quelqu'un, la psychologie énergétique (PE)** qui commutent le vieux programme éculé en quelque chose de plus joyeux et de plus léger. (Ce que certains pourraient appeler l'effet placebo et ses guérisons spontanées.)

Bruce insiste sur le fait que **si vous voulez changer quelque chose dans votre vie, vous devez commencer par changer vos pensées**, permettant ainsi au corps d'actualiser vos souhaits.

Faites vos choix positifs en conscience, cela vous apportera un bien-être indéniable.

Si nous considérons la vie comme un processus initiatique, nous allons pouvoir **nous servir de chacune de nos expériences pour prendre conscience de ce que nous portons en nous**. Notre vie pourrait être associée à l'image d'un puzzle, chaque pièce représentant une mémoire-énergie différente. Tant qu'elles sont actives, elles nous perdent, morcellent, séparent, divisent, et nous empêchent de prendre conscience de qui nous sommes vraiment. (*Nous sommes agis par...*) Au fur et à mesure que nous libérons

chacune de ces parts, nous nous rapprochons un peu plus de notre unité et le puzzle prend forme.

En terme d'écologie personnelle, la quête qui doit être la nôtre est une **quête d'intégration et de pacification de toutes les mémoires-énergies**. Plus je me rapproche de mon unité, plus je suis serein(e) et en sécurité. *A contrario*, dès que je « suis agi » et manipulé par une tendance, nécessité, pulsion particulière, je deviens cela. Nous comprenons mieux le sentiment d'insécurité que nous portons en nous et cette recherche sans fin qui anime la majorité vers une meilleure relation à soi-même. Cette quête nous pousse, soit à remettre notre pouvoir à l'extérieur entre les mains des dogmes et des religions, soit à le retrouver au travers des démarches philosophiques, des explorations de soi et de l'univers.

Comme explorateurs éveilleurs et agitateurs bienveillants, nous vous présentons ci-après des informations de tout horizon, qui vous permettront éventuellement d'enrichir votre vision du monde. Il n'est pas question d'adhérer à tout, mais simplement de vous autoriser à les considérer. Ce que nous vous invitons à faire, ce n'est pas de changer vos croyances, mais simplement de faire le voyage que nous vous proposons. Il est sans risque, soit ce que vous rencontrerez vous parlera et vous le ferez vôtre et nourrirez de nouvelles croyances pour vous-même, soit cela ne vous parlera pas et vous resterez le même.

Courageusement vôtre.

Le courage, c'est d'avoir le cœur ouvert.

Trois idéaux ont éclairé ma route et m'ont souvent redonné le courage d'affronter la vie avec optimisme : la bonté, la beauté et

la vérité.
Albert EINSTEIN

L'eau, le vide et le temps

Nous vous présentons juste un très petit aperçu du travail de Nassim Hamein (physicien et génie) sur ces sujets, car ses recherches apportent des compréhensions quant au mécanisme et à l'impact des approches présentées, pour ressentir dans sa chair la tranquillité et la joie.

L'une des préoccupations majeures et actuelles de Nassim est de recharger l'eau de la planète, car elle perd sa constitution, sa géométrie et sa force. Elle devient amorphe et n'est **plus capable de recevoir la structure du vide, de l'espace**, et par conséquent, elle devient moins accessible à la biologie de toute la planète. **Nous buvons mais nous ne sommes pas hydratés.**

L'eau est la molécule qui transporte l'information du vide à la biologie, et c'est pour cela que toute vie sort de l'eau. L'eau autour de l'ADN le définit. C'est comme un cristal liquide. L'eau est l'antenne du vide mais, sur terre, elle est trop polluée, incohérente, et tous les corps du vivant en souffrent. L'eau est omniprésente dans l'univers et se trouve projetée par les trous noirs.

Le vide, l'espace, est la seule chose qui nous connecte tous dans

l'univers, il est partout entre nos atomes, entre les objets, les planètes, les galaxies, il est omniprésent dans toutes les échelles (du microcosme au macrocosme). Même à l'intérieur des molécules de carbone (le diamant), qui sont les molécules les plus denses, il y a beaucoup d'espace entre leurs atomes.

Il y a 99,999999 % de vide dans l'atome. Cela fait réfléchir ! De quoi sommes-nous donc fait ? ? Si vous cherchiez, la matière, elle, n'a guère de réalité.

Tout ce que vous touchez est de l'espace en vibration. Si vos vibrations et celles de la table étaient en phase, votre main pourrait la traverser. C'est ce qui se passe lors des tornades, la cohérence des champs vibratoires est tellement perturbée que des choses dites *impossibles* sont constatées après coup, comme des clous à travers une vitre sans la casser, des brins de paille à travers des poutres d'acier. Les champs magnétiques sont tellement forts qu'ils mettent des atomes en résonance et qu'ils s'interpénètrent.

Quand on bouge un atome, on bouge l'univers dans lequel il en est le centre. Alors si vous bougiez *un* atome en vous, que se passerait-il dans votre organisme ?

Le vide définit la structure de toutes les échelles, il est plein d'informations, et toutes les échelles de dimension se parlent entre elles et chantent dans cet espace. **L'espace paraît vide mais il est infiniment plein partout.** Nous n'avons aucun moyen de constater qu'il l'est. Il en va de même avec les ondes radio ; elles nous encerclent, mais si nous n'avions pas dans la tête un cristal ajusté pour qu'il vibre à une certaine fréquence, nous n'entendrions rien et n'aurions pas accès à l'information environnante. L'humain est tel le poste de radio qui capte et émet des informations dans l'espace-temps (ou plutôt *l'espace-mémoire* comme le préciserait

Nassim Haremeïn), relevant de notre mode d'appréhension de la vie et de notre interrelation avec le tout.

Grande sagesse, que de prendre conscience de ce *Vide* !

Nassim a calculé la **masse du vide : 1 cm³ = 1093 g ! !**

Nous flottons donc en permanence dans une énergie incroyable, et nous en sommes fait ! ! Pourquoi ne pas l'utiliser et la diriger à notre avantage ?

Notre ADN interagit avec l'énergie du vide comme une antenne et sert de canal de communication (Matti Pitkänen, physicien finlandais.)

L'effet de l'ADN Fantôme. Une preuve sensationnelle pour la théorie de Pitkänen est basée sur les travaux d'une équipe de chercheurs interdisciplinaires de l'Académie des sciences de Moscou (le biologiste moléculaire et biophysicien Pjotr Garjajev et le physicien quantique Vladimir Poponin) qui ont fait une observation insolite, en mesurant les vibrations émises par des échantillons d'ADN.

Ils ont irradié **un échantillon d'ADN avec de la lumière laser** et ont obtenu, sur un écran, un modèle typique d'ondes. S'ils enlevaient l'échantillon d'ADN, ces ondes ne disparaissaient pas comme on pouvait s'y attendre, mais persistaient, sous forme de structure régulière, comme s'il y avait toujours un échantillon matériel. Comme l'ont démontré des expériences-contrôles, ces ondes devaient provenir, sans aucun doute, de l'ADN qui n'était plus présent ! Une expérience à vide, c'est-à-dire sans échantillon, ne donnait qu'une courbe d'ondes aléatoires. L'effet était reproductible à volonté, et on l'appelle, aujourd'hui, *l'effet ADN Fantôme*.

L'espace a donc été changé, l'information de l'espace-mémoire a été changée et c'est ce qui nous intéresse. En posant votre attention sur quelque chose, en y mettant de la lumière, votre attention et votre énergie, cela change.

Quand vous pensez à votre passé, vous pouvez changer l'information d'alors, maintenant AU PRÉSENT. Vous pouvez changer l'angle de vue de l'événement, son interprétation, ses coordonnées dans l'espace-temps. Cela transforme de surcroît l'information pour toute la généalogie des trois temps : passé, présent et futur ! Vous changez une information de votre passé qui impliquait une autre personne, celle-ci en sera automatiquement influencée. Un membre d'une famille change quelque chose, tout le monde en profite, car ils sont connectés par le point d'information qui a été impacté.

Chaque moment est éternellement présent, avec ses coordonnées uniques dans l'univers où tout s'enregistre. Chaque instant est répertorié avec des références géospatiales et des ressentis. De sorte qu'il n'y a que le présent qui soit. Celui qui vit et observe est toujours le même, immobile à l'intérieur de vous.

Tout se déroule au présent. C'est donc une succession d'instant après instant. Le *passé* existe encore dans votre présent, mais plus avec les mêmes coordonnées, puisque vous avez bougé depuis cet événement. L'évolution de tous les présents (passés) crée un présent de maintenant. Nous **pouvons avoir accès à toutes les mémoires**, car ce ne sont que des présents avec des coordonnées précises. **Le présent, du *passé* modifié, transforme le futur grâce à une interprétation différente dudit *passé*.** Et toutes les interprétations de chacun créent le présent du moment. Nous avons oublié que **nous sommes interconnectés**, nous vivons l'individualité et le tout, en même temps, sans en avoir conscience.

Par le jeu des échanges, au travers de l'humain recevant une information, la traitant et y répondant (par ses actions, pensées, émotions), l'information première évolue et repart dans le vide. C'est la Conscience Universelle qui apprend sur Elle-même. Nous participons tous à la création et **sommes tous reliés jusqu'à l'autre bout de l'univers**. Nous créons notre réalité et la réalité nous crée, c'est une boucle.

Nous baignons dans des champs d'information effrayants, vu les guerres, famines, crises, viols, meurtres, catastrophes naturelles qui se déroulent en permanence sur notre planète. Si nous pouvions tous participer à alléger cette énergie dense, en évitant dans un premier temps d'y ajouter nos colères, déprimés, jugements, haines et dans un second temps en transmutant les énergies que nous véhiculons, nous nous en porterions tous mieux, la planète et tous les règnes aussi. Les humains, ignorant les lois de l'univers, contaminent tout le vivant sans vergogne. La souffrance sur terre se propage dans l'espace, mais jusqu'où polluons-nous le tout ? (Voir *Découvertes scientifiques sur notre interdépendance* page 373)

Il est urgent de nous réveiller et d'être responsable, nul n'est censé ignorer les lois qui régissent le cosmos. L'univers, l'Énergie Créatrice, nous procure toute l'information et les ressources dont nous avons besoin pour nous faire basculer dans la joie, l'amour et la tranquillité. Ce XXI^e siècle sera, nous l'espérons, le siècle de la Lumière. **Descendons notre pouvoir de la tête au cœur, lui seul ne nous nuit pas.**

Même si **l'univers est fractal⁴**, nous ne sommes pas des clones. Nous avons tous les mêmes caractéristiques lorsque nous regardons l'univers, mais nous le faisons tous à partir de coordonnées géostationnaires différentes. (L'endroit où nous nous trouvons à chaque instant est unique.) Nous recevons donc tous des

informations différentes sur un même objet observé. **Exemple :** plusieurs personnes autour d'une maison auront des informations différentes suivant la façade observée. Chacune de nos limites (croyances, pensées) observe l'univers différemment, mais nous sommes tous dans un système unique.

Dans un système comme le corps, rempli d'atomes (7×10^{27}) et d'ADN (vos brins d'ADN mis bout à bout font 5 millions de fois le tour de la terre), l'information de l'infini se trouve à l'intérieur de nous, même si ce corps fait partie intégrante d'un système plus vaste. Nous avons accès à l'infini, par notre expérience interne. ***Le royaume des Cieux se trouve à l'intérieur de vous, d'où l'importance soulignée des physiciens (eh oui !) de méditer, de se poser et de respirer calmement pour écouter son corps.***

Autre découverte de Nassim, chaque atome est un trou noir. Un trou noir est une porte, un *trou de ver*, un couloir ou un raccourci qui permet de voyager dans l'espace-temps, dans l'univers. Il donne donc accès à la Singularité, la Conscience, et à tous les autres trous noirs de l'univers. Nos atomes sont donc les trous noirs, au travers desquels nous pouvons voyager dans tout l'univers. Vous souvenez-vous de la petite phrase ? ***Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux !***

Vous pouvez donc tout changer en vous, selon vos souhaits, et au présent. Il n'y a pas de notion de temps pour transformer quelque chose, même si c'était il y a vingt ans auparavant.

Plus vous transmutez vos mémoires gênantes, plus les autres en bénéficient.

Plus vous faites attention à vos états d'âme, émotions, pensées

néfastes, plus vous pouvez les inverser et l'univers vous en sera gré de penser aussi à lui dans sa globalité.

Plus vous vous rapprochez du vide, plus vous obtenez des informations consciemment par la méditation.

<http://www.youtube.com/watch?v=1o5FMTHkLQg>

(Voir les spirales dans la nature, planche V en fin d'ouvrage)

Le cerveau

Ce sujet tellement complexe mériterait presque une encyclopédie à lui tout seul. Cependant, nous allons seulement vous présenter quelques aspects pertinents en rapport avec notre sujet, afin qu'il vous soit plus facile de comprendre comment toutes ces techniques peuvent agir sur nous.

L'avancée des découvertes sur le cerveau nous annonce la **PLASTICITÉ NEURONALE**.

1980 : L'opinion dominante dans le domaine de la biologie était que le cerveau se développe jusqu'à peu près l'âge de 17 ans et qu'il était ensuite entièrement développé et statique.

1990 : Les voies neuronales dans nos cerveaux sont à flux constants et se développent en réponse à des stimuli quotidiens.

2000 : Le docteur Eric Kandel, médecin psychiatre et chercheur

*en neurosciences, a reçu le prix Nobel de médecine pour avoir démontré **qu'en seulement une heure de stimulations répétées, le nombre de faisceaux de neurones peut doubler.** C'est un peu comme doubler le nombre de câbles électriques qui circulent dans votre maison. Il est remarquable que le corps puisse créer autant de nouvelles connexions si rapidement. L'opposé est également vrai. Si nous n'utilisons pas une voie neuronale, elle commence à rétrécir. Sur la base de la manière dont nous utilisons notre cerveau, les voies neuronales sont reconnectées heure après heure et jour après jour, un phénomène dénommé « plasticité neuronale » (on parle aussi de « plasticité cérébrale »). C'est un super terme, parce que cela évoque la vision d'un **cerveau qui est façonné par les pensées, sentiments et expériences qui le traversent.** Les personnes qui ont vécu un gros trauma émotionnel, tels que les vétérans d'une guerre, souffrant de SSPT, montrent avec le temps des changements dans leur cerveau, alors que des flash-backs et pensées traumatiques intrusives et autres stimuli négatifs reconnectent leurs circuits neuraux.*

Extrait du *Manuel EFT*, 2^e édition par Dawson Church.

Grâce à sa plasticité, vous pouvez changer la structure, le fonctionnement, la forme, la dynamique de votre cerveau. Vous pouvez tout changer, débrancher, rebrancher certaines zones, rien n'est figé. Certaines pensées endommagent votre cerveau et son environnement. D'autres créent de nouvelles connexions neuronales bénéfiques. Depuis longtemps, les traditions affirmaient que le cerveau et l'esprit sont malléables et interdépendants, mais il aura fallu attendre que les neurosciences le prouvent.

Tant que vous ne substituez rien, le cerveau et ses mémoires

fonctionnement en mode conditionné et tournent en boucle à l'infini. Vos bouffées d'oxygène pour sortir de ces schémas lourds prendront la couleur d'une dépendance, d'envies de vacances, d'hyperactivité. L'esprit conditionné devra mener une véritable révolution intérieure pour se libérer.

Des expériences ont montré que chacun des hémisphères du cerveau influe sur notre manière de penser. La plupart des individus ont une préférence pour l'un d'entre eux, et certains pour les deux. En général, l'école, notre société, nous poussent surtout à développer le gauche.

Les partisans du gauche sont captivés par la logique, l'exactitude, le séquentiel, le rationnel, l'analyse, l'objectif, et s'intéressent aux détails.

Les partisans du droite sont attirés par la créativité, le ressenti, l'esthétique, l'intuition, l'aléatoire, l'irrationnel, la synthèse, le subjectif, et s'intéressent à la totalité.

L'hémisphère droit ouvre en grand les portes de l'inconscient⁵.

Saviez-vous que :

– **100 milliards de cellules nerveuses, les neurones, composent le cerveau.**

Chaque neurone possède entre 1 000 et 10 000 synapses, points de contact, les reliant entre eux. Grâce à ces connexions synaptiques, les neurones forment des réseaux qui relient les cellules nerveuses entre elles.

– **1 million de cellules se divisent dans votre corps toutes les secondes.**

– 100 millions d’interactions chimiques se produisent à chaque seconde.

Et qu’il suffit d’un tout petit désordre de l’ADN pour que plus rien ne fonctionne.

Par ailleurs, vous êtes immergé dans **un océan de données, avec 400 milliards de bits d’information par seconde** qui pénètrent **dans le cerveau**, mais **il ne traitera consciemment** que 2 000 bits par seconde. Ce qui représente à **peine 0,000005 %** de toute l’information perçue !

Ne saisissant qu’une infime quantité de la réalité, et passant ces informations par nos filtres, il est clair que nous nous construisons dans le cerveau une représentation unique du monde, de notre propre réalité, même si au départ, la base de données est commune à chacun.

L’inconscient filtre toutes les informations pour ne garder que le nécessaire.

Exemples : la maman qui dort dans la pièce d’à côté va entendre les pleurs de bébé ; un bruit insolite dans la maison endormie vous réveille... Vous ne sélectionnez que ce qui vous importe, suivant votre ouverture de conscience.

Extrait de la conférence de Jill Taylor (neurobiologiste américaine) sur son AVC.

Les deux cerveaux droit et gauche sont séparés et reliés par le corps calleux formé de 300 millions de fibres nerveuses. Ils traitent l’information de manière complètement différente, chacun pense et s’occupe de choses bien distinctes, et ils ont vraiment des personnalités spécifiques.

L'hémisphère droit, c'est l'instant présent, c'est ici et maintenant, il pense en image et s'informe de manière kinesthésique à travers le mouvement de notre corps. L'information sous forme d'énergie s'écoule simultanément à travers tous nos systèmes sensoriels puis celle-ci explose en un immense collage de ce que le présent donne à voir, à sentir comme odeur, ce qu'il donne à goûter, à ressentir et à entendre.

*Je suis un être connecté à l'énergie tout autour de moi à travers la conscience de mon hémisphère droit. Nous sommes des êtres connectés les uns aux autres, à travers la conscience de cet hémisphère, telle une famille humaine. Et ici et maintenant nous sommes tous frères et sœurs sur cette planète pour en faire un monde meilleur. **En ce moment, nous sommes parfaits, nous sommes un tout.***

*L'hémisphère gauche est un endroit très différent, il pense linéairement et méthodiquement, c'est le passé et le futur. Il est conçu pour prendre cet immense collage de l'instant présent et en extraire des détails et encore des détails, et des détails à propos de ces détails. Puis, il les classifie et organise toutes ces informations. Il les associe donc à tout ce que nous avons appris dans le passé et projette dans le futur toutes nos possibilités. Il pense en langage, c'est ce bavardage mental permanent qui me connecte moi et mon monde intérieur avec mon monde extérieur. C'est cette petite voix qui me dit : « Hé, tu dois te rappeler d'aller chercher des bananes pour ton petit déjeuner de demain. » C'est cette intelligence calculatrice qui me rappelle quand je dois laver mon linge. Mais peut-être le plus important, c'est cette petite voix qui me dit : « je suis, je suis », et dès **que***

l'hémisphère gauche me dit « je suis », je deviens séparée. Je deviens un individu isolé et solide, séparé du flux d'énergie qui m'entoure, et séparé de vous. Et c'est la partie de mon cerveau que j'ai perdue le matin de mon AVC.

Nous sommes la force vitale de l'univers, avec une dextérité manuelle et deux consciences cognitives. Nous avons la capacité de choisir, instant après instant, qui et comment nous voulons être dans le monde. Ici et maintenant, je veux passer dans la conscience de mon hémisphère droit où nous sommes – où Je Suis – la force vitale de l'univers et la force des 50 milliards de magnifiques génies moléculaires qui constituent mon corps. Une avec tout ce qui existe. Ou alors je peux choisir de passer dans la conscience de l'hémisphère gauche, où je deviens un individu isolé, solide, séparé du flux, de vous. Je suis Dr Jill Bolte Taylor, intellectuelle, neuroanatomiste. Ces derniers mots sont « les nous », à l'intérieur de moi.

Que choisiriez vous ? Lequel choisiriez-vous et quand ?

Je crois que plus nous emploierons les circuits de la paix intérieure de l'hémisphère droit, plus nous projetterons de la paix dans le monde, et plus notre planète sera empreinte de paix. Et j'ai trouvé que c'était une idée qui valait la peine d'être partagée.

Pour le subconscient, le temps n'existe pas, tout ce qui s'est passé est toujours actuel, il conjugue tout au présent. Le temps n'ayant pas cours, toutes les émotions négatives sont toujours bien là, endormies ou non. Si vous les entretenez et les nourrissez, si vous les laissez guider votre quotidien, vous collaborez à la constitution de bouchons sur les autoroutes de l'énergie.

Ces schémas de fonctionnement sont à l'origine de la répétition de situations, avec des personnages différents, jusqu'à ce que vous commenciez à vous questionner : *Pourquoi ça m'arrive encore ? Pourquoi moi ?* Ce n'est pas un acharnement du sort ou une quelconque malédiction, mais simplement une occasion de regarder en face les enfermements qui vous limitent et vous diminuent.

Dès que vous vous retrouvez dans un contexte, déjà identifié dans le passé, instantanément le cerveau va rechercher l'émotion qui lui a été associée. Il ne peut se réactualiser, sauf si vous changez délibérément cette image-émotion de référence.

Exemple : Toute petite, vous rencontrez un chien pour la première fois. Comme tous les enfants, vous approchez la main pour le toucher.

Soit le chien vous lèche, et le cerveau associe l'image chien à *gentil/agréable*, soit il vous mord et il stocke l'image chien sous *méchant/danger*. Plus tard, à chaque chien croisé dans votre vie, le cerveau ramènera la première image de référence. Si un chien passe devant vous et que le corps se raidit, ne serait-ce qu'un dixième de seconde, il a enregistré *méchant* et vous informe d'un danger éventuel. (Même si ce n'était qu'un petit yorkshire toy !) Libérez-vous de ces réflexes automatés, vous devez vivre au présent pour être.

Les colères, peurs, frayeurs, frustrations de l'enfance vous manipulent donc encore à chaque occasion. Vous sentez qu'elles sont de plus en plus pesantes et invalidantes. Pour éviter ces souffrances, acceptez de faire un état des lieux de la maison (le corps dans sa globalité) et mettez-y de l'ordre.

Si vous voulez disposer à présent d'une base de données saine et

constructive, qui vous permette d'aller de l'avant, de créer, de découvrir d'autres potentiels en vous en toute sécurité, alors notez tous ces fonctionnements dérangeants, qui vous mettent en difficulté et transmutez-les. (Voir *Libérations de vos souffrances* page 353.)

Choisissez la méthode parmi toutes celles proposées, celle qui vous attire le plus, avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise, mixez-les, faites selon votre intuition. Pour vos grosses problématiques (dépendances, dépressions), il vous sera parfois impossible d'en venir à bout tout seul, pensez à vous faire aider par un professionnel. Il arrive qu'un train, un problème, en cache un autre beaucoup plus gros.

Plus vous allez vous connaître et désamorcer ces bombes à retardement, plus vous ressentirez le bien-être ; plus vous comprendrez l'origine du mal-être des autres, et plus vous développerez empathie et compassion. *La force qui maintient l'univers soudé est la compassion.*

Imaginez-vous vivre comme dans vos rêves les plus fous, santé, abondance, amour, et si c'était possible ? Si vous pouviez changer le script de votre vie, en être le scénariste ? Si vous pouviez adopter de nouveaux comportements, de nouvelles croyances, vivre de nouvelles relations ? Pourquoi cela vous serait-il interdit ?

La baguette magique est uniquement en vous, logée dans votre cerveau droit. Décidez fermement de vous reprendre en main, d'ouvrir tous les possibles, de sortir des ornières dans lesquelles vous êtes embourbé(e), de réorganiser votre *photothèque*, de libérer les programmes pénalisant ; bref, tout cela se résume en

trois mots : **grandir et devenir adulte.**

Adulte ne signifie pas seulement ici *qui a atteint la fin de sa croissance physique et intellectuelle*, et qui peut se reproduire. C'est d'être responsable de ce qui se passe en soi pour ne plus se nuire, ni aux autres ni à la nature. C'est un réel engagement avec soi-même pour alléger le poids des ancêtres, à ne plus le subir, ni le perpétuer, ni le transmettre. **Tout ce que vous pensez ou dites a déjà été pensé ou dit par quelqu'un d'autre en vous, avant.**

La seule liberté dont nous disposons est de devenir conscient de ce que nous sommes en réalité. C'est la seule liberté que nous ayons.

Il n'y a pas d'autre liberté.

Jean KLEIN

Nous vous invitons à visionner l'émouvante conférence de Jill Taylor, spécialiste du cerveau qui a vécu un AVC *de l'intérieur* : www.dailymotion.com/video/x8agq2_jill-bolte-taylor-sous-titre-franca_tech

L'incroyable guérison du Dr Jill Bolte Taylor

Victime d'un grave accident vasculaire cérébral le 10 décembre 1996, la neurobiologiste Jill Bolte Taylor recommença ses conférences six mois plus tard, après une longue convalescence aux

côtés de sa mère.

Jill Bolte Taylor, neurobiologiste renommée, est passée de l'autre côté du voile. Son accident vasculaire cérébral (AVC), qu'elle a suivi consciente, lui a permis une nouvelle approche de la vie qu'elle raconte dans *Voyage au-delà de mon cerveau* (Éditions J.-C. Lattès). Phénoménal succès de librairie aux États-Unis, aujourd'hui en vente en France (voir les références en fin d'ouvrage.)

Pour une chance, c'est une fameuse chance ! *Combien de chercheurs en neurosciences ont l'occasion de vivre par eux-mêmes un accident vasculaire cérébral ?* Jill exulte. Elle a deux ou trois messages à faire passer, et les vingt-deux langues dans lesquelles son livre est traduit, son passage aux États-Unis dans le show d'Oprah Winfrey et le projet de film pour lequel Jodie Foster est déjà partante ne lui semblent pas de trop. Parce que des bonnes nouvelles, il y en a. Déjà celle-ci, et c'est une neuro-anatomiste qui le dit : *L'hémisphère droit de notre cerveau est programmé pour la bonheur, la paix, la compassion.* Et celle-ci encore : ***Le circuit neuronal de la colère est mobilisé durant exactement une minute et demie, après quoi la tension retombe. Libre à nous de ne pas donner suite.*** Et cette autre : ***La plasticité des neurones donne à chacun la possibilité de « virer à droite » et de choisir la paix et l'amour plutôt que l'affrontement.*** Il ne s'agit pas là d'une déclaration de foi politique, mais d'un constat scientifique rendu possible il y a environ neuf ans, lorsque la neurobiologie s'est rendu compte que **les transmetteurs du cerveau étaient en constant renouvellement.**

Une synapse n'y retrouverait pas ses petits. Quel rapport avec le

grave accident vasculaire cérébral dont fut victime Jill il y a douze ans ? Comment une longue et pénible convalescence qui l'a obligée à un corps à corps de tous les instants avec son hémisphère gauche a-t-elle pu rendre le professeur de l'université de l'Indiana et porte-parole de la Banque des cerveaux de Harvard quasiment bouddhiste ? Nous avons ici le fruit **d'un long cheminement entre souffrance et émerveillement**. C'est le 10 décembre 1996, à 7 heures du matin, que la scientifique s'est réveillée avec une terrible douleur derrière l'œil gauche. Une bonne douche et il n'y paraîtra plus, s'est-elle dit. Oui, mais cette grande admiratrice du cerveau sentait que les 50 milliers de milliards de cellules constituant son corps ne répondaient plus. Ses mouvements étaient saccadés, les sons déformés, l'équilibre lui manquait. Puis elle perdit peu à peu la perception en trois dimensions. Puis les informations qui étaient sa vie : s'habiller, aller au travail. Mais où se trouve ce travail ? Et comment conduit-on une voiture ? Tout cela en tentant d'analyser ce qui était en train de lui arriver. Plus tard, elle sut que son cortex moteur était atteint lorsque son bras droit refusa tout office. Mais nulle peur : en même temps, une douce euphorie la gagnait. Ce n'est qu'au terme d'un effort surhumain et au milieu d'un écroulement de neurones – son hémisphère gauche était en pleine hémorragie, mais elle l'ignorait encore – qu'elle comprit l'urgence d'appeler des secours. Mais les chiffres n'avaient plus de signification pour elle. Elle chercha, toujours en luttant contre le sentiment de béatitude qui l'envahissait, un nom qu'elle connaissait bien. Dans un éclair, elle comprit qu'elle avait un AVC. Elle composa alors comme un enfant le numéro de son bureau à la Banque des cerveaux. Son ami, le Dr Vincent, est au bout du fil. Jill essaie de bredouiller quelque chose. Mais c'est un borborygme qui sort. « Mince, on dirait un chien qui aboie », songe-t-elle, réalisant que le centre de la parole est atteint.

Le Dr Vincent comprend quand même. Quand on la transporte enfin à l'hôpital, chaque geste la fait sombrer dans un épuisement qui l'emporte dans le sommeil. Mais alors là, quelle merveille ! *Mon énergie spirituelle flottait en suspension autour de moi, telle une baleine géante dans un océan d'euphorie muette.* L'anatomiste aurait diagnostiqué : perte du cerveau gauche, qui baignait dans son sang, et donc report de toutes les sensations à travers le crible du cerveau droit.

Mais elle n'en était pas là. Commença une longue convalescence avec sa mère, qui comprenait le besoin frénétique de sa fille de dormir. Entre deux sommes, séances de rééducation. Se dresser sur son séant, tenter de comprendre ce qu'on vous dit, retrouver les mots disparus. Puis ce fut le tour des lettres. Jill dut réapprendre à lire. À conduire. À réussir un puzzle. À monter des escaliers.

Au fur et à mesure que sa vie se remettait en place – elle recommença ses conférences six mois après son AVC –, le Dr Taylor comprit qu'elle avait une nouvelle mission à mener auprès de tout individu doté d'un cerveau : ***Si mon odysée intérieure m'a appris une chose, c'est que la quiétude est à notre portée. Il nous suffit, pour y parvenir, de faire taire la voix de notre hémisphère gauche dominant.*** Cette voix compte, bavarde, évalue, suppute. Elle est capable de vous souffler les pires idées : découragement, fureur, peur. Elle nous structure aussi par le langage, la raison, la connaissance. Comment utilise-t-on alors son hémisphère droit ? Nul manuel ne nous a jamais appris le bonheur par mobilisation latéralisée de la matière grise. Jill suggère des pistes : la méditation, la création artistique, la prière.

Source : [www.lefigaro.fr/livres/2008/11/07/03005-20081107ARTFIG00018-1-incroyable-guerison-du-dr-jill-bolte-](http://www.lefigaro.fr/livres/2008/11/07/03005-20081107ARTFIG00018-1-incroyable-guerison-du-dr-jill-bolte)

Les quatre pilotes du cerveau

Résultats de vingt-deux ans de recherches du Dr Jacques FRADIN

Selon le docteur Jacques Fradin, notre cerveau décideur peut être divisé en quatre centres, chacun ayant un rôle bien distinct mais interagissant ensemble. Au cours de l'évolution de l'homme, il se sont développés et superposés comme suit :

1 – Reptilien : l'instinct de vie et de survie individuelle. Il aide à pérenniser l'espèce ; en cas de danger ou de risque, il s'exprime par le stress, et réagit par la fuite (si peur), la lutte (si colère), l'inhibition de l'action (si découragement).

2 – Paléolimbique : la survie et la socialisation du groupe. Pour l'équilibre durable du groupe, il établit la place de chacun, d'après le rapport de force instinctif des individus ; il s'exprime à travers la confiance en soi, les rapports de force (dominants-soumis, marginaux-intégrés), la déstabilisation, l'agressivité, la culpabilité et l'anxiété. Chacun ayant sa position dans un environnement donné (dominant au travail et soumis à la maison) et la gardant.

3 – **Néolimbique : le mental conscient, l’ego.** Il gère le simple et le connu ; il interagit avec son environnement ; il enregistre tout ; il est le siège de l’apprentissage (parler, compter) et du vécu (récompense-punition, valeurs, croyances) ; il s’exprime à travers les conditionnements (il reproduit comme une gentille marionnette), les comportements (conscients et inconscients), les émotions, les préférences- aversions ; la peur de l’échec ; les blocages ; la douleur morale ; il planifie et facilite la vie. C’est le *j’agis*, connecté à la réalisation matérielle.

4 – **Préfrontal : le subconscient** ; il gère le complexe et l’inconnu ; il est l’observateur des événements ; il est le siège de notre intelligence supérieure ; il reconstitue la réalité en temps réel connecté à l’environnement et au troisième œil ; il s’occupe de l’intuition, de la créativité et de la sérénité ; il fonctionne sans mot, il a accès aux trois autres et trouve des solutions novatrices ; il reconstitue les instants en temps réel, il a la vision sphérique ; il a accès à *l’Espace des Variantes* (le champ de tous les possibles. (Voir *Physique Quantique* page 367.) Il s’exprime à travers l’adaptation à chaque instant, le détachement, la réflexion, la paix, l’innovation et la créativité. C’est un centre encore peu utilisé et peu sollicité par le monde moderne dans lequel nous vivons, alors qu’il est accessible en se mettant en position d’observateur-témoin.

Très souvent, le mental/paléolimbique veut trouver la solution aux problèmes du moment et s’entête, sans laisser la place au subconscient. Le mental restant coincé par et dans son programme, la conscience est obligée de demander un petit coup de main au reptilien, afin qu’il envoie un signal, un petit coup de stress (fuite, fatigue) au mental. Le corps réagissant, le mental s’arrête de

ressasser et regarde cette réaction physique. Il peut alors s'ouvrir aux intuitions venues du préfrontal, connecté à cet *Espace des Variantes*, qui sait ce dont nous avons besoin présentement.

Si le mental et le subconscient coopèrent, ils mettent en place l'intention externe : l'existence des pensées de la conscience et du ressenti de l'esprit, ce qui est l'idéal pour aller dans **une direction**. Cette dernière sera connue **lorsque vous serez conscient des intentions, réponses et actes qui émergent en vous**.

S'ils collaborent, vous recevrez le meilleur, des circonstances heureuses et des vagues de succès. S'ils s'ignorent, ils vous maintiennent dans vos programmes d'enfermement dans une vie de frustration et de souffrance.

Pour que tous les cerveaux coopèrent, il est bon de rester centré, c'est-à-dire d'adopter un comportement juste, une créativité, l'intelligence du cœur, l'empathie.

L'Espace des Variantes, le champ où tout est possible, permet d'y choisir tout ce que vous voulez pour créer votre réalité.

Surveillez méticuleusement le juge en vous, évitez les critiques-autocritiques, sinon, en vous rebellant contre un aspect, vous provoquez des forces de rééquilibrage et un renforcement de ce que vous repoussez. Quand je dis *non à la guerre*, je ne dis pas du tout *oui à la paix*, ce sont deux choses bien distinctes. Dans l'une, vous nourrissez la guerre, et dans l'autre la paix.

Au cœur de cet espace, à la base de la création, nous prenons conscience que sommes tous unis, issus de la même source. Dans cette dimension, il n'y a aucune séparation, nous sommes tous interreliés et non séparés les uns des autres. Pour l'individu, cette

notion d'unité est difficile à intégrer. Sa peau est sa limite qui définit son territoire, son corps, son *je suis*, alors comment pourrions-nous tous être un ? C'est justement la notion de *mon, ma mes, je*, qui est à revoir et à l'origine de tous les conflits depuis la nuit des temps. (Voir *Découvertes scientifiques sur notre interdépendance* page 373.)

Vous aussi, vous pouvez faire des sauts quantiques. C'est-à-dire passer d'un état à un autre sans transition. Le temps est découpé en instant. Un saut quantique est un instant. **La vie n'est qu'une succession d'instant avec des pensées et des actions qui sont les causes et les effets.** Tous les effets et les causes qui s'enchaînent créent votre ligne de vie.

C'est beaucoup plus facile de savoir ce que vous ne voulez pas que de savoir qui vous voulez être ? Non ?

Quel était mon rêve quand j'étais jeune ?

Pourquoi ne l'ai-je pas réalisé ?

Il n'est pas facile de savoir dans quelle direction poser le prochain pas, mais vous avez quatre pilotes à votre disposition

Articles sur :
http://www.neurocognitivism.fr/fr/notreapproche/index.php?doc_id=254 et <http://www.transurfing.fr/bases-scientifiques/neurosciences.html>

À savoir sur le mental

Votre cher **mental se complaît dans la souffrance, le malheur, les ennuis, les maladies.** Tendez l'oreille lors de repas de famille ou entre amis, de quoi parlezvous ? Tous y vont de leurs tirades *dithyrambiques* sur leurs maladies, l'injustice au boulot, le cancer du voisin, la crise mondiale, les enfants terribles. Constatez-le vous-même la prochaine fois et comptabilisez les moments de joie et de légèreté. Ils seront en minorité, sauf si le repas est bien arrosé ! Une catastrophe quelque part, tout le monde est scotché devant la télévision ; un accident routier, tout le monde scrute en passant ; un film d'horreur ou de violence fait un tabac et un beau film d'amour intéresse peu.

C'est le pain quotidien de votre mental. Depuis des millénaires, vos ancêtres ont été nourris à la louche de misère, violence, manques, peurs, guerres, abus, atrocités, morts prématurées... et réclament leur bouillie préférée.

Toutes ces mémoires présentes en vous demandent guérison et non leur pérennisation.

Comment pouvez-vous souhaiter à vos enfants d'être heureux ? Inconscient du linge sale (mémoires) que vous leur transmettez, sans l'avoir blanchi préalablement vous-même. N'y aurait-il pas un bogue dans le programme ? Cela dure depuis des millénaires.

À bien revisiter votre vie, il n'y aurait peut-être pas de quoi en faire un film, elle n'attirerait sûrement pas les foules. Aucune chance de faire de l'ombre à *Indiana Jones* ou à *Mission Impossible*. Vous accumulez plutôt les déceptions, les galères, vous jouez toujours le même personnage, puis un jour, vous vous reproduisez, un joli petit copier/coller.

Les conditions de vie sont de plus en plus instables, l'économie mondiale chancelle, les régimes politiques tiennent en équilibre sur

des icebergs à la dérive, les niveaux de stress sont dans le rouge, la planète va manquer d'eau et d'énergie, les humains ne se connaissent pas eux-mêmes... Faisant fi de tout cela, stimulé par le besoin de survie, vous mettez au monde un enfant, doté de tout l'héritage collectif, ancestral, et du vôtre.

Sa mission, son œuvre, s'il l'accepte : être heureux ? ! Heureusement que le message s'autodétruit dans les quelques secondes qui suivent sa naissance, sinon il repartirait aussi sec en tournant les talons à ce monde désaxé. Littéralement, qui a perdu son axe.

Comme dit un fou, perché en haut de son échelle contre le mur intérieur de l'asile, à un passant très affairé dans la rue : *Et vous êtes nombreux là-dedans ? ? ?*

Malheureusement, nous sommes quelques milliards à être complètement inconscients ! Les pires sont ceux qui croient savoir, qui contrôlent les autres, qui s'estiment être au-dessus du panier. La névrose à son paroxysme.

Bon, sous cet angle, le tableau ne semble pas très gai. Mais comment faire maintenant ?

Tout peut changer, rien n'est immuable !

En prenant soin de vous, tout ce qui sera guéri chez vous le sera chez vos enfants, parents, ancêtres, fratrie... dans la seconde. Nous sommes tous reliés et encore plus intensément lorsque le sac à dos familial est partagé. Ces énergies informations libérées voyagent plus vite que la vitesse de la lumière.

Comme toute la création provient de la même et unique source,

l'Énergie Créatrice-le champ unifié, et que tout y revient également, ce que chacun va guérir, tout l'univers en profitera. Tout ce que nous guérissons en nous, vous en profitez et tout ce que vous guérissez en vous, nous en profitons.

Surveiller son mental et ses pensées.

Pour information : MENTAL = PENSÉES = MÉMOIRES = LE PASSÉ.

Le mental va obligatoirement vous balader sur deux axes et dans quatre directions possibles.

En Chine, ils le comparent à **un éléphant**, qui n'oublie rien, et à **un petit singe** qui saute de branche en branche toute la journée. Et vous, vous le suivez dans ses divagations (comme un pou accroché sur sa tête). C'est tellement naturel que vous êtes inconscient du jeu de vos personnages (le peureux, l'angoissé, l'envieux, le rêveur...) qui vous baladent. (Nous les verrons en détail avec *Blanche Neige et les sept nains*, page 281.)

Le mental prend ses aises selon **deux axes, le passé-futur et le sujet-objet (moi et les autres)**. L'un comme l'autre ne sont que des représentations mentales erronées, puisque le passé n'est plus là et le futur ne l'est pas encore. En vérité, il n'existe que le présent, comme nous l'avons vu précédemment.

LE PASSÉ : le chouchou.

Il **adore ressasser le passé** (c'est sa drogue) **et l'imaginer autrement**. *Et si j'avais fait ceci ? J'aurai dû dire cela ? Pourquoi n'ai-je pas pensé à faire ceci ? Il est aussi assez fort pour vous dévaloriser ou vous faire culpabiliser. C'est vraiment trop ignoble ce qu'il m'a dit devant les collègues, je me suis sentie humiliée ! Je n'aurais pas dû lui faire confiance, cela*

m'apprendra. Ah oui, autre chose, il adore l'autoflagellation !

Il a aussi deux manières de vous y faire penser, d'un côté le *bon passé* : **la nostalgie**, et de l'autre le *mauvais passé* : **les regrets, les lamentations, les tristesses, la culpabilité.**

Il vous fera ensuite basculer dans le futur, avec toutes sortes de projections. Si vous ressentez l'un de ces états, vous êtes déjà sur cet axe, son otage !

LE FUTUR : son copain de jeu.

Fatigué de sauter dans le passé, il va s'amuser à **projeter dans le futur de vieux scénarios** déjà éculés et vous allez tomber dans son piège.

Cela va être trop dur, je ne vais pas y arriver ; pourvu que je ne retombe pas malade ; j'ai peur d'être encore abandonné ; c'est sûr, ils vont prendre quelqu'un d'autre...

Vous y recensez aussi le *bon futur* : **planification** des prochaines vacances et le *mauvais futur* : **le stress, les peurs, les angoisses, l'attente de quelque chose...**

C'est l'axe passé-futur que le mental adore, caracolant de l'un à l'autre, mélangeant les deux temps, réécrivant plein d'adaptations dont vous êtes l'esclave.

L'autre axe est tout aussi prenant.

LE MONDE (à droite) : il adore.

Vous écoutez les informations (obligatoirement alarmistes et effrayantes), *c'est pour mieux te manipuler mon enfant...* Si vous

avez peur de ce que vous voyez ou entendez, c'est parfait, cela nourrit le mental et son pouvoir sur vous grandit. Vous êtes très pris par vos occupations diurnes : *je ne peux pas rater les soldes cette année ; je dois aller voir le dernier film de Woody Allen ; je dois penser au pain ce soir en rentrant ; il faut que j'appelle ma mère ; je n'ai pas payé la cantine des enfants ; pourvu qu'il ne pleuve pas pour que je tonde demain ; tiens les voisins du cinquième s'en vont ; je me demande qui nous allons bien pouvoir avoir à la place ; le gardien n'a toujours pas lavé les poubelles, c'est une vraie infection dans le local ; il faut que j'aille faire un tour aux Seychelles, tout le monde y va ; c'est inhumain ce qui se passe en Syrie...* L'envie, la jalousie, la blessure, la frustration, la colère... vous montrent que l'esprit se balade dans le monde.

MOI (à gauche) : le narcisso-show !

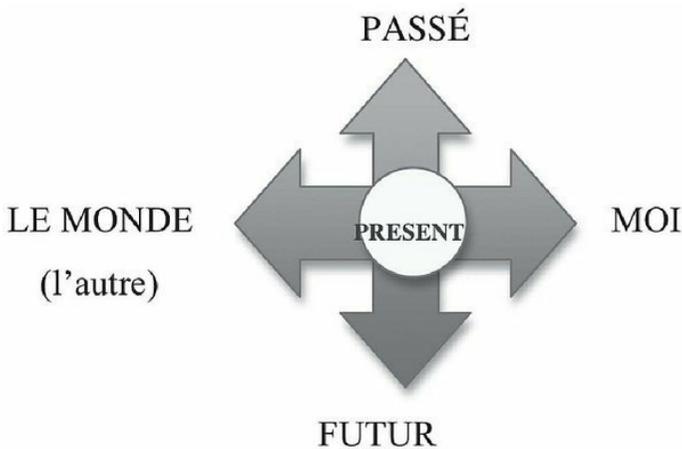
Moi, ma grandeur, moi, et encore moi. Je suis la référence de mon monde, ne le voyez-vous pas ? Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle ?

Est-ce que je médite assez ? Ne devrais-je pas plutôt essayer le zazen ? Il faut que je me surveille, je grossis ; je crois que j'ai besoin d'un lifting, cela me ferait du bien au moral ; je gâche ma vie en restant ici ; il faut que je trouve un boulot à ma juste valeur ; où est ma place dans cet univers ? ; ne devrais-je pas aller en Inde rencontrer un vrai maître ?

Bref, vous êtes bien accaparé par votre petite personne. Des pensées sur vous-même qui vous déprécient ou, à l'inverse, des pensées grandioses vous montrent que vous êtes dans le domaine du MOI.

Conclusion : c'est un vrai brouhaha du matin au soir, et si vous

regardiez les rêves ? Cela dure même la nuit ! Près de 95 % de votre énergie est détournée par le mental, au détriment du corps et de l'âme. En conséquence, vous vieillissez plus vite, le corps n'a pas sa ration d'énergie pour être bien nourri, quant à votre âme, combien de temps par jour lui consacrez-vous ? Ah bon ! Il faut lui donner du temps. Et de l'énergie ? ? Ne paniquez pas, nous verrons ça plus loin.



Arrêtez de regarder le présent avec vos yeux délavés du passé.

Ce qui est passé a fui ; ce que tu espères est absent ; mais le présent est à toi.

Proverbe arabe.

Un regard neuf et tout ira mieux. **Devenez conscient des escapades permanentes du singe.** Plus vous quittez le présent, plus votre conscience se focalise et se perd dans les quatre directions. Sauter de branche en branche vous donne le tournis ?

Le symbole de l'homme est la croix. L'humain vit au travers de deux axes, l'un vertical qui représente le temps, le spirituel, et l'autre horizontal qui symbolise l'espace, le monde de la matière. Il existe pourtant une autre position à explorer, bien plus initiatique : **le centre des axes, le présent !** Rien à ce sujet dans notre programme éducationnel. Demeurer dans l'instant présent, voilà la principale difficulté. Même si Richard Moss, Eckart Tolle... en parlent et en reparlent, demeurer au présent est **tout un art, une vigilance de chaque instant**. Les vieilles lois millénaires nous encouragent à être **centré sur ce que nous faisons maintenant, tout en étant conscient de la respiration**.

Exemple : Juste éplucher les légumes, en étant conscient du mouvement de l'air en nous et des légumes. *Je ne m'accroche à aucune pensée même si elles passent quelque part en moi.*

Apprenez à mettre le corps et le mental, la matière et l'esprit, au même endroit et non plus le corps dans la cuisine et la tête déjà dans la boîte de nuit de New York. Plus facile à dire qu'à mettre en pratique, mais tout est question d'expérimentation. Au début, vous vous ferez toujours embarquer par :

- La masse des mémoires, des pensées en mouvement permanent.
- L'identification de la conscience au nom et à la forme, bref à votre histoire personnelle, mais cela fait partie du jeu. Vous sautillerez encore dans les branches mais en conscience, revenez sur la case départ **LE PRÉSENT** (sans toucher 20 000... *sourires*). C'est le **ICI et MAINTENANT**.

Le présent, c'est tout d'abord **sentir le va-et-vient du souffle et débrancher tous les personnages en vous**, les nains qui font la farandole dans la tête sans discontinuer. La difficulté ou le découragement initial avec le présent, c'est qu'il ne dure jamais

bien longtemps. Il y a peu de répit avant d'être assailli par une nouvelle pensée. **Arrêter les pensées est une utopie, c'est irréalisable et même hors la loi.** C'est un processus naturel de l'esprit. C'est comme si vous vouliez arrêter de respirer. Vous pouvez juste ralentir leur débit et les laisser passer sans les saisir au vol. Les sages disent *les voir passer comme les nuages dans le ciel...*

Commencez à voir où part votre esprit. Dans quelle direction, vous emmène-t-il ? Dans quel temps vous plonge-t-il ? Vous obtiendrez ainsi des **indications sur l'origine de votre souffrance.** Vous pourrez constater plus facilement comment se mettent en route (suivant la branche où vous êtes) toutes vos rengaines, vos habitudes, vos pensées, vos modes de réaction... et quelles en sont les répercussions sur le corps (tristesse, peur, colère, tensions...). Juste parce que vous faites de l'accrobranche.

Démasquez vos habitudes, ce sont de terribles monstres, qui volent votre énergie sans même vous en rendre compte.

Dès que vous sentez que vous vous êtes **encore laissé embarquer, souriez sans culpabiliser et revenez au présent, qui est votre vraie référence, votre vraie base.** Votre mental ne connaissant pas le présent, c'est normal qu'il continue de fonctionner comme vous avez été éduqué. Plus vous ferez vos retours au présent en conscience, plus vous vous dégagerez du jeu des émotions et plus le corps commencera à s'apaiser, moins pollué par ses ressentis résultant des mémoires. **Le mental a peur du présent, car il ne fonctionne plus, et sa peur de mourir s'active. Il a juste besoin d'être rassuré.** (Voir *Prise de conscience par le souffle* page 337.)

Quand vous êtes au présent, un lâcher-prise s'opère, une

tranquillité s'installe, **une guérison provenant d'une autre partie de vous peut prendre le relais.**

Votre marionnette se meurt, les réflexes conditionnés s'évanouissent, vous dépassez vos peurs et vos limites, votre liberté prend forme, la joie revient, l'inconscient et subconscient n'imposent plus leur diktat. Vous pourrez accepter de voir les épouvantails de votre jardin intérieur d'autrefois, sans plus les craindre mais en souriant et en pardonnant. Vous serez l'aigle qui prend son envol, avec lucidité, recul et acuité de l'esprit.

Vivre au présent implique plus de joie, plus de conscience et plus de présence du *Passager* (voir *Le chemin de vie* page 273) qui est amour, pardon, compassion... Il nous amène au sentiment d'unité et ouvre large la conscience, au-delà de notre petite représentation individuelle. Une ouverture d'esprit étroite implique un rétrécissement de la conscience et une énergie réduite. Tout est lié.

Par *je*, vous parlez de votre histoire personnelle, c'est-à-dire de vos croyances, vos peurs, vos désirs, vos douleurs... Ce *je* instable et victime vous maintient dans l'erreur et vous fait passer à côté de votre vérité. Ce n'est qu'au présent, dans votre centre, que vous pourrez déceler (dé-sceller) tous les jeux, subterfuges et impostures de votre mental/ego. L'ignorance et l'oubli de l'Énergie Créatrice comme véritable force et émanation de la vie nous amènent à développer un *je suis* factice, auquel nous tenons comme à la prune de notre marionnette.

Le petit moi, l'ego, a été désiré et créé par l'Énergie Créatrice pour nous permettre de survivre en attendant cette prise de conscience de notre être. Il n'est donc nullement à rejeter ou à éliminer !! Il est le serviteur au service de notre âme.

L'avertissement du proverbe, *quand le chat n'est pas là, les souris dansent...* n'est pas anodin. **Le maître intérieur absent, l'ego commande et contrôle du mieux qu'il le peut.** Afin que chacun retrouve sa juste place, démasquez cet imposteur, usurpateur ; voyez tous les nains qui occupent la scène et déclament leurs tirades éculées. Comprendre que tous ces jeux, toutes ces voix ne sont pas vous, est le point de départ vers la liberté, qui ramènera à la Conscience, et à l'Énergie Créatrice.

Avant, le mental était mon maître et j'étais son esclave.

À présent, le mental est mon serviteur, et je suis au service de mon maître intérieur.

Utilisez de votre **attention, c'est la ligne de tension directionnelle de la conscience.** Là où se pose votre attention détermine ce dont vous êtes conscient. Soyez présent dans votre corps, et prenez-en soin, c'est le seul que vous aurez. Gardez le cap sur ce que vous souhaitez d'agréable pour vous et les autres.

La posture mentale et la respiration sont les outils pour revenir dans *l'ici et maintenant*. **Une part de vous vit TOUJOURS dans le PRÉSENT, c'est le CORPS.** Quand votre conscience est ancrée au présent, vous avez accès à votre potentiel émotionnel supérieur : sagesse, amour, compassion, bienveillance, joie...

Savoir qui vous êtes commencera toujours par cette étape. C'est grâce à votre intention et votre attention que vous découvrirez votre vrai moi et la Vie.

Sentez le parfum du présent à chaque instant.

*Tant que vous n'aurez pas réalisé ce niveau d'être à l'état pur,
vous devrez poursuivre votre enquête.*

Ramana MAHARSHI

Le passé est seulement une mémoire incertaine maintenue dans le présent. Le futur est seulement une projection de nos conceptions actuelles. Le présent lui-même disparaît dès que nous essayons de le saisir. Il ne sert à rien de chercher hors de vous la nature ultime de l'esprit, car elle est en vous. Quand on parle d'esprit, il importe de savoir s'il s'agit de l'esprit ordinaire, cette chaîne ininterrompue de pensées qui crée et entretient l'ignorance, ou, comme ici, de la nature de l'esprit – la conscience éveillée, vide et lumineuse – qui est la source même des pensées.

Nos efforts pour obtenir le confort, notre refus des circonstances adverses et toutes nos obsessions concernant le plaisir et la peine, la richesse et la pauvreté, la réussite et l'échec, la louange et la critique sont entièrement dus à cette notion de « moi », d'ego.

Nous sommes généralement si préoccupés de notre sort que nous pensons rarement au bien des autres. En fait, ils ne nous intéressent pas plus qu'une botte de foin n'attire un tigre affamé.

L'ego n'est qu'une fabrication mentale, et quand nous réalisons que l'objet de l'attachement et l'esprit qui s'attache ont une seule et même nature, la vacuité, nous voyons clairement qu'il n'y a pas de différence fondamentale entre les autres et nous-même.

Dilgo KHYENTSE RINPOCHÉ

C'est à vous et en vous de découvrir cette vérité.

Le plus grand cadeau que nous puissions nous offrir les uns aux autres, c'est la profondeur de notre présence et la finesse de notre attention.

Nous sommes dans les mains de quelque chose qui ne nous

laissera jamais tomber.

Richard MOSS

DES TRACES SUR LE SABLE d'Ademar de BARROS (poète brésilien) :

Durant la nuit de Noël, j'ai fait un songe. J'ai rêvé que je cheminai sur la plage en compagnie du Seigneur et que, dans la toile de ma vie, se réfléchissaient tous les jours de ma vie. J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à ce jour, où passait le film de ma vie, surgissaient des traces sur le sable. L'une était la mienne et l'autre était celle du Seigneur. Ainsi, nous continuâmes à marcher jusqu'à ce que tous mes jours fussent achevés. Alors, je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai retrouvé alors qu'en certains endroits, il y avait seulement une empreinte de pied et ces lieux coïncidaient justement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et de plus grande douleur. J'ai donc interrogé : *Seigneur, tu as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec toi. Mais pourquoi m'as-tu laissé seul dans les pires moments de ma vie ?* Et le Seigneur me répondit : *Mon fils, je t'aime, j'ai dit que je serai avec toi durant toute la promenade, que je ne te laisserai pas une seule minute, et je ne t'ai pas abandonné. Les jours où tu as vu à peine une trace sur le sable furent les jours où je t'ai porté...*

Travailler avec le subconscient

Il est responsable à plus de 90 % de tout ce qui se passe dans votre quotidien, il nourrit et entretient vos croyances-limites sur vous et sur le monde. Il est plus vaste et plus rapide que l'esprit conscient. Depuis l'enfance, il a construit votre système de pensées et de défense qu'il renforcera au fur et à mesure des événements. Lorsque vous avez subi une expérience traumatique qui a soulevée une émotion désagréable (peur, stress, terreur, chagrin), il l'a enregistrée et conditionnera tous vos comportements à venir pour l'éviter.

La peur, la colère refoulée, les préjugés, les doutes sont créés par la pensée et vont se loger dans les recoins du subconscient en l'empoisonnant. Au fur et à mesure que vous les ressassez, les nourrissez, ils deviennent des ombres grandissantes que vous craignez. Tout s'inscrivant dans le subconscient et se manifestant de façon destructrice pour vous.

En remplaçant sciemment ces pensées handicapantes par des pensées plus sereines, harmonieuses, constructives, vos vieux programmes se désinstalleront d'eux-mêmes, faute de *carburant*, puisque vous ne leur donnerez plus d'énergie. La joie remplace la tristesse, la paix la souffrance et l'amour la haine. En réveillant ces qualités intrinsèques, le pouvoir curateur se dirige vers la cause de vos troubles et les libère. Nonobstant, la durée de vos pensées nuisibles, le processus de guérison s'amorce dès la prise de décision et la mise en œuvre des pensées agréables pour la réunification de votre être.

Vous avez le libre arbitre de laisser toutes ces inquiétudes dominer votre existence, détruire votre santé et votre sérénité à petit feu, ou entrer dans votre cocon pour vous transformer. En changeant votre manière de penser, en maintenant votre intention et votre attention et en développant un imaginaire plaisant, vous aurez

la capacité de neutraliser vos vieux programmes inconscients.

Ayez une attention toute particulière pour **la culpabilité, c'est la pire des souffrances qui ronge petit à petit la conscience.**

Le subconscient vous manipule pour rester dans le cadre des expériences plus ou moins *positives* qu'il connaît bien. Si vous voulez penser, vivre et agir autrement, il devient nécessaire de trouver le moyen de déprogrammer les réponses automatiques qu'il met en œuvre. Par les approches psycho-énergétiques, vous le sollicitez pour modifier et rectifier de lui-même les programmes inappropriés. À vous de sélectionner et de qualifier les problématiques que vous voulez libérer. (Vous perdrez également cette illusion irrespectueuse d'incriminer l'univers pour vos déboires.)

Sortez du cadre dans lequel vous êtes confiné ; comprenez que vous faites partie d'un système naturel infini. Nous sommes tous reliés les uns aux autres, à la nature, à la planète, au système solaire. Au niveau psychologique, vous n'êtes pas isolé dans votre tête, votre conversation mentale et vos états émotionnels ont un effet direct sur l'extérieur. L'univers entier est imprégné des informations individuelles de chacun ! Pour le bien commun, n'hésitez donc pas à privilégier la joie au dépend de la déprime.

Le corps stocke en lui des énergies, des charges (comme tout isolant), qui vont former une cuirasse physique, énergétique, émotionnelle et psychologique. Elle est remplie des peurs, des jugements des modèles des autres, des enfermements, des nœuds émotionnels qui forment **un voile temporaire** sur ce que vous êtes

réellement, votre véritable essence. **Tout ce que le mental a mémorisé, somatisé, refoulé, maintient le corps dans une carapace**, comme un corset trop serré, qui le fait suffoquer. Avec le temps, elle forme comme un rempart entre vous et les autres, vous et le monde en général.

Apprenez à écouter votre corps, il dénonce ce trop-plein dangereux pour sa survie. Les maladies (le mal à dit) sont déjà le synonyme de cette saturation. Quand l'organisme parle, les émotions remontent, les sensations vous envahissent et l'ego se sent démuni et impuissant. Le mental réagit en agitant la croyance que **s'il souffre, la mort arrive**. Sa réponse est de vous faire courir chez le médecin pour éteindre ce signal d'alarme le plus vite possible. Il est vrai que cette solution est bien moins engageante et plus confortable que de mettre le nez dans le *sac de linge sale*. Cependant, le traitement donné viendra-t-il résoudre les origines des conflits internes ? Que nenni.

En revisitant toutes les représentations erronées de la vie, les émotions refoulées, vous pourrez vous libérer de ce vieux bagage que vous traînez partout avec vous, et vivre au présent. C'est comme si vous décidiez d'ôter vos grosses lunettes de soleil quand vous êtes à l'intérieur. Plus besoin de vous protéger de quoi que ce soit, ce qui faisait souffrir le corps et le psychisme aura été transmuté.

*Car ce n'est pas la mort ou la douleur qui est une chose terrible,
mais la peur de la douleur ou de la mort.*

ÉPICTÈTE (1^{er} siècle)

Écoute, sinon ta langue te rendra sourd.
Proverbe amérindien

L'EFT ou les autres méthodes PE dans ce livre vous permettent de donner la parole à votre corps. Il se soulagera de tous les *sacs-poubelle* accumulés. Laissez tomber à terre vos cuirasses, boucliers, épées, ils ne vous sont plus d'actualité et vous empêchent de vous mouvoir, d'être fluide, vivant.

Petite histoire de l'intelligence cellulaire.

Pour comprendre ce phénomène simple, mais dont l'acceptation n'est pas encore partagée par tous, un organisme unicellulaire microscopique, l'amibe, nous apporte une réponse à travers l'expérimentation scientifique. Dans un laboratoire de biologie, un chercheur ajoute quelques gouttes d'encre de Chine dans un récipient où se trouve une amibe. Face à ce « poison », **l'amibe absorbe le pigment** et le conserve dans une vacuole (petit espace cellulaire en forme de sac.) Lorsque l'eau polluée est remplacée par de l'eau fraîche, l'amibe évacue alors l'encre et retrouve ainsi son état normal. Comme l'amibe, nous avons un système qui nous permet de stocker un « poison », un traumatisme, un événement ingérable, afin de nous préserver de ses effets pervers. **Il suffira ensuite à notre organisme d'être en confiance, d'être « en eau claire », pour relarguer le traumatisme et s'en libérer.** (Résumé d'un article de Michèle Théron.)

Tout est parfait dans l'univers et a sa raison d'être. À nous de
décoder.

L'idée que l'ordre et la précision de l'univers, dans ses aspects innombrables, serait le résultat d'un hasard aveugle est aussi peu crédible que si, après l'explosion d'une imprimerie, tous les caractères retombaient par terre dans l'ordre d'un dictionnaire.

Albert EINSTEIN

Le stress

Qu'il soit *positif*, *néгатif* ou *de performance*, à chaque fois que vous êtes stressé psychologiquement ou physiquement, vous mobilisez vos défenses hormonales. Jour après jour, elles vont agresser votre organisme et diminuer vos défenses immunitaires. Il a été identifié **trois phases dans le processus du stress : la phase d'alerte, la phase de résistance et la phase d'épuisement**. Lorsque l'organisme entre dans cette dernière, il craque et vous vous retrouvez avec un *burn out*, un ulcère, des insomnies, de l'ostéoporose, du surpoids...

Dès qu'il y a stress, votre corps fabrique du **cortisol et de l'adrénaline** (dans les glandes surrénales) pour préparer le corps à faire face (fuite ou lutte), mais en même temps les défenses immunitaires s'affaiblissent, et vous serez progressivement de plus en plus sensible à toutes les attaques de maladies...

Vous croyez être le stress, devoir gérer tous les problèmes du quotidien, devoir être performant, efficace, à fort rendement, et tout cela en fait pour être heureux. Ne serait-ce pas là un bel antagonisme ? ? C'est criant d'ineptie, n'est-ce pas ? Vous désirez vivre tranquille et c'est tout le contraire qui se passe. Vous naviguez avec un sentiment d'insatisfaction et d'incomplétude. Vous allez chercher le bonheur dehors puisque c'est le modèle de la société, il vous faut une belle carrière, un (e) bon(ne) partenaire, une superbe maison, de beaux enfants ; bref, que des choses

éphémères et évanescents qui vont fortement entacher votre bonheur s'ils venaient à disparaître. Derechef, vous repartiriez en croisade pour combler ce vide et c'est sans fin ! Le stress vous tire par le bout du nez.

Le stress est un effet de résonance entre le vivant et son environnement, qui va provoquer chez vous un état de souffrance et une réaction de survie.

Face à un réel danger, une agression verbale, comment réagissez-vous ?

Si **la fuite ou la lutte sont impossibles**, il existe un troisième type de comportement : **la soumission et l'acceptation passive de la situation**, puisque de toute manière votre action sera inefficace.

La lutte ou la fuite devant un ours peut paraître perdue d'avance, mais faire le mort (l'inhibition de l'action) pourrait peut-être vous sauver la vie. Cette troisième solution, fruit de l'évolution, est généralisée par de nombreuses personnes qui cherchent à éviter les représailles, ce qui devient vite une source d'angoisse. Ce choix de comportement va miner la santé, le moral, la joie de vivre, et devenir destructeur pour l'individu. Des études ont décrit les conséquences en termes de dépression, maladies psychosomatiques, hypertension artérielle, et même de dérèglements génétiques comme le cancer, le système immunitaire déficient.

Dans le cas d'une expérience désagréable, voire dangereuse, l'organisme va activer :

1) le système limbique ; 2) l'hypothalamus ; 3) l'hypophyse et 4) les glandes surrénales. Celles-ci sécrètent le **cortisol, l'hormone**

du stress, qui va interagir avec les récepteurs à **la sérotonine (l'hormone du bien-être)** du cerveau.

Il a été constaté sur plusieurs patients sérieusement déprimés un taux de cortisol sanguin élevé provoqué par un stress chronique. S'il est prolongé, il peut avoir des conséquences très néfastes :

- sur l'équilibre mental d'une personne (plus particulièrement lorsque le support social ou familial est absent) ;
- sur l'hippocampe (qui subit des pertes neuronales importantes) ;
- sur la santé des organes et le vieillissement prématuré des cellules.

Pourriez-vous envisager le stress, conséquence d'une résonance entre ce que vous êtes et votre environnement, comme le reflet des souffrances à libérer ?

Et si tout était parfaitement orchestré pour que chacun puisse prendre conscience de ses chaînes, croyances et enfermements ? Et si ce qui vous stressait auparavant ne devenait à présent qu'un éclairage sur les illusions que vous nourrissez ? Dans l'hypothèse d'un plan intelligent et subtil, qu'auriez-vous à perdre en faisant face aux causes du stress ? **Et si vous décidiez de regarder en face la cuirasse, votre ombre avec fermeté et vérité ?** Pourquoi ne pas apprendre à désapprendre, sans peur ?

Exemple : Je croyais avoir peur de l'autorité mais si je regarde bien cette personne qui m'effraie, je vois quelqu'un de fragile, qui manque de confiance en elle, qui a peur de ne pas être à la hauteur, qui crie souvent pour masquer sa vulnérabilité.

En quoi cela résonne en moi ? Ai-je les mêmes peurs ? Et qu'en

faire ?

Je les reconnais, je les accepte et je les transmets de la manière qui me plaît le mieux (respiration, EFT, TAT.)

Si j'accepte les fragilités, vulnérabilités, faiblesses et que je les transmets, je n'ai donc plus besoin de cuirasse et je peux m'ouvrir avec enthousiasme !

Faire tomber cette carapace, c'est sortir de sa tour et chercher sa vérité, ce que vous savez déjà au fond de vous. C'est choisir de se déconstruire en conscience pour retrouver sa vraie matière, sa vraie nature et se reconstruire en conscience.

Quand je cesse de croire, je peux croître ! Je crois ou je crois ?

Je ne crois plus, j'ai la FOI en ce qui m'anime, en l'Énergie Créatrice en moi.

Nous sommes tellement habitués à porter cette cuirasse de protection, nos masques, qu'il n'est pas inné de s'autoriser à être pleinement soi avec notre vulnérabilité, nos larmes. Pourtant, ce ne sont que des expressions de la Vie. Si les hommes acceptaient le simple fait de pleurer, tout changerait, leur carapace se dissoudrait, la violence diminuerait, les guerres disparaîtraient. Essayons de revenir à qui nous sommes, à demeure et sans jugement aucun.

*Avec quelques collègues et un large groupe de volontaires en EFT, j'ai réalisé **une étude qui a exploré la biochimie du corps**. Nous avons comparé un groupe recevant une séance d'EFT face à un deuxième groupe qui a reçu une séance de thérapie conventionnelle par la parole. L'étude a analysé les deux groupes à un troisième groupe aléatoire qui n'a reçu aucun traitement et*

s'est juste reposé tranquillement dans une salle d'attente. En plus de tester leurs niveaux d'anxiété, de dépression et d'autres problèmes psychologiques, cet essai contrôlé randomisé mesurait également le taux de cortisol des sujets, l'hormone du stress.

*Quand vous et moi sommes en stress et en mode « lutter ou s'enfuir », notre corps produit plus de cortisol, et quand nous nous relaxons, ce taux commence à diminuer. **Le cortisol est aussi considéré comme l'hormone du vieillissement et l'hormone principale dans la prise de poids.** Quand les gens sont sous stress prolongé, ils fabriquent encore plus de cortisol et leurs cellules vieillissent et meurent plus vite. Ils gardent aussi plus de graisse autour de la taille parce que le glucose sanguin mobilisé pour la réponse de lutte ou de fuite est stocké dans les cellules graisseuses autour du foie.*

*Notre équipe de recherche a fait l'hypothèse que si les symptômes psychologiques tels que l'anxiété et la dépression diminuaient, le cortisol baisserait aussi. Alors nous avons mesuré le taux de cortisol juste avant que les participants ne commencent leurs séances de traitement et à nouveau une demi-heure après avoir terminé. À ce moment-là, **le soulagement psychologique de la thérapie peut être mesuré sous la forme d'un taux de cortisol bas.** Nous avons découvert que le cortisol baissait effectivement dans les trois groupes, mais la surprise fut de constater à quel point il avait baissé dans le **groupe pratiquant l'EFT.** Les participants qui avaient reçu une thérapie par la parole avaient une **réduction de près de 15 % de cortisol,** et ceux assis tranquillement dans un environnement médicalisé avaient une baisse similaire. Ceux qui ont reçu une séance d'EFT ont fait encore mieux avec **une baisse du taux de cortisol de près de 24 %.** Le cortisol est aussi en corrélation avec les*

changements au niveau des gènes précoces immédiats du stress et ceux du système nerveux sympathique. Ce qui signifie qu'après une séance d'EFT, la réponse au stress reçoit le message de se désactiver et on observe alors une restauration de la fonction du système immunitaire et de tous les autres systèmes dans lesquels nos ressources physiologiques sont puisées lorsque nous sommes stressés.

Extrait du *Manuel EFT*, 2^e édition par Dawson Church.

En pratiquant l'EFT (ou les autres méthodes), vous pouvez donc réduire et annihiler les causes de votre stress.

Les hommes pratiquent le stress comme si c'était un sport.

Madeleine FERRON

1 Trillion : un milliard de milliards (10^{18}).

2 Billion : un million de millions (10^{12}) ou 1 000 milliards.

3 Dr Candace Pert, *Molecules of Emotion*, Pocket Books, 1999.

4 Une **fractale** désigne des objets dont la structure est invariante par changement d'échelle, de l'infiniment grand à l'infiniment petit, tout se répète (Benoît Manderlbrot).

5 Vous avez certainement déjà vu cette petite animation qui montre une danseuse qui tourne. Si vous ne savez pas quel est votre cerveau dominant, vous pouvez jeter un œil sur ce lien : www.youtube.com/watch?v=BZevSglezAE

Les croyances

Qu'est-ce qu'une croyance ?

C'est comme un fil barbelé invisible, cela vous enferme et vous irrite lorsque vous vous en approchez.

*C'est une résonance avec laquelle nous allons nous mettre d'accord ensemble, c'est une réalité mais pas une vérité en soi. Nous ne vivons que sur des croyances. Depuis l'enfance, nous avons été éduqués à l'école, à la maison ; ce sont **des croyances qui vont nous structurer, nous engrammer en permanence, avec aucune vérité mais des réalités qui se greffent d'une façon temporelle.** C'est une résonance temporelle qui survient par rapport à la conscience collective et qui va mettre cet élément en marche.*

Professeur Aziz El Amrani. (Voir *L'approche matricielle* page 387.)

Vos croyances commandent votre vie. Les positives vous conduisent à la réussite, la joie, la paix, et vos négatives-limitantes sabotent allègrement votre vie (échecs, tristesse, pauvreté). Elles siègent en vous comme des certitudes qui vous poussent à agir/réagir toujours de la même manière et en toutes circonstances. Elles modèlent votre vie, voilent vos perceptions et sont responsables de vos comportements, de vos constructions ou

autodestructions. Face au même événement, chacun le décodera selon ses filtres et le vivra par rapport à ses croyances. (Voir *Le paysan et son cheval blanc* page 263.)

Évidemment, chacun est persuadé que ses croyances sont bonnes et vraies, et que les autres devraient avoir les mêmes. Malheureusement, il y a autant de vérités qu'il y a d'humains sur terre. L'étalon de référence pour connaître **la justesse d'une croyance devrait être votre épanouissement et votre ouverture.**

Bien enracinées en vous, elles bloquent l'accès à vos potentiels, vos dons, votre créativité ; elles entretiennent votre dévalorisation ; vous interdisent la joie ; vous maintiennent prisonnier dans une cage dont la porte est grande ouverte, sans désir de vous en évader. Tout cela parce **qu'elles agissent comme des filtres perceptuels** qui ne laissent passer que ce qui les corrobore. Et un cercle vicieux est installé.

D'où viennent toutes vos croyances limitantes ou négatives ? D'où proviennent ces comportements antinomiques et arbitraires, ces schémas d'échecs sentimentaux, relationnels ou professionnels ?

Bruce Lipton explique dans *La Biologie des croyances* que le cerveau est malléable et fortement influencé par les personnes qui vous élèvent jusqu'à l'âge de six-sept ans. Par un copier/coller, vous allez faire vôtres les croyances des adultes qui vous entourent et elles feront partie des plus intimes de votre subconscient. L'enfant n'a pas de discernement ni de raisonnement, sa conscience sera façonnée selon celle de ses éducateurs. Il absorbe littéralement tout l'environnement dans lequel il évolue et prend

pour siennes les références du système de pensée et du système émotionnel des adultes.

Nous pouvons distinguer quatre origines des croyances :

- tous les copier/coller depuis l'enfance ;
- tout l'héritage de vos ancêtres ;
- tout ce qui vient de la conscience collective ;
- tout ce qui vient des contrats, serments, vœux faits...

Une expérience qui découlera d'un sentiment désagréable, d'un jugement dévalorisant sera qualifiée de *négative* par votre tamis de croyances et perceptions personnelles. Nous vous encourageons à démasquer les origines des colères, jalousies, frustrations que vous portez encore en vous pour les intégrer et vous en libérer.

Mais en fait, si cette expérience croise votre chemin, que signifie-t-elle pour vous ? Pourquoi vous sentez-vous blessé ? Pourquoi n'acceptez-vous pas le fait, juste pour ce qu'il est ? Quelles sont vos croyances ? Vos conditionnements ? Pourquoi avez-vous encore ce sentiment non réconcilié en vous ? Que devez-vous regarder en vous qui fragilise le corps ou l'esprit ? Quelle est cette occasion de liberté qui s'offre à vous ?

Devant un événement que vous avez catalogué de *problème*, vous êtes déjà pris dans le filet de votre propre représentation du monde. Votre énergie va là où se pose votre attention. Si vous ressassez le problème, il s'entretient encore et encore. Stop ! Arrêtez ce manège et coupez les ficelles de votre vieille marionnette.

Rénovez-vous, changez de mode de fonctionnement et laissez faire votre subconscient en pratiquant Ho'oponopono (page 285), ou les méthodes psycho-énergétiques présentées dans ce livre.

Quand vous entendez pendant toute votre enfance que vous n'êtes

bon (ne) à rien à la maison/école, que vous ressemblez à votre père (mère)... vous **construisez votre réalité à partir des projections d'autrui**. Plus ce matraquage sera connoté émotionnellement, plus la croyance sera ancrée profondément et plus vous vous y conformerez. Par fidélité familiale, vous vous réduirez pour répondre à leurs condamnations.

Imaginez un jardin au printemps, vous avez beaucoup à faire pour le transformer en magnifique potager. Il va vous falloir arracher toutes les mauvaises herbes, retourner le terrain, l'enrichir et semer. Mais si vous n'enlevez pas les racines des mauvaises herbes, elles repousseront toujours et envahiront constamment le terrain, empêchant même vos nouveaux plants de croître (les bonnes décisions.) C'est exactement ce qui se passe avec vos croyances, il est indispensable de les déloger jusqu'au plus profond des racines.

Une croyance est une pensée de l'esprit. **Lorsqu'elle est perçue comme vraie, le subconscient en est imprégné et s'exécute pour l'objectiver.** Jouet formidable ou dangereux s'il en est. Vérifiez votre commande avant de la valider, évitez les *je suis au bout du rouleau ; dans une impasse...* Vos croyances sont des aimants à expérience. En choisissant une croyance (volontairement ou pas) ou en la confirmant, vous ordonnez au subconscient qu'il tienne pour vraie votre vérité et qu'il l'applique. **Surveillez bien dans quelle direction part votre énergie, car elle vous reviendra comme un boomerang.** Observez vos émotions, pensées, croyances ; si vous voulez réceptionner de l'inédit, changez votre trame vibratoire !

Si vous montez en haut d'une montagne et que vous criez *je suis*

nul, la montagne répond *je suis nul, je suis nul, je suis nul...* Mais si vous dites à présent, *je suis génial*, elle répond *je suis génial, je suis génial, je suis génial...*

Il existe toujours une solution aux problèmes rencontrés, mais elle ne peut émerger du mental qui boucle sur d'anciens canevas. Elle vous viendra de l'Énergie Créatrice en vous, si tant est que vous êtes persuadé de son existence et de son pouvoir.

Je ne peux recevoir que ce en quoi je crois ! Si je suis prêt(e), l'esprit l'est aussi.

La guérison est possible en onde thêta¹, il suffit de demander clairement que le problème soit guéri et être témoin du changement. Si des croyances bloquent, le processus de guérison n'aura pas lieu.

Comme l'a repris Nelson Mandela², *pourquoi vous complaisez-vous à jouer petit, alors que vous êtes les enfants de Dieu, venus manifester sa Gloire ?* À quoi cela sert-il de prier, si vous tournez le dos sciemment à l'Énergie Créatrice en vous ? N'y aurait-il pas une certaine incohérence dans le scénario ?

Chaque rival, adversaire ou ennemi, est un superbe cadeau pour vous, car il synthétise des défauts et des traits de caractère que vous n'aimez pas chez vous et que vous ne reconnaissez pas non plus. Il vous pose la question de savoir quelle part de vous réagit à cela et pourquoi ? Grâce à lui, vous savez exactement sur quoi travailler pour que cela disparaisse de votre paysage. Dès que vous identifiez une problématique, nommez-la, puisque le mot donne vie, et soyez prêt à transmuter cette énergie.

En fait, le comportement idéal serait de bénir tout ce qui vous

dérange. C'est une merveilleuse occasion de prendre conscience de vous-même. *Je vais bénir cette expérience qui me permet d'identifier cette blessure inscrite en moi. Je vais bénir cette personne qui en est la cause. Je bénis la personne qui m'a trahi, blessé.* Cela signifie que **je reconnais la présence de ce poison en moi et que grâce à cette personne, je vais pouvoir m'en défaire.** Vous pouvez la remercier pour ce beau cadeau, vous n'aurez plus à la juger, et surtout elle vous évitera d'entretenir des effets nuisibles, voire mortels, sur votre corps.

Au lieu de juger les expériences qui se présentent à vous, si vous pouviez les bénir ; si à chaque fois que vous vous sentiez blessé, vous pouviez dire encore, oui je me sens blessé, que dois-je comprendre ? Puis la bénir, car elle vous donne des informations sur vous-même. Et quand vous faites ça, il est alors plus facile pour vos émotions, sentiments et pensées de fusionner pour pouvoir déplacer la montagne chaque fois qu'elle se trouve sur votre chemin. C'est l'œil du cœur. Il ne juge pas, il constate, c'est tout. C'est !

Gregg BRADEN

*... De ce que j'ai lu, **l'effet placebo (la croyance que quelque chose de positif allait arriver) a été prouvé efficace de 33 à 50 % du temps avec la méthode scientifique. D'autre part, l'effet nocebo (la croyance que quelque chose de négatif allait arriver) l'a été de 50 à 100 % du temps – en utilisant la même méthode scientifique. Cela implique que nous sommes deux fois plus influençables par le négatif que par le positif. Ce qui explique que ce que nous croyons qu'il va nous arriver se manifeste du fait que nous y croyons...***

Bea SCARLATA (journaliste scientifique)

Changez vos croyances pour le bien de tout le vivant sur la planète et pour l'univers. Soyez l'effet placebo, cette capacité du cerveau à changer l'état de santé. Même si le médicament que vous prenez n'est que du sucre, il va vous guérir puisque c'est votre croyance. Vos pensées ont donc beaucoup de pouvoir sur votre réalité. Si elles sont positives, elles guérissent et construisent, si elles sont négatives, elles détruisent et rendent malades. C'est le même mécanisme en polarité inversée. **Il a été observé que 70 % de vos pensées sont négatives et répétitives.** Il est grand temps de sortir votre loupe et de vous examiner d'un peu plus près.

Toutes les croyances sont bien souvent des limites, des autosabotages inconscients, des échecs en perspective, des médiocrités à évacuer afin de découvrir qui nous sommes vraiment.

Le but du développement personnel est de devenir conscient de tout, et de passer de nos anciens choix inconscients à de nouveaux choix conscients, laissant de côté le conditionnement du bâton et de la carotte.

Les pensées négatives sont comme des graines qui produisent des plantes vénéneuses.

Ces plantes vénéneuses produisent notre souffrance.

Les pensées négatives sont la cause de notre souffrance.

Les pensées négatives attirent les circonstances difficiles et les malheurs.

Voilà pourquoi nous devons « contrôler notre esprit », autrement dit contrôler les pensées négatives.

Technique de purification de VAJRASATTVA

Un sentiment, une émotion, devient un problème lorsque vous l'ignorez sans cesse et que vous ne lui trouvez pas d'issue, il/elle devient alors un ***problème non résolu de sentiment non réconcilié***. Puisque vous masquez, enfouissez vos blessures, vos frustrations, vos fureurs pendant des années, vous rencontrez moult problèmes. Même si vous ressentez des sentiments fâcheux, il est inadéquat de les juger ; essayez juste de comprendre cette tonalité incommodante. *Pourquoi je ressens ce sentiment sur cette personne ? Qu'est-ce que ce sentiment signifie pour moi ? Qu'ai-je à comprendre sur mes croyances et expériences personnelles ?* Ces sentiments pénibles vous rendent service et ne cherchent pas à vous blesser. Le ressenti provient uniquement des croyances et du jugement émis sur l'expérience vécue.

Pour vous donner une idée des charmants parasites déguisés en croyances :

- *Je n'y arriverai jamais c'est trop dur pour moi.*
- *Ça marche pour les autres mais jamais pour moi.*
- *Je suis nul en... je suis trop nul.*
- *Ce n'est pas pour moi, c'est trop compliqué.*
- *Ils vont me rire au nez.*
- *Je ne suis pas assez bien pour elle.*
- *Je suis incapable de...*
- *Ce n'est pas la peine que j'essaie, je sais que je vais rater.*
- *Je n'aurai jamais ce genre de poste.*
- *Cette technique est complètement loufoque.*
- *Je ne sais pas faire.*
- *Je suis un échec. Je ne réussis jamais en rien.*
- *C'est n'importe quoi ce truc.*

Alors, certains vous parlent-ils ?

Questionnez-vous et prenez du temps pour stopper ce redoutable ressassement, pour prendre conscience de ce qui se joue en vous au quotidien. Encore une fois, ne sous-estimez pas l'intelligence de votre être (corps et esprit) ; si vous lui demandez de répondre à ces questions, il ne tardera pas à s'y employer.

- Dans quels domaines de ma vie, ne suis-je pas heureux ?
- Quelles émotions montent en moi quand je pense à cela ?
- Dans quelle situation j'échoue toujours ?
- Quand suis-je mécontent, frustré, en colère ?
- Quelles sont mes idées pessimistes sur la vie ?
- Quels sont mes *a priori* sur les gens ?
- Qu'est-ce que je pense de moi honnêtement ?
- Qu'est-ce qui me ferait vraiment plaisir ?
- Quel est mon rêve d'idéal ?
- Qu'est-ce que je ressasse souvent ?
- Qu'est-ce qui m'a manqué la dernière fois pour réussir dans ?
- Que peut-il m'arriver, et qui m'effraie, si j'arrête de ?

Toutes vos peurs sont engendrées par vos croyances.

En allant à votre rythme, à la rencontre de vos parts d'ombre, vous ôtez un à un les barreaux de votre prison intérieure. Cette fausse sécurité à laquelle vous vous cramponnez. Pour vous sécuriser, vous prenez des décisions, vous faites des plans, des choix. Mais **comment le mental fait-il ses choix ?** L'ego recherche le bonheur, la sérénité, et en veut toujours plus. Il n'est donc **pas question de vous tromper**. Ce qui déclenche un manège ininterrompu de doutes, de ressassements, d'interrogations, de tensions dans le corps, de stress, de compulsions à tout envisager, sans oublier tout un tas d'émotions dissimulées derrière ces comportements. Pouvez-vous vraiment vous tromper ? En êtes-vous

certain(e) ? Ne sommes-nous pas tous reliés les uns aux autres et à l'Énergie Créatrice ? Oui, mais quand même. **Quelles seraient les conséquences d'une erreur ?** Elle réveillerait beaucoup de peurs, la peur pour son image ; la peur de décevoir ; la peur de mal faire ; la peur de ne plus être aimé ; la peur de ne plus être estimé, reconnu. Bref, tout un tas de raisons qui vont vous faire encore plus réfléchir, vous pousser à aller de l'avant, donc encore plus de mouvements, d'agitation, une mécanique bien rodée.

Cherchez la beauté et l'amour dans tout est une grande force du monde.

Devenir le cœur et plus seulement faire des prières dans le cœur.
Devenir la paix.

Devenir la compassion, cette force et expression qui maintient l'univers.

Choisissez de devenir dans votre vie ce que vous voulez expérimenter dans le monde !

Cherchez autour de vous des raisons de croire en vous, cela fera changer vos croyances. Remplissez-vous de pensées agréables, de croyances constructives et bénéfiques pour le développement de vos potentiels, de votre bien-être et de votre santé.

En transformant positivement vos pensées et vos croyances, vous pouvez créer le meilleur pour vous. Vous êtes le magicien de votre monde ; ayez confiance en vos potentiels, vous êtes créateur du bon comme du moins bon. **Votre baguette magique tire sa force d'une intention ciblée, d'une vigilance soutenue, d'une neutralisation des problèmes au quotidien, et du désir de vous connecter à l'Énergie Créatrice.**

Précision lors des traitements de vos soucis :

Souvent, des personnes croient que c'est la mémoire de l'événement qui doit disparaître, au lieu des sensations fâcheuses enregistrées à l'époque. Votre passé restera identique, mais il ne vous fera plus souffrir. Il faut juste dissoudre cette fausse croyance.

ANALOGIE ENTRE PROBLÈMES ET RÉTROPROJECTEUR, pour bien comprendre les origines des croyances.

Lorsque vous regardez sur le mur une image projetée par le rétroprojecteur, vous savez bien qu'elle n'est pas au mur mais derrière vous, posée sur la machine, n'est-ce pas ?

C'est exactement la même chose avec vos problèmes, **vous les voyez devant vos yeux, certes, mais ils viennent de derrière, de votre machine mentale**. Ils sont en vous et pas au dehors, ils font partie de votre monde. Le plus fou, c'est que vous essayez de changer, gommer le mur à tout prix, comme s'il était responsable de l'image. Mieux vaut ôter l'image perturbatrice dans la machine, non ? Ce serait plus efficace et bien moins fatiguant que de se battre avec. Pourtant, c'est ce que vous faites !

En voyant un problème et en cherchant à le fuir ou à le faire disparaître, vous ne saisissez pas l'occasion de guérir une mémoire en vous, pire, vous la faites grossir.

À la prochaine apparition du souci, il sera encore plus grand et sa projection sur le mur sera d'autant plus impressionnante. **Un problème est un présent du présent. À vous de savoir l'accueillir et le transmuter.**

Tous ceux qui apparaissent dans votre vie sont vous, avec toutes

les étiquettes que vous leur collez. **L'Énergie Créatrice vous envoie le plan de votre travail** si vous cherchez la tranquillité, si vous voulez être libre de tout bagage, de toute mémoire.

Voyez en chacun une mémoire active en vous.

*Peut-être ne pouvons-nous pas empêcher les oiseaux (problèmes)
de voler autour de nos têtes, mais nous pouvons éviter qu'ils ne
fassent leur nid dans nos cheveux.*

Proverbe zen

*Le mental ne peut en aucun cas trouver la solution, pas plus qu'il
ne peut se permettre de vous laisser la trouver, car il fait lui-
même partie intrinsèque du problème.*

Eckhart TOLLE

Si vous voulez changer, changez vos pensées

*Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons
pensé.*

BOUDDHA

Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé.

Albert EINSTEIN

LE PAYSAN ET SON CHEVAL BLANC

par Lao TSEU

Cette histoire très connue a le mérite de relativiser en permanence un fait ou un événement en fonction du contexte qui l'entoure...

Un pauvre Chinois suscitait la jalousie des plus riches du pays parce qu'il possédait un cheval blanc extraordinaire. Chaque fois qu'on lui proposait une fortune pour l'animal, le vieillard répondait :

— *Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne peux pas le vendre.*

Un jour, le cheval disparut. Les voisins rassemblés devant l'écurie vide donnèrent leur opinion :

— *Pauvre idiot, il était prévisible qu'on te volerait cette bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel malheur !*

Le paysan se montra plus circonspect :

— *N'exagérons rien, dit-il. Disons que le cheval ne se trouve plus dans l'écurie. C'est un fait. Tout le reste n'est qu'une appréciation de votre part. Comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur ? Nous ne connaissons qu'un fragment de l'histoire. Qui sait ce qu'il adviendra ?*

Les gens se moquèrent du vieil homme. Ils le considéraient depuis longtemps comme un simple d'esprit. Quinze jours plus tard, le cheval blanc revint. Il n'avait pas été volé, il s'était tout simplement mis au vert et ramenait une douzaine de chevaux sauvages de son escapade. Les villageois s'attroupèrent de nouveau :

— *Tu avais raison, ce n'était pas un malheur mais une bénédiction.*

— *Je n'irais pas jusque-là, fit le paysan. Contentons-nous de dire que le cheval blanc est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'un épisode. Peut-on connaître le contenu d'un livre en ne lisant qu'une phrase ?*

Les villageois se dispersèrent, convaincus que le vieil homme déraisonnait. Recevoir douze beaux chevaux était indubitablement un cadeau du ciel, qui pouvait le nier ?

Le fils du paysan entreprit le dressage des chevaux sauvages. L'un d'eux le jeta à terre et le piétina. Les villageois vinrent une fois de plus donner leur avis :

— *Pauvre ami ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance.*

Voici que ton fils unique est estropié. Qui donc t'aidera dans tes vieux jours ? Tu es vraiment à plaindre.

— *Voyons, rétorqua le paysan, n'allez pas si vite. Mon fils a perdu l'usage de ses jambes, c'est tout. Qui dira ce que cela nous aura apporté ? La vie se présente par petits bouts, nul ne peut prédire l'avenir.*

Quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans l'armée, sauf l'invalidé.

— *Vieil homme, se lamentèrent les villageois, tu avais raison, ton fils ne peut plus marcher, mais il reste auprès de toi tandis que nos fils vont se faire tuer.*

— *Je vous en prie, répondit le paysan, ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous puissions dire. Dieu seul sait si c'est un bien ou un mal.*

Nous avons tous un cheval blanc, mais veut-il nous conduire quelque part ou simplement nous apprendre à voyager ?

Le secret de la prière

par Gregg BRADEN

Des études ont montrées, statistiques en main, que pendant que des groupes de personnes créaient des sentiments de paix dans leur cœur pour le monde, les actes terroristes avaient complètement cessé, les attaques criminelles avaient diminué de même que les admissions aux urgences. Les scientifiques se sont alors demandés : Si la prière est réellement efficace, pourquoi cela n'a-t-il pas duré ? C'est là que réside le cœur, le secret des anciennes traditions, ce qui n'a pas encore été saisi par beaucoup de gens aujourd'hui. Les scientifiques pensent que cette expérience que nous ressentons dans le cœur est quelque chose que nous faisons à un moment précis. Vous vivez votre journée comme d'habitude et tout à coup, vous vous arrêtez pour faire cette expérience du cœur, cette prière. Et quand c'est fini, vous retournez à votre quotidien. Le cœur des enseignements anciens est très clair, **l'expérience du cœur n'est pas quelque chose que nous faisons, c'est quelque chose que nous devenons.** C'est quelque chose que nous vivons dans notre vie, la vie devient une prière. Chacun des moments de notre vie est alors une prière. **Cette façon de prier, appelée mode de prière perdue, est fondée sur le sentiment. Et le sentiment, nous pouvons le ressentir tout le temps.** Nous pouvons ressentir ce sentiment, au boulot, au parc, à la maison, en voiture, à l'école, seul ou entre amis. Ce qui signifie que nous pouvons être constamment en prière, ce n'est pas quelque chose que nous

faisons à un moment donné de la journée, c'est une façon de vivre, un style de vie, c'est quelque chose que nous devenons. Et lorsque nous procédons de la sorte, la prière ne finit jamais. C'est là que réside le secret des effets profonds de la prière tels qu'ils ont été attestés par la science mais aussi par les anciens textes.

Quel est votre cocktail ?

Votre corps est un cocktail, qui a été préparé par vos parents. Imaginez-les chacun sous la forme d'une bouteille, contenant tout ce qu'ils sont, physiquement, émotionnellement, psychologiquement. Lors de la fécondation, tous les ingrédients qui font votre père et votre mère se retrouvent mélangés dans un shaker. Après l'avoir secoué pendant neuf mois, ils ont versé le cocktail et vous êtes né. (Voir planche V en fin d'ouvrage)

Il est évident que vous portez en vous tout leur patrimoine, plus celui de vos grands-parents puisqu'ils en sont issus, etc. Ce qui revient à dire que vous êtes le **résultat de la globalité de vos ancêtres** (toute votre lignée.)

Tout ce que vous dites a déjà été dit par quelqu'un d'autre. Tout ce que vous pensez a déjà été pensé par quelqu'un d'autre parmi les ancêtres. Ce qui ne va vraiment pas faire plaisir à votre ego qui se pense unique et maître à bord, et pourtant, même si vous vous trouviez sur une île déserte, vous seriez emprisonné par leur bavardage mental. Cette application mentale est une véritable prison sociale. Toute la journée, vous vous promenez avec un esprit

qui parle sans cesse des émotions, du passé, des pensées. Tant que vous êtes pris par ce manège infernal, vous ratez le présent, vous êtes pris par le monde, les désirs, les attachements, les autres ! Et votre vie **personnelle**, c'est pour quand ? ? **Faites le choix** de mettre de la distance entre cette drogue de la souffrance (transmise) et ce que vous êtes vraiment.

Qui voit toutes les voix qui se parlent à l'intérieur quitte sa névrose et peut commencer à vivre sa vie.

Dans cette logique, la question que vous devez vous poser est :

Qu'y a-t-il dans mon cocktail ?

Quels sont les ingrédients qui me dérangent ?

Comment puis-je arranger la recette à mon goût ?

D'après notre expérience, pour changer un *ingrédient du cocktail* – un trait de caractère déplaisant, une peur viscérale, une rage envers un parent, un désordre physique, tout souvenir désagréable – il y a trois niveaux de guérison indissociables.

– **Le psychologique** : comprenez pourquoi cela **est momentanément chez vous**, faites les liens avec l'héritage ancestral présent. Comprenez pourquoi certaines mémoires se sont activées selon vos états d'esprit, d'âme, vos pensées, puis intégrez l'information et ensuite neutralisez-la. Tout ce qui vous arrive à l'extérieur ayant sa source à l'intérieur de vous, vous ne perdez plus votre temps et votre énergie à accuser les autres ou le monde de vos malheurs. Vous devenez des adultes responsables de leur vie et quittez le positionnement d'adulte infantile. Osez prendre soin de vous comme jamais personne ne l'a fait !

– **L'émotionnel** : compatissez sincèrement avec tous ceux qui

vous indisposent, car ils ne sont que le reflet de vos propres mémoires ancestrales, de votre monde intérieur. Ils agissent comme miroir et vous amènent à identifier les mouvements de la pensée, les manipulations inconscientes dont vous êtes le pantin. Il vous deviendra évident et vous sentirez monter en vous de la **compassion et de la gratitude** envers l'autre et envers vous-même. Grâce à autrui, vous devenez conscient de l'origine de vos souffrances et vous **constatez qu'il souffre comme vous**. Vous ressentirez dans votre corps la souffrance de tous ces aïeux qui ont subi telle ou telle problématique leur vie durant, sans avoir les moyens, les informations ou les solutions pour faire autrement. Vous leur enverrez aussi beaucoup d'amour et de compassion. **Ils ont fait comme ils ont pu et vous n'auriez peut-être pas mieux fait qu'eux dans les mêmes circonstances à leur époque.**

– **Le physique** : dernière étape **INDISPENSABLE** pour libérer les blocages énergétiques du corps. Les prises de conscience étant faites, le cœur étant en paix, vous pouvez suivre le langage du corps pour l'aider à évacuer les tensions, les amas énergétiques. Sachez l'écouter, il vous guidera vers la quiétude et le confort. C'est votre plus fidèle et meilleur ami. C'est votre plus simple repère pour rester au présent. Il n'est pas votre corps d'hier, ni celui de demain, mais bien celui d'aujourd'hui, du moment présent.

Vous ne pouvez être coupable de votre héritage, de ce qu'il y a dans le cocktail, mais vous êtes responsable de le nourrir, de « l'agir » au monde ou de le transformer.

Au fait, l'épigénétique a découvert que nous sommes faits pour *carburer au plaisir*, alors qu'attendons-nous ?

Essayons de percevoir le meilleur de chacun, de voir l'autre sous le meilleur éclairage possible. Cette attitude crée immédiatement un sentiment d'affinité, une sorte de prédisposition à établir un lien.

Tenzin GYATSO (15^e et actuel dalaï-lama.)

Victime ou responsable ?

La physique quantique arrive aux mêmes conclusions que nos traditions anciennes. Toutes comme le tao, le soufisme, le bouddhisme, Ho'oponopono... (voir page 285) sont unanimes : **le monde extérieur n'est que le reflet du monde intérieur, rien n'existe à l'extérieur de vous, si ce n'est d'abord en vous.**

Vous êtes donc cocréateurs et par là même coresponsables de TOUT ce à quoi vous êtes confronté, fini la vilaine manie **d'accuser les autres de vos maux**, et fini de jouer à la victime. Tout ce qui apparaît dans votre vie est donc le reflet de votre monde intérieur. **Pour simplifier, vous ne pouvez voir ou percevoir quelque chose à l'extérieur de vous que si vous le portez en vous, sinon, il ne fait pas partie de votre champ de référence.**

Exemple : Pour les Indiens du Nouveau Monde, lorsque les caravelles de Christophe Colomb arrivèrent, ils perçurent quelque chose d'anormal sur l'océan, mais ils étaient incapables de

comprendre, de décrire et de voir ce que c'était, cela ne faisait pas partie de leur référence, cela leur était inconnu, hors de leur champ conceptuel. Donc, si vous voyez de la jalousie, méchanceté, malhonnêteté chez les autres, c'est que vous l'êtes aussi. Inutile de nier ou de culpabiliser pour autant, c'est un beau cadeau qui vous arrive. C'est l'occasion de prendre conscience des énergies lovées en vous, de votre enfermement actuel et d'évoluer vers plus de liberté.

Vous ne pouvez donc plus accuser l'autre ou la société de vos infortunes ; décidez de ne plus être le jouet des croyances, des idées, jugements, convictions dans lesquels vous baignez.

À chaque instant, vos sens sont assaillis par des milliards d'informations inconscientes.

Rappel de quelques chiffres pour vous donner le vertige : ***Le cerveau est une machine très complexe, peut-être même la plus complexe de l'univers. Il comprend 100 milliards de cellules et 1 000 à 10 000 connexions par cellule. C'est une machine qui se construit toute la vie et que chaque expérience modifie. Et c'est cette complexité dont on commence, depuis une vingtaine d'années à peine, à soulever un coin du voile, qui en fait un organe à part.*** (Joël BOCKAERT)

Vous émettez aussi des milliers de pensées au cours de la journée. Vous émettez tous des pensées, des émotions, des ressentis... somme toute, des énergies qui se sont propagées autour de vous. Au vu des modèles récents de la physique quantique, aucune énergie ne disparaît, si faible soit elle. Imaginez la couleur et l'odeur du bouillon que représente la somme des pensées collectives, dans lequel l'humanité baigne en permanence !!

Prenez votre part de responsabilité comme cocréateur de tout cela, en acceptant de surveiller et de purifier vos pensées et vos attitudes.

Pour changez le contenu d'un verre déjà bien plein, il est impératif de le vider d'abord ! Logique, non ?

Vous commencez à sentir l'urgence du contrôle technique de la voiture pour reprendre la route sans encombre ?

Un certain nombre de **scientifiques estiment que le chaos émotionnel humain perturbe énormément la terre, qui réagit de plus en plus violemment à cette saturation.** (Voir *Découvertes scientifiques sur notre interdépendance* page 373.) Réalité qui doit être portée à la connaissance des populations pour déclencher une transformation radicale de tous nos comportements. Le changement est une loi, une mécanique de l'univers, voyez le cycle de la nature et des saisons. Ce n'est pas difficile, mais c'est à vous, et à vous seul, que revient la décision de l'opérer.

Combien de personnes s'interrogent : ***pourquoi cela m'arrive à moi ?*** La majorité des sujets a été éduquée dans une totale irresponsabilité de leurs pensées, paroles et actes. Personne ne vous a enseigné que les épreuves ou les souffrances étaient à accueillir et à remercier, puis à confronter à vos croyances, vos peurs pour vous libérer de leur emprise et de leur pollution. Personne ne vous a dit qu'en entretenant des pensées nuisibles pour vous ou les autres, vous vous reliez à la somme de pensées collectives du même ordre. Ce collectif qui adore les drames, les maladies, les malheurs. En se développant jusqu'à saturation dans votre organisme, ces énergies provoqueront des tragédies, des

accidents, déprimés, ruptures, catastrophes. **Mais ces phénomènes ne sont que la conséquence de vos pensées, vous les avez laissées vous envahir !**

Puisque la conscience imprime les vérités, pensées, croyances de chacun dans le subconscient qui est à son service, il devient essentiel de s'autosurveiller. **La collaboration de la conscience avec le subconscient et celle des émotions avec les pensées objectivent votre destin et toutes choses dans ce monde.** Quoi que vous ayez imaginé, ressassé, cela se concrétisera plus ou moins vite dans l'univers.

On récolte ce que l'on sème.

Ce concept est impossible à accepter au départ pour beaucoup d'individus. Ils refusent catégoriquement d'être responsables du viol subi, des coups reçus, de l'accident, de la maladie qui les frappe. Si vous ne leur expliquez pas le mécanisme et la puissance du cerveau, la présence conscientisée ou pas des mémoires et leur manque total de connaissance des lois de l'univers, ils ne peuvent pas comprendre. Il faut beaucoup de patience, d'écoute et libérer toutes les colères et déprimés qui émergeront.

Alimenter volontairement des pensées bénéfiques entraînera sagesse, harmonie, santé, paix, joie, beauté ; ressasser des pensées noires apportera manque, stress, maladie, violence. Rien n'arrive par hasard ou coup du sort. Les problèmes sont vos alliés, en ce sens qu'ils vous indiquent qu'un changement immédiat de mode de pensée est nécessaire. Nous sommes en plein plongés dans la loi de cause à effet, même si nous vous l'accordons, il n'est pas toujours évident d'en identifier la cause, le réflexe se porte plus

généralement sur la malchance.

Tous vos sentiments, émotions, pensées sont captés comme des prières par votre subconscient. Qu'est-ce qu'une prière, à part un appel à l'Énergie Créatrice, cette Intelligence qui vous habite et qui répond à votre demande ! À vous de faire le choix de vos expériences à venir.

En fait, la vie, le corps nous reflètent ce que nous sommes et pensons. Un corps sain est un esprit sain.

Et tout cela disparaîtra quand on cessera d'y penser.

Le chemin de vie

Nous n'avons pour le moment qu'une pâle idée de cette incroyable organisation multidimensionnelle qu'est la vie et ce que représente notre corps au sein de cet univers. Fort de notre ignorance, nous agissons comme des esclavagistes ou des tortionnaires vis-à-vis de nous-même. Nous ne nous aimons pas, nous ne nous respectons pas, nous ne nous écoutons pas et, par-dessus tout, nous n'habitons pas notre corps, cette porte d'accès aux autres dimensions, dont nous avons tout à apprendre.

Nos vies sont semblables à ce bout de film que nous avons tous vu, où par une nuit sans lune sur une route défoncée, sous une pluie

battante, un attelage fou mené tambour battant par un cocher vociférant se précipite vers on ne sait où.

Nous ne savons pas s'il court après quelque chose ou s'il fuit quelque chose... mais nous ressentons bien la tension mélodramatique et angoissante.

C'est la métaphore du cocher qui mène son carrosse tant bien que mal sur son chemin, sans savoir où il va ni ce qu'il transporte. Dans cette analogie, le corps n'est rien d'autre qu'un véhicule, qui transporte un noble personnage, représentant votre âme, votre esprit, votre être de lumière, votre guide intérieur, appelez-le comme vous voulez.

En Chine, il y a bien longtemps que cette réalité est acquise et pour en discourir plus profondément, ils prennent cette image très parlante du carrosse. Belle métaphore qui vous fait prendre conscience de votre fonctionnement et dysfonctionnement. (Voir planche III en fin d'ouvrage)

Le carrosse (véhicule fermé), intégrant l'attelage, symbolise votre corps, il vadrouille sur **votre chemin de vie, votre destin**. Ses quatre roues symbolisent vos quatre membres, les roues avant pour vos bras et les roues arrière pour les jambes. Devant, elles indiquent la direction qui est prise et derrière elles portent la charge.

Il est essentiel de bien prendre soin de ce véhicule comme il est essentiel de prendre soin de votre corps (pour éviter tous les troubles.) Si toutefois un incident arrivait, ce pourrait être le résultat d'un défaut de fabrication (une faiblesse de votre constitution), ou le résultat de votre conduite rock'n roll sur le chemin défoncé (excès et entêtements.) Survient alors la panne,

vous êtes obligé de vous arrêter et de sortir du chemin. Le diagnostic vous offre trois possibilités suivant l'ampleur des dégâts :

– ce n'est pas grand-chose, vous pouvez réparer tout seul (sommeil, repos, diète, pansement) ;

– vous ne pouvez pas vous débrouiller seul, vous appelez le dépanneur (médecin, médecine naturelle, naturopathe, ostéopathe) ;

– c'est trop grave, il faut vous faire remorquer (hospitalisation, chirurgie, bilans...).

Si vous tirez profit de votre expérience, il est clair que vous appréhendez la vie autrement.

La piste, avec ses trous, ses bosses et ses cailloux, incarnent les troubles et les difficultés que vous rencontrerez au cours de votre vie. Elle est sinueuse, limitant la visibilité, vous obligeant à ralentir pour épouser correctement la bonne trajectoire. Elle est parsemée de nombreuses intersections sans aucun panneau indicateur. Ce qui amène le cocher par orgueil, fierté ou vanité à choisir une direction au hasard, car il ne prend pas le temps d'interroger son passager, ne voulant pas perdre son temps en ralentissant l'attelage.

Dans votre vie, prendre le temps de s'arrêter, d'observer, voire de méditer, vous permet de prendre le recul suffisant pour vous centrer sur vos besoins, vos désirs véritables et recontacter votre envie profonde.

Les ornières apparaissant sur cette piste, symbolisent l'héritage ancestral qui vous contraint et vous manipule. D'autant plus facilement que vous ignorez sa capacité de parasitage sur vos choix. Ces influences sont pourtant évidentes ne serait-ce qu'au premier niveau des transmissions parent/enfant. C'est comme si

vos ancêtres se passaient depuis la nuit des temps de relais en relais le paquet cadeau, parce qu'un corps vierge de mémoires ne se peut pas.

Les fossés de chaque côté font écho aux règles et limites à respecter, vous obligeant sans cesse à négocier avec. Si vous devenez hors la loi, vous risquez des ennuis.

La météo représente la « météo » de ce voyage, passant d'une journée ensoleillée à une nuit de brouillard. Ce qui décrit bien les mauvaises passes et les pertes de repère dans lesquelles vous êtes souvent engagé. Avançant à tâtons dans le noir, sans anticipation ni discernement.

Les chevaux :

Dans les brancards, deux blancs à gauche et deux noirs à droite représentent les pensées et les émotions qui vous agitent. Pas question de les maltraiter ou de les rudoyer, sinon, à la moindre inattention du cocher, l'équipage risque de verser.

Les **chevaux blancs**, yang, représentent l'autorité, le pouvoir, le côté *speed*, sûr de lui, tout est au carré, la colère, la mort.

Les **chevaux noirs**, yin, représentent la douceur, le farniente, le côté fouillis, les rêves, la déprime, la lenteur, les pleurs, la vie.

Les chevaux doivent être bien tenus pour éviter que le carrosse ne tire trop à droite ou trop à gauche.

Impossible de nier une émotion très longtemps (le caractère d'un cheval), car tôt ou tard, elle explosera sans crier gare (il se cabrera et vous jettera à terre.) Vous risquez alors des accidents, des traumatismes et de très désagréables surprises.

En première ligne, le cheval de gauche : c'est la pensée, l'intellect. Il est râleur, blessant, dans le jugement, moralisateur, veut toujours avoir raison et sait tout. Il a tendance à tirer à gauche. Celui de droite : c'est le cœur, il est romantique, éthéré, *à côté de la plaque*, il rêve, voit des anges partout.

En seconde ligne, les chevaux correspondent au torse. Ce sont les sentiments et émotions ordinaires (du petit moi.) À gauche, ceux de la lignée paternelle et à droite, ceux de la lignée maternelle. Ils ne sont pas encore éduqués et doivent apprendre à avancer avec les autres chevaux. Le brancard les canalise, car ils sont encore un peu sauvages et n'en feraient qu'à leur tête.

Les rênes sont toutes les pratiques de yoga, tai chi, qi gong qui permettent de favoriser l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme.

Le cocher :

C'est votre personnalité, composée de votre ego despotique et dirigiste, de votre mental, du moi, qui essaie tant bien que mal de maintenir l'attelage sur le chemin, sans clairement connaître la route.

Sa conduite doit rester souple et ferme. Sa vigilance est de rigueur à tout moment pour éviter les écarts des chevaux et les déformations de la route (tous les soucis du quotidien, erreurs, *coups du sort*.) Toute erreur ou distraction peut se payer cher, à savoir virer dans le fossé ou s'empêtrer dans de profondes ornières (reproduction inconsciente des schémas répétitifs familiaux qui éloignent du bonheur.)

Il ne serait pas pertinent de s'endormir en chemin ni de se laisser balader au gré de l'humeur des chevaux (émotions), comme de vouloir (mental) rouler trop vite, car c'est encore une fois le risque

d'accident qui pointe son nez.

Malheureusement, il n'existe pas encore *d'école de conduite* pour cocher. Il vous appartient de la créer, en vous, et d'apprendre à construire une meilleure personnalité, un meilleur idéal pour exister dans la société.

À vous d'apprendre comment :

- appliquer une attitude juste dans toutes les dimensions de sa vie (parole, action, pensée, effort, attention...);
- établir une relation entre le cocher et le passager. Cela offre plusieurs avantages : vous n'êtes plus perdu, vous savez cartayer³ et vous reprenez en main les rênes de votre vie.

Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.

Albert EINSTEIN

Mais l'ego ne peut pas tout faire, il a besoin du passager !

Le passager :

C'est votre âme, votre guide intérieur, votre conscience supérieure, votre être de lumière. Il connaît la route et la destination mais il n'est pas écouté. Il ne peut pas être entendu, le cocher crie sur l'attelage ; le carrosse est bruyant, secoué par les nids-de-poule. C'est votre vrai Moi, un rayon de l'Énergie Créatrice. Pour reprendre l'idée de la croix et des deux axes qui nous composent, au centre se trouve le cœur, qui est le siège, la coupe, le réceptacle de la Présence de l'Énergie Créatrice, de l'Amour, de la Bonté, de la Vérité, de la santé. Elle est silencieuse

et nous contemple, attendant notre aspiration à la contacter.

Comment profiter de ce covoiturage ?

À un moment donné de sa vie, chacun doit être libre de décider d'en avoir assez d'être exploité par lui-même et d'être le pantin des mémoires du passé ; assez d'en avoir peur ; assez d'errer dans le noir sans savoir ce qui va lui arriver. Tous ont trop longtemps oublié d'où ils venaient.

En avez-vous assez de courir après des miettes, que sont toutes vos possessions ? Elles cachent la peur de la mort, les souffrances, les handicaps, le regard des autres sur soi, tout ce qui empêche d'être vraiment soi.

Un jour, il arrive que nous en ayons soupé de toujours être en représentation et jamais naturel ! Heureusement, le passager est là en vous, et attend avec compassion que vous vous adressiez à lui. Sollicitez-le, consacrez-lui du temps tous les jours, confiez-lui vos soucis et vos malheurs pour qu'il vous serve d'intermédiaire avec l'Énergie Créatrice.

La question à se poser est peut-être :

Mais quand, dans votre vie, vous occuperez-vous de contacter le passager ? Quand donner de la place à cette Lumière, à ce guide intérieur ? À un moment donné, même si vous êtes milliardaire, vous sentirez qu'il vous manque quelque chose et que cela ne s'achète pas ! Pour les moins fortunés, vous pensez que vous le ferez lorsque vous aurez plus d'argent, plus de santé, plus d'amour, serez plus heureux. Vous perdriez moins de temps avec cette croyance, en vous adressant directement à ceux qui ont déjà tout cette abondance. C'est comme un appel qui vient d'ailleurs, de l'intérieur, un besoin. Vous ressentez un grand vide en vous, que

vous essayez de combler avec de nombreux artifices, alcool, nourriture, hyperactivité, tabac, sexe. Il vous incombe alors de décider de faire grandir cette lumière. En lui parlant, en lui demandant de l'aide pour que des *miracles* s'accomplissent. Que se passe-t-il lorsque vous allumez une lampe ? La lumière chasse l'obscurité. Pourquoi ne pas choisir d'allumer ce phare en vous ?

Pourquoi avez-vous oublié votre passager ?

Tout le problème vient du cocher qui, hypnotisé par son petit pouvoir sur le monde, a perdu ce lien essentiel sans s'en rendre compte. Trop occupé à négocier à grande vitesse les difficultés de son chemin, il a oublié le but de son voyage. À sa décharge, jamais cette autre façon de vivre ne lui a été enseignée, bien au contraire.

Prendre le bon chemin

C'est essayer chaque jour, pas à pas, de cheminer dans le respect et la bienveillance ; avec compassion, en coopération et solidarité avec l'Énergie Créatrice. Cette démarche dans la confiance doit prendre la justice comme mesure, la sagesse comme limite, l'amour comme joie de vivre, la vérité et la liberté comme Lumière.

L'œil est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps sera éclairé ; mais si ton œil est en mauvais état, tout ton corps sera dans les ténèbres. Si donc la lumière qui est en toi est ténèbres, combien ces ténèbres seront grandes !

Matthieu 6:22-23

Celui qui ne sait pas où il va, va à côté.

Dictons chinois

Si l'on est parfaitement conscient de la valeur de l'existence humaine, la gaspiller sciemment dans la distraction et la poursuite d'ambitions vulgaires est le comble de la confusion.
Dilgo KHYENTSE RINPOCHÉ

La légende des deux oiseaux

Sur le même arbre se trouvent deux oiseaux, l'un perché tout en haut, l'autre en bas dans les branches. Celui qui est en haut est majestueux, calme et silencieux, resplendissant d'un merveilleux plumage aux reflets d'or.

Celui d'en bas, plus ordinaire, mange tour à tour les fruits aux brillantes couleurs, soit amers, soit sucrés. Il saute de branche en branche, tantôt heureux, tantôt malheureux.

Lorsqu'il goûte un fruit particulièrement amer, il est très déçu et inconsciemment, son regard s'élève vers le faîte de l'arbre où l'éblouissant oiseau ne bouge ni ne mange.

L'oiseau du bas envie cette paix, mais se remet à manger des fruits et oublie l'oiseau du sommet, jusqu'au jour où un fruit vraiment trop amer le fait sombrer dans le désespoir.

Alors de nouveau, il lève les yeux, et dans un effort il parvient tout près de l'oiseau magnifique.

Les reflets dorés de son plumage l'enveloppe lui-même dans un flot de lumière, le pénètrent et le dissolvent en une brume diaphane.

Il se sent fondre et disparaître...

En fait, il n'y a toujours eu qu'un seul oiseau, celui du bas n'était que le reflet, le rêve de celui du haut.

Les fruits doux et amers qu'il mangeait, ces joies et ces peines qu'il a vécues tour à tour, n'étaient que vaines chimères. Le seul oiseau véritable est toujours là, au faite de l'arbre de la Vie, calme et silencieux.

Il est l'Âme humaine au-delà des bonheurs et des peines.

Voici la métaphore de la conscience individuelle et de la conscience universelle.

Comme deux amis intimes, l'ego et le moi se répondent dans le même corps. Le premier **mange les fruits doux et amers de la CONNAISSANCE**, le second **l'observe dans le DÉTACHEMENT**. L'âme individuelle se nourrit des fruits de ses actes, tandis que l'Âme suprême n'est affectée par rien.

Elle est uniquement le Témoin. Elle n'accomplit aucun acte.

Elle ne fait que prendre, grâce à sa propre maya, la forme de l'âme individuelle.

Tout comme l'espace, contenu à l'intérieur d'un pot, semble illusoirement différer de l'espace extérieur et prendre la forme du pot.

La parabole des oiseaux fait partie de la « Mundaka Upanishad ». Cette upanishad se rattache à l'Atharva-Veda (le quatrième veda) et traite de la non-dualité et de la métaphysique de l'Être...

La question principale qui se pose dans ce texte est : **Qu'est-ce donc qui, une fois connu, fait connaître tout ce qui existe ?**

Réponse de Yajñavalkya (l'un des maîtres de la Brhadaranyaka) : *C'est seulement en regardant le Soi, en l'écoutant, en le pensant, en en prenant conscience que l'on connaît tout ce qui est.* Mais

pour cela, il faut dénouer les nœuds de l'ignorance, qui nous empêche de voir le Soi.

Blanche Neige et les sept nains

Vous souvenez-vous de ce conte ? Comme tous contes, ils parlent de vous. Qui sont donc tous ces personnages en vous ?

Quelle est cette partie pure comme neige en vous ? Qui sont tous ces nains, résumé à sept symboliquement dans ce conte ? Que fait Blanche Neige de ses journées ?...

Blanche Neige est votre âme, votre partie éternelle, votre Soi, une autre dimension de vous, qui vous relit à l'Énergie Créatrice. C'est cette merveille de beauté qui ne peut être altérée, empoisonnée, ou mourir ; elle est éternelle. Pure comme la neige, elle vit dans l'éternité.

Elle vient habiter une maison (corps) trop petite pour elle, occupée par les nains. Elle va passer ses journées à la rendre propre, lavant, rangeant, nettoyant le désordre. Seule Blanche Neige peut faire le relais avec l'Énergie Créatrice. Elle seule peut trier le bon grain de l'ivraie. Sans elle, le tri et la libération seraient sans fin.

Les **nains**, au nombre de sept pour la symbolique, mais beaucoup plus nombreux en fait, correspondent à vos divers personnages. Ils vivent dans le temporel. Ce sont tous vos mécanismes mentaux qui

se mettent en route en linéaire et qui tournent en boucle. Ils accaparent l'ego qui les ressassent ou les projettent sur les autres, voulant toujours plus de tout et ramenant tout à soi. Ils sont très envahissants, ce sont des squatteurs nés, vous les faites sortir par la porte, ils rentrent par la fenêtre. Tous ces personnages sont des voix dans la tête, des nains résultant de mémoires actives en vous.

L'Énergie Créatrice a prévu un système de survie pour protéger les hommes tant qu'ils sont plongés dans la souffrance et l'obscurité, l'ego et son mental.

Tous vos nains sont présents mais font un peu n'importe quoi, tant qu'ils ne sont pas guidés. Ce sont des outils à votre disposition et Blanche Neige va vous apprendre à vous en servir. La pléthore de nains impose de l'ordre et de la discipline, chacun doit seulement entrer en scène quand vous en avez besoin.

Le *journaliste*, qui se lève avec vous dès le matin, commente le temps qu'il fait, la tête que vous avez devant le miroir, l'eau qui ne chauffe pas assez vite. Vous commentez tout, c'est beau, c'est laid, c'est froid, c'est injuste. Le *censeur* en vous qui juge, vous critique, vous dévalorise ; le *plaintif* qui joue à la victime ; *Atchoum* (l'hypocondriaque qui pense, *fais-moi quelque chose pour que je sois malade*) ; *Prof*, celui qui commande tout et sait tout, sort le dico ou saute sur Google à la moindre occasion ; *dormeur*, celui qui ne se rend compte de rien ; *grincheux* (le plus coopérant), il grogne mais il agit ; le *spirituel* (qui croit qu'en s'améliorant il *ira au ciel*) ; le *prieur* (appelle Blanche Neige à l'aide) ; le *pleureur* ; le *peureux* (surtout du noir) ; *l'amoureux* ; le *sexuel* ; le *mangeur* ; le *despote* ; le *roi lion* (c'est moi le meilleur, le plus fort) ; le *paresseux* ; le *rêveur* (il invente encore des histoires avec des personnages de fiction) ; *l'obstructeur*, le plus

handicapant (il empêche tout, c'est la part des ancêtres qui n'acceptent pas que cela soit facile pour vous puisque cela ne l'a pas été pour eux.)

Quels sont les nains qui occupent le plus souvent le devant de votre scène ? En regardant vos principaux nains, vous aurez le reflet de vos ancêtres. Qui vous font tourner en rond ? Lesquels se mettent au centre à la place de Blanche Neige lorsqu'elle est absente ? Combien de fois par jour ? Et pendant combien de temps ? Découvrez les différents nains/acteurs en vous, voyez les multiples personnages que vous interchangez en permanence. (Et ce manège est énergétivore ! ! !) Chaque nain a son vocabulaire propre, ses expressions, ses mimiques. Ils essaient de combler le vide laissé par l'oubli de l'Énergie Créatrice.

Cessez de culpabiliser, tout ce que vous êtes vient d'eux et agit à travers vous.

Le nettoyage à effectuer se fait dans trois dimensions : intellectuelle, émotionnelle et physique.

Apprenez et observez-vous avec humour. *Qui* observe ? Est-ce l'un de vos personnages ?

L'objectif de ce conte est de vous rappeler le chemin à suivre, appeler Blanche Neige pour qu'elle remette de l'ordre dans la maison (le corps-cœur-esprit.) Elle vous demande de corriger votre ancien schéma de fonctionnement vous maintenant dans la souffrance et loin de l'amour. Votre conscience a pris une forme (un corps), a fini par s'identifier à cette forme (par le formatage sociétal) et s'est prise au piège, en devenant addictive de sa forme.

Sélectionnez le bon nain au bon moment : le triste à

l'enterrement sera mieux vu que le fêtard ; le nain contrôleur, pour dire : *Stop ! C'est bon, je balaie tranquillement* ; le nain chef d'orchestre pour annoncer : *J'ai besoin maintenant du joyeux, du cuistot, du prof ou Stop ! Personne sur scène, je reste tranquille.* Vous constaterez que la respiration se calme, elle devient plus profonde et, ainsi, l'Énergie Créatrice agit en vous. L'ouverture de conscience se fait au présent et l'Énergie Créatrice répare et guérit.

À vous de choisir quelles sont les pensées qui vont occuper votre mental. Tout le vivant étant sous leurs influences, il est urgentissime de vous en préoccuper.

*Notre motivation dirige nos actes, tout comme l'irrigation amène
l'eau à l'endroit voulu.*

Dilgo KHYENTSE RINPOCHÉ

*Reste devant la porte si tu veux qu'on te l'ouvre. Ne quitte pas la
voie si tu veux qu'on te guide. Rien n'est fermé jamais, sinon à
tes propres yeux.*

Farid al-Din ATTAR

HISTOIRE DES DEUX FRÈRES

Deux frères, moines zen, vivaient dans un monastère.

Le premier était très sage, très savant, il avait beaucoup étudié, il était le maître des lieux. Le second était humble, silencieux, ne savait ni lire ni écrire, son rôle était de balayer les dalles de la cour...

Malgré toutes les connaissances et la sagesse du Vénérable, les pèlerins en quête de vérité ne venaient jamais le consulter. À chaque fois, ils s'arrêtaient auprès de son frère dans la cour et

repartaient avec un sourire lumineux.

N'y tenant plus, un jour, le maître vint le voir pour l'interroger :
« Je ne comprends pas ! Dis-moi ce qui se passe. Je suis un puits de savoir, de sagesse, j'ai touché la vérité du doigt et personne ne vient me consulter ! Que dis-tu aux pèlerins qui traversent la cour ? »

« Mon frère, je ne leur dis rien, car je suis plein de doutes et je n'ai aucune certitude, mais chaque fois que je nettoie une dalle de la cour, j'y mets tout mon cœur et je le fais comme si je nettoiyais une partie de mon âme. »

Vielle tradition hawaïenne, Ho'oponopono

L'unique raison de notre existence est de découvrir qui nous sommes.

Dr Ihaleakala Hew LEN, Ph. D

Morrnah Nalamaku Simeona (1913-1992) était une *kahuna lapa'au* (guérisseuse par les plantes) issue d'une mère, prêtresse, qui soignait par les mots. Morrnah réactualisa une ancienne tradition de réconciliation et de pardon hawaïen avec des influences indiennes, chinoises, et donna naissance à un nouveau procédé de résolution des problèmes en se reliant à l'Énergie Créatrice et aux trois aspects de la conscience. Critiquée par les puristes de son île, honorée par les autres, elle voyagea de par le monde pour enseigner Ho'oponopono (**Ho'** par commodité

d'écriture.) À ses yeux, la raison de notre existence est la paix à manifester en nous et tout autour de nous.

Qu'est-ce que Ho' ?

Cela signifie rectifier, rendre droit, **corriger une erreur de pensée provenant de la contamination de nos mémoires passées**, afin de vivre sainement.

Ho' n'est pas une technique mais une attitude à adopter à chaque instant. C'est un réflexe à acquérir. Dès que survient une contrariété, un incident, un mal-être, un conflit qui agite une faille en vous, ou active une mémoire, récitez quatre mots : *désolé, pardon, merci, je t'aime*.

Son postulat de départ est que **nous sommes responsable à 100 % de ce que nous créons et vivons, et que cet univers que nous croyons à l'extérieur de notre corps n'existe que dans notre cerveau**. Postulat commun à nombre de traditions et philosophies.

Le but du **Ho'** est de se libérer des mémoires désagréables que nous avons en commun avec les autres. Comme le Dr Len, qui avec les dossiers de ses malades pratiquait sans même savoir quelles étaient précisément ces mémoires. Plus les situations sont dures, plus les *vilaines* mémoires montrent leur nez. Il est possible de les neutraliser. À chaque fois que je demande à être libéré de ces mémoires, les autres en sont aussi libérés.

Je suis un humaniste plus un égoïste ; en prenant soin de moi, je prends soin de tous les autres.

Le Dr **Ihaleakala Hew Len**, élève de Morrnah, a travaillé avec des malades mentaux criminels, des milliers de personnes, avec des tas d'organisations mondiales et il enseigne **Ho'** à la suite de Morrnah. Les guérisons spectaculaires de fous criminels l'ont fait

connaître dans le monde entier. Sans rencontrer les patients, il guérissait en lui sa part malade qui avait créé ces fous. Puisque vous êtes responsable de tout ce qui se présente à vos yeux, vous êtes aussi bien responsable des grèves à l'autre bout de la terre, que de la révolution en Tunisie, ou de l'exploitation des enfants dans les mines si vous les voyez à la télévision. Sinon cela ne pourrait apparaître dans votre réalité. Le problème c'est VOUS, en vous, pas eux. Changez le contenu de votre mental, nettoyez le poids des mémoires et le monde de dehors changera. Le contraire est impossible, cela dénoterait même une certaine inculture des lois de l'univers.

Nous sommes tous des Êtres Divins, mais le mental peut seulement servir un maître à la fois. Il peut servir les mémoires qui répètent les problèmes, ou bien il peut servir à l'Inspiration Divine.
Dr LEN

Honorant votre origine céleste, vous allez apprendre à reconnaître cette Intelligence Universelle en vous, à aimer cette dimension et à lui demander son pardon pour votre manque de foi, de considération et de relation avec elle. Comme le disent aussi bien les chercheurs en physique quantique que les sagesse anciennes, **contacter l'Énergie Créatrice** ne se fait pas une fois par semaine dans un endroit particulier, ou plusieurs fois par jour à heure fixe, ou quand il vous reste cinq minutes par-ci par-là, **c'est un état permanent en vous, un devenir à installer.**

Morrnah a relié les trois parties du moi qui forment notre identité, à l'Énergie Créatrice :

- le supraconscient-*Aumakua/père* ;
- le conscient-*Uhane/mère* ;
- le subconscient-*Unihipili/enfant*.

Le but étant d'aligner cette trinité pour être en connexion avec l'Énergie Créatrice et qu'Elle puisse s'exprimer à travers vous pour le bénéfice de tous.

L'identité de soi-même signifie donc que **vos trois Moi** (vous-même, vos ancêtres et tous les êtres à un autre niveau) ou que les trois aspects de la conscience **soient en équilibre et reliés à l'Énergie Créatrice**.

Le supraconscient, le père, le Moi supérieur ; c'est aussi notre âme toujours en contact avec l'Énergie Créatrice, cette part parfaite, Blanche Neige, le passager.

Le subconscient, l'enfant intérieur, l'émotionnel, l'instinct, la vigie ; il mémorise toutes les expériences, produit le prana, l'énergie vitale, il anime le corps.

Le conscient, la mère, le moi intermédiaire ; il est raison, intellect, il décide, il choisit.

Vous avez la liberté de choisir. Votre **libre arbitre** réside dans la possibilité de vous cramponner à vos problématiques ou de les lâcher en les remettant à votre âme pour qu'elle agisse. Votre libre arbitre oscille donc entre la vanité de savoir mieux que l'Énergie Créatrice comment faire, ou l'humilité de vous abandonner à son Savoir-Amour infini et bienveillant. Le conscient vous sert donc uniquement de **commutateur** entre être responsable et s'abandonner à l'Énergie Créatrice, ou jouer à Calimero et chercher le savoir pour le pouvoir.

Le subconscient est une vigie, un radar qui capte tout ce qui est sur le point de vous arriver. Il est donc prudent d'apprendre à l'écouter et d'entretenir une réelle communication avec lui. Vous verrez qu'au fur et à mesure que vous pratiquerez Ho', votre enfant intérieur prendra le relai et enclenchera de lui-même les nettoyages à faire. Vous avez tout à gagner en vous occupant de cette part de vous.

TOUT ce que vous voyez, sentez, entendez, apprenez, vous en êtes responsable (responsable = capacité à répondre), car cela fait partie de la perception de votre existence.

Nous avons déjà abordé votre responsabilité à 100 % de ce qui se passe devant vous (sans projeter sur quiconque une conspiration éventuelle) et l'importance de sortir du rôle éculé de la victime. En relisant cela, voyez en vous encore tous les *oui mais* qui fusent et effacez vos limites, vos croyances, en pratiquant Ho'oponopono (ou l'EFT...)

Comment fonctionnent toutes ses parts en vous ? Quelle est leur interaction ?

1 – Le mental/la mère doit reconnaître le subconscient/l'enfant intérieur, en prendre soin et lui donner de l'amour. L'enfant sera rassuré et plus seul, livré aux mémoires qui le prennent en otage et se jouent de lui. S'il se sent en confiance, il coopérera, sinon il résistera. Pour libérer sa joie et sa légèreté, vous devez le délivrer de toutes les entraves ancestrales et personnelles. Soyez à l'écoute de ses besoins, peurs, colères, jugements, problèmes, et cliquez sur *poubelle*.

Quand une mémoire se réveille, elle ouvre un vieux tiroir rempli de problèmes, rempli de vieilles informations enregistrées depuis très longtemps. En terrain connu, vous vous cramponnez au problème comme si c'était un bon vieux copain. **Savez-vous que vous avez le pouvoir et le devoir de quitter les faux amis et les trublions !**

Pour Eckhart Tolle, *le mental ne peut en aucun cas trouver la solution, pas plus qu'il ne peut se permettre de vous laisser la trouver, car il fait lui-même partie intrinsèque du problème.* D'après Einstein, on ne peut résoudre un problème qu'en accédant au niveau supérieur, donc au niveau spirituel en ce qui vous concerne.

2 – Le mental/la mère se rapproche aussi de l'âme/le père, lui demandant d'intervenir au niveau de l'Énergie Créatrice pour obtenir la guérison du problème identifié. Et vous La laisser agir en paix, sans chronomètre ou jumelle en main. Ce qui n'est pas évident dans votre fonctionnement où vous agissez toujours pour obtenir un résultat.

Demandez à l'Énergie Créatrice de vous libérer de toutes ces informations stockées dans le subconscient et adressez-Lui : *désolé, pardon, merci, je t'aime*, jusqu'à ce que vous sentiez un lâcher-prise, un soulagement, une ouverture au niveau du cœur.

Avec la **prière de Mornnah** et ces quatre mots récités, vous Lui demandez de purifier ce passif.

Lorsque vous êtes submergé par les émotions, désarçonné par le manège des pensées, récitez cette prière qui agit comme un ami spirituel :

Créateur divin, père, mère, fils tous en un...

Si moi, ma famille, mes parents et mes ancêtres ont offensé ta famille, tes parents et tes ancêtres avec des pensées, des mots, faits et actions depuis le début de notre création jusqu'à aujourd'hui,

Nous demandons ton pardon...

Fais que soit nettoyé, purifié, libéré,

Coupe toutes les mémoires, blocages, énergies et vibrations négatives et transmute ces énergies indésirables en Lumière Pure, en Amour, en Sagesse et en Joie.

Et qu'il soit ainsi fait.

Cette dernière phrase en fin de prière signifie que l'Homme a fait sa part et que celle de l'Énergie Créatrice commence.

LES QUATRE MOTS

Désolé d'avoir activé une mémoire et créé cette actualité. J'admets que quelque chose a perturbé mon système corps-esprit. Dites-le sans culpabilité, et conscient d'en être à l'origine. Chacun étant responsable de sa vie, vous ne pouvez vous sentir coupable de quoi que ce soit envers l'autre. **Si vous vous sentez coupable pour quelqu'un d'autre, vous lui volez son pouvoir de créateur.** Si vous avez tendance à vous sentir coupable, c'est une mémoire à nettoyer.

Pardon, je demande pardon au corps et à l'esprit de les avoir troublés. Ce n'est pas une demande à l'Énergie Créatrice dans le

sens qu'Elle vous pardonne, mais qu'Elle vous aide à vous pardonner à vous-même. C'est comme une autoexcuse pour avoir dérangé l'ordre avec une mémoire agissante à travers vous. *Désolé, je ne savais pas que je portais cela en moi et je pardonne à moi-même de m'être laissé emporter.*

Merci à l'Énergie Créatrice de vous indiquer le chemin de la libération et de ce qui vous pollue inconsciemment. J'exprime ma gratitude et ma foi à l'Énergie Créatrice qui dénoue et guérit tout au mieux pour tous. Merci à la vie de me montrer ce que j'ai à nettoyer ; merci à mon âme de m'aider ; merci à moi-même d'avoir pris la décision de m'aider. Je rends hommage à cette Intelligence.

Je t'aime. J'aime la Vie, et cette mémoire qui me permet de m'affranchir et de guérir. Vous pouvez alterner avec des *je m'aime*. En appelant l'Énergie Créatrice, vos énergies bloquées deviennent libres, les mémoires sont définitivement transmütées.

Donnez-vous d'abord de l'amour à vous-même, puis remerciez les mémoires et l'être qui vous montrent le travail de nettoyage à faire. **Tout commence par l'amour, le pardon et l'acceptation de vous-même.** Ce sont les prémices à tout vrai changement.

Quand quelqu'un nous blesse, nous devons l'écrire dans le sable, où les vents du pardon peuvent l'effacer. Mais quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous, nous devons le graver dans la pierre, où aucun vent ne peut l'effacer.

Apprends à écrire tes blessures dans le sable et à graver tes joies dans la pierre.

Anonyme.

Ôtez vos chaînes et libérez-vous encore et encore, installez encore plus de paix en vous et accueillez l'inspiration du Soi. L'ego fait de son mieux mais sa banque de données est archaïque et ses solutions aliénantes. Ne serait-il pas plus fructueux de confier votre vie à votre âme, votre part lumineuse, et de lui faire confiance ?

La *coopération des quatre* ne sera obtenue qu'à une condition : **une pratique régulière, une discipline de tous les jours**. Plus je communique avec l'Énergie Créatrice, plus elle vous répond vite et agréablement. *Je me sens centré et en harmonie avec tout ce qui m'entoure. J'oublie les jugements et tout est parfait.*

Petit rappel :

Votre vie dépend du contenu de vos pensées, émotions et mémoires. Si ce contenu est harmonieux, la vie l'est d'autant, si le contenu est pervers, la vie l'est aussi.

Il n'y a ici aucune notion de culpabilité, de faute, et il n'est pas du tout utile de revivre les traumatismes pour se faire payer quoi que ce soit. La situation actuelle est le reflet d'une situation passée ; le subconscient vous renvoie tout l'enregistrement original, qui va vous déranger et vous pousser à **réagir** (lutte, fuite, inhibition de l'action.) Grâce à l'ouverture de votre conscience, du 100 % responsable, vous ne reproduirez plus l'ancien programme en pilote automatique. **Demandez à votre âme d'intervenir auprès de l'Énergie Créatrice pour en être libéré. L'âme enclenchant le processus, vous laissez faire, sans rien attendre, juste dans la confiance que cela se fait.** C'est comme si vous appuyiez sur le bouton *nettoyage/libération* par l'Énergie

Créatrice et que vous laissiez faire.

Au premier abord, cela ne semble pas trop compliqué, mais surveillez votre mental qui va essayer de garder le contrôle. L'Énergie Créatrice vous installe de nouveaux programmes sur votre demande.

Tous les enseignements, toutes les traditions se recourent (ce qui est plutôt rassurant au passage).

Tous les vrais instructeurs disent la même chose, mais comme nous sommes uniques, nos portes d'entrée, de compréhension, sont différentes.

La manière d'aborder les choses, de les verbaliser, peut être une révélation pour vous et être insignifiant pour votre voisin, tout est une question de filtres et de mémoires.

Gregg BRADEN

Quand vous pratiquez **Ho'**, vous ne passez pas commande pour ceci ou cela, vous demandez à l'Énergie Créatrice de purifier pour qu'arrive ce qui doit être le meilleur pour vous. Évitez toute attente particulière et désir de sauver les autres. La Providence arrive telle qu'elle est voulue par l'Énergie Créatrice. **Pratiquez au quotidien**, jusqu'à ce que la paix rayonne en vous, à travers vous et tout autour de vous. **Offrez-vous** à Elle, **abandonnez-vous à la Création**.

Qu'est-ce qu'une attente d'ailleurs ? Ce n'est rien de plus qu'une mémoire qui se répète, encore et encore. Une attente prend la forme d'un objectif, d'un désir, elle est suggérée par le mental, lui qui est limité par sa base de données. Où donc jaillissent l'innovation, la créativité ?

Lâcher les attentes est peut-être ce qui vous demandera le plus d'attention. C'est difficile à accepter pour l'ego qui veut toujours contrôler et qui croit être le maître, alors qu'il n'est au courant que de 2 ou 3 % de ce qui se passe ; son pouvoir est très restreint. Le mental, opiniâtre, est un doux leurre qui peut se transformer rapidement en douleur, car il n'a pas la possibilité d'accomplir des miracles.

Lâcher les désirs et attentes de l'ego, quand l'âme agit (la magie), apparaît le miracle de la vie.

N'attendez rien et vous aurez tout, attendez quelque chose et au mieux vous ne recevrez que des miettes.

Nettoyer signifie offrir à l'Énergie Créatrice les mémoires inconscientes, qui vous mènent par le bout du nez à votre insu. Il n'y a qu'Elle qui puisse y avoir accès et les transmuter par sa bienveillance et son amour inconditionnel pour y installer la sérénité, la sagesse, la lumière, la paix, la joie. **Tout cet espace libéré pouvant être rempli par Son inspiration, par l'Esprit Universel.**

Vous devrez **apprendre à reconnaître l'Énergie Créatrice, à l'aimer** en lui demandant pardon pour votre manque de foi, de considération et de relation. **Demandez-lui de vous débarrasser de ces mémoires.**

Je suis disposé à être 100 % responsable parce qu'il dépend seulement de moi d'apporter la paix à ma propre vie, c'est pourquoi cela est ma responsabilité.

Si vous ne faites pas le nettoyage, **quelqu'un peut vous emmener et vous enfermer dans sa colère, sa tristesse** en écho avec la vôtre non résolue. **Évitez de donner des conseils aux autres ou de les envahir.**

Vous apprenez à mettre le mental à l'arrière-plan pour accéder au moi profond, et vous accueillez l'inspiration qui arrive pour une action juste et appropriée. Vous n'attendez rien, ne cherchez pas de résultat, juste être à l'écoute de son intérieur.

Vous avez compris qu'il était indispensable de neutraliser tout l'héritage ancestral, **d'acquérir de nouveaux comportements, plus ouverts, et de développer de nouvelles qualités : responsabilité, lâcher-prise, réconciliation avec soi, humilité et FOI.**

Pratiquer **Ho'** en permanence évite la remontée de problème. À chaque apparition d'un souci, demandez-vous : *qu'y a-t-il en moi que j'ai besoin de libérer ?* Comme il semblerait que vous soyez plutôt à côté de votre chemin, le nettoyage de vos mémoires au contact des autres paraît être une excellente occasion pour revenir sur votre axe.

Au lieu de chanter pour vous distraire, de siffloter ou de ressasser vos problèmes, agissez, déplacez-vous **en répétant les quatre mots**, le plus souvent possible.

Invoquez simplement l'esprit d'amour pour guérir en vous ce qui a créé la circonstance extérieure. (Sans le dire à une personne précise.)

Exemple : Vous voulez changer de silhouette et vous faites appel

à votre force de volonté pour mincir, mais vous ressentez encore de la frustration, des conflits internes, de la détresse... parce que vous avez encore peur de grossir ou parce que vous avez regrossi. En conscientisant vos sentiments et en demandant leur neutralisation, votre programme personnel à l'origine du surpoids (enregistré dans le subconscient) sera éliminé. *Idem* si vous voulez arrêter de fumer, à chaque envie de cigarette, faites le nettoyage en demandant à l'Énergie Créatrice qu'Elle nettoie les mémoires-programmes responsables de la situation. Et n'attendez pas de résultat (mincir ou ne plus fumer...), ni de savoir d'où cela vient, par qui ou pourquoi. Laissez faire l'Énergie Créatrice, Elle est intelligence infinie et sait parfaitement ce qu'il y a de mieux pour vous. Apprenez à ne rien attendre.

Si quelqu'un vous dérange, demandez : *Qu'est-ce qui ne va pas en moi qui provoque cette perturbation avec cette personne ? Qu'est-ce qui en moi fait que je m'attire cela ? Je ne comprends pas pourquoi je vis cela en commun avec mais j'aimerais Ton aide pour le réparer.* Comme vous savez que l'autre n'est que votre miroir et qu'il vous montre ce qu'il y a à neutraliser, réjouissez-vous de cette aubaine, qui ne sent plus une attaque personnelle. Vous prenez conscience d'une énergie mémoire désagréable en vous et vous pouvez la transformer. Pensez seulement : *je suis sincèrement désolé pour tout ce qui se passe, pardonne-moi s'il te plaît*, sans même chercher à comprendre l'origine du problème, et pratiquez les quatre mots.

Je suis prêt à lâcher, merci d'effacer ces mémoires en moi. Je veux être en paix et ne plus voir cet aspect comme un problème.

Je te demande pardon je ne sais pas ce qui en moi a créé cette

situation.

Merci de me le montrer, je t'aime.

Que faire exactement quand vous regardez quelqu'un ?

Juste répéter *Excuse-moi* et *Je t'aime*, encore et encore.

Vous aimer vous-même est la plus merveilleuse façon de vous améliorer, et à mesure que vous vous améliorez, vous améliorez notre monde.

C'est cela être responsable à 100 %, travaillez sur soi-même, à l'intérieur, pour que l'extérieur se pacifie aussi et que la liberté s'installe petit à petit. Être responsable n'est aucunement le synonyme de servir les autres, mais de prendre soin de soi.

Si vous voyez quelqu'un déprimé, travaillez sur vous. Si vous sentez quelqu'un triste, travaillez sur vous. Laissez tomber les excuses comme *je suis trop fatigué ; je n'ai pas le temps...* ; agissez sur le champ, arrêtez de vous traîner avec vos boulets aux pieds. Libérez les charges émotionnelles mémorielles en vous et autour de vous. Vous ne le savez peut-être pas mais vous imprégnez de vos énergies viciées votre maison, votre voiture, vos animaux domestiques, vos bijoux, vos proches... Demandez à cette Énergie Créatrice qui est Pur Amour de purifier toutes ces énergies qui vous corrompent.

Ho' est un purificateur de l'énergie qui permet à la paix et au vide de s'installer. Ce vide n'est pas le néant, il est rempli d'une énergie porteuse, lumineuse, d'amour.

Ayez une pensée pour vos mémoires, par exemple : *mes chères mémoires je vous aime, je vous remercie du présent que vous me faites et de l'occasion que vous me donnez de vous libérer et de me libérer.* C'est en acceptant et en reconnaissant ce qui est que

vous pouvez faire changer les choses, pas **en les refoulant ou en les rejetant. Vous ne feriez qu'augmenter l'empoisonnement.**

Si vous **faites le bilan** de tout ce que vous avez déjà accompli comme introspection, démarches auprès de spécialistes, techniques mises en pratique, stages et formations variés, avez-vous vu un réel changement ? Êtes-vous plus heureux ? Surfez-vous sur une vague tranquille, portée par la Vie ? Non, pas encore ? Il vous manque une dimension essentielle, l'Énergie Créatrice, et vous avez seulement abreuvé votre mental-ego. Lui qui n'a pas du tout envie de laisser sa place (il a peur de mourir.) Vous avez l'impression d'avoir évolué, votre comportement extérieur est plus social, vous avez tout de même réussi à vous soulager mais la sérénité n'est pas encore au rendez-vous.

L'intellect vous a menti, il ne peut trouver la voie de sortie. Il vous fait croire qu'il peut, à force de chercher et de se perfectionner, trouver les solutions à vos problèmes. Sa vraie fonction est de demander pardon.

Comprenez bien, nul être ne guérit quoi que ce soit, mais Ho'oponopono, l'Énergie Créatrice omnisciente, omniprésente peut neutraliser et transmuter les mémoires que vous lui adressez.

C'est comme si vous mettiez tout le linge sale dans la machine de l'univers. C'est l'Amour inconditionnel de l'Énergie Créatrice, qui lave plus blanc que blanc. C'est Elle qui peut remettre de l'ordre en vous et faire que vous soyez parfaitement aligné. **C'est Elle qui connaît tout de vous puisqu'Elle vous a créé, c'est donc à Elle de vous réparer.**

En résumé **Ho'** ne demande aucune qualification, **juste de se rendre compte que quelque chose ne va pas dans le corps, le**

cœur, le mental, et de prononcer les quatre mots : désolé, pardon, merci, je t'aime ou *je suis désolé, s'il vous plaît, pardonnez-moi* ou *Énergie Créatrice, je t'en prie, purifie en moi ce qui génère ce problème.*

Utilisez ces mots dans l'ordre que vous voulez, un seul même, si vous préférez. Le principal est de se relier à votre subconscient pour glisser son contenu jusqu'à la poubelle et le reprogrammer grâce à l'Énergie Créatrice. **Nettoyez sans visualiser un résultat, sinon c'est l'échec garanti.** Abandonnez-vous à l'Énergie Créatrice, les surprises seront plus magnifiques et inattendues.

Réveillez-vous, réveillons-nous pour le bénéfice de tout le vivant. La planète de rêveurs est bien la nôtre. Plus de 98 % de l'humanité ne sait pas qu'elle est téléguidée/manipulée par ses mémoires et qu'elle rêve.

Travaillez tous les jours et à chaque instant.

Ce n'est pas une guérison spontanée, c'est un chemin d'épuration, une façon d'être.

C'est le moyen de se détacher de tous les vieux schémas pour aboutir à la pureté du corps et ensuite l'irradier.

L'erreur fréquente est de rester rigide, fermé et en attente... loin de l'état naturel. Lorsque vous accueillez le présent avec tendresse et ouverture, au sein de cette relation, vous existez en tant qu'être de paix et d'amour. Au centre de vous-même, dans l'état ouvert et clair, la conscience ne se révèle pas vide et passive.

La vérité est vous-même. Cessez de vous en éloigner en lui courant après. Au lieu de chercher ce que vous n'avez pas, trouvez ce que vous n'avez jamais perdu. C'est en vous imaginant séparé que vous avez créé le fossé. Vous n'avez pas à le traverser.

*Il vous suffit de ne pas le créer.
Vous existez en tant que pure présence, principe suprême au-delà
du mental et du corps. Demeurez en tant que cela.*
Nisagardatta MAHARAJ

Le processus **Ho'oponopono** n'a besoin que d'une personne : **la paix commence avec moi, et avec personne d'autre.** Tout le monde veut être en harmonie avec lui-même, et c'est seulement quand vous l'obtenez que vous pouvez accomplir votre destin. *Dès que je m'améliore, le monde s'améliore puisqu'il est en moi, je m'autoguérís pour le bien de cet univers.*

Il s'agit de vous aimer vous-même, car c'est la meilleure façon de s'améliorer. Vous aimer vous-même avant d'aimer les autres. **Si vous êtes incapable de vous aimer, vous êtes incapable d'aimer les autres sans condition.**

L'amour est la force la plus puissante de l'univers. Donnez-vous de l'amour !

Vous pouvez **anticiper un rendez-vous, une rencontre avec des personnes** en nettoyant toutes les mémoires qui peuvent être attachées à elles. Faites confiance, abandonnez-vous à l'Énergie Créatrice et tout se passera comme cela doit. Restez neutre, ouvert et serein quoi qu'il se passe. Ne vous voilez pas la face, cela prendra peu de temps avant d'être intégré. (Ne serait-ce pas là, encore une croyance ?)

Soyez dubitatif, cela est juste, mais expérimentez par vous-même et vous ressentirez très rapidement les effets dans votre vie. Faites comme MariEli, mettez des Post-it partout au début, *merci, je t'aime...* un peu partout dans la maison, la voiture, au travail...

Quand vous faites quelque chose, faites-le avec amour. C'est l'amour qui est le vrai pilote de la vie, avec lui plus besoin de livres, de séminaires vous surfez sur la vague de la Vie. Vous serez porté par un sentiment d'unité, de communion avec l'Énergie Créatrice.

N'oubliez pas d'être dans la gratitude pour tout.

CLEF à votre service :

J'ai zéro limite. L'amour transmute tout, et toutes mes mémoires.

J'aime mes mémoires, mes problèmes et tout ce qui me fait face. Cela me permet d'expérimenter et de goûter le divin en moi.

Le soir, revisitez votre journée, sans la juger, et répétez seulement les quatre mots puis affirmez l'unité en vous des quatre parts identitaires père, mère, enfant et l'Énergie Créatrice.

Pensez de temps en temps, comme autre exercice, à **nettoyer toutes les parties de votre corps avec les quatre mots** pour libérer tous les blocages énergétiques qui s'y trouvent.

Ho' développe la liberté individuelle et libère de tout enfermement.

Ho' est un chemin qui vous conduit à votre âme, ce porteur d'amour pur, de sagesse, de bienveillance, de joie et de compassion.

Plus vous vous aimez, plus vous guérez. Si vous ne vous aimez pas, vous ne pourrez pas guérir. **L'acceptation de soi-**

même, l'amour de soi et le pardon sont les *must* et prémices à toute transformation.

L'Énergie Créatrice est tellement proche de vous que les soufis disent d'Elle : *Elle est plus proche de toi que ta veine jugulaire.*

LES TROIS VIEILLARDS

Quelqu'un, un jour, m'a raconté cette histoire :

Une femme sortit de chez elle et vit trois vieux messieurs à la longue barbe assis devant son jardin. Comme elle ne les connaissait pas, elle leur dit :

— *Je ne crois pas vous connaître mais peut-être avez-vous faim. Je vous en prie, entrez manger quelque chose.*

Ils lui demandèrent :

— *L'homme de la maison est-il là ?*

— *Non, répondit-elle, il n'est pas là.*

— *Alors, nous ne pouvons pas entrer, assurèrent-ils.*

À la tombée de la nuit, lorsque son mari rentra, la femme lui raconta ce qui s'était passé. Il la pria :

— *Dis-leur que je suis arrivé et invite-les à entrer.*

La femme sortit inviter les hommes à entrer dans sa maison.

— *Nous ne pouvons pas entrer tous les trois ensemble,* expliquèrent les anciens.

— *Pourquoi ?* voulut-elle savoir. À ce moment-là, l'un des hommes pointa son doigt vers les deux autres et expliqua :

— *Lui s'appelle Richesse et lui Succès. Mon nom est Amour. Rentre et décide avec ton mari lequel des trois vous aimeriez inviter.*

La femme rentra chez elle et répéta l'histoire à son mari.

L'homme se mit à rayonner de joie.

— *Fantastique ! Puisque c'est le cas, invitons Richesse. Laissons-le rentrer et emplir notre foyer d'abondance.*

L'épouse n'était pas d'accord.

— *Chéri, pourquoi ne pas inviter Succès ?*

Leur fille, qui écoutait la conversation depuis l'autre bout de la maison, arriva en courant avec une idée :

— *Ne serait-il pas mieux d'inviter Amour ? Notre maison serait alors remplie d'amour.*

— *Écoutons notre fille, dit l'époux à sa femme. Va inviter Amour à être notre hôte.*

L'épouse sortit et demanda aux anciens :

— *Lequel de vous est Amour ? Nous souhaitons qu'il soit notre invité.*

Amour se leva et commença à marcher vers la maison. Les deux autres se levèrent et le suivirent. Surprise, la femme leur demanda :

— *J'ai seulement invité Amour. Pourquoi venez-vous aussi ?*

Ils répondirent alors à l'unisson :

— *Si tu avais invité Richesse ou Succès, les deux autres seraient restés dehors. Mais tu as invité Amour et où qu'aille Amour, nous y allons avec lui.*

Où il y a de l'amour, il y a de la richesse et du succès.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai

(de Kim McMILLEN, publié par sa fille Alison en

2001)

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances j'étais à la bonne place, au bon moment. Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... L'Estime de soi.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... L'Authenticité.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... La Maturité.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... Le Respect.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai commencé à me

libérer de tout ce qui ne m'était pas salulaire, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... L'Amour Propre.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les mégaprojets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand cela me plaît et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle... La Simplicité.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompée.

Aujourd'hui, j'ai découvert... L'Humilité.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et cela s'appelle... La Plénitude.

Le jour où je me suis aimée pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse !

Tout ceci, c'est... Le Savoir-Vivre.

Kim McMILLEN, écrivain, enseignante et engagée dans le développement personnel.

1 Les ondes thêta « activité du cerveau » ralentissent entre quatre et sept cycles/seconde, ce qui correspond au **sommeil léger ou à l'état d'hypnose, de profonde relaxation, de méditation profonde ou de prière**. Elles sont reliées au subconscient et liées aux états de **super créativité d'inspiration et de conscience spirituelle, une connexion à l'Énergie Créatrice**. Jusqu'à sept ans, l'enfant fonctionne surtout en basses fréquences delta et thêta. Ce qui lui permet d'acquérir un énorme volume d'informations. Ils sont perméables à tout leur environnement et en font un véritable copier/coller.>

Pour les serments, promesses à faire ou défaire, nous passons par ces ondes thêta. Elles permettent de libérer, d'éliminer les vieux schémas de pensée ancrés même profondément provenant des trois flux (collectif, familial, personnel).

Sachez que quelques schémas fondamentaux peuvent à eux seuls drainer des milliers de croyances connexes. S'en libérer vous rend votre énergie et vous unit à la Vie, au Tout, il n'y a plus de notion de temps, d'espace ou de séparation.

2 Un Retour à l'amour, par Marianne WILLIAMSON

(Extrait repris dans le discours de Nelson Mandela lors de son investiture à la présidence de la République de l'Afrique du Sud, 1994.)

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur,

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite,

C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question : « Qui suis-je, moi, pour être brillant, talentueux et merveilleux ? »

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre et vivre petit ne rend pas service au monde,

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres,

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous,

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous, et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres...

3 Cartayer : conduire un carrosse en évitant toutes les ornières.

Partie 9

Questions les plus fréquemment posées

Il nous a semblé utile, pour mieux intégrer la matière de cet ouvrage, de vous proposer ci-dessous un début de réponse aux questions les plus fréquemment posées. Nous attirons votre attention sur ces réponses qui ne sont pas définitives. Loin de là.

Et pourquoi devrais-je absolument pardonner ?

Pour être en paix en vous, ce qui en passant est l'objectif de toute thérapie, non ? Dès l'instant où vous refusez de pardonner à quelqu'un, vous lui donnez le pouvoir de vous torturer en permanence. Ce pouvoir est alimenté par toute votre haine, colère, dégoût, injustice que vous pourriez développer à son encontre. Et par répercussion, ces sentiments viennent perturber l'équilibre énergétique de votre corps, origine potentielle de pathologie.

Si vous avez lu et compris le contenu de ce livre, vous devez aussi vous souvenir que nous attirons ce que nous rayonnons, d'après notre propre programme. Nous ne sommes pas coupable de ce que nous portons, seulement responsable à 100 % de ce que

nous en faisons (voir *Ho'oponopono* page 285.)

Les effets de l'EFT durent-ils toujours ?

Quand tous les aspects d'une problématique ont été abordés, elle ne sera définitivement plus vôtre. Lorsque vous ôtez le caillou de votre chaussure, il ne vous fait plus mal ; c'est pareil avec les émotions et les mémoires résolues. *Dans certaines recherches, comme celle sur les vétérans souffrants de stress post-traumatique (SSPT), 86 % des participants se situaient encore sous le seuil clinique qui définit le syndrome de SSPT six mois plus tard. L'une des études valide le fait que les vétérans ont maintenu leurs bénéfices plus de deux ans après le traitement.*

Extrait du *Manuel de l'EFT*, 2^e édition par Dawson Church.

Si j'arrête de fumer, ne vais-je pas grossir ?

Si vous décidez de libérer toutes les causes à l'origine de votre addiction à la cigarette, et que vous faites sérieusement le travail de débusquer et de traiter tous les aspects de la souffrance qu'elle voile, vous avez peu de chance de transférer votre addiction sur la nourriture. Si c'était le cas, cela confirmerait que le nettoyage n'est pas terminé. Pratiquez et reprenez encore.

Il a été remarqué qu'il était possible de prendre deux ou trois kilos, mais vous les perdrez très vite dès que le corps aura retrouvé une harmonie et une tranquillité intérieure.

Pour les vraies phobies, cela marche-t-il vraiment ?

Tout d'abord, une phobie est une phobie, il n'y en a pas de vraie ou de fausse. Notre réponse est la même qu'à la question précédente. Il faudra travailler tous les aspects, comme pour l'exemple du rat (page 143) : voir une photo du rat, puis l'imaginer

courir devant vous, passer entre vos pieds, puis vous confronter à un vrai rat et le caresser. Là oui, vous aurez désamorcé tous les aspects et vous serez définitivement libéré.

Notez au passage que les phobies sont des peurs irrationnelles, qui peuvent vous mettre dans des situations dangereuses au vu de vos réactions incontrôlables, voire vous plonger dans des paniques pétrifiantes. Une fois libéré(e) de toute cette empreinte, vous aurez des réactions normales et efficaces face aux éventuels dangers.

Cela marche-t-il pour tout le monde ?

À partir du moment où vous avez un corps qui fonctionne avec un système énergétique comme tout humain, oui, l'EFT sera opérationnel. Pour peu que vous mettiez en œuvre l'implication et l'engagement nécessaires à l'atteinte de vos objectifs.

Cela marche-t-il pour les dépendances, TOC ?

Les dépendances (affectives, cigarette, alcool, café, chocolat, surpoids, jeux d'argent, Internet) et toc sont assez complexes, et même si vous pouvez commencer à vous calmer, il vous faudra l'aide d'un professionnel pour trouver les causes profondes du souci. En attendant, tapotez au moindre désir irrépressible pour l'éliminer à chaque fois qu'il apparaît. Cela fonctionne très bien, si vous êtes assidu et que vous avez le réflexe de l'utiliser. N'oubliez pas qu'une dépendance vous parle d'un manque en vous que votre enfant intérieur essaie désespérément de combler (à sa manière.)

Cela marche-t-il aussi sur les douleurs physiques, les maladies ?

En médecine chinoise, les points d'acupuncture sont des portes d'entrée au rééquilibrage du circuit énergétique de la personne. De

plus en plus de médecins occidentaux se forment aussi à cette technique millénaire, car ils en ont vérifié l'efficacité.

Comme nous choisissons ces points d'entrée, il est certain que le corps y répond et que les inconforts disparaissent. Comme nous le disons dans les conférences au moment de la démonstration sur une personne, les résultats obtenus ne sont pas magiques mais relèvent de l'énergétique, aspect négligé encore chez nous et pourtant bien essentiel.

Vous constaterez par vous-même qu'en éliminant une émotion, votre corps sera soulagé d'un mal de tête persistant, d'un problème musculaire, *nœud* dans le ventre...

Très souvent, symptôme physique et émotion étant liés, quand vous tapotez sur l'un des bouts du lien, les deux disparaissent en même temps.

Dois-je attendre de ne plus être sous traitement pour commencer ?

Il n'y a aucun effet perturbateur à pratiquer pendant un traitement, sauf si votre médecin vous le précise, bien évidemment. Vous apporterez du calme, de la détente, moins de stress à l'organisme, moins de douleur liée au traitement ; cela lui sera d'une aide très appréciable, même s'il ne s'y substitue pas.

Et si je ne peux pas dire : je m'aime et je m'accepte à l'infini et sans jugement ?

C'est rare mais cela arrive. Utilisez une formule comme : *même si...(problème), je suis d'accord*, ou *même si(problème), je m'ouvre à la possibilité que je pourrais m'aimer et m'accepter. Même si (problème), je m'accepte tel que je suis. Même si impossible pour le moment de dire je m'aime, je m'accepte tel*

que je suis et cette difficulté.

En combien de séances serai-je guéri ? Cela va-t-il vraiment marcher pour moi aussi ?

Il n'y a pas de durée prédéterminée comme pour la révision d'une voiture ; chaque personne est différente, et tous les aspects liés à un problème donné ne seront pas les mêmes d'une personne à une autre. Vous verrez que parfois, en une séance, vous aurez réglé une problématique ; pour d'autres, il vous en faudra plusieurs en raison de tout ce qui s'est accumulé derrière comme charge émotionnelle et traumatique. Parfois, un symptôme similaire, une douleur à peu près au même endroit peut émerger, mais cela ne sera pas le même problème qui en est à l'origine, juste une autre mémoire qui se manifeste et demande de l'aide pour être libérée.

Sachez que l'EFT vous donnera toujours des résultats même si vous ne le remarquez pas immédiatement, votre entourage, lui, le verra car vous n'aurez plus les mêmes réactions.

Je ne suis pas sûr de bien faire, j'ai peur de me tromper et d'oublier des choses, c'est grave ?

Vous vous souvenez que l'important, c'est votre intention, et que même si vous oubliez un point ou deux, l'intelligence du corps pallie cette omission. Si vous tapotez sur un point, c'est tout le méridien qui est stimulé, si vous tapotez un méridien, ce sont tous les méridiens qui sont stimulés. Faites-vous un peu plus confiance, ainsi qu'à votre intuition. L'expérience s'acquiert en pratiquant. De toute manière, vous ne pouvez pas détraquer quoi que ce soit, ou empirer votre état, ce qui est souvent craint.

Est-ce normal d'être fatigué après m'être tapoté ?

Tout à fait et c'est d'ailleurs de bon augure. Comme vous avez activé votre système énergétique, tout est un peu chamboulé à l'intérieur. Vous avez installé un nouveau programme en vous et, comme l'ordinateur dans lequel vous avez inséré un logiciel, il vous demande de le redémarrer pour prendre en compte les nouvelles données. Le corps a besoin de dormir un peu (ou de somnoler quelques minutes), le temps qu'il se recale sur le nouveau système énergétique.

Est-ce vraiment prouvé tous ces trucs bizarres, un peu loufoques, il faut quand même le dire ? Vous avez l'air sincère, mais avouez que ce n'est pas catholique.

Ce sont très souvent les hommes qui posent ces questions, rarement les femmes. Il faut d'abord que cela passe par leur tête avant d'être validé, les femmes essayent et ressentent dans leur corps. Chacun son mode de fonctionnement.

Oui, ces choses bizarres sont prouvées scientifiquement et de plus en plus d'universités américaines travaillent sur tous les potentiels ouverts avec ces méthodes. Il y a beaucoup plus de sites en anglais évidemment qui rapportent leurs résultats. Dawson Church a aussi créé une fondation qui s'occupe de recherches avec l'EFT : www.soulmedecineinstitute.org

Autres sites : AAMET (Association for Advancement of Meridian Energy Techniques) <http://www.aamet.org/> ; ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) <http://www.energypsych.org/>

Vous pouvez aussi trouver un livre en français qui regroupe beaucoup d'études et de recherches sur le sujet, *EFT-Tapping et psychologie énergétique*, Brigitte Hansoul et Yves Wauthier-Freyman.

Nous découvrons de jour en jour des nouvelles théories, possibilités, mais il faut toujours attendre un demi-siècle au minimum pour que cela soit enseigné à l'école et soit reconnu et accepté par tous.

Partie 10

Trousse de secours avec l'EFT

ACCIDENT : En cas d'accident, vous serez plus ou moins choqué. Peut-être ne vous rappellerez-vous alors même pas de ce document. Si vos bras ne sont pas cassés ou prisonniers, tapotez le plus tôt possible sur différents points, ceux atteignables, ou sur un seul (karaté par exemple.)

Vous pouvez aussi imaginer que vous vous tapotez en disant ce qui vous vient, le *même si* n'est pas obligatoire, car dans ces moments-là, vous tapoterez directement sur le symptôme ou émotion :

– *Suis en état de choc ; panique ; j'ai mal ; rien pu faire ; hémorragie à la jambe ; mal partout ; pas de ma faute ; très peur pour les autres ; angoisses...*

Parfois, les gens disent qu'ils n'ont pas mis de mots, mais juste tapoté où ils pouvaient. Cela a suffi à évacuer le stress, la paralysie, la douleur.

CRISE (angoisses, anxiété, tétanie, spasmophilie) :

Dès que vous sentez qu'une crise est imminente, tapotez tout de

suite pour éviter qu'elle ne se déclenche. Inutile d'attendre sa fin. La crise peut se terminer en moins d'une minute pour certaines personnes, pour d'autres cela peut en prendre plusieurs. Le plus rapidement vous agissez, plus vite vous la neutralisez.

Plus vous traitez quotidiennement et régulièrement les enfants, plus la guérison se fait en profondeur. Il serait utile de nettoyer les causes réelles : événements traumatiques et émotions qui en sont à l'origine (allergie, peur, colère) une fois la crise neutralisée.

Tapotez directement sur les points sans passer par le point karaté ou gamme : *impression d'étouffer ; ne peux plus respirer ; ma gorge qui se resserre ; si vous ne pouvez pas parler, pensez-le tout en vous tapotant*. Une tierce personne peut le faire sur vous et parler pour vous par commodité ou en attendant les secours.

DEUIL :

Il est évident que dans ce cas, vous n'avez pas la tête à faire des rondes, je vous proposerai de simplement poser vos mains de chaque côté de la tête, une à plat sur le front et l'autre derrière qui soutient votre occiput, en fermant les yeux et en disant à haute voix : *Terrible nouvelle, (nom de la personne) est partie ou décédée*. Et vous laisserez faire, sans rien chercher, juste respirer profondément. (Voir page 197.)

Vous passerez par différentes phases (au nombre de sept) qui font partie du processus de deuil (un an en général) et vous traverserez les émotions qui leur sont associées. Ce qui est normal. La durée du deuil dépendra de vos croyances sur la mort et des techniques que vous utiliserez ou non pour vous soulager. Très souvent, les personnes ne veulent pas libérer leur souffrance, croyant que cela serait un manque de respect pour celui/celle qui

est parti(e) et qu'elles n'ont pas le droit d'être apaisée rapidement ! Les autres ne comprendraient pas leur bien-être. La notion de culpabilité est assez forte. Que de croyances et de préjugés à transformer !

Pour information, voici les sept phases : la sidération, le déni, la colère, le marchandage, l'isolation ou l'hyperactivité, la dépression et le retour à l'état normal.

Quand vous aurez dépassé la phase du déni et de colère, il sera plus facile pour vous de vous exprimer et de vous faire aider par un thérapeute. Toutefois, voici quelques exemples de phrases à tapoter :

Même si c'est impossible que tu sois parti(e), je m'aime.

Même si la vie est injuste de t'avoir repris(e), je m'aime.

Même si refus de ton départ, je sais que je dois l'accepter, car je ne peux rien changer.

Même si t'en veux énormément d'être parti(e), et de me laisser seul(e), je m'aime.

Même si en colère face à ton abandon de la vie, j'accepte cette émotion en moi et la libère.

Même si trop difficile de ne plus jamais pouvoir te voir, je nous vois encore quand tu allais bien.

Même si bien obligé(e) d'accepter ton absence et de vivre sans toi, je m'aime.

Même si veux voir personne et rester à la maison, je m'aime.

Même si envie de rien et de te rejoindre, je m'aime.

Même si ma vie sans toi est fichue, je m'aime.

Même si ressens un vide sans fond en moi, je m'aime.

Même si pense à toi en permanence, je m'aime.

Tapotez avec toutes les phrases, ressentis et émotions qui vous

viendront.

LES POINTS DISCRETS (petit rappel) :

En réunion, rendez-vous, famille, dans les transports, à un examen, une émotion, un stress vous envahissent et il est impossible de vous éloigner pour tapoter ; utilisez alors les **deux points sur la main, karaté et gamme**. Main sous la table, ou dans le dos, vous exprimerez mentalement ce qui vous dérange sur karaté, et sur gamme ce que vous désirez vivre, en alternant ainsi jusqu'à ce que vous ayez retrouvé vos moyens.

Exemple :

Sur karaté : gros stress, vais devoir prendre la parole pour mon rapport, gorge serrée, lèvres et langue sèches, gros stress qui monte, cœur à 200 à l'heure, cela bourdonne dans les oreilles, je ne vais pas y arriver, peur de bafouiller.

Sur gamme : tout va bien, je libère ces mémoires qui se réveillent, j'envoie de l'amour et de la lumière dans toutes mes cellules, tout se calme, j'apaise ces vieux schémas, tout va bien, amour et lumière, je suis calme.

Et vous continuez en alternant, en énonçant les sentiments et les sensations qui émergent et les solutions que vous reprogrammez. N'oubliez pas à la maison de libérer totalement le stress rencontré dans la journée pour que cette mémoire ne revienne plus vous perturber.

Partie 11

Témoignages

Battue sur les jambes par la maîtresse d'école, à l'âge de six ans

Voici un message d'une septuagénaire, artiste EFT.

Ce matin, en réfléchissant à mon mal de jambes qui persiste encore, je me suis souvenue d'avoir été battue sur les jambes par une maîtresse d'école, à l'âge de six ans. J'étais en première année.

Mon émotion est montée à six. J'ai fait plusieurs rondes de **tapotements sur la douleur, la honte, la colère.**

Je voyais la petite fille sautiller, pleurer et refuser de répéter les phrases de la leçon que je n'avais pas apprise parce que, dans ma tête, ce procédé n'était pas logique. Alors dans ma confusion, je refusais et ne comprenais plus rien à ce qui se passait.

Plus je refusais, plus elle me frappait avec une lanière de cuir.

L'émotion est montée à dix. En pleurant, j'ai continué à tapoter tous les aspects entourant l'événement et cela restait toujours à dix.

Et en tapotant sur la peur, je me suis revue en face de mon père, morte de peur. J'ai tapoté : « morte de peur » et tous les aspects entourant l'événement.

L'émotion est descendue à un. J'ai tapoté la tristesse et le pardon et j'étais à dix.

Calme et sereine.

Je me suis testée en repensant à la maîtresse d'école en train de me frapper. L'émotion est remontée à dix... j'aurais envie de dire quinze tant l'émotion était violente.

Je revoyais la maîtresse, le bras en l'air, prête à me frapper, et aussi le bras de mon père dans la même position. J'ai tapoté avec beaucoup d'émotion sur tous les aspects encore jusqu'à ce que je vois le bras de mon père redescendre et me prendre dans ses bras en pleurant. Ouf... quel soulagement. Je suis restée avec cette dernière image. Je ne suis plus capable de faire remonter l'émotion.

Euthanasier un animal

Nous avons joint ce témoignage de Christine, car nous le trouvons très beau et très parlant.

Devoir prendre la décision de faire euthanasier ou non son animal de compagnie s'avère parfois être un douloureux dilemme. Ainsi, lorsque celui-ci s'en va paisiblement comme la chatte Elaine, cela peut être ressenti comme un cadeau. Merci à Christine pour son article qui saura être une source d'inspiration pour toutes

les personnes vivant cette difficile situation.

Un jour, je suis allée prendre le thé chez une amie. Quand je suis arrivée chez elle, elle m'a dit qu'Elaine, leur chatte, était mourante et qu'elle vivait sûrement ses dernières heures. Son mari était resté travailler à la maison car Elaine avait eu une attaque le matin. Elle ne pouvait plus respirer, car elle avait un cancer et cela avait envahi une bonne partie de son corps (j'ai vu les radiographies, qui étaient très impressionnantes.)

Ils avaient accouru chez le vétérinaire ce matin-là pour l'euthanasier, mais elle avait tellement fait d'histoires pour ne pas entrer dans la voiture que, finalement, elle était si éveillée au moment où le vétérinaire approuva l'euthanasie qu'ils n'eurent pas le cœur de l'endormir. Ils rentrèrent alors à la maison avec elle.

John et Susan étaient souriants mais je pouvais sentir leur tension et leur peine. Ils avaient peur d'avoir agi égoïstement et ils ne pouvaient dire si la souffrance de leur chatte était intolérable ou si c'était le bon moment pour l'endormir : ils nageaient dans la confusion.

J'ai automatiquement pensé à l'EFT, mais j'ai hésité car j'avais déjà abordé le sujet avec eux auparavant et cela n'avait pas vraiment abouti ; cependant, je me suis dit : « Qu'est-ce qu'on s'en fiche, c'est une crise, essayons ! »

Je leur ai alors expliqué que j'avais lu que l'EFT fonctionnait aussi sur les animaux. J'ai ajouté que je n'aurais pas besoin de toucher Elaine, ni même de la voir. Susan m'a alors dit : « Au point où on en est, pourquoi pas ? »

Elaine ne s'était pas installée sur sa place préférée sur le canapé du petit salon depuis plus d'une semaine ; comme elle avait tout le temps froid, elle s'installait désormais sur un coussin près du

radiateur. Mais aujourd'hui, elle restait cachée sous le lit, derrière des cartons. Susan s'accroupit sous le lit et l'appella gentiment pour la réconforter, mais la chatte semblait avoir besoin d'être seule. Susan remarqua que cela lui rappelait l'attitude des animaux qui savent qu'ils vont mourir.

Nous allâmes alors dans le petit salon en face de la chambre. Je me suis assise sur le canapé et j'ai demandé à Susan de m'aider à faire une liste de choses qu'Elaine pouvait ressentir (toutes les douleurs, les inconforts, les peurs, les tensions et les colères.) Je lui expliquai que j'allais me mettre à la place d'Elaine et que j'allais effectuer les tapotements sur moi-même.

Susan mentionna qu'Elaine détestait avaler les médicaments que le vétérinaire avait prescrits. Pour ma part, j'ai suggéré des choses concernant John et Susan comme : *Même si maman et papa ont peur que je souffre, même s'ils ont du mal à me laisser partir, même s'ils sont très tristes que je sois mourante, etc.*

Pendant que nous faisons cette liste, Frieda, leur autre chatte, arriva et commença à miauler et à se frotter sur nous pour attirer l'attention. Elle n'était jamais venue vers moi lors de mes précédentes visites, car elle aimait rester seule, mais aujourd'hui elle se montrait extrêmement sociable !

Après avoir fini cette liste, je commençai à me concentrer sur Elaine et remarquai plusieurs photos de chats sur le mur en face de moi. Je pensai que porter mon attention sur l'une d'entre elles pourrait être un bon moyen pour m'aider à me connecter en tapotant. Je demandai à Susan « Est-ce une photo d'Elaine ? »

J'avais à peine fini ma phrase qu'Elaine entra dans la pièce et s'allongea à mes pieds, presque couchée dessus comme pour dire : *O.K., fais ce que tu as à faire, je suis prête.*

Susan et moi étions toutes deux impressionnées, car nous

n'avions jamais vu un chat mourant agir de manière aussi étrange !

Je commençai aussitôt à tapoter sur moi-même ou à simplement toucher les points d'EFT. En tapotant, l'atmosphère de la pièce devint de plus en plus sereine. Susan s'assit par terre à côté d'Elaine, la touchant et la caressant doucement durant toute la procédure. Susan participait entièrement en souriant doucement. Toute la peine et la détresse qu'elle avait montrées auparavant avaient disparues.

Quand je tapotai sur le fait qu'elle n'aimait pas les pilules, j'eus l'impression que ma gorge et ma poitrine se resserraient soudainement. Je constatai qu'en effet, elle détestait vraiment ces pilules !

Au début, Frieda observait la scène allongée sur l'accoudoir à côté de moi, ne me quittant pas des yeux. Après s'être frottée sur moi et Susan en demandant des câlins et en miaulant, elle finit par se coucher sur mes genoux pendant que je continuais à tapoter pour Elaine.

Tout le long de la procédure, Elaine me regardait de temps en temps et dès que j'eus fini de tapoter, elle se leva et essaya de monter sur le canapé à côté de moi, ce qu'elle ne pouvait faire car elle était trop faible. Susan la prit donc et l'aida à monter. Elle se roula alors en boule et s'endormit paisiblement.

Nous la laissâmes dormir et nous rendîmes dans la cuisine pour prendre une tasse de thé. L'atmosphère était beaucoup plus sereine, et même John, qui n'avait pas participé car il avait du travail à faire, était plus détendu. Nous discutons et avons même eu quelques éclats de rire !

Avant de partir, nous allâmes voir Elaine. Elle était toujours allongée tranquillement sur le fauteuil, et sa respiration était beaucoup plus calme qu'auparavant (c'est John, le sceptique, qui le

fit remarquer !).

Le jour suivant, Elaine eut une nouvelle crise ; Susan et John décidèrent alors de l'emmener de nouveau chez le vétérinaire, cette fois ils étaient vraiment décidés à la faire euthanasier. Mais ils n'eurent jamais à prendre cette décision, car Elaine mourut paisiblement dans les bras de Susan, sur le chemin du vétérinaire.

Traduction par Vanessa ROY-PEETERS.

Expérience d'entêtement de l'ego

La **patience** est une vertu à développer en soi. Supposons que vous soyez comme Sylvie, impatiente, voulant avoir fini avant même de commencer. Cela équivaut à **avoir les deux pieds sur le frein**. L'impatient se projette dans le futur, scrutant un résultat escompté, et rate le présent. Empêchant l'Énergie Créatrice de vous offrir ce qu'Elle avait prévu. La vie n'est qu'une succession de présent, pas de futur ni de passé. Patience est synonyme d'accepter ce qui est et ce qui vient.

Il y a six ans, Stéphanie travaillant à France 2 m'apprit qu'elle allait suivre le Tour de France pour retransmettre les images des étapes. Elle précisa aussi que France 2 allait embaucher des personnes pour distribuer de la publicité, ce à quoi je répondis : *Je vais postuler, et nous partirons ensemble*. Courrier, CV et attente d'une réponse. Trois semaines, un mois, six semaines plus tard,

toujours rien dans la boîte. Pendant tout ce temps, je demandais et redemandais à l'univers d'être embauchée pour passer du temps avec mon amie.

À l'occasion d'un déjeuner avec Carla et Stéphanie, je lâchai prise et leur annonçai dans la voiture : *Bon, j'ai compris, je lâche prise avec le Tour de France, ce n'est pas pour moi, et peut-être que l'univers a quelque chose de mieux à m'offrir. Je te demande pardon d'avoir été aussi têtue et j'accueille toutes tes surprises. Merci d'avance.* Moins de 15 minutes plus tard, le téléphone sonna et une autre amie, Claire, de Martinique, me fit une proposition : *Serais-tu disponible pour accompagner en avion une fillette de dix ans, t'occuper d'elle le matin pendant six semaines, tu serais libre le reste du temps, payée, et c'est dans un superbe endroit en plus. Cela fait un mois que je dois trouver quelqu'un et je ne sais pas pourquoi, je viens seulement de penser à toi.* Vous vous doutez de ma réponse : *Je pars quand tu veux et je sais pourquoi tu n'as pas pensé à moi plus tôt !*

Nous sommes restées toutes trois bouche bée.

J'ai remercié l'Énergie Créatrice pour cette belle et agréable surprise.

Il nous appartient d'accepter ses gestes d'amour.

Mais ces superbes vacances ont bien failli ne jamais m'arriver. Si vous demandez quelque chose, rajoutez *ou mieux encore, ou plus encore. Je te demande ce qui est parfait et juste pour moi...* et remerciez. Être dans la gratitude élève vos vibrations. Ensuite, comme disent les jeunes, lâchez l'affaire et n'attendez rien, surtout pas de qui cela va venir ou quand ou par quel biais...

Je demande, j'accueille et je remercie.

Je fais confiance à l'Énergie Créatrice, *si tu as quelque chose de mieux pour moi, je te suis.*

Expérience d'amour

DONNER QUAND CELA COMPTE

Il y a plusieurs années, quand je travaillais comme bénévole à l'hôpital, j'ai connu une petite fille qui s'appelait Lise. Elle souffrait d'une sérieuse maladie. Son seul espoir de guérison semblait être une transfusion sanguine de son petit frère de cinq ans. Il avait miraculeusement survécu à la même maladie et avait développé les anticorps requis pour la combattre. Le médecin expliqua la situation au petit frère et lui demanda s'il était prêt à donner son sang à sa sœur. Je l'ai vu hésiter un instant avant de prendre une grande respiration et répondre : *Oui, je vais le faire si c'est pour la sauver.* Au cours de la transfusion, il s'étendit dans un lit à côté de sa sœur et il sourit, comme nous tous, quand il vit sa sœur reprendre des couleurs. Puis il pâlit et son sourire se fana. Levant les yeux vers le médecin, il lui demanda d'une voix tremblante : *Est-ce que je vais commencer à mourir tout de suite ?* Étant jeune, le garçon avait mal compris le médecin ; il croyait qu'il devait donner tout son sang à sa sœur pour la sauver.

Témoignages divers

J'avais une **addiction au chocolat**, il me fallait mes quatre carrés tous les soirs ; avec la thérapie EFT, je m'en passe aujourd'hui. Il m'arrive de manger un carré de chocolat, mais je ne supporte pas un second.

En décembre 2011, j'ai malheureusement **perdu mon fils** de 20 ans dans un tragique accident de la route. Je me suis tournée de nouveau vers l'EFT : la tristesse s'est atténuée, les crises de larmes se sont estompées petit à petit. J'ai repris mon travail à mi-temps, je n'ai rien oublié de cette tragédie, mais j'ai récupéré un équilibre émotionnel et je recommence à vivre.

Je tapote chaque fois que je me sens déprimée.

Dominique (51 ans)

Grâce aux séances, Péréelle (16 ans) s'est décoincée !

Elle a réussi à **prendre du recul** vis-à-vis de son père et des problèmes de son père.

Et, ôh, miracle, l'année scolaire se passe bien, quelques petites périodes de stress dans les transports mais rien de comparable avec l'année passée.

Grâce à l'EFT, elle a eu un déclic.

Virginie

Pour les plus pressés, je dirais que l'EFT permet de dissiper un mal de tête, une angoisse grâce à des gestes simples et efficaces.

Pour ceux qui ont peu confiance en eux, c'est un beau début de

chemin vers la découverte de soi-même, sans avoir à prendre de dopants.

Et pour ceux qui entreprennent un travail thérapeutique, un complément indispensable, voire indissociable, permettant rapidement de faire le tri et de progresser.

Au début, je me suis dit : *bon, on va voir, je n'ai plus rien à perdre, la méthode n'a pas l'air nuisible*, puis en pratiquant, j'ai constaté quelques changements, notamment sur ma façon d'être. J'arrive aujourd'hui, alors que je souffre d'une insuffisance rénale, à beaucoup mieux supporter le traitement, et j'ai pu retravailler. Il y a des périodes de la vie où je me sens plus fragile intérieurement ou fragilisé par un environnement ; cette méthode permet de prendre de la hauteur et de réconcilier esprit et corps. Et toujours de se voir avec bienveillance.

Isabelle (48 ans)

Ce que l'EFT m'a apporté :

Un détachement envers mon emploi,

Une meilleure communication avec mes collègues,

Une ouverture d'esprit plus en accord avec moi,

Plus d'aisance à dire que je m'aime,

Le **pouvoir de dire non** quand quelque chose ne me convient pas,

Une **confiance** totale pour mon futur...

Une grande prise de conscience face aux événements extérieurs...

Voilà, c'est à peu près tout.

Martine (55 ans)

En termes de témoignage, ce que l'EFT m'a apporté est sans

doute une détermination de mes objectifs autant dans un futur proche que sur le long terme. Ma vision est claire bien que la méthode pour y arriver ne m'importe plus. Cette **certitude et cette confiance** dans la voie que je choisis ont été fortement influencées par le travail sur les mémoires du passé qui me renvoyaient à des périodes de doutes et surtout à mes propres capacités pour réussir. Pour conclure, cette formation EFT m'a fortement imprégné d'une certaine relativisation des problèmes multiples de la vie, même au-delà du travail précis sur plusieurs mémoires, comme si la totalité des autres mémoires avait été impactées par un effet domino, bref un **état général de confiance qui ne se dénature pas**.

Patrick (53 ans)

P.-S. : J'allais oublier, je n'ai plus peur de l'eau maintenant.

Lors d'une séance EFT, alors que je travaillais sur un souvenir d'enfance lié à ma **souffrance d'aller à l'école** lorsque j'avais cinq-six ans, je me suis aperçue après quelques rondes que la scène représentant ce souvenir s'était modifiée. Cette tristesse avait disparu et j'ai vu la petite fille que j'étais, qui sautillait désormais joyeusement sur le chemin. L'émotion négative avait disparu et le film-souvenir s'était transformé.

Cécile (45 ans)

DÉPRESSION

Atteinte de **dépression** depuis deux années, je me suis tournée vers l'EFT. J'avais vaguement entendu parler de cette méthode basée sur un « tapotement » de points d'acupuncture, tout en verbalisant ses maux pour les évacuer. Connaissant l'importance de la parole et de la voix par l'expérience de mon métier, je me suis dit que conjuguées à certaines « entrées » d'acupuncture, parole et

voix devaient avoir encore plus de force.

J'ai donc expérimenté l'EFT avec ma thérapeute. La méthode m'a semblé simple, et sur tout procure un soulagement immédiat et durable sur les points abordés, que nous avons d'abord listés. En ce qui me concerne, il y avait beaucoup à faire ! J'ai quitté la séance en me sentant très légère, tout en sachant qu'il me faudrait continuer seule, parce que j'avais encore à évacuer bien des émotions. Quelques jours plus tard, en pleine crise de larmes, j'ai pointé la cause de cette émotion qui surgissait, et j'ai directement appliqué ce que j'avais appris.

J'étais par chance toute seule. Le calme est revenu très vite et l'émotion a été évacuée ; j'ai été très surprise de la rapidité avec laquelle l'information est parvenue jusqu'à mon corps émotionnel.

Aujourd'hui, je me dis que nous disposons d'un outil de soin efficace pour chacun d'entre nous, et que nous pouvons l'utiliser de façon autonome après une ou plusieurs séances avec les thérapeutes pratiquant l'EFT.

Linda (56 ans)

Les séances ont toujours été très bénéfiques pour moi. Bien évidemment, il reste encore des points à comprendre. Les premières séances m'ont permis de **retrouver un équilibre**, je ressentais des douleurs diffuses et je souffrais toujours d'un déséquilibre interne. J'ai repris conscience d'un axe, de racines, ce qui pour moi était très important. Cela faisait longtemps que je n'avais pas eu ce sentiment, souffrant selon certains de fibromyalgie, sans certitude pour autant sur ce diagnostic.

Par ailleurs, j'ai pu après les séances, lorsque je ressentais

certaines douleurs, ne pas paniquer et retravailler seule. Ma capacité à intérioriser chaque mouvement corporel m'aide beaucoup, j'arrive à suivre ce que mon corps me dit désormais plus facilement et à enlever des douleurs. Je pense être capable de relâcher musculairement plus facilement la tension.

J'ai découvert progressivement à la suite des séances que je prenais **plus de distance face aux événements**, même s'il me faudrait encore travailler dans ce domaine, car cela me demande encore des efforts.

Cependant, j'arrive davantage à positiver. Et cela fait du bien. Lorsque des moments sont difficiles à vivre, je me reconcentre et je retrouve la joie de vivre cette vie. Même si rien n'est facile, notamment avec mon fils.

Nous avons aussi travaillé ensemble mon **angoisse face à la mort**, et je me suis rendu compte à l'enterrement d'un de mes oncles que j'étais plus solide émotionnellement, même si cela me touchait. C'est difficile à définir comme réaction, je pense avoir une distance juste dans l'événement.

La maîtresse m'avait convoquée pour **ma fille, qui avait peur de parler à l'école**. En une séance, cela suffit pour qu'elle puisse parler à sa maîtresse, cela a été extraordinaire. Ma fille Maelys (quatre ans et demi) parle toujours de boutons magiques. La maîtresse m'a reconvoquée pour me dire qu'elle parlait et s'affirmait davantage, elle parle encore doucement, mais cela a été très bénéfique pour elle.

Sophie (42 ans)

J'éprouvais de la **colère et de la violence** et je sentais que cela

ne m'appartenait pas ! En travaillant régulièrement l'EFT la première fois et les fois suivantes, j'ai senti un vide dans mon être, une vraie libération. Depuis, la colère et la violence sont beaucoup moins présentes, il y a une joie de vivre qui est là ! Et je continue à travailler l'EFT pour d'autres émotions et peurs qui se libèrent ! Maintenant, je conseille à mon entourage d'aller voir un thérapeute qui fait de l'EFT, car c'est vraiment incroyable de se sentir vivre.

Isabelle (43 ans)

J'ai commencé des séances d'EFT à la suite d'un **problème familial** dans lequel je me sentais complètement et totalement impliquée. J'avais du mal à faire la part des choses, je culpabilisais beaucoup et je me sentais de plus en plus mal physiquement.

Très vite, au bout de deux séances, j'ai senti un apaisement et des moments de paix, que je n'avais plus connu depuis plus de deux mois... J'ai ressenti aussi un bien-être physique : des maux de dos qui disparaissaient en tapotant, moins de migraines. J'ai continué à aider mes parents du mieux que j'ai pu, je continue d'ailleurs aujourd'hui, mais en prenant la *bonne distance* par rapport aux événements. Cette distance m'aide aussi à voir les choses plus clairement.

Je continue à tapoter pour tout, des brûlures, des maux, des peurs, et... cela marche !

Claudia (46 ans)

Je suis devenue psychanalyste après une longue carrière à la télévision. Ce qui fait de moi une communicante. Et quelqu'un qui a déjà beaucoup travaillé sur sa propre histoire.

J'ai fait une séance d'EFT sur les conseils d'un ami, sans trop

savoir quoi en attendre, avec le désir d'expérimenter une nouvelle technique.

Il se trouve que juste avant notre séance, j'avais été confrontée une fois de plus à une scène où il m'était presque **impossible d'affirmer qui je suis et ce à quoi je crois**.

Comme si ma parole dérangeait et que je risquais de faire de l'ombre, si j'osais me mettre en avant.

C'était très violent et déstabilisant.

Après la séance où ces points ont été précisément traités, je me suis sentie physiquement et mentalement épuisée.

Le lendemain, sans trop me poser de questions, j'ai fait ce que j'aurais dû faire depuis des semaines, à savoir valoriser mon travail et mes expériences sur les réseaux sociaux et même créer une page spéciale au nom de mon projet *Deviens ce que tu es*.

Je n'ai pas immédiatement fait le rapprochement avec la séance, j'étais juste bien contente d'être passée à l'action et fière de moi.

Et puis cela m'a frappé comme une évidence. Jusqu'ici j'avais été programmée en ayant peur de m'exposer. Une seule séance avait suffi pour me déprogrammer et dépasser mes blocages.

C'était incroyable et magique.

Puis, en y réfléchissant, cela m'a semblé cohérent avec tout le travail sur la programmation neuronale et les thérapies cognitives que pratiquent les thérapeutes américains et qui marchent très fort.

En France, nous avons quelques trains de retard...

Gaëlle (59 ans)

Oh oui, il y a eu du changement dans ma vie grâce à vos séances et je me fais un plaisir de vous en faire un petit résumé pour votre livre.

Mon premier traumatisme ou grosse épreuve de la vie a été mon

anorexie à l'âge de 17 ans.

Cette période difficile a été parsemée de différentes thérapies.

Je ne les dénigrerais pas car elles m'ont certainement aidées, mais seuls les symptômes ont été apaisés, car mon âme était toujours tourmentée.

L'anorexie n'est pas seulement un rejet physique.

C'est plutôt le résultat d'une âme opprimée.

Je vivais mal mes relations amoureuses, la pression scolaire, la vie en famille, et je m'enfermais dans une solitude inconsciente.

Je traînais donc un gros boulet qui brûlait mon énergie.

Heureusement, ma mère m'a conseillé votre aide.

Chaque séance a soulagé mon âme.

L'incroyable, c'est qu'une seule séance suffisait à déclencher un processus de libération.

Lors des séances, on a mis le doigt sur des souffrances particulières.

On les a décortiquées, ce qui est déjà un travail de prise de conscience : comment guérir de quelque chose dont on ne connaît ni l'origine ni vraiment les effets ?

Ensuite, vous me donnez une méthode toujours différente pour extraire cette peine de mon corps.

Résultat : une grande bouffée d'énergie.

Cette thérapie est une béquille au quotidien, car le bienfait ne se limite pas à la séance.

Par exemple, nous avons travaillé sur mes **angoisses scolaires** : la peur de l'échec me terrorisait et les préparations d'examens devenaient un enfer.

Grâce à nos séances, je réussis désormais à prendre de la distance, à gérer mon stress pour bénéficier de plus d'énergie.

Certaines phrases-clefs font écho dans ma tête lorsque je sens

que je perds mes moyens, que mon angoisse me ronge.

Mon témoignage ne serait pas complet si je ne parle pas du **changement dans mes relations amoureuses.**

J'ai une forte personnalité, et on remarque très vite mon caractère déterminé. Pourtant, en couple, je m'écrasais, j'éprouvais un sentiment d'infériorité.

J'acceptais tout et prenais un minimum d'initiatives par peur de mal agir, d'être ridicule.

Le comble, c'est que mes copains finissaient par me quitter.

Cela crée un gros sentiment d'injustice, d'incompréhension et c'est dévalorisant.

Vous m'avez dit une phrase qui est maintenant gravée dans mon cœur : « Les hommes agissent avec vous de cette façon, car sur votre front est inscrit SENTIMENT D'INFÉRIORITÉ, et maintenant il faut que tu changes pour RESPECT. »

Bien sûr, ce changement a pris du temps mais cette phrase a fait son bout de chemin jusqu'à mon cœur et même jusqu'au bout de mes dix orteils.

En conclusion, je suis beaucoup plus épanouie aujourd'hui, car j'ai un sentiment de liberté grandissant.

Vous m'aidez à être moi-même, à me découvrir.

Votre méthode n'est pas une solution miracle, car il faut être prêt à changer, à accepter une nouvelle façon de voir sa vie.

Estelle (22 ans)

Infirmière libérale, j'ai expérimenté l'EFT plus par curiosité que par nécessité. Au cours de la première séance, nous avons décidé de travailler sur une douleur aiguë, type coup de poignard, que j'avais sous l'omoplate droite. Je vivais avec elle depuis plusieurs mois en la canalisant à coup d'antalgiques. Quelques tapotements

plus loin, je me suis sentie comme libérée, j'avais l'impression de voler littéralement (jambes légères, sensation d'invincibilité) comme si, après quelques minutes, un poids énorme venait de tomber de mes épaules. Cette douleur n'est jamais réapparue. Suite à cette expérience très forte, j'ai décidé de participer aux ateliers que vous proposez. J'ai donc travaillé sur mon souci majeur, mon sentiment de dévalorisation. Depuis, j'ai de nouveau confiance en moi et mon univers privé et professionnel s'est réinventé, je n'attire plus les mêmes personnes. Mon sentiment de méfiance et d'amertume que je traînais en toile de fond s'estompe. Je me débarrasse au fur et à mesure des parasites qui me tirent vers le bas depuis quelques années. J'ai repris ma vie en main de manière positive.

Merci l'EFT.

Odile (51 ans)

Émeline (26 ans), ma fille, avait peur des araignées. Lorsqu'elle était enfant, dans le jardin, elle a souvent eu l'occasion d'en voir ; elle se mettait alors à hurler et se tétanisait... À la limite de se trouver mal... Je ne vous dis rien d'autre... !!!

Pendant un stage d'EFT, j'ai fait un travail sur sa phobie des araignées en pensant à elle. (Moi-même n'en ai pas peur.) Le soir, en discutant avec elle au téléphone, elle m'a dit être allée chez des amis ce même jour, à la campagne, et subitement, elle a vu à trois reprises des araignées qui se sont posées sur ses bras, et là, elle ne s'est pas mise à crier ou à se tétaniser comme d'habitude, elle les a simplement éloignées d'elle... Nous avons été stupéfaites par ces faits et cette synchronicité.

Émeline et sa maman Martine

J'avais depuis quelques années (deux ou trois ans) un problème

alimentaire qui se concrétisait par des pulsions boulimiques. Petit à petit, je suis entrée dans un cercle infernal de remplissage/culpabilité/vomissement que je n'arrivais pas à résoudre seule.

Je me jetais, sans comprendre, à n'importe quelle heure de la journée, sur la nourriture, avec une prédilection pour le fromage, les amandes, les gâteaux, et surtout le chocolat. J'engloutissais tout cela sans plaisir aucun, juste pour me remplir.

Sur les conseils de ma diététicienne, j'ai rencontré Sylvie avec un esprit ouvert (ne sachant pas quelle était sa méthode de travail), ma diététicienne m'avait juste précisé qu'elle obtenait très vite des résultats durables, sans prise de médicaments.

J'ai donc fait trois séances.

Après m'avoir expliqué, lors de notre premier rendez-vous, que nous n'étions pas pour grand-chose dans ce qui nous arrivait, que nous étions des êtres qui, à la naissance, arrivaient sur terre avec toute l'histoire/les histoires de chacun de nos ancêtres depuis la nuit des temps et qu'il suffisait de couper ces liens pour être libéré puisque nous étions, à la base, des êtres purs. Son discours me semblait cohérent, mais je ne voyais pas comment je pouvais me libérer rapidement et simplement de cet état de fait.

Nous sommes passés aux « travaux pratiques » lors des séances suivantes, avec ho' oponopono et TAT.

Le résultat a été très clair. Au bout de trois séances, je n'avais plus de pulsions alimentaires. Terminé les gavages et les vomissements quotidiens. Il m'arrive encore de craquer de temps en temps, mais cela n'a plus rien à voir avec ce que j'ai connu et le travail entrepris n'est pas terminé. Encore une ou deux séances et tout m'amène à penser que mon problème sera réglé.

Catherine (50 ans)

Partie 12

Exercices conseillés

Au réveil et au coucher

Nouveau programme dès le matin = **nouvelles habitudes.**

Même si en ouvrant les volets, il pleut, il gèle, ne commencez pas à critiquer le temps. Stoppez ce réflexe de commenter ou de juger.

Soyez dans la GRATITUDE

Comme nous l'enseigne les traditions, les sages depuis la nuit des temps, et Alice Herz¹, émerveillez-vous tous les jours devant ce qui vous est offert à vivre et remerciez sans cesse. Ouvrez-vous à recevoir encore et encore plus de lumière et de plénitude.

Certes, vous avez à faire les premiers pas pour vous sortir de la folie commune à l'humanité. Vous gagnerez la paix, le bien-être et la joie en vous allégeant de votre sac de souffrance bien fixé sur les épaules. Vous vous ouvrez de ce fait à tous les possibles.

« Heureux les cœurs purs ! » Pour être heureux, il faut vous être purifié et libéré de toutes vos chaînes, et abandonner tout ce qui est laid (comportement, attitude, intention, parole, acte...)

L'idée de cette démarche est de vous mettre dans un état permanent de remerciement pour accueillir les événements de la journée. Cette attitude vous sera profitable, car elle vous amènera à poser un regard de non-jugement sur la richesse de la vie.

Voici quelques idées de phrases à dire matin et soir, **avec intention** depuis le cœur en évitant de réciter comme un perroquet. Pensez aussi, au cours de la journée, à installer des espaces de gratitude.

Exemple : À chaque fois que le clocher sonne les heures, reliez-vous et remerciez. À chaque fois que vous allez aux toilettes, profitez-en pour vous relier et remercier. À chaque fois que vous entendez une sirène, reliez-vous et remerciez... Vos phrases sont simples, joyeuses, et vous devriez en les prononçant ressentir de la joie.

Se connecter à l'Énergie Créatrice : Dites à haute voix si possible, sans oublier que vous êtes une antenne vivante et que vous émettez de préférence des messages légers et lumineux.

- *Une magnifique journée commence, je me sens merveilleusement bien.*
- *La vie est belle et bonne. Merci pour toute cette beauté.*
- *Tout me réussit, tous mes vœux sont exaucés. Je suis en harmonie et en paix.*
- *Chaque jour de ma vie est une merveille et je la réécrit.*
- *Je me relie à la terre et la remercie pour tout ce qu'elle me*

donne jour après jour.

- Je remercie pour ce miracle d’être encore en vie.*
- Je remercie l’Énergie Créatrice en moi. Et je remercie la terre qui me porte et me nourrit tous les jours.*
- Je suis en paix et rayonnante de santé, merci.*
- Merci pour cette vie riche d’expériences.*
- Merci à ce corps de m’accompagner chaque jour.*
- Merci pour ce repas ; pour ce sourire dans la rue ; pour cette superbe fleur ; pour cette lumière ; pour cet air ; pour ce bon thé ; pour ces amis sûrs ; pour vos habits ; pour votre toit sur la tête ; pour l’argent que vous avez... apprenez à remercier pour tout et tout le temps.*
- Merci pour cette superbe journée.*
- Merci pour cet ascenseur, ce train, cette voiture, ce bus qui me transportent là où je veux me rendre sans effort.*

Pour vous faciliter la vie, l’univers vous a offert trois clefs, une en or, une en argent et une en bronze. Pourquoi ne pas s’en servir ? ?

Émettre une INTENTION (l’or) qui inspirera l’Énergie Créatrice.

- Je choisis d’aimer la Vie.*
- Je choisis la guérison.*
- J’accueille les souffrances vécues...*
- Je souhaite que tous les êtres avancent en même temps pour l’harmonie de toute la planète.*
- Je souhaite que tous les êtres se libèrent ensemble pour le bien de tout le vivant.*

La gratitude est le moyen le plus simple et le plus rapide de voir se réaliser vos désirs.

Se centrer sur l'ATTENTION (l'argent)

Là où se pose votre attention, se pose votre conscience ! Posez votre attention sur et dans le corps et ne restez plus dans la tête. Posez la flèche de votre attention sur le présent et ne vous faites plus embarquer par les nains. Entraînez-vous patiemment. En dirigeant votre attention, c'est comme si vous dirigiez une baguette magique, qui opérera là où vous le désirez.

Concentrez-vous sur le présent et l'attention.

Utilisez votre IMAGINATION (le bronze)

– J'arrête de copier les autres (j'accepte ma différence) et je crée ma propre image au meilleur de ce que je peux être.

Dans cette démarche, n'utilisez que des vertus et des qualités supérieures.

Exemple :

Prenez le temps d'imaginer que la **tête** se remplit de **SAGESSE, LUMIÈRE, INTELLIGENCE...**

Quand c'est fait, descendez votre attention dans le **cœur** puis prenez le temps d'imaginer : **L'AMOUR, LA COMPASSION, LA BONTÉ, LA BEAUTÉ...** qui rayonnent.

Pour finir, descendez dans votre **ventre** (à la hauteur du nombril), imaginez-vous le (la) **plus parfait (e) possible**

physiquement. Imaginez votre corps remodelé à votre guise.

Visualisez-vous vivant(e), joyeux(se)...

Enfin, envoyez et lâchez cette nouvelle image de vous dans l'univers.

Imaginez toutes les choses les plus agréables à vivre, donnez-leur une forme, une réalité.

Imaginez, priez, méditez... c'est habituer le mental à de belles choses, de bons sentiments...

L'intention soutenue par l'attention amène une action, un écoulement d'énergie dans une direction souhaitée, entraînant ainsi des résultats et une fréquence accrue des synchronicités, des coïncidences.

Servez-vous des trois clefs, reliez-vous à l'Énergie Créatrice, soyez dans la gratitude et la vie prendra une tout autre couleur. À vous d'expérimenter !

C'est la notion répétitive de toutes ces actions qui va amorcer le changement.

Imagine ce que tu veux être... et tu le seras !

Dr Wayne W. DYER

Autre petit clin d'œil :

Commencez la journée avec amour.

Passez la journée dans l'amour.

Remplissez la journée d'amour.

Terminez la journée avec amour.

On meurt par la déconnection à l'Énergie Créatrice et le doute. Le corps essaie de compenser, ce qui lui fait perdre beaucoup d'énergie. Votre réserve s'épuise trop rapidement. La nuit, en sommeil profond quand l'ego n'est plus là, le corps se répare. Mais au réveil, il revient et continue de malmener l'organisme durant la journée. Pas étonnant à ce que peu d'entre nous atteignent les 140 ans, longévité normale d'un corps humain.

L'importance d'un bon sommeil tient dans le fait de la régénération du corps et de l'esprit durant la nuit. Le processus d'autoguérison n'est alors pas interféré par la conscience et garantit vitalité au réveil. Il est d'ailleurs préconisé de se coucher avant minuit pour profiter pleinement de cette faculté.

Le coucher est le moment idéal pour passer commande à votre subconscient. Nourrissez-le de bonnes pensées, agréables, joyeuses, pour qu'il s'imprègne de vos désirs. Imaginez que vous possédez déjà ce qui vous ferait plaisir et que vous en profitez pleinement. Ressentez dans tout votre corps la joie et le bonheur de vivre une telle expérience. Intensifiez au maximum ce projet, rendez-le encore plus intense, tellement intense que le subconscient va l'objectiver suivant votre demande.

Endormez-vous en confiance, dans la paix et la gratitude. Arrêtez définitivement les couchers en ruminant, en stressant soyez prévenant avec vous-même et commencez à utiliser les lois de l'univers à bon escient dans votre propre intérêt.

Prêtez beaucoup d'attention à ce moment très spécial de la journée. Faites confiance à l'Énergie Créatrice et laissez la nuit vous porter conseil. Devenez le maître de vos pensées, de vos émotions, et soyez de plus en plus calme, la sagesse qui vous habite vous éclairera.

*C'est le chemin qui mène à la Paix, à la Sagesse et à la Joie. On
devrait s'aimer, aimer intensément, aimer totalement,
et ne pas se soucier du lendemain.
Si l'existence a été si merveilleuse aujourd'hui, faites-lui
confiance : demain, elle sera encore plus belle et plus
merveilleuse.*

UPANISHAD DU RENONCEMENT

Prise de conscience par le souffle

Notre corps physique est un lieu de villégiature, où tous les jours nous devons rendre visite à toutes nos cellules. L'ordre et la paix dans nos plexus énergétiques (chakras) ne se font que par le souffle et la conscience. Il est donc essentiel de se relier en permanence. Il est une valeur à faire vôtre et à protéger : le respect de votre temps et de votre espace intérieur.

Le SOUFFLE relie l'ÂME à l'ESPRIT, le corps au mental et calme ce dernier.

Par le souffle, vous atteindrez la maîtrise de vous-même, de vos pensées et de vos inspirations. Vous vivez au présent, conscient de tout ce qui se passe dans le corps à chaque moment.

Prenez un instant dans les premiers temps pour rassurer le mental, dites-lui que tout va bien, qu'il peut se mettre au repos quelques minutes, et qu'ensuite, il pourra de nouveau sautiller joyeusement.

Le corps au repos, assis mais sans rigidité, les yeux ouverts.

Prenez conscience de votre corps, regardez-le, en commençant par les pieds ; palpez-les par de légères pressions, et remontez ainsi jusqu'à la tête, pour le remercier d'être là.

Puis fermez les yeux, prenez conscience du corps, ressentez toutes ses parties de l'intérieur.

Portez votre attention sur le souffle. Nous naissons avec le premier souffle et nous partons en rendant le dernier. La respiration est tellement automatique que nous ne lui accordons guère d'attention. Nous en prenons conscience lorsque nous sommes privés d'air au bout d'une douzaine de secondes.

Sur chaque inspir, imaginez que l'Énergie Créatrice entre en vous par le sommet de la tête et par tous les pores de la peau. Faites descendre et pénétrer toute cette énergie de guérison. Sentez comme un bonheur descendre en vous, voyez-le, pensez-le, ressentez-le. La tête devient légère, le thorax et le cœur aussi ; vous remplissez tout le corps de légèreté, de grâce, de sante, de beauté.

Sur chaque expir, soufflez doucement et profondément par la bouche, un mince filet d'air, chargé de tous vos soucis et de tous vos ennuis. Libérez dans ce mouvement toutes les charges émotionnelles, tout votre mal-être et vos éventuelles maladies, votre obscurité ancestrale. Imaginez que cet air vicié descend dans le feu du centre de la terre où tout sera transmuté. Continuez cet exercice jusqu'à vous sentir plus léger et apaisé.

Dans cet état de tranquillité et d'ouverture, vous pouvez enchaîner par vos prières ou méditation, ou repartir à vos occupations de la journée.

Pour se remplir d'énergie et de chi, la respiration doit être douce et légère.

Respirer en conscience, c'est toucher le Vide (le champ unifié) en soi pour le laisser s'exprimer. Certains enseignent de faire le vide ! ? Qui pourrait faire le Vide ? C'est une utopie de l'ego. Respirer en conscience, c'est déjà se permettre de Le recevoir.

La discipline conduit à la sagesse, prenez plus d'espace et plus de temps pour vous et pratiquez ces exercices très simples. Ne vous inquiétez pas des distractions, dès que vous vous en rendez compte, revenez (sans pester) à la respiration.

Inspirant, je calme mon corps.

Expirant, je souris.

*Demeurant dans l'instant présent, je reconnais
toute la merveille de cet instant.*

Thich NHAT HANH

Respiration par le ventre

La respiration embryonnaire, « comme un enfant qui dort »

Notre respiration dite *normale* se place au niveau de la cage thoracique. C'est une *respiration haute* qui permet d'assurer un

travail en force, mais qui, pour le travail interne, présente l'inconvénient de faire monter le chi, l'énergie.

Ce type de *respiration acquise*, dysharmonique, s'est installé dans la période de la petite enfance à la suite de peurs, de l'éducation...

Auparavant, notre respiration était conforme à la nature, c'est-à-dire une *respiration innée et naturelle*, au niveau abdominal comme un bébé qui dort, elle est appelée la *respiration embryonnaire ou ventrale*.

Les mouvements du ventre (gonfler/relâcher) accentuent la montée et la descente du diaphragme, ce qui entraîne un massage des intestins, de l'estomac, des organes et des viscères. Bien entendu, l'air est toujours amené aux poumons, mais le mouvement est inversé, il circule du bas vers le haut. Ainsi, nous allégeons la pression sur les organes qui bénéficient plus rapidement du souffle pour remplir leurs fonctions. En bénéficiant de plus d'oxygène et plus d'énergie, il en résulte une plus grande vitalité et une meilleure santé.

PRATIQUE

Ayez le dos souple et droit, la tête dans l'alignement de la colonne, bras et jambes détendus. Inspiration et expiration par le nez. La pointe de la langue en arrière des dents, au niveau du palais supérieur.

À l'inspir, le ventre se gonfle, à l'expir, il se creuse.

Au minimum, 12 cycles pour en sentir les effets bénéfiques, l'idéal serait deux fois par jour, pendant cinq minutes.

Si vous avez des difficultés, allongez-vous et mettez les mains

sur le ventre, et sentez comme un petit ballon qui se gonfle et se dégonfle en suivant votre rythme.

En respirant tranquillement par le nez, avec l'abdomen, vous obtenez de très grands bénéfices :

- massage des organes internes (prévention des affections du système digestif et du système uro-génital) ;
- tonification des muscles abdominaux ;
- amélioration du fonctionnement des reins et de la circulation de l'eau dans le corps.

En règle générale, cette respiration détend et apaise, elle n'est pas une fin en soi mais elle soutient efficacement la vitalité.

Quand vous êtes bercé par le rythme de l'air, du prana qui entre et sort de vous, vous pouvez plonger en vous et méditer un instant.

Juste vous asseoir et oublier. Oublier le passé et les tracas du futur.

Juste vous asseoir tranquillement et respirer en conscience, être présent et centré sur le souffle qui va et qui vient.

Mieux respirer pour mieux vivre, avoir une meilleure santé, plus d'énergie dans le ventre et un cœur qui bat normalement.

Pratiquée le soir, elle prépare au sommeil.

Reprendre contact avec son enfant intérieur

Réservez-vous un espace particulier où vous ne serez pas dérangé par les enfants, le téléphone. Centrez-vous, respirez calmement pendant quelques minutes.

Puis prenez deux feuilles de papier A4 et deux feutres de couleur différente. L'une représentant votre couleur préférée dans l'enfance et l'autre représentant l'actuelle.

La couleur actuelle sera utilisée dans la main avec laquelle vous écrivez, et l'autre dans la main moins agile.

Exemple : Supposons que vous soyez droitier, votre couleur préférée adulte est le fuchsia, alors prenez un feutre de cette couleur dans votre main droite sur la feuille de droite. Et petit, vous aimiez le vert, prenez un feutre vert dans la main gauche sur la feuille de gauche. (Si gaucher, inversez.)

À droite, vous poserez les questions à votre enfant intérieur et à gauche vous laisserez s'écrire les réponses qui viendront. Vous allez de cette façon établir un dialogue avec une part de vous-même depuis bien longtemps négligée. C'est comme si vous deviez apprivoiser un enfant devenu sauvage.

Par ce jeu de questions/réponses, votre enfant intérieur va retrouver sa place à vos côtés et pouvoir vous guider en douceur, là où vous n'êtes jamais allé.

Exemple de conversation :

Main droite :

— Bonjour petit David, tu es là ? Tu vas bien ? Tu voudrais bien venir jouer avec moi ?

Prenez l'autre feuille et l'autre feutre.

Main gauche :

Attendez que le feutre se mette à écrire tout seul. Cela fonctionne pour tout le monde, plus ou moins rapidement. Soyez patient et évitez de vous juger : *je suis nul, cela ne va pas marcher avec moi ; je n'y arriverai pas ; c'est n'importe quoi, comme si le crayon allait écrire...* Laissez faire, cela se fait, vous ne l'avez jamais appris, c'est tout.

Si au bout de plusieurs minutes, rien ne *vibre* dans votre main gauche, revenez à la main droite.

— Tu boudes petit David ? Tu fais la tête, car il y a très longtemps que je ne me suis pas occupé de toi ? Je suis sincèrement désolé pour cette négligence, vraiment. Excuse-moi de t'avoir oublié. Tu n'aimerais pas jouer avec moi à présent, au lieu de rester encore tout seul ?

Retour main gauche, et vous attendez, vous allez sentir à un moment donné que le feutre veut écrire.

Dès que la première réponse s'écrit, assez courte généralement (OUI), reprenez l'autre main et demandez-lui ce qu'il aimerait faire. De quoi il aurait envie, besoin ? À quoi veut-il jouer ? Qu'est-ce qui lui ferait plaisir ?

Revenez à la main gauche et attendez sa réponse.

SURTOUT RÉPONDEZ FAVORABLEMENT À SES DÉSIRS, cela fait trop longtemps qu'il est seul, abandonné ; et si vous lui proposez de s'exprimer, il va *falloir* l'écouter, même si cela vous paraît *décalé*.

Exemple : Carmen, 60 ans, laborantine, s'est mise à l'écoute de la petite Carmen à minuit. Excellente idée, car la petite Carmen a

voulu manger une glace au chocolat. Se rappelant la consigne d'obéir à l'enfant, elle s'est rhabillée et est descendue à l'épicerie en bas de son immeuble pour acheter un paquet de quatre cornets. À minuit trente, elle mangeait une glace ! Reprenant le feutre pour savoir si la petite Carmen était contente, elle eut la stupeur de voir s'écrire : *non, j'en veux une deuxième*. À presque une heure du matin, elle a mangé un autre cornet. Et vu l'heure tardive, Carmen junior a bien voulu attendre le lendemain matin pour jouer au foot ! ! De toute manière, à cette heure, Carmen senior n'avait pas de partenaire prêt à jouer sous la main (heu, sous le pied.)

Pour information, Carmen a quitté son travail depuis, s'est mise à la création d'élixirs, s'habille différemment et a retrouvé la joie de vivre.

Si le contact est difficile, demandez-lui de se dessiner. Comment se voit-il ? Comment se dessine-t-il en colère ? Quand est-il joyeux ? Quand est-il triste ? Quand est-il tranquille ? Quand est-il déprimé ? Ces dessins peuvent être une porte d'entrée pour le faire parler. Parmi ces cinq dessins, lequel es-tu en ce moment ? Veux-tu me dire pourquoi ? Ce que tu penses ?

Par l'une ou l'autre solution, l'important est de renouer et de guérir cette part de vous en souffrance.

Continuez de dialoguer pendant les semaines qui suivent, demandez-lui ce qui lui a manqué ? Ce qui lui a fait de la peine ? Ses grosses déceptions ? De quoi il/elle aurait besoin ? (Câlins, bisous ?) et faites confiance à votre imagination pour savoir y répondre astucieusement. Pensez à transmuter avec l'EFT (ou une autre technique) les souffrances qui remontent.

En le faisant plusieurs fois, votre enfant intérieur va s'apaiser, coopérer et vous redonner l'envie, la joie de vivre, et l'accès à vos potentiels latents.

Quand cela sera fait pour le/la petit(e) en vous, vous ferez la même chose avec l'adolescent(e) en vous et le/la jeune adulte arrivant sur le marché du travail.

Grâce à ces trois étapes, vous parviendrez à rassembler toutes les parts de vous et à réunifier une énergie porteuse pleine de surprises.

Nous vous encourageons également à guérir cet enfant intérieur blessé grâce au travail de **John Bradshaw**. Il vous permet, grâce à des questionnaires qui s'adressent à tous les stades de développement de l'être, de constater où les manques sont apparus. Il vous propose ensuite des phrases réparatrices à vous répéter qui vont constituer la nourriture émotionnelle qui aurait dû être vôtre, pour réparer les toutes premières souffrances, profondément enfouies, et vous permettre (même maintenant) de finir votre développement. À chaque étape, nourrisson, bambin, enfant d'âge préscolaire, enfant d'âge scolaire, adolescent, vous serez amené à visiter le pardon et à guérir du passé.

TANT QUE VOUS N'AUREZ PAS GUÉRI L'ENFANT INTÉRIEUR, VOUS NE POURREZ GRANDIR OU PRÉTENDRE ÊTRE UN ADULTE RESPONSABLE. Toute notion d'équilibre, de sagesse ou de spiritualité présuppose cette guérison.

Alors, envie de vous retrouver ?

Un vieil indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille.

Le premier représente la sérénité, la gentillesse et l'amour.

Le second représente la peur, l'avidité et la haine.

— Lequel des deux loups gagne alors ?

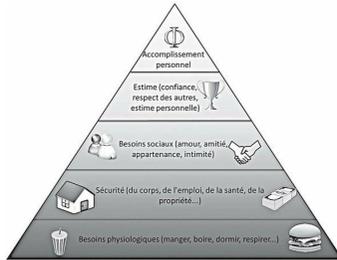
— Celui que l'on nourrit, répond le grand-père.

Sagesse amérindienne.

Livre de John Bradshaw dans les références bibliographiques.
Un condensé sur <http://www.eveildelaconscience.ca/bradshaw.pdf>

Savoir satisfaire vos besoins

Au cours de la croissance, l'enfant va découvrir différents besoins. (Abraham Maslow en a dénombré cinq, il y a plus de cinquante ans.) L'homme n'atteint la plénitude et le succès que s'il est satisfait dans tous les domaines. Pour monter d'un palier, le précédent doit être comblé.



(source : <http://les-ressources-du-changement.fr>)

1. **BESOINS PHYSIOLOGIQUES** : La partie la plus pauvre de la population est continuellement confrontée à cette survie, et elle requiert tout leur temps : nourriture, habits, eau.

2. **BESOINS DE SÉCURITÉ** : La sécurité concerne le physique, la santé, l'économique, l'emploi, le logement, le psychologique, et consiste à préserver les acquis précédents et à être capable de faire des projets en évitant la douleur.

3. **BESOINS D'APPARTENANCE** : L'appartenance à un groupe est rassurante pour les êtres grégaires que nous sommes. La solitude a un goût de vide, d'inutilité et de mort. Cette étape détermine le fondement de la socialisation adulte. Il est nécessaire d'avoir la famille, des amis, des amours, des intimités, des animaux de compagnie, de faire partie de clubs, de groupes sociaux.

4. **BESOINS D'ESTIME** : Nous sommes acteurs dans notre communauté, connus et reconnus en tant qu'entité propre, pour ce que nous faisons, ce qui permet de se sentir fiers, différents et importants aux yeux des autres.

5. BESOINS D'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL : La réalisation de soi passe par l'épanouissement, la créativité, l'innovation, l'exploitation du potentiel, la réussite, la célébrité. La personne va s'engager dans des associations, des œuvres, des entreprises, pour obtenir satisfaction et plénitude. Les valeurs sont respectées et les savoirs sont transmis aux autres.

Tout en haut de la pyramide, dans les besoins tertiaires, se rajouterait de nos jours un sixième besoin :

BESOIN D'ÉTERNITÉ, D'IMMORTALITÉ ET DE TEMPS.

Tout le monde veut ralentir le temps qui passe trop vite et le vieillissement qui arrive prématurément. Le marché explose avec tous les nouveaux produits miracles qui promettent de rester jeune plus longtemps et avec tous les appareils qui *font* gagner du temps. Cette partie est souvent occultée, car elle fait penser à la mort, qui est un tabou en Occident. L'incertitude du futur fait peur et il est de coutume de ne pas vouloir penser à cette mort inévitable ou de repousser cette échéance le plus loin possible.

Si vous regardez de plus près les besoins primaires du petit enfant (identiques à ceux d'un petit mammifère), vous pouvez répertorier les besoins suivants² :

- besoin d'allaitement par la mère ;
- besoin de présence des parents ;
- besoin de protection contre les agressions extérieures ;
- besoin de sorties progressives et accompagnées dans le monde avec protection rapprochée des parents ;
- besoin de tendresse, de toucher, d'écoute, de compassion ;
- besoin d'éducation correspondant à chacun des âges.

Ce qui pourrait se résumer en un mot : **besoin de se sentir accueilli.**

Dans notre société occidentale, nos parents sont trop occupés, donc pas assez présents et trop blessés eux-mêmes psychologiquement.

D'où les amères constatations suivantes :

- Nous sommes handicapés affectivement et psychiquement.
- Nous avons besoin d'une rééducation progressive et d'être aidés, encouragés, dans un cadre protecteur.
- Et pour rééduquer notre handicap, il faut d'abord parfaitement le reconnaître.

Si ces besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits (et c'est le cas pour presque toute l'humanité), nous sommes des êtres blessés, inaptes à la vie en famille, en société, en couple ou dans notre solitude. Nous devenons des adultes infantiles, car la croissance s'est arrêtée à une certaine époque.

Prenez conscience des failles en vous. Voyez les étapes cruciales qui vous manquent pour continuer le développement de votre enfant intérieur et ainsi soigner une par une les anciennes souffrances, avec la méthode qui vous convient le mieux. Tous les traumatismes peuvent être pansés au présent, la plasticité du cerveau permet de tout recâbler si vous savez le solliciter !

**Soyez les meilleurs mère et père pour votre enfant intérieur !
Donnez-lui vous-même ce qui vous a manqué.**

Évoluer sur l'échelle émotionnelle

Vos ressentis écrivent le scénario de votre vie. Vous vous rappelez que vous attirez ce que vous rayonnez !

Si vous changez sciemment vos ressentis et contrôlez les pensées qui les alimentent, votre vie se modifie et l'interaction au monde est plus agréable.

Nous devrions tous être éduqués émotionnellement, pour apprendre à modifier nos états émotionnels et à reconnaître les différents niveaux d'intelligence émotionnelle, nous permettant de développer des capacités relationnelles de plus en plus riches et de nous recentrer plus facilement. Conscient de toute la gamme des émotions, nous pourrions faire le choix de vivre et de ressentir ce qui nous met le plus en joie et d'attirer à nous des expériences plus en adéquation avec qui nous sommes vraiment.

1. Voici un canevas pour vous aider à prendre conscience de votre état émotionnel du moment et comment faire pour le transformer favorablement.

Quelle est votre préoccupation, votre souci ? (Commencez par un sujet facile pour comprendre le fonctionnement et le mettre facilement en pratique.)

2. Prenez une feuille et **écrivez toutes les pensées** qui remontent par rapport à ceci.

3. **Ajoutez l'émotion** liée à chaque pensée. (Vous pouvez vous aider de l'échelle des émotions ci-dessous, pour mieux cibler votre ressenti.)

4. Quelle est **l'émotion principale** qui vous envahit ? Elle est votre point de référence émotionnel du moment. Dès lors, à partir de cette référence, toutes les pensées que vous aurez vous soulageront ou vous bloqueront, vous faisant entrer en résistance.

5. Regardez dans l'échelle émotionnelle, quels sont les ressentis notés au-dessus de votre référence du moment et que serait-il

possible pour vous d'accepter de ressentir en changeant certaines pensées ou activités ?

Exemple : en montant de la peur à la colère, vous passez de *je n'ose pas demander une augmentation à ma patronne à j'en ai vraiment marre de ne pas valoriser mon travail et cela me met en colère.*

Choisissez donc une émotion qui vous fait éprouver un soulagement par rapport à votre émotion initiale. En vous focalisant davantage sur les nouvelles pensées que vous avez trouvées, elle perdra de sa force. (Ma peur va diminuer au fur et à mesure que ma colère va grimper en intensité.)

Sans oublier qu'une fois un souci bien déterminé, vous pouvez l'intégrer et le neutraliser par l'une des techniques que vous connaissez à présent. Leur but est de vous diriger vers les couleurs verte, bleue et violette.

Inutile de rester plus longtemps dans l'inconfort, le stress, la déprime et de vous promener partout avec vos souffrances. Pour votre bien et celui de tous les autres, lâchez-les au fur et à mesure qu'ils se présentent, et la vie sera nettement plus fluide.

L'intelligence émotionnelle permet d'identifier ce que nous (ou les autres) ressentons, avec quelle force et pourquoi. Pouvoir exprimer et agir sur les émotions est un réel apprentissage, à faire à tout âge. **(Voir planche II en fin d'ouvrage)**

Il est important de nommer les choses. Tout ce qui est nommé est sacré et le mot juste donne vie. La vie est énergie, à vous de choisir si cette dernière est épanouissante et porteuse de joie ou s'il y aurait besoin de rectifier quelque chose...

Lorsqu'un mouvement émotionnel émerge, autorisez-vous à

le vivre pleinement, à le ressentir dans le corps et voyez son caractère impermanent, sans réalité. C'est comme un nuage, il arrive, il est là, et puis il se dissout, il s'évanouit. C'était le fait d'un instant, sans réalité propre. Laissez cette émotion *aître* et disparaître. Si elle est trop lourde et dense, alimentée depuis l'enfance (comme une peur par exemple), choisissez une technique pour vous soulager, sans en oublier son côté évanescent naturel.

Pensez également à vous aider des tableaux (pages 52 à 54) pour solliciter le ou les points les plus appropriés à votre besoin de libérer ces énergies dérangeantes et d'activer celles qui vous manquent.

Libération de vos souffrances

VOUS RENFORCEZ CE SUR QUOI VOUS ÊTES CENTRÉS

La tournure de votre pensée crée votre réalité !!

Le chemin à emprunter est celui de la paix à retrouver à l'intérieur.

Essayez de ne plus vous laisser emporter par l'extérieur, par l'agitation. Le mieux pour vous est le mode paisible, car il est synonyme de santé du corps. Le mode colérique ou dépressif empoisonne le sang et les corps énergétiques et vitaux sont noués. Noués pendant longtemps, ils viennent perturber le corps physique.

Pour défaire ces nœuds en vous, vous avez besoin de la science de l'énergie.

Voici une liste non exhaustive d'aspects à regarder en profondeur pour vous en libérer.

Comme vous pouvez le constater, d'un coup d'œil, ils font partie de votre quotidien.

Ils représentent votre ciel intérieur, vos états d'âme, vos états mentaux prédominants... qui vous influencent tout comme l'environnement.

Tout ce fatras empoisonne l'organisme et, suivant leur nature, les dégâts seront différents. Plus vite vous entamerez le processus de nettoyage, plus vite vous retrouverez la paix intérieure et la santé.

Accepter ces énergies présentes en vous signifie les reconnaître, s'unir à elles, les ressentir complètement dans le corps, entrer dedans avec la respiration et les voir s'estomper d'elles-mêmes. Au lieu de les repousser ou de les alimenter, vivez-les pleinement en vous au lieu de les extérioriser. Observer ce qui se joue dans le ventre, le cœur, la tête, sans réagir, juste respirer et voir au fur et à mesure de la pratique cette énergie se dissoudre, comme un nuage dans le ciel. La physique quantique nous le dit, **tout ce qui est regardé change.**

Si cette ancienne pratique vous paraît inappropriée, utilisez l'une des douze autres approches présentées plus haut.

1 – **La COLÈRE**, c'est comme un ciel orageux. Elle agresse le FOIE, la VB (vésicule biliaire) ; elle empoisonne le cœur, le sang, la moelle ; elle abîme le code génétique et se transmet aux enfants.

Elle regroupe :

- Agacement.
- Irritabilité.
- Impatience.
- Rancune.
- Bouderie.
- Désir de blesser.
- Ressentiment.
- Fureur.
- Relation tendue.

2 – **La PEUR**, elle agresse les REINS et la RATE ; elle empoisonne la lymphe ; elle regroupe :

- Inquiétude.
- Anxiété.
- Soucis.
- Stress.
- Besoin mélodrame.
- Besoin d’avoir raison.

(Ces deux besoins proviennent de la peur de la mort. Vous n’acceptez pas l’idée d’avoir tort, car vous risquez d’être banni du clan, ce qui impliquerait pour vous une mort solitaire.)

Car ce n’est pas la mort ou la douleur qui est une chose terrible,

Mais la peur de la douleur ou de la mort.

ÉPICTÈTE

3 – **La TRISTESSE** agresse les POUMONS et les INTESTINS ; elle empoisonne le sang, la respiration, l’oxygénation dans toutes les cellules. Elle regroupe :

- Morosité.
- Spleen.
- Mélancolie.
- Chagrin.
- Ressassement.
- Être dépressif.
- Culpabilité.

4 – **Le DÉGOÛT** conduit souvent au cancer, abîme le sang et déclenche le P53 (protéine qui engendre l'apoptose-mort cellulaire programmée.)

- Mépris (en premier pour soi.)
- Lassitude.
- Découragement.
- Amertume.
- Désillusion.

5 – **LA JOIE**, c'est la bonne marmite !!!

- Entrain.
- Bonne humeur.
- Enthousiasme.
- Contentement intérieur.
- Légèreté.
- Bonheur.
- Sérénité.

Allez-y à la louche sans hésitation.

Supprimez définitivement toute comparaison :

C'est un handicap énorme, qui vous nuit. Comme à l'époque de Procuste, nous devons entrer dans le moule. Chaque être a des

perceptions différentes, alors pourquoi vouloir ressembler à untel ou copier unetelle ? Nous sommes tous voulus uniques par l'Énergie Créatrice, alors pourquoi perdre notre énergie et notre temps à nous comparer et à en souffrir ?

Procuste était le fils de Poséidon. Sympathique aubergiste, il attirait les voyageurs et les attachait sur un lit. Puis il avait la fâcheuse manie de les raccourcir ou de les allonger pour qu'ils soient de la même taille que le lit qu'il leur offrait. Niant la diversité et l'unicité de chacun, nous devons tous être conformes et entrer dans le moule de notre bonne vieille société. Il est le symbole du conformisme et de l'uniformisation.

Avec tout ce matériel, faites votre bilan et libérez tout cela avec les techniques présentées, il en est grand temps pour votre santé et votre joie de vivre.

La peur est un mécanisme du voile et c'est l'énergie électromagnétique qui active ce voile. Vos pensées sont électriques et vos émotions magnétiques ; si vous parvenez à contrôler ce que vous émanez en permanence, vous pouvez désactiver ce voile qui vous sépare de la réalité.

Les peurs sont très nombreuses et concernent le futur par les projections mentales très sophistiquées. Qui n'a jamais eu peur du changement ; de l'inconnu ; des mauvaises décisions ; de vieillir ; de l'imperfection ; de la solitude ; de l'échec ; de l'abandon...

En fait, vous ressentez de la peur à partir de ce que vous avez perçu ou imaginé dans l'enfance, mais vous en ignorez bien souvent sa cause (souvenir, mémoire.)

Certains sont même dans la **terreur** de la maladie, du handicap, du regard de l'autre, de la **MORT**. Mais n'oubliez pas que la peur

n'est qu'une énergie de vie naturelle comme les autres.

Il ne s'agit pas tant d'accéder à l'éveil que de vivre comme un individu authentiquement autonome et libéré de l'emprise de la peur.

La maîtrise véritable, c'est la capacité à rester pleinement présent, quoi que la vie nous apporte, parce que nous avons confiance en qui nous sommes.

Richard MOSS

Oubliez votre **petit pouvoir de vanité et de suffisance**, qui n'a que le pouvoir de vous faire passer à côté de qui vous êtes vraiment.

Aucun homme ne peut rien vous révéler sinon ce qui repose déjà à demi endormi dans l'aube de votre connaissance.

Khalil GIBRAN

S'occuper de soi au quotidien

Si vous avez décidé de relever vos manches et de *nettoyer le linge sale*, vous faites partie d'une minorité de la population, mais courage, car vous allez vite en voir les effets. Vous avez décidé d'arracher les racines des mauvaises herbes en vous, c'est parfait, choisissez les outils qui vous conviennent le mieux et occupez-vous de votre terrain émotionnel à défricher.

Ci-dessous, vous trouverez une approche de la vie au quotidien, qui peut vous aider à passer à l'action. Gardez-en mémoire que toutes les émotions déstabilisantes sont des « antennes à malheur ». Par un effet purement physique, voire électromagnétique, nous attirons à nous ce que nous émettons. (La pensée est électrique et l'émotion est électromagnétique.)

Surveillez vos poisons dès qu'ils apparaissent et neutralisez-les au plus vite :

Les six poisons (émotions conflictuelles) sont :

- Désir – Attachement.
- Possessivité.
- Aversion – Haine.
- Orgueil.
- Ignorance – Aveuglement.
- Jalousie.

Essayez d'adopter de nouveaux préceptes bénéfiques, qui ne sont pas des règles absolues mais des principes, des guides de comportement éthique :

- Avec des actions bienveillantes, je purifie mon corps.
- Avec une générosité sans réserve, je purifie mon corps.
- Avec calme, simplicité et contentement, je purifie mon corps.
- Avec une communication véritable, je purifie ma parole.
- Avec des paroles utiles et harmonieuses, je purifie ma parole.
- Avec des mots bienveillants et gracieux, je purifie ma parole.
- Abandonnant la convoitise pour la tranquillité, je purifie mon esprit.

- Changeant la haine en compassion, je purifie mon esprit.
- Transformant l'ignorance en sagesse, je purifie mon esprit.
- S'efforcer de ne pas nuire aux êtres vivants ni prendre la vie (le principe de non-violence).
- S'efforcer de ne pas prendre ce qui n'est pas donné.
- S'efforcer de ne pas avoir une conduite sexuelle incorrecte et plus généralement garder la maîtrise des sens.
- S'efforcer de ne pas user de paroles fausses, mensongères ou blessantes.
- S'efforcer de s'abstenir d'alcool et de toutes drogues.

Devenez responsable à 100 % de votre vie. L'éthique bouddhique propose donc à l'être humain de prendre conscience des états d'esprit dans lesquels il agit, parle et pense. Devenant ainsi responsable tant de ses états d'esprit que des conséquences de ses actions. La pratique de l'éthique est donc une purification du corps, de la parole et de l'esprit.

Si vous voulez savoir ce que vous étiez dans les vies antérieures, regardez ce que vous êtes actuellement ; si vous voulez savoir ce que vous deviendrez dans les vies futures, regardez ce que vous faites maintenant.

Proverbe tibétain

Tout acte est l'aboutissement d'une cause antérieure et celui-ci aura une conséquence dans le futur. Ce que nous sommes aujourd'hui est le résultat des actes passés et ce que nous effectuons maintenant déterminera l'avenir. Cette loi de causalité du karma (une cause a un effet) est ce qui conditionne toute notre existence. Cependant, tous ces conditionnements ne sont pas

définitifs, car nous avons une certaine part de liberté et, quelles que soient les circonstances, il demeure toujours une possibilité de choix.

En résumé, il y en a deux : soit de progresser vers la lumière de l'éveil, soit de régresser vers les ténèbres de l'ignorance.

C'est la raison pour laquelle nous bénéficions, en général, du libre arbitre. Bien que nous soyons prédisposés depuis la naissance, cela ne nous détermine pas totalement. **Il est donc en notre pouvoir de nous libérer ou de nous aliéner.**

Il existe un très grand nombre d'actes nuisibles-négatifs, mais on peut les ramener à dix.

– Trois pour le corps : le meurtre-le suicide, le vol et l'inconduite sexuelle.

– Quatre pour la parole : le mensonge, la calomnie, les paroles blessantes et les inutiles.

– Trois pour l'esprit : la convoitise, la malveillance et les vues fausses sur la nature essentielle de la réalité.

Les dix actes positifs consistent à abandonner les dix actes nuisibles. Il s'agit de :

- protéger la vie des êtres animés ;
- pratiquer la générosité ;
- avoir une conduite éthique ;
- dire la vérité ;
- créer l'harmonie entre les gens ;
- parler de manière pacifique ;
- tenir des propos sensés ;
- avoir peu de désirs tout en étant satisfait de ce que l'on a ;

- développer la bienveillance en soi ;
- accepter ce qui est authentique (loi du karma).

En bref, il est dit dans le Dharma-La Loi de l'Univers : sont négatifs les actes engendrés par le désir, la haine et l'ignorance ; ils sont la source de toute souffrance et des états d'existence inférieurs. Sont positifs les actes qui résultent de l'absence de désir, de haine et d'ignorance ; ils engendrent les mondes heureux et le bonheur dans toutes les vies.

Évidemment, une personne récoltera inéluctablement le fruit de ses actes et ne pourra pas les transférer à quelqu'un d'autre ; ceux qui sont positifs engendreront le bonheur et ceux qui sont négatifs, la souffrance. Si nous pouvons comprendre cette notion de karma au niveau individuel, il est quelquefois difficile d'admettre que nous ayons à subir les conséquences de certains actes au niveau collectif, par exemple : les guerres, les fléaux, les calamités... En fait, le karma collectif est la réunion de multiples karmas individuels. On peut le remarquer au niveau des groupes humains qui se réunissent pour des raisons sociales, religieuses, politiques et autres ; plus il y a de gens concernés, plus l'impact est puissant.

Dans la perspective du bouddhisme, il n'y a pas de jugement ultime autre que la loi de rétribution karmique. Le destin n'est pas non plus une fatalité, mais la loi naturelle de cause à effet.

Ainsi, à chaque instant de notre vie, nous pouvons transformer notre karma négatif en positif et améliorer encore plus notre karma bénéfique (dharma).

Lama NAMGYAL

À vous d'œuvrer pour transformer votre destin de fatalité en destin de providence.

1 Faites comme cette vieille dame de 108 ans, **Alice Herz Sommer**, rescapée de l'Holocauste, qui ne voyait que le bon côté des gens, en l'occurrence ceux des soldats et des nazis. Elle a choisi d'éprouver de la joie, de rire toute la journée, et d'être optimiste. Elle n'a jamais ressenti de haine, car la haine ronge l'âme de la personne qui hait, pas de celle qui est haïe. Elle a compris que se plaindre ne sert à rien, qu'apprendre en permanence était important et que remercier pour tout est primordial. Même dans le camp, tout était un cadeau, le soleil, un oiseau, un sourire... Elle a toujours été reconnaissante pour tout. Sa vie a été merveilleuse à chaque instant.

Et vous ?

Elle vit seule chez elle, et joue du piano sans partitions pendant des heures.

2 André LEMOINE.

Partie 13

Conclusion

Pouvons-nous accueillir la Vie telle qu'elle se présente à nous ?
Sans peur de se tromper ou de faire des erreurs ?

Puisque tout dans l'univers est interrelié, comment pourrait-il y advenir des erreurs ? Les chercheurs à travers les siècles nous révèlent que la vie s'équilibre et s'alchimise d'instant en instant, si tant est que nous acceptions ce jeu subtil et intelligent des conditions, des circonstances, des facteurs... qui s'agrègent, se présentent à nous et s'évanouissent.

Les lois de l'univers nous montre que rien n'est stable, que tout bouge sans cesse. C'est nous qui cristallisons les choses pour nous sentir rassuré et nous rattacher à quelque chose de *tangible*. La seule vérité sur laquelle nous pouvons nous reposer est qu'il n'y a qu'UN seul pouvoir à l'origine de toutes les manifestations.

Il prend soin de nous tous, nous gouverne et nous soutient. Il répond aux pensées de l'esprit et aux méditations du cœur. Cette Énergie Créatrice, infinie, habite dans tous les atomes du corps, se déplace avec nous, agit en nous et parle en nous. Si nous sommes assez conscient pour invoquer cette Puissance, Elle nous protège et

nous élève au-dessus des problèmes, Elle répond à nos désirs et Elle renforce la santé et l'esprit.

Pour changer nos schémas inappropriés, nous pourrions apprendre à nous poser, à respirer et à laisser monter la réponse qui viendrait du cœur, le choix évident. Tout événement devenant une occasion d'enrichissement, d'enseignement et d'allègement de la cuirasse.

Et si nous apprenions à faire ainsi confiance à notre âme, notre partie éternelle, ce passager silencieux et bienveillant, prêt à répondre à toutes nos demandes ?

Laissons venir à nous les *problèmes*, sans chercher à les régler, pour voir émerger cette autre part de nous-même. Accueillons notre cuirasse avec joie, en découvrant tout ce qu'elle va nous permettre de mettre à jour.

Par-delà le bonheur, notre vraie aspiration a quelque chose à voir avec l'être, à rassembler en notre centre, en notre cœur tous ses morceaux épars, pour le plus grand bien de notre âme. Se mettre à l'écoute de cette intelligence en nous, aller à sa propre découverte, plonger et explorer sa terre et ses eaux, nous permettra d'ôter une à une les strates qui recouvrent notre trésor. Strates accumulées par des pensées, émotions, formatages culturels religieux, souffrances... vécus par des générations et des générations.

Tel Ulysse, rentrons chez nous et acceptons les multiples aventures qui se présenteront à nous.

Il nous faudrait dès l'école primaire pouvoir bénéficier d'un

nouvel enseignement qui nous apprenne à transformer toutes ces mémoires *mal vécues* en sagesse libératrice, à appréhender la vie d'une tout autre manière, et à constater qu'elle n'est certainement pas synonyme de *struggle for life*. Une école qui nous fasse prendre conscience dès petit que :

– Tout ce qui arrive dans notre vie n'est que le reflet de ce qui se trouve en nous.

– Il est important de voir le plus clairement possible notre passé, sans aucun reproche.

– Notre tâche est de nettoyer, purifier, neutraliser et effacer les mémoires pesantes.

– Il est nécessaire de guérir les parties malades en nous pour notre salut.

– Il est possible d'avoir une autre vision de la vie.

– Corriger soi-même ce qui est erroné, se disait dans les temps anciens : « Rendre droit le chemin. »

– Nous devons commencer par mieux nous connaître nous-même : s'accepter totalement puis réinstaller un nouveau programme.

– Il est primordial d'avoir du pouvoir sur nous au lieu d'essayer d'en avoir sur le monde.

– Cela passe aussi par accueillir et laisser s'évanouir tout ce qui émerge du corps en restant silencieux, sans réagir...

À quand cette « École de la Perfection » ? ?

Pour finir gaiement, si vous jouiez à un nouveau jeu, pour vous évader de votre prison routinière : **ÊTRE juste le témoin, le spectateur** de ce qui se passe en vous. Cela vous permettrait de :

– Prendre de la distance avec votre souffrance et ne plus vous y

identifier.

– Prendre de la distance avec les pensées pour ne plus y coller et y réagir en automate.

– Faire taire à volonté les voix, qui vous manipulent et vous volent une énergie considérable.

– Regarder votre légende personnelle comme un film, assis dans un fauteuil au cinéma, sans vous y identifier. (Vous êtes plus que cette histoire !)

– Libérer la conscience prisonnière de sa légende (mémoires, émotions, peurs, jugements et modèles des autres...)

– Prendre conscience des anciennes croyances, utiles auparavant, mais très limitantes à présent.

– Lâcher prise avec l'ancien programme et se laisser vivre ; votre corps et votre âme vous guideront vers le bien-être, la joie et le bonheur.

Décidez de nourrir de bonnes émotions, de vous octroyer un bon sommeil planifié, de vous installer petit à petit au présent, de respirer en conscience, de pratiquer la relaxation, la méditation... Réparez ainsi tous vos systèmes, la stimulation des défenses immunitaires... N'hésitez plus. Usez-en.

Votre bien-être rayonnera sur les autres qui souhaiteront l'expérimenter à leur tour. Vous servirez d'exemple à votre famille, à vos amis, au travail, partout où vous passerez, et surtout dans la joie du partage.

Nous sommes en permanence ce à quoi nous pensons. Nous sommes tous aptes à transformer, rectifier tous les aspects désagréables de notre vie, en nous servant de ce *pote en ciel* qu'est le subconscient ou Énergie Créatrice.

Même si au départ de ce nouvel art de vivre, vous rencontrerez quelques difficultés dues aux résistances du mental à lâcher sa carapace, continuez d'affirmer vos choix, osez croire en vous et vous récolterez les fruits de votre nouvel arbre de vie. En chemin, laissez-vous guider par les intuitions, instincts, les idées novatrices qui vous amèneront vers la complétude, le contentement et la joie. En se mettant au service de l'Énergie Créatrice, chacun œuvre pour le bien-être de tous par le biais des dons uniques qu'il a reçus.

À votre tour de découvrir le mystère qui réside en vous et l'émerveillement en toute chose créée.

Parce que nous partageons tous cette petite planète, appelée Terre, nous devons apprendre à vivre en harmonie, en paix les uns avec les autres et avec la nature. Ce n'est pas simplement un rêve, c'est une nécessité.

Le dalaï-lama

CE QUE NOUS PENSONS, NOUS LE SOMMES, LE DEVENONS ET L'EXPERIMENTONS !

Ne cherche pas le chemin du bonheur, car le bonheur c'est le chemin !
Anonyme

*Dans un ciel étoilé, la lune brille comme un diamant.
Au sol sur la terre, des milliards de pots remplis d'eau, dans lesquels la lune se reflète. Les pots ne peuvent se prendre pour elle, car si le pot était vidé, la lune n'y apparaîtrait plus.*

*Tant que l'eau y loge, l'image de la lune est présente.
L'Énergie Créatrice nous a fait à son image, Elle s'explore elle-
même dans chaque pot, dans le multiple.*

Sagesse ancienne

POUR EN SAVOIR PLUS

Vous pouvez consulter notre site :
www.espacedetransformation.net : vous y trouverez des vidéos, les
dates des ateliers/formations et des conférences, plein
d'informations ainsi que la peluche TAPOTY.

Au plaisir de vous y retrouver.

Pour nous contacter : espacedetransformation@gmail.com

Partie 14

Annexes

Physique quantique

Vidéo transcrite de John HAGELIN¹, Ph.D.
(chercheur et professeur de physique)

— Pouvez-vous nous parler de l'intégration de la neurologie et de la physique quantique ?

— La biologie moléculaire, la neuro-immunologie, la physique quantique et classique **disent que nous créons notre propre réalité et que nous avons beaucoup de responsabilités sur le monde dans lequel nous vivons, au moins de la façon dont nous l'expérimentons.**

Qu'est-ce que la physique de la conscience ? D'où vient-elle ? Quelles sont ses origines ? Quelles sont les limites du potentiel humain ? Nous pouvons y répondre maintenant je crois, bien qu'il n'y ait pas encore de consensus dans la communauté scientifique à

ce sujet. Mais avec la connaissance réelle d'avant-garde, **la découverte du champ unifié**, le champ des supercordes, **nous comprenons maintenant que la vie est fondamentalement UNE ; à la base de toute la diversité de la vie, il y a l'unité.** À notre base, vous et moi sommes un, et cette unité à la base de l'esprit, de la matière, de la conscience et de la Conscience Universelle. Donc la compréhension que cette conscience n'est pas créée par le cerveau, **la conscience n'est pas purement le résultat d'un processus chimique moléculaire du cerveau mais elle est fondamentale dans et à la nature.** C'est le cœur même de la nature, on l'appelle le champ unifié. Maintenant que nous avons cette connaissance de ce qu'est la Conscience, nous pouvons résoudre le problème du corps-esprit, nous pouvons voir comment la conscience à travers notre physiologie devient la conscience. Ce que nous expérimentons, ce sont les perceptions sensorielles, donc il y a vraiment une fondation pour relier ces deux disciplines, la neuroscience et la physique quantique.

— Qu'est-ce que le champ unifié ? Pouvez-vous le définir plus techniquement ?

— La progression dans notre compréhension de notre univers à travers la physique durant le dernier quart du siècle dernier a été l'exploration à des niveaux plus profonds des lois naturelles, du macro ou du microscopique. À partir du niveau moléculaire, au niveau atomique, nucléaire, subnucléaire, des fonctions de la nature, c'est ce que l'on appelle l'échelle d'unification électrofaible, l'échelle de la grande unification, l'échelle de la super-unification. Et ce que nous avons découvert est que la base même de l'univers est cet unique champ d'Intelligence, un champ

qui unifie la gravité avec l'électromagnétisme, la lumière avec la radioactivité, avec les forces nucléaires, de telle façon que **les forces de la nature et toutes ces prétendues particules dans la nature (quarks, électrons, protons, neutrons) sont maintenant comprises comme étant UN.** Elles sont des **ondulations différentes dans un unique océan d'existence qui est appelé champ unifié** ou champ des supercordes. Et ce champ unifié est non matériel. Nous avons réalisé le rêve d'Einstein, qui a dédié la moitié de sa vie à la découverte de ce champ unifié. C'est une Intelligence universelle, un océan à la base de tout esprit et de toute matière et toutes les prétendues particules de l'univers, les forces de l'univers, tout dans l'univers, sont juste des ondulations de cet océan d'existence. **Il est l'ultime champ de la Conscience.** Et toutes nos consciences séparées sont simplement la conscience par la vertu du fait que votre conscience, ma conscience sont ultimement Cela. **Tout dans l'univers n'est rien d'autre que cela ; les planètes, les gens, les arbres, les animaux, sont juste des vagues de vibrations de ce champ des supercordes unifié sous-jacent.** Nous sommes réellement unifié à notre base, et finalement la compréhension qui en émerge sera qu'il n'y a qu'une seule Conscience Unique dans cette pièce. Et c'est vous et c'est moi et c'est chacun. Nous individualisons notre conscience *via* le filtre de notre système nerveux, mais la conscience elle-même – notre subjectivité intérieure même, le Soi – est universelle. Et connaître cela par l'expérience est appelé Illumination à travers les âges.

— Il semble que vous descendez dans les domaines physiques de plus en plus petit ; vous dites qu'à la base ce n'est pas solide, c'est de l'intelligence. Pourquoi utilisez-vous le mot Intelligence ?

— C'est une question très brillante. Ce que vous dites reflète

vraiment quelque chose que nous partageons tous. Tous ceux qui ont grandi dans le monde scientifique sont **habitués** au concept que nous **vivons dans un univers matériel, inerte, de matière morte**. À cause de cela, il est difficile de comprendre instinctivement que nous ne vivons pas dans un univers mort, que l'univers est lourdement conscient à sa base. Au niveau moléculaire et ensuite atomique, nucléaire, subnucléaire, dans le domaine de la mécanique du quantique, cette idée de particule est remplacée par une fonction d'ondes. Qu'est-ce qu'une fonction d'onde techniquement ? C'est un vecteur dans un espace linéaire. Qu'est-ce qu'un vecteur linéaire ? C'est fait de quoi ? Quelle en est la substance ? Eh bien, **une fonction d'onde, un vecteur dans un espace linéaire, est fait de la même chose que les pensées. Nous vivons réellement dans un univers pensé, un univers conceptuel**. La mécanique quantique est juste le jeu et la démonstration de potentialités. Donc le point où je veux en venir est que plus vous allez profondément dans la structure de l'élément naturel ; moins l'univers est matériel, inerte, mort, et plus l'univers devient conscient, vivant. Ensuite, vous arrivez à la base, **le champ unifié, c'est simplement un champ de Pur Être, Pure Intelligence**. Intelligence parce que c'est la source de toutes les lois de la nature, de toutes les forces fondamentales ; les forces qui gouvernent la vie à tous les niveaux de l'univers trouvent leur source dans le champ unifié. Cela fait de lui le champ le plus concentré d'Intelligence dans la nature. **Une intelligence non matérielle, dynamique, consciente d'elle-même**. Ce sont les propriétés du champ unifié.

— À la base, il y a aussi de l'information ? Est-ce une autre façon de décrire la même chose ?

— C'est très similaire, je dirais que le monde et la mécanique quantique sont aussi le jeu et le déploiement de l'information, la démonstration d'informations, le jeu de potentialités, de vagues d'information, de vagues d'électrons potentiels. Et le mot potentiel est important. Ce n'est pas le monde des électrons, c'est le monde des électrons potentiels. Mais vous devez vous demander des vagues de quoi en réalité ? Quel est le champ, le domaine qui s'agite, qui se meut ? Est-ce l'océan ? Non, c'est l'océan universel, **un océan de pure potentialité, un océan d'existence potentielle, abstraite**, nous l'appelons le champ unifié. Et **c'est de quoi nous sommes faits**.

— Comme vous dites, la physique a essayé de saisir la réalité physique pour comprendre de quoi elle est faite en réalité. Quels sont les blocs de construction de base de la vie ?

— À la base de tout, la vie, l'univers glisse entre les doigts et vous vous retrouvez avec quelque chose de plus en plus abstrait, pour arriver à un domaine d'abstraction pure et c'est ce qu'est le champ unifié, un potentiel pur, un être abstrait pur, une conscience pure consciente d'elle-même qui s'élève en vague de vibrations donnant naissance aux particules, aux gens, et tout ce que l'on voit dans le vaste univers.

— Comment la conscience se perd-elle ? Pourquoi ne sommes-nous pas éduqués ? Si les Védas sont dans le vrai depuis si longtemps, comment en sommes-nous arrivés là ?

— Bonne question. La connaissance de l'illumination peut être facilement perdue. **Les techniques pour expérimenter la pure**

conscience illimitée peuvent être facilement perdues. Non pas parce qu'elles sont difficiles ou compliquées mais parce qu'elles sont si subtiles. C'est très intéressant, afin de transcender, afin d'expérimenter la conscience illimitée, la conscience doit se calmer complètement. Maintenant, si vous essayez de reproduire cette expérience, vous n'y arrivez jamais, car **essayer implique l'effort et l'effort maintient la conscience active et empêche l'expansion de la compréhension.** C'est pourquoi une technique très délicate est impliquée, est utilisée ainsi qu'une instruction personnelle. Elle est facile et naturelle mais elle est délicate et il est facile de la perdre. Et j'ai peur qu'elle ait été complètement perdue. Elle a été revitalisée encore et encore à travers l'histoire. Bien sûr, la vie de Maharishi a été dédiée à enseigner à autant de gens que possible comment transcender et retrouver cette expérience. Mais, malheureusement, nous avons une société emportée par un certain élan. Nous avons des générations d'enseignants qui ne soutiennent pas toujours les innovations éducationnelles, donc cela peut prendre une génération pour que ces technologies sauveuses de vie, en développant la conscience, soient réintroduites dans l'éducation. Maintenant, cette technique simple, universelle, non confessionnelle, scientifiquement vérifiée existe pour obtenir l'illumination.

— Non confessionnelle, cela veut-il dire non religieuse ?

— **L'expérience de la pure conscience** transcende réellement la religion ou la philosophie de qui que ce soit. Elle est scientifique autant que religieuse. C'est après tout **un état de fonctionnement du cerveau**, ou une expansion maximale de compréhension. **C'est l'expérience subjective directe du champ unifié**, de toutes les

lois de la nature. Cela est-il religieux ? Peut-être, mais c'est aussi scientifique. Donc il n'y a pas de raison pour laquelle elle devrait être radiée de l'éducation, autrement, nous allons continuer **d'obtenir les mêmes vieux résultats : 5 % de développement de notre potentiel mental**. Une autre génération de guerre, de terrorisme et de cruauté humaine ; cela continuera pour toujours jusqu'à ce que l'expérience indispensable de l'unité de la vie soit conférée, accordée, et que le cerveau soit correctement développé.

— Le concept de « l'observateur » serait une erreur et cela ne veut rien dire maintenant ?

— C'est vrai, il y a un niveau de perspective plus profond dans lequel l'observateur n'existe pas encore, où il est non séparé de l'observé. La réalité de la vie aujourd'hui est toute unité. Le champ unifié qui unit tout en une totalité indivisible, scientifiquement, nous l'appelons la théorie de mesure de quantum dans l'inséparabilité ultime de l'observateur et de l'observé. Dans le langage de la science de la conscience, nous l'appelons l'unité du connaissant et du connu, dans la structure indivisible de la connaissance pure, l'expérience de Soi, l'Atman.

Qu'est-ce que ce Soi ?

Le Soi, la Conscience, notre subjectivité même, est **cette chose dans notre vie qui n'a jamais changé**. Autant intangible qu'il puisse l'être dans le fait de mettre le doigt dessus. Il est cet aspect de notre expérience qui a été avec nous depuis notre enfance bien que nos croyances, nos amis, notre corps aient changé. Cette chose qui donne la continuité à nos expériences, jour après jour, **c'est notre conscience, notre subjectivité**. C'est l'Atman, le Soi. Et ce Soi qui est **le même pour vous et moi ultimement**, ce champ unifié

découvert par la science est le créateur de l'univers. C'est notre autorité, notre dignité. **Si seulement nous connaissions notre Soi et comme il est précieux, nous nous précipiterions pour expérimenter des états supérieurs de conscience.** Avec cette expression, notre subjectivité illimitée n'est jamais perdue, même durant le sommeil profond.

— D'aucuns disent que l'observateur n'appartient pas à la création, et néanmoins vous dites qu'une intention focalisée affecte la matière ?

— Il y a différentes vérités parce que notre univers est structuré hiérarchiquement en couche. L'atomique a sa propre réalité, le monde des noyaux atomiques a sa vérité complètement différente. Elles sont toutes deux valides, autocompatibles. Il y a la vérité de la diversité où l'observateur et l'observé sont des systèmes identifiables séparément, et il y a la vérité plus profonde où il n'y a pas de séparation entre l'observé et l'observateur, donc on peut parler de la vie à tous les niveaux. Chaque niveau est valide, mais au niveau le plus profond, il y a le niveau d'unité. Nous devons être très clair avec cela, c'est un concept que la plupart des gens ne captent pas vraiment. C'est très important, vous pouvez me traîner sur le sol par mon bras, mes atomes ou par mes noyaux des atomes ou par mes cellules. Cela aura toujours le même effet, je serai traîné sur le sol, ce sont simplement différents niveaux de la description d'une réalité qui est moi. Donc, c'est légitime pour nous de parler d'un monde de diversité, nous voyons un tel monde après tout, mais il est même encore plus légitime de parler du monde de l'unité, de la vérité scientifique ultime de la vie. On trébuche donc sur la sémantique si l'on dit : l'unité seule existe et il

n'y a pas de diversité, les deux sont vraies. Ce sont juste deux niveaux de description de la même réalité.

— Vous parlez de moi, de nous qui sommes séparés. Vous parlez juste de différents niveaux ?

— Vous et moi sommes **séparés au niveau physique, mais à un niveau plus profond nous avons une source commune, c'est le champ unifié**. C'est notre source, la source de la gravité, de l'électromagnétisme, des quarks, des leptons, donc si on regarde les choses au niveau le plus profond, nous découvrons ultimement une vérité unifiée, universelle, **dont je suis une vague, dont vous êtes une vague**. Nous sommes **juste des fréquences vibratoires différentes**, des fréquences naturelles réverbérant le champ unifié universel. Tout l'univers est juste une symphonie, les harmoniques, les notes variées d'un champ, un domaine universel, un océan de conscience universelle en mouvement.

— Cet endroit vient-il de l'échelle de Planck ?

— L'échelle de Planck est cette minuscule, minuscule échelle de distance 10 millions de million de million de fois plus petite que le noyau atomique, où toutes les forces, les particules se retrouvent ensemble, comme une, où la distance, la causalité n'existent plus, dans cette totalité indivisible qui est l'unité de la conscience, le champ unifié de toutes les lois de la nature.

Traduction par Thierry Delattre

De tout temps, les sages, les enseignants ont tenu le même

discours :
Dans la vision réelle, il n'y a pas un-qui-voit et le vu.
La vision réelle est sans yeux.
Ma Ananda MAYI

C'est le Non-Né qui voit et entend.
BANKEI (zen)

Autre vidéo en français :
http://www.dailymotion.com/video/xs4rpn_theorie-du-champ-unifie-john-hagelin-ph-d_tech

Découvertes scientifiques sur notre interdépendance

Gregg BRADDEN

Presque tous les anciens textes et toutes les traditions du monde s'accordent à dire que nous sommes tous liés entre nous et que nous sommes UN. Ils affirment que nous sommes unis les uns aux autres, mais que nous sommes aussi indissociables du monde, que nous faisons partie intégrante de la terre et de ses changements.

Durant mes vingt-cinq années passées à voyager dans les différents pays du monde, et au fil des rencontres que j'ai eu l'occasion de faire avec des personnes issues de cultures et de

traditions diverses, j'ai constaté que les gens veulent vraiment croire que nous sommes liés, mais ils ont besoin de savoir pourquoi et comment nous sommes liés.

À la fin du xx^e siècle, et maintenant au début du xxi^e, la science a permis à ceux qui ont avant tout un besoin d'explications logiques de faire justement ce lien et de voir comment nous sommes connectés au monde et comment nous l'influencions, mais aussi comment, en honorant cette connexion à travers notre cœur, **nous avons la possibilité de littéralement influencer les champs magnétiques de notre planète et par conséquent notre vie, notre santé et notre bien-être physique.** Ces choses sont en effet liées au champ magnétique de la terre.

L'événement qui a permis d'attirer notre attention sur ce phénomène est ce qui s'est produit aux alentours du 11 septembre 2001. À cette époque, les États-Unis possédaient deux satellites appelés GOES, ce qui signifie Satellites géostationnaires opérationnels environnementaux, le premier positionné dans l'hémisphère Nord et l'autre dans l'hémisphère Sud. Ces satellites avaient pour mission de mesurer le champ magnétique de la terre et de renvoyer des relevés toutes les 30 minutes. Les résultats de ces relevés révélaient généralement des changements mineurs. Or, le 11 septembre 2001, les scientifiques ont observé que les **courbes des relevés indiquaient que quelque chose de relativement anormal se produisait**, par comparaison à ce qu'ils avaient l'habitude de voir. Ils se sont alors interrogés sur ce pouvait bien **influencer à ce point le champ magnétique de toute la terre**, et pourquoi ils obtenaient ces **pics anormaux** sur leurs schémas satellitaires, du jamais vu auparavant. Ils ont comparé ces schémas avec ceux obtenus auparavant. Et tenez-vous bien : ils ont constaté que les pics des schémas étaient apparus au cours du mois de septembre

2001, et plus précisément, que le **premier pic était apparu 15 minutes après l'explosion du premier avion dans la première tour du World Trade Center !**

Cette découverte est vraiment primordiale pour le monde scientifique, parce que notre **science est fondée depuis trois siècles sur deux hypothèses erronées**. La première de ces hypothèses est que **les éléments de l'univers fonctionnent de manière indépendante, sans aucun lien entre eux**. Autrement dit, un événement qui se produit dans un endroit donné ne peut pas avoir de répercussions ailleurs à moins d'une coïncidence. La seconde hypothèse affirme, elle, que **nos expériences intérieures telles que nos émotions, nos pensées et nos croyances ne peuvent pas avoir un impact sur le monde extérieur, mais seulement sur notre propre corps**. Ces hypothèses soutenues à tort par les scientifiques pendant trois cents ans expliquent pourquoi ces derniers ont été aussi surpris par les mesures obtenues sur les schémas satellitaires, à un moment justement où les émotions humaines sur la planète étaient focalisées sur la catastrophe. Tout cela a entraîné une série d'études sérieuses dont voici la conclusion.

Il a été établi que **les sentiments des humains et notamment le champ magnétique généré par le cœur de l'être humain** quand il éprouve certaines émotions s'étendent bien au-delà de notre corps, à tel point qu'ils **sont détectables par des satellites** qui se trouvent pourtant **à des centaines de kilomètres au-dessus de la surface terrestre**.

Il a aussi été démontré que **lorsqu'un groupe de personnes décide de se mettre ensemble pour créer une émotion bien spécifique dans leur cœur, cette émotion est capable**

d'influencer littéralement le champ magnétique qui maintient la vie sur terre. Ce champ magnétique a des effets aussi bien sur la réaction immunitaire des êtres humains que sur la météo, les tendances climatiques, les cycles de guerre et de paix, notre aptitude à résoudre des problèmes, nos propres capacités cognitives. Même si de prime abord, ces choses semblent n'avoir aucun lien entre elles, elles sont entièrement liées au champ magnétique terrestre.

Ce qui est remarquable, c'est que **chaque être humain est relié à ce champ et bénéficie de cette relation sans en avoir forcément conscience**, car il y a encore relativement peu de personnes qui perçoivent ce lien. Pourtant, la science a démontré que ce lien existe bel et bien.

Par conséquent, ce qui compte, c'est de **rechercher des sentiments qui créent l'harmonie dans nos cœurs.** L'harmonie est le **véritable langage de communication entre le cœur et le cerveau.** Certaines émotions qui viennent du cœur et qui sont générées par des sentiments de tolérance, de gratitude, de pardon, d'attention accordée aux autres ou de compassion ont toujours fait partie des recommandations faites par les traditions les plus authentiques et les plus anciennes. Or, les scientifiques reconnaissent désormais que ces traditions avaient raison de dire que ce que nous ressentons dans notre corps se reflète dans le champ magnétique pour le profit de tous.

La question souvent posée est de savoir si **nos émotions peuvent être mesurées.** Ce que la science tend maintenant à prouver, c'est que **les émotions affectent le champ de notre propre cœur.** En effet, le cœur humain est considéré comme le plus puissant générateur électrique mais aussi magnétique du corps. C'est important, car on nous a toujours dit que le cerveau était le

lieu où nos actes prennent naissance. **Le cerveau possède un champ électrique et aussi un champ magnétique, mais ces champs sont relativement faibles en comparaison de ceux du cœur. Le champ électrique du cœur est environ 100 fois plus puissant que celui du cerveau, tandis que son champ magnétique est 5 000 fois plus important. 5 000 fois !** Vous rendez-vous compte ? Et ce qu'il faut ajouter, c'est que le monde physique tel que nous le connaissons est entièrement déterminé par ces deux champs énergétiques : les champs électriques et les champs magnétiques, c'est-à-dire les champs électromagnétiques.

Nos livres de physique disent que si nous modifions le champ magnétique ou le champ électrique d'un atome, nous changeons littéralement l'atome en question, c'est-à-dire la matière dont nos corps sont faits. Or, il apparaît que **le cœur est conçu aussi bien pour agir sur les champs électriques et magnétiques de notre corps que sur ceux du monde qui nous entoure. Et ce sont les émotions créées dans le cerveau et dans le cœur qui sont responsables des modifications** qui interviennent dans les champs électriques et magnétiques.

Il m'est souvent demandé en quoi ces découvertes sont liées à ce que nous appelons la loi d'attraction. Pour faire court, elles peuvent nous fournir un aperçu de cette relation. Mais lorsque nous cherchons plus loin, aussi bien dans les découvertes que dans les enseignements du passé, nous apprenons qu'il s'agit en réalité moins d'une attraction que d'un reflet. Je m'explique : dans le monde qui nous entoure – et la science nous le confirme – il y a un CHAMP énergétique qui est en réalité un CHANT à la base de toutes les réalités physiques. Et à ce propos, Lynne McTaggart a écrit ce superbe livre intitulé *Le Chant de la cohérence universelle* qui aborde l'essence quantique. Certaines personnes le

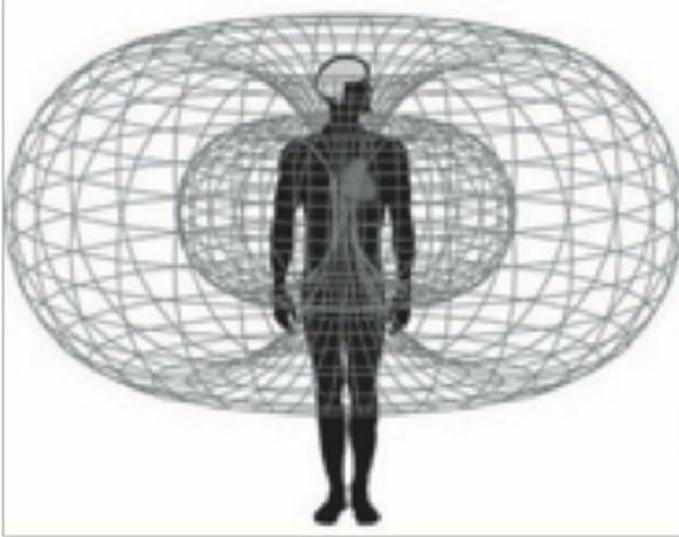
nomment « l'Esprit de la Nature », certains scientifiques l'appellent « l'Esprit de Dieu », d'autres « la Matrice » ou encore « la Matrice divine ». En 1944, le fondateur de la théorie des quanta, Max Planck, identifia ce champ qu'il appela « la Matrice », et c'est de là que vient ce mot.

Ce que nous commençons à comprendre, c'est que lorsque nous créons des sentiments par rapport à ce que nous choisissons d'expérimenter dans nos vies, comme par exemple lorsque nous choisissons de façon consciente d'avoir une relation parfaite ou l'abondance dans notre vie ou d'obtenir notre propre guérison ou celle des personnes qui nous sont chères, **lorsque nous créons ces sentiments, ces derniers modèlent les champs électrique et magnétique de notre cœur et modifient littéralement les éléments de cette essence quantique**, de cette « soupe quantique » si vous voulez, permettant ainsi au schéma que nous avons créé dans notre cœur de se manifester dans le monde physique. Il s'agit donc moins d'attraction d'un point de vue scientifique que d'une création consciente en nous d'un fondement que **la structure de l'univers** – ce que les Maîtres spirituels appellent « l'Intelligence cosmique » – **vient ensuite modeler pour refléter dans le monde physique les sentiments que nous avons faits nôtres.**

En d'autres termes, **nous devons être dans notre propre vie cela même que nous voulons voir se manifester dans le monde.** Et la science nous fournit désormais de bonnes raisons de comprendre pourquoi il en est ainsi.

Le cerveau a un cœur

Les scientifiques de l'Institut HeartMath (IHM) ont découvert que **le cœur possède son propre cerveau**, oui, un vrai cerveau avec de vraies cellules cérébrales. Il est très petit, ne dispose que d'une **quarantaine de milliers de cellules**, mais il est un cerveau et il génère tout ce dont le cœur a besoin. C'est la correspondance scientifique de ce que l'on appelle depuis des millénaires : **l'intelligence du cœur**. Les scientifiques de HeartMath ont fait une découverte supplémentaire à propos du cœur. Ils ont prouvé que le cœur humain génère encore plus d'énergie que n'importe quel organe du corps, y compris le cerveau de la tête. Ils ont constaté que le champ électromagnétique autour du corps humain est d'environ deux à trois mètres de diamètre, dont l'axe est centré sur le cœur. Sa forme ressemble à un tore, forme qui est d'ailleurs souvent considérée comme la forme la plus primitive et unique dans l'univers. Science et tradition se réconcilient dans le cœur. La petite anecdote : quand les hommes blancs ont dit aux Indiens qu'ils réfléchissaient avec la tête, ces derniers ont ri et les ont pris pour des fous ; les hommes blancs leur ont alors demandé : « Ah bon, et avec quoi faut-il penser, alors ? » Les Indiens ont répondu : **LE CŒUR !**



Source : site d'Élisabeth ROUZIER
www.2012un-nouveau-paradigme.com/article-le-cœur-a-uncerveau-106492885.html

Il y a un sutra qui dit : **pensez avec votre cœur**, et là on voit que la science démontre aussi quelque chose de fondamental. Au niveau du cœur et des cellules nerveuses, il y a ce que l'on appelle la corrélation psycho-cardiaque. Quand nous arrivons aux états supérieurs de conscience, cela déclenche une structuration des zones cérébrales qui vont se synchroniser sur les ondes du cœur, à tel point que nous allons penser différemment de ce que nous sentons. Ressentir et penser vont devenir un couple harmonieux, et cela va renforcer la qualité de l'amour.

Professeur Aziz El Amrani.

*Si c'est d'Amour que tu es en quête, Que tu sois prince ou gueux,
Offre d'abord ta tête.*

KABIR

Le cœur a son propre cerveau

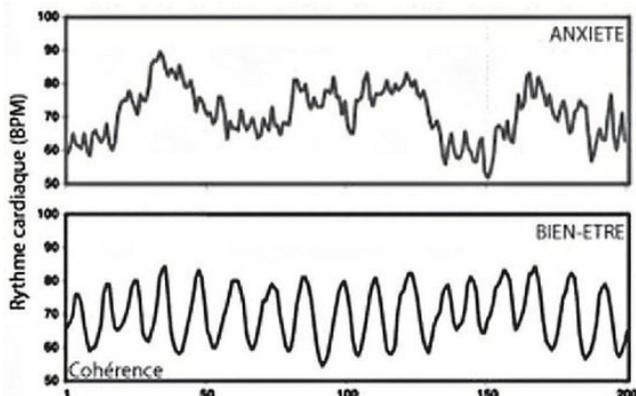
Gregg BRADEN

Notre monde physique est fait de champs d'énergie, électrique et magnétique. Pour pouvoir guérir le corps et créer la paix en soi et autour de soi, il faudrait trouver un langage, sans mots, qui communiquerait entre notre corps et ces champs qui connectent le tout, pour interagir avec lui. Ce langage est l'un des secrets enseigné par toutes les vieilles traditions de par le monde. Elles parlent toutes de cette expérience, qui jaillit du cœur et qui permet de produire des changements aussi bien dans le corps que dans le monde autour. Même si à l'école, il est dit que c'est le cerveau la pièce maîtresse de l'organisme, il n'empêche que **c'est le cœur qui se forme en premier**. Et quel est ce mystère qui fait que tout d'un coup cet amas de cellules bat ?

C'est le cœur qui régule tous les composants chimiques du reste du corps au fur et à mesure de son développement. C'est lui qui envoie des signaux au cerveau ; à chaque pulsation, il va ensuite les transférer au reste du corps pour déclencher le fonctionnement des composants chimiques. **Tout est fondé sur la façon dont nous ressentons les choses.**

Les signaux qui vont du cœur au cerveau sont la clef pour comprendre la relation entre ces deux organes.

Lorsque nous sommes dans ce qui est appelé la cohérence cardiaque ou psychophysiological (une expérience dont la mesure est de 0,01 hertz ou 0,01 cycle par seconde), **nous ressentons des sentiments** qui nous permettent d'expérimenter ces 0,01 cycle par seconde. Notre cohérence psychophysiological est alors à son maximum et **c'est là que nous produisons des signaux optimaux entre notre cœur et notre cerveau.** Dans cet état de cohérence, notre **cerveau émet des composants chimiques positifs** qui vont dans le sens de la vie et **ont la capacité de guérir** en renforçant le système immunitaire. Les hormones anti-âge telles que la DHEA accroissent de 100 % en trois minutes, juste en ressentant ce sentiment de cohérence. Nous sommes aussi moins agressif, plus coopératif et plus paisible. Il est prouvé à présent que **ces expériences ne se limitent pas au corps mais influent sur le monde extérieur** puisque le champ de notre cœur fait partie du monde qui nous entoure et qu'il y est connecté.



Donc, lorsqu'un certain nombre d'individus décident de créer la cohérence psychophysiologique dans leur vie, ils deviennent moins agressifs, plus coopératifs, plus désireux de trouver ensemble des solutions aux problèmes. Ce ressenti est transmis dans le champ, et par conséquent d'autres personnes commencent à vivre cette expérience de la cohérence juste parce qu'ils font partie du champ, même sans participation consciente de leur part. Ce qui signifie qu'il suffit d'un nombre limité de personnes qui connaissent le langage du cœur pour que d'autres en profitent également. La science n'a découvert cela que récemment, à la fin d'un cycle de 5 000 ans, et ce n'est peut-être pas un hasard puisque les meilleurs esprits du moment nous disent que l'humanité est confrontée à l'une des crises jamais connue auparavant dans l'histoire de l'humanité et que l'espèce est menacée.

C'est merveilleux que nous ayons accès à **ce langage du cœur qui guérit la séparation**, séparation qui nous a justement conduits à cette crise. Ce n'est certainement pas un hasard si ces deux événements ont lieu en parallèle, car **nous avons le pouvoir de changer notre voie, notre trajectoire de destruction en renouvellement.**

Vidéos sur :
www.connaissancesansfrontieres.net/GreggBraden/GreggBradenIn
La cohérence cardiaque : <http://heartmath-france.fr>

Petites questions à Gregg BRADEN

SCIENCE ET SPIRITUALITÉ

La science nous dit que nous ne pouvons être que du côté de la science ou du côté de la spiritualité, car ce sont deux choses complètement différentes. Quand j'étais enfant, je pensais qu'elles ne formaient qu'une seule chose. Je pensais que la science nous aidait à comprendre la nature, le fonctionnement du monde et par voie de conséquence, Dieu.

Néanmoins, quand j'ai commencé à travailler dans des entreprises, je me suis rendu compte que c'était loin d'être le cas ; dans ces milieux-là, soit vous êtes un scientifique, soit vous êtes un spiritualiste, soit vous êtes du côté de la technologie, soit vous êtes du côté de la religion. Mais ce n'est pas nécessairement ainsi que les choses doivent être. Je pense que notre plus grand pouvoir dans cette civilisation est de voir **qu'une nouvelle science et une nouvelle spiritualité sont en train de voir le jour**. Elles sont tellement nouvelles qu'elles n'ont pas encore de nom. Nous ne savons pas encore les appeler et c'est mieux ainsi, car qui dit nom, dit règles ou quelqu'un pour s'approprier le nom. C'est en tous cas un **beau mariage entre la science d'aujourd'hui et les notions qui nous ont servies pendant plus de 5 000 ans**, qui nous ont amenés là où nous en sommes aujourd'hui.

QUE DEMANDERAIT GREGG BRADEN À GREGG BRADEN ?

Si j'étais venu d'un autre monde et que je devais me poser une question à moi-même maintenant dans cette vie, en me basant que sur ce que je connais dans ce monde, et que je ne pouvais connaître dans l'autre, je me poserais la question suivante : Quelle est cette chose que nous avons dans ce monde et **qui est susceptible de nous éveiller** et de nous rappeler cette vérité, à savoir que **nous ne**

formons qu'une seule famille et que nous sommes bien plus que les différences qui nous ont séparés dans le passé, que nous sommes trop précieux pour nous entretuer dans des guerres. **Quelle est cette chose dont il faut prendre conscience dans cette vie pour la partager avec tous les êtres humains sur cette terre afin de leur rappeler cette vérité**, parce que je pense que c'est la vérité. C'est cela la question que je poserais.

LA RÉSONANCE

Le mot résonance est un mot très puissant dans notre langue qui veut tout simplement dire que lorsque deux énergies trouvent le moyen de se synchroniser, par exemple deux guitares posées chacune le long d'un mur dans une chambre. Quand je pince la corde de la première guitare, la corde de la seconde se met à vibrer comme si elle avait été pincée elle-même. Et la raison pour cela est que les deux cordes se trouvent en résonance. Elles sont accordées de la même manière. Les autres cordes ne vibrent pas, car elles n'ont pas été accordées comme celle qui a été pincée. C'est un principe formidable parce que cela veut dire que lorsque **nous trouvons la résonance dans notre cœur**, nous pouvons accorder notre corde de la même manière que nous accordons un instrument musical. Le tout **par un travail sur la pensée, le sentiment, l'émotion et les croyances**. Nous choisissons nos croyances en fonction de leur qualité. Nous pouvons choisir celles qui nous mettent **en résonance avec la vérité et la beauté** ou celles qui nous mettent en résonance avec la colère et la haine du monde environnant. Nous pouvons donc choisir la résonance que nous voulons et c'est cela qui est formidable.

L'ÉNERGIE EXPONENTIELLE DU CŒUR

Le principe de **résonance est peut-être l'un des principes les plus profonds** qui puisse exister dans la nature parce qu'il permet à **de grands changements de se produire de façon très rapide**, tout en ne nécessitant que peu de gens pour produire les changements voulus. Cela s'explique par le fait que les gens qui apprennent le langage de la résonance avec la divine matrice, avec le champ, les gens qui optent pour la paix et la guérison de leur corps et qui savent comment communiquer avec la divine matrice, ces gens-là ont un pouvoir bien plus grand que le pouvoir chaotique de ceux qui ne comprennent pas ce langage. Nous voyons tellement de gens vivre une vie chaotique dans nos villes, **il suffit de peu de gens qui connaissent le langage de la divine matrice pour pouvoir, grâce au principe de résonance, transcender**. Attention ! Je ne dis pas avoir le pouvoir sur, ou gagner, je dis bien transcender la négativité dans laquelle tant d'autres restent enfermés.

LA GUÉRISON

Dans mes séminaires je partage souvent une vidéo, un film précieux et rare qui montre la guérison d'une femme atteinte d'une tumeur cancéreuse. Le film a été tourné dans un hôpital sans médicaments à Pékin, en Chine. Grâce à la technologie d'un sonogramme et des ultrasons, nous pouvons **voir l'intérieur du corps de la patiente, donc assister en direct à la guérison de la tumeur en moins de trois minutes**. On voit dans ce film comment **trois praticiens qui comprennent le langage de la résonance réussissent à créer des sentiments de guérison à l'intérieur de leur propre corps et comment le corps de la patiente reflète cette guérison**. Si je partage cette vidéo, c'est pour cette unique

raison. En effet, quand j'organise des ateliers, nos discussions restent des discussions académiques, et les participants espèrent tout simplement que ce que je dis est vrai. Lorsqu'ils voient la guérison, nos discussions passent tout de suite **du champ du possible à celui de la réalité pratique**. Les gens se disent alors qu'ils sont devant deux possibilités : soit la vidéo est truquée parce qu'on peut truquer une vidéo sur un ordinateur, soit ils viennent d'assister de leurs propres yeux à quelque chose que leur cœur veut bien croire, **quelque chose susceptible de prouver à leur esprit que les miracles peuvent effectivement se produire**. Je partage donc cette vidéo parce qu'elle contient des images convaincantes et puissantes qu'on ne peut oublier facilement. Nous n'avons cependant pas besoin d'aller dans cet hôpital précis ou dans un autre pour faire cette expérience, parce que le but pour moi, quand je montre cette vidéo, c'est de prouver **qu'il est possible d'influencer notre propre guérison**. Et je vais vous dire comment je le sais. J'ai moi-même connu une expérience similaire. En 2000, on m'a diagnostiqué un cancer et je suis allé voir un médecin qui, après avoir utilisé les techniques classiques de diagnostic, m'a dit qu'il y avait dans mon corps **quelque chose qui ne devrait pas être là**. En réfléchissant, je me suis dit : Je suis allé partout dans le monde pour parler aux autres de façon théorique de cette possibilité de s'autoguérir et me voilà moi-même atteint d'une maladie. Qu'est-ce que tout cela veut dire ? J'ai alors saisi cette occasion pour pratiquer avec confiance ce que j'avais montré jusque-là à tant d'autres. **Ainsi, en me guérissant, je pouvais regarder n'importe quel être humain dans les yeux et lui dire pourquoi je sais qu'il a en lui ce pouvoir**. Pourquoi je peux affirmer ce que je dis en toute confiance, parce que je me suis moi-même guéri en utilisant exactement ce que je suis en train de

partager avec vous en ce moment même. Et c'est effectivement ce qui s'est passé, j'ai utilisé les techniques que j'ai apprises dans les monastères du Tibet et auprès des guérisseurs en Chine. J'ai néanmoins décidé de suivre la procédure médicale normale, car il y a toujours cette partie de notre esprit qui ne peut s'empêcher de se poser des questions. J'ai donc subi l'anesthésie et les médecins ont fait leur travail ; quand j'ai rouvert les yeux dans la salle de réveil, le médecin m'a demandé : « Qu'est-ce que vous faites là ? Vous n'avez rien, vous n'avez jamais rien eu, il n'y a pas de tissu de cicatrisation, pourquoi êtes-vous là ? » J'ai alors commencé à lui parler du **pouvoir des émotions humaines à guérir notre corps, mais c'est quelque chose que les médecins ne veulent pas entendre**. J'ai montré cette vidéo, non seulement lors de mes réunions publiques à Milan, en Allemagne, en France, en Angleterre, mais également à des organismes privés, tels que les services de santé de l'armée de l'air américaine, je l'ai aussi montrée lors de conventions médicales à des médecins qui ont vu dans cette vidéo un *miracle isolé*. Ils ont déclaré : « C'est certainement quelque chose qui s'est produit, c'est un miracle. Nous reviendrons étudier ce cas précis. Pour le moment, nous allons nous efforcer de trouver un médicament contre le cancer. » Leur réaction s'explique par la déconnexion qui existe dans leur esprit. Dans l'esprit d'un médecin classique, il ne peut pas y avoir de **relations entre les relations du cœur et les ondes des croyances, ou encore entre les champs électromagnétiques du cœur et la guérison du corps**. Pour lui, le seul modèle de guérison qui existe est celui qui consiste à utiliser des produits chimiques ou des médicaments ou à physiquement mutiler ou altérer le corps d'une façon ou d'une autre pour obtenir la guérison. Néanmoins, je pense que tout cela est en train de changer actuellement. Mais que

ce changement ait vraiment eu lieu ou pas, il y a qu'une seule chose que je sais, c'est que je peux me présenter devant n'importe quel auditoire dans le monde et regarder quiconque droit dans les yeux en lui affirmant que je sais que tout cela est vrai et que je le sais car ce fut mon expérience personnelle.

LA PRATIQUE

Lorsque nous parlons de la pratique, beaucoup de gens en Occident s'imaginent encore une fois qu'il s'agit de quelque chose que nous faisons de temps à autre ; pourtant, la clef de toutes les traditions réside dans le fait que **cette pratique doit être un style de vie plutôt que quelque chose que nous faisons occasionnellement**. Nous sommes conditionné en Occident à considérer la pratique spirituelle comme quelque chose que nous faisons en fin de journée, une fois que les enfants ont été nourris, que les factures ont été payées, que la vaisselle et le linge ont été lavés, et que les repas pour le lendemain ont été préparés. Une fois que cela est fini, nous allons dans notre chambre, nous fermons la porte, mettons la musique, nous brûlons de l'encens et allumons une bougie, mais nous nous rendons compte qu'il est déjà deux heures du matin et que nous sommes trop fatigués pour faire quoi que ce soit. Nous prenons une profonde respiration, nous disons notre mantra et nous nous couchons. J'exagère quelque peu. Mais ce que je veux dire, c'est que la pratique spirituelle pour beaucoup de gens dans la culture occidentale se limite à quelques instants dans la journée, une fois toutes nos obligations quotidiennes remplies.

Tandis que dans des cultures indigènes d'Amérique, au sud comme au nord, mais aussi comme celle des monastères d'Égypte et du Tibet, la vie entière est faite uniquement de pratiques spirituelles et ce n'est que de temps en temps qu'on s'accorde un

peu de répit. C'est donc l'opposé de notre façon de considérer la vie. Encore une fois donc, **il s'agit de devenir la pratique même et de permettre à cette pratique de devenir un style de vie** plutôt que quelque chose que nous faisons à un moment donné de la journée.

J'organise des séminaires partout dans le monde. Les gens viennent me voir deux ou trois jours plus tard et me disent : *C'était un bon séminaire, quand le prochain a-t-il lieu ? Et que doit-on étudier ensuite ?* Je leur réponds qu'ils n'ont pas besoin d'un autre séminaire, qu'il leur suffit de rentrer chez eux et de pratiquer ce qu'ils ont appris lors du séminaire. Mais certains aiment la distraction, **il est plus facile d'aller d'un atelier à un autre, d'un enseignant à un autre, plutôt que d'intégrer ce que l'on a appris et le mettre en pratique.**

PLUSIEURS ENSEIGNANTS

Chacun a sa façon d'apprendre, certains ont besoin de soutien et de la structure d'un groupe, ou d'un enseignant pour les guider sur le chemin, d'autres n'ont besoin que d'un coup de pouce et d'un rappel de la manière dont cela marche, car ils ont la discipline nécessaire qui leur permet de faire leur chemin tout seul. Et c'est ce qui nous rend unique. Nous sommes tous différents, et nous apprenons tous différemment, nous avons tous besoin d'un langage adapté. C'est pour cela qu'il y a une multitude d'enseignants mais qui enseignent souvent la même chose. D'ailleurs, les gens viennent toujours me voir et me racontent : « Ce que j'ai entendu ici ressemble beaucoup à ce que dit mon maître bouddhiste, ou à ce qui s'est dit lors d'un cours sur le miracle, ou ce que untel a expliqué. » Je leur réponds : *C'est très bien, parce que justement, si quelque chose est véridique, vous l'entendrez plusieurs fois*

exprimé de différentes manières. Cependant, tandis que le langage que j'utilise pourrait marcher pour certains, d'autres apprendront mieux avec un autre langage. Quant aux invitations des écoles, je me rends à des ateliers que nous faisons avec des enfants âgés de huit à neuf ans et j'utilise alors un tout autre langage. Des programmes très visuels, sans mots techniques ; beaucoup d'expérimentations et nous partons du postulat qu'il s'agit d'un mystère n'ayant pas encore été élucidé. Ces jeunes gens aiment bien sentir qu'il y a encore des mystères. De même, j'utilise un langage très différent quand je parle à des lycéens, ou quand je me rends dans des maisons de retraite où l'attention des gens ne peut pas être soutenue longtemps et où le langage technique est à bannir.

Y A-T-IL UN SCHÉMA DIRECTEUR ?

Les gens me demandent souvent s'il y a, à l'intérieur de la divine matrice, un schéma directeur. Et si je crois en un schéma directeur. Il y a plusieurs manières de considérer cette question. Du point de vue des anciens textes, nous approchons d'une époque de notre histoire où **notre monde et nos corps sont sur le point de changer** et que toutes les règles qui ont marché jusqu'ici seront différentes. Nous serons toujours là et le monde existera toujours mais les règles seront différentes. Donc de ce point de vue, le mode d'emploi en vigueur, pour ainsi dire, est qu'il nous a accompagnés pendant 5 000 ans et **ce plan divin est peut-être en train de toucher à sa fin pour faire place à un autre plan.**

Mais à l'intérieur de cette divine matrice, voici ce que nous savons : nous vivons dans **un champ contenant de nombreuses possibilités, une énergie qui nous permettra de créer tout ce que nous pouvons imaginer dans notre esprit et sentir dans notre cœur**, de ce point de vue là, nous ne sommes limité que par notre

imagination et notre courage de ressentir dans notre cœur ce sentiment que nos rêves sont déjà une réalité. C'est pour cette raison que nous sommes là, je pense. Que se passe-t-il quand vous prenez un être humain doté d'un esprit et d'un cœur et que vous le mettez dans un monde où il peut créer tout ce qu'il choisit de créer, la lumière ou les ténèbres, la paix ou la guerre. Je pense que nous sommes totalement libres de créer ; cependant, je pense que nous sommes limités dans le sens où il nous sera impossible de détruire la planète. Je pense en effet que nous faisons également partie d'une existence plus grande et qu'il existe un plan qui nous permet de nous développer et de mûrir mais pas de nous détruire. Je pense que ce plan existe.

Interview visible sur le site :
www.commaissancesansfrontieres.net

L'approche matricielle

du professeur AZIZ EL AMRANI²

L'approche matricielle fait le lien entre la physique quantique et les enseignements traditionnels du soufisme et de l'Advaita Vedanta ; elle donne à chacun les outils concrets pour expérimenter la Présence, l'Énergie Créatrice.

De la même façon que chaque enfant est né d'une matrice, chaque chose est issue d'une matrice informationnelle. C'est une forme pensée, une énergie, une intention, un espace sur lesquels les atomes se calquent pour s'assembler, construire, maintenir ou dissoudre une réalité. Dans les séances matricielles, des sons subtils ont des effets harmonisants, régulateurs et régénérants sur les matrices et leurs réalités correspondantes du corps Conscience.

Extrait de l'une de ses conférences :

MAIS EST-CE QU'ON EST SOI-MÊME ?

La vraie question qui se pose, quand je me réveille le matin, quand je commence à penser, est : est-ce moi qui pense ? Nous pouvons nous demander par quel mécanisme je suis en train de penser ? Quels sont les facteurs qui me poussent à penser ?

Après tout, il y a des pensées qui vont survenir de façon spontanée, nous parlons de **60 000 pensées conscientes par jour, et même plus maintenant** ; donc ces pensées vont **m'envahir, à tel point que je deviens un outil, un élément, un jouet de ces pensées** ; je ne suis plus ; je n'arrive plus à me situer à travers ce flot incessant de pensées.

Et ces pensées sont codées par ce qui est appelée la conscience collective ; il y a un champ, une grande matrice, énorme, qui va structurer ce que l'on appelle le champ matriciel collectif.

Nous savons très bien que chaque chose a une matrice, un espace où elle va se former, se transformer. Le premier élément de notre existence est une matrice, la matrice maternelle, dans laquelle nous avons pris forme. Dans cette matrice, nous avons reçu les énergies nécessaires et l'information nécessaire pour que nous puissions

être, pour que nous puissions rentrer dans l'existence, appréhender l'existence à travers ce flux d'énergie, d'information, qui est niché dans la matrice maternelle ; nous sommes connecté à travers cette matrice par le biais des éléments, des forces et des énergies de l'information.

Donc vous voyez, quand je pense, ce n'est pas moi qui pense. Il y a un élan que nous appelons la matrice collective riche en énergie-information, que je ne peux dominer. Je suis dominé par la conscience collective à chaque instant. À chaque instant, je suis le jouet de cette conscience, je crois être, mais cela se joue en moi.

Donc ce qui est important, nécessaire, c'est d'être soi-même.

Et c'est le défi de toutes les religions quand elles étaient encore structurées dans la reliance et non pas dans la religiosité comme maintenant ; elles ont à présent surchargé la conscience collective en éléments négatifs.

Il faut aller au-delà de cette conscience collective, la transcender, la transmuter, la percer ; c'est pour ça que l'essentiel, maintenant, c'est d'être soi-même. **C'est le défi de cette fin de cycle : être soi-même, mais ce n'est pas facile !**

Vous savez, j'ai appris énormément de choses quand j'étais étudiant en faculté de médecine. Maintenant, j'ai quitté cette sphère médicale parce qu'être dans cette sphère, c'est être happé par une conscience collective qui déforme les réalités. La science médicale déforme en permanence la réalité. Pourquoi ? Parce qu'elle shunte un facteur essentiel qu'on appelle l'information : si nous prenons un corps humain dans sa globalité, tous les atomes vont changer **chaque année, 99,9 % des atomes de mon corps changent chaque année**, c'est-à-dire cette matière par laquelle et dans laquelle mon corps se structure est une matière qui change chaque année. Et nous pouvons nous demander comment il se fait que

lorsque je suis dans une soi-disant pathologie chronique (le mot est souvent utilisé en médecine : il y a toujours une équivalence pathologie chronique/traitement chronique à vie, ce qui est un non-sens figurez-vous, mais ça c'est autre chose), donc comment se fait-il alors que tout mon corps ait changé, que tous mes atomes aient changé, et que je sois toujours malade ? Nous pouvons nous le demander. Il est clair, si nous faisons des études radio-isotopes (imagerie médicale), que nous voyons que 99,9 % de mes atomes vont complètement changer chaque année. Mais je suis toujours dans le processus pathologique. Il y a quelque chose qui n'est pas normal, la matière a changé, **la médecine fait face à la matière, essaie de comprendre la matière, mais elle fait abstraction d'une structure essentielle, appelée l'information. Et l'information va en permanence gérer la matière, l'orienter, la structurer, la cristalliser.** Bien sûr, je peux avoir une structure matière que je change à chaque instant, je peux avoir une pathologie particulière, **si je ne change pas l'information connectée à cette pathologie, je ne change rien, c'est ça l'échec des traitements,** et des traitements en général.

Donc, vous voyez que le corps physique lui-même se trouve sous la dépendance des matrices, qui sont nichées dans des espaces, des micro-espaces surtout quantiques, au niveau de l'eau intra/extra cellulaire. Nous pouvons le voir en détail dans les formations, mais souvent ces informations vont être localisées au niveau de notre eau intérieure ; puisque nous sommes fait de 80 % d'eau, il y a de petits espaces entre deux molécules d'eau et c'est là que vont se greffer des structures informationnelles. Je peux changer la nature de l'eau, je bois de l'eau dynamisée, de l'eau... mais l'information persiste, parce que l'information est spatiale, elle n'est pas matière. Quand j'agis sur la molécule, je peux agir sur la structure

matière, mais il **faut agir avant tout sur l'information, qui transforme la matière, qui prépare la matière**, et cela depuis le commencement de l'univers. L'univers a pris forme selon une impulsion bien précise appelée le point générateur, mais avant ce point générateur, la physique n'a pas pu déceler le temps zéro du commencement de notre univers, parce qu'il est informationnel, il ne peut pas être mis en équation, ce n'est pas de la matière. La matière a des processus informationnels, des matrices, donc vous voyez, chaque fois **quand je pense, chaque fois qu'une pensée me vient à l'esprit, il faut savoir que ce n'est pas moi qui pense, cela se pense en moi**. Ces matrices qui forment ce que l'on appelle la conscience collective vont me saturer, m'orienter et me dogmatiser en permanence et je ne suis pas moi-même. Si nous faisons une petite analyse de cette matrice collective (qui forme le champ universel, appelé le monde dans lequel nous vivons), nous allons voir des catastrophes sous des concepts soi-disant scientifiques. La notion de maladie, la notion de vieillissement, la notion qui est hyper capitale que nous allons vivre des jours d'endémie et d'infection, c'est-à-dire une cause extériorisée et extériorisable à travers un élément appelé le virus, le microbe. Vous savez que ces microbes sont produits de façon endogène (interne) et vous savez qu'il y a une réalité que nous laissons passer. **Nous sommes formés de 1033 cellules mais nous sommes formés de 1034 germes, c'est-à-dire de dix fois plus de germes que de cellules, alors comment oser utiliser le mot tuer un virus alors que nous sommes viral par essence ?** C'est grâce aux oncogènes viraux que nous sommes là, car au moment de la division cellulaire, au moment de l'embryogenèse, c'est grâce aux virus que la multiplication cellulaire a pris forme. Donc mes chers amis, il y a des pseudoréalités scientifiques nichées dans cette

conscience collective, et là il faut être vigilant, c'est le discernement. C'est ça l'éveil, le discernement, prendre conscience des choses telles qu'elles sont.

La science n'est pas à rejeter. Elle est comme une voiture, elle nous ramène à la maison, mais elle ne rentre pas à la maison.

C'est un autre processus qui doit s'actualiser pour que l'on puisse réellement découvrir ce que nous sommes.

Professeur Aziz El AMRANI

La science sans religion est boiteuse, la religion sans science est aveugle.

Albert EINSTEIN

Les cinq accords toltèques

de Don Miguel et Don José RUIZ

Don Miguel Ruiz explique très bien que nous sommes domestiqués par la culture et l'éducation de notre pays. Nous sommes donc tous conditionnés pour suivre les mêmes règles, références, habitudes. Chacun de nous sur terre regarde à travers la paire de jumelle qui lui a été transmise. Tout est mis en œuvre pour se faire aimer des autres, aimer et servir les autres. Peu de chance d'être soi-même à ce régime-là. Et si nous envisageons de sortir de derrière les jumelles, les peurs du rejet, du jugement, nous

assaillent. Nous nous cachons derrière une multitude de masques toute la journée pour répondre à l'attente des autres. Nous sommes capable de nous martyriser bien plus douloureusement que ce que les autres pourraient nous infliger. Moins nous nous aimons, plus nous sommes intransigeant avec nous-même et plus nous jugeons tout.

Dans nos sociétés, tout est fondé sur la peur, premier sentiment éprouvé par l'humain. Tout est donc biaisé dès le départ. Notre vraie nature étant l'amour, il serait peut-être astucieux d'aller découvrir cette réserve sans fond !

Les cinq accords toltèques sont une base de sagesse pour entamer cette ouverture de conscience et abandonner la vision fausse du monde que nous nourrissons.

Premier accord : Que ta parole soit impeccable.

La pensée crée, et la parole installe dans la matière. Choisissez bien les mots que vous avez l'intention d'utiliser pour objectiver votre futur. Vous préférez vivre dans la joie ou dans la tristesse, dans la sérénité ou dans l'angoisse, dans l'épanouissement ou dans la destruction ?

Petit rappel d'une loi : On récolte ce que l'on sème. À projeter de la haine, de la jalousie, de la médisance, que croyez-vous recevoir en retour ? Certainement pas de la bienveillance ni de l'amour. L'univers, la vie nous font vivre les énergies pensées tôt ou tard. Vous programmez vos futurs : désespoir, rejet, injustice.

Pourquoi n'avons-nous pas été élevés dans la connaissance des lois ? Par ignorance des ancêtres ou par volonté de leaders ? Peu

importe, ce qui compte, c'est de se réveiller un jour et d'agir consciemment.

Ce que vous faites de bien ou de mal, vous le faites à vous-même.

Le Coran – VII^e siècle

Ce que l'on sème, c'est aussi ce que l'on récolte.

La Bible – Épître de saint Paul aux Galates

Qui sème le vent récolte la tempête, dit le proverbe... Un jour viendra où chacun devra rendre compte de ses actes, autant pour le mal que l'on aura fait que pour le bien que l'on aura fait...

Deuxième accord : Quoi qu'il arrive, n'en fait pas une affaire personnelle.

Chacun regardant aux travers de ses jumelles va juger selon ses croyances, sa représentation du monde. Le même acte sera jugé différemment suivant toutes les personnes présentes. Il sera étiqueté d'humaniste, d'égoïste, de vantard, de prétentieux, de pathétique. Bref chacun rivalisera de compliments. **Tout jugement émis ne parle que de celui qui l'exprime.** (*C'est celui qui dit, qui est !*) Ce ne sont que des projections, cela permet à celui qui sait écouter de ne pas prendre pour argent comptant l'opinion d'autrui, et de savoir où en est l'interlocuteur. Si vous préférez donner crédit à ces propos, il y a de grandes chances que vous ayez aussi ce jugement sur vous-même. La racine première de notre souffrance étant toujours la peur, elle engendra une profusion de jugements.

Si nous choisissons de nous aimer tel que nous sommes, là maintenant, et d'être fier et content d'entamer la transformation nécessaire pour être enfin en paix, de quoi pouvons-nous avoir peur ? Il suffit juste d'accueillir toutes les vieilles croyances

ancestrales, sociétales, qui se présentent, puis de les intégrer pour qu'elles ne soient plus paralysantes.

Troisième accord : Ne fais pas de suppositions.

Nos filtres, nos croyances, notre *paire de jumelle*, nous font tout interpréter. Nous projetons sur l'autre notre manière de penser, d'être, et il doit forcément fonctionner comme moi, puisque je suis la référence de mon monde. *S'il me dit cela, c'est qu'il doit penser à ceci ou plutôt vouloir dire cela.* Notre mental interprète tout selon ce qui l'arrange. Pourquoi ne pas s'assurer de l'intention de l'autre ou de reformuler la teneur de son message, juste pour vraiment le comprendre ? Ce sont encore les peurs qui nous empêchent de questionner l'autre, alors nous imaginons les réponses qui corroborent nos croyances. Comment voulez-vous que le monde tourne rond ? Puisque chacun est enfermé dans son manège infernal. Une communication authentique semble être les prémices d'une vraie relation. D'abord avec soi-même ! Arrêtons de nous mentir et de nous voiler la face.

Quatrième accord : Fais toujours de ton mieux.

Simplement être juste avec soi. Ne pas en faire trop ou trop peu, pour ne pas s'épuiser ou être frustré. Je fais maintenant selon mes possibilités actuelles, et je suis content de ce que j'obtiens. Je ne compare pas avec autrui ou le passé, je n'invente pas non plus une exigence utopique. Je suis moi, et seulement moi.

Cinquième accord : Sois sceptique mais apprends à écouter.

Ce dernier accord nous conforte dans le sens que l'autre parle souvent de lui et qu'il serait judicieux d'entendre ses souffrances plutôt que de se les approprier.

Sortir du conditionnement demande quelque peu de vigilance, mais personne d'autre ne pourra le faire pour vous. Se prendre en main et libérer toute la lignée, passée, présente et future, sont de fortes motivations. Tous les poisons que vous neutraliserez ne seront plus véhiculés par vous et tout autour de vous.

Et si nous remettons en cause tout ce que le mental produit et ordonne ? Et si nous faisons exactement le contraire de ses injonctions ? Juste pour lui montrer que nous ne sommes plus sa marionnette ? Qui oserait ?

Voir notre fonctionnement erroné, puis le changer petit à petit pour s'ouvrir à la Conscience, à notre âme et à son potentiel d'Amour.

Apprenons à gérer nos vies plutôt que d'être contrôlé par nos émotions, mémoires, blessures, peurs. **Acceptons le contenu de tout notre être, sans honte ni culpabilité aucune.** Comment se sentir coupable de quelque chose qui ne nous incombe pas. Ce n'est pas vous qui avez fabriqué votre véhicule, votre corps ! Ce n'est pas vous qui avez préparé le cocktail. Alors, arrêtons de nourrir cette énorme supercherie. Nous sommes tous « NON COUPABLES », seulement RESPONSABLES d'agir autrement ou de subir comme une pauvre victime décérébrée.

Ho'oponopono nous donne aussi la clé de la libération, le PARDON. **Commençons par nous pardonner à nous-même. Le pardon est la guérison, le baume du cœur. Apprenons à nous aimer et à nous accepter. Sans cette étape cruciale, point de changement réel, mais encore une manipulation égotique.**

LE PARDON LIBÈRE LE POISON QU'EST LA CULPABILITÉ !

Si vous pardonnez, vous pouvez être pardonné et la guérison a lieu. Pouvoir être pardonné purifie l'esprit.

Commencez à voir le monde sans filtre, et à percevoir l'Amour en vous. Tout devient possible pour celui qui l'entrevoit.

Créez votre nouvelle réalité. Osez vous délier des chaînes d'esclave transmises et inculquées et sortons-nous des films d'épouvante préécrits.

Il nous appartient de nous reconnecter à cette Conscience libre, sereine, respectueuse, compassionnée et infinie et de nous réapproprier notre propre pouvoir.

Présentation des accords et plein d'autres informations sur : www.sechangersoi.be

Les 12 prophéties des Andes

de James REDFIELD

Vous avez certainement lu ses livres qui nous présentent sous forme de roman les interactions entre une personne et tout ce qui l'entoure. Il nous pousse à faire attention aux signes du destin, c'est-à-dire aux coïncidences, hasards, rencontres, synchronicités,

que la vie met généreusement sur notre chemin ou que nous attirons à nous. À nous de ne pas passer à côté en restant dans la présence et la conscience de ce que nous expérimentons. En résumé, voici les 12 principes :

- S'éveiller aux coïncidences qui se présentent dans nos vies.
- Connaître l'histoire profonde du monde et l'évolution de l'être humain.
- Devenir conscient que toutes les choses vivantes ont des champs d'énergie.
- Devenir conscient que les gens essaient de voler l'énergie d'autrui, créant des conflits.
- Réaliser que contrôler autrui n'aide personne.
- Être conscient que tu as un rêve et une destinée à accomplir.
- Être conscient que la plupart de tes pensées et actions sont guidées.
- Réaliser que quelquefois, la réponse que tu cherches est fournie par les personnes que tu rencontres.
- Comprendre que l'humanité est en train d'effectuer un voyage vers une vie en parfaite harmonie avec autrui, la nature, ce qui fera évoluer notre monde vers un paradis terrestre dans le millénaire à venir.
- Se rappeler sa mission, son œuvre à réaliser, garder son optimisme et rester mobilisé.
- Conserver la vision, s'aider de la prière, de la pensée positive, de l'intention et de la FOI.
- Se tourner vers une vie spirituelle saine et une conscience accrue, faire attention aux coïncidences et synchronicités pour être vrai en permanence.

Petite vidéo plus complète (8 min) : <http://epanews.fr/video/les-11-r-v-lations-de-la-proph>

Paul Gooberg, guérisseur de la terre

Conférence *The Subtle Energies of Love* (3)

« Je ne cherche pas l'amour, je ne fais pas de shopping d'amour dans le monde, je ne cherche pas une approbation, je ne cherche rien du tout. Si vous cherchez l'amour dehors, vous perdez votre liberté. Nous avons déjà tous, tout l'amour dont nous avons besoin, alors que faisons-nous ? Remplis d'amour, nous sommes en service, nous sommes venus faire du bien. Pour soigner, il faut sentir l'amour dans son corps, s'aimer soi-même et se sentir aimé par l'Énergie Créatrice. Nous devons être consentant à l'Amour, recevoir l'Amour, mais comment ça marche ? Cela reste très mystérieux et incompréhensible.

Il y a tant de gens qui ont trop peur, qui sont en colère et qui refusent l'amour et le pardon.

Restez connecté tout le temps à la source de l'Amour, attrapez-la quand vous voulez, autant que vous le voulez. Et faites très attention sur quoi, sur qui vous restez branché, ce lien est très puissant dans un sens ou dans l'autre, puisqu'il vous influence. Regardez vos émotions et vos sentiments, c'est un très bon médium qui vous montre où vous êtes connecté. Si vous n'êtes pas connecté

à la Source, alors vous ne pourrez pas donner de l'amour, vous vous écroulerez, car vous serez vidé. Vous êtes littéralement rechargé quand le lien est établi. *Notre plus grand défi est de rester connecté quoi que vous fassiez dans la journée, c'est une pratique spirituelle universelle.*

Quand nous rendons visite à un saint (vivant ou non), c'est une excellente expérience pour nous : jusqu'où sommes-nous ouvert ? Avons-nous envie de recevoir l'amour qu'il a à donner ? Sommes-nous consentant à recevoir son amour ? Pourtant, il nous abreuve, il est Amour.

Le plus important dans la vie est de se libérer de ses préoccupations personnelles, de toutes nos personnalités. Si vous avez vraiment perdu votre mémoire, comment savez-vous qui vous êtes ?

J'ai été invité par un saint en Inde, et nous avons eu une expérience personnelle en commun. Nous avons parlé longtemps ensemble, il ressemblait extérieurement à un homme, mais je n'ai rien senti de lui, comme s'il était invisible, il n'avait aucune qualité personnelle, pas de mémoires ! ! ! C'est une énergie spirituelle dans une forme humaine mais ce n'est pas un humain. Je suis même rentré dans sa salle de bains pour voir s'il avait un corps, je ne pouvais pas croire cela. Il est une manifestation physique du secret.

Je le voyais se mêler à toutes les énergies négatives, obscures ; c'était étonnant de voir ça, et il n'en était pas affecté, aucune réaction ou accroche, il était parfaitement bien. Moi, si je fais cela, je suis affecté.

Il m'a donné son lit pour la nuit. Toute l'énergie de ses dévots

était reliée au lit et quand je me suis couché, il y avait tant d'énergie que je n'ai pas pu dormir, je crois que j'ai lévité avec ces énergies.

Ce qui est difficilement concevable pour nous, c'est que les saints, les sages ne fabriquent une personnalité que si un humain s'approche pour se mettre en résonance, mais dès qu'il s'éloigne, le sage éteint cette interface. Nous, le moi, l'ego parle tout le temps dedans, il cherche et aime les gratifications, les récompenses, il a pris l'habitude d'être l'auteur de tout, le propriétaire de tout, l'acteur vedette.

L'inconduite classique des Occidentaux avec les saints, les sages, les instructeurs, est de prendre toute l'énergie qu'ils peuvent du sage au lieu de lui en donner pour qu'il puisse œuvrer à un niveau qui leur est inconnu et de la manière qui lui est propre. En Inde, les dévots donnent leur énergie mais n'en prennent pas. »

1 John Hagelin est professeur de physique en physique quantique de nationalité américaine. Il a été chercheur au CERN et au Centre de l'accélérateur linéaire de Stanford (SLAC.) Il a été nommé lauréat du prix Kilby, prix décerné en reconnaissance aux scientifiques qui ont apporté « une contribution majeure à la société à travers leurs travaux de recherche appliquée dans les domaines de la science et de la technologie ». Il l'a reçu pour ses travaux en physique des particules, et dans le développement de la théorie supersymétrique du champ unifié (*supersymmetric grand unified field theory*.) Le prix reconnaît le Dr Hagelin comme étant « un scientifique dans la tradition d'Einstein, Jeans, Bohr et Eddington ».

Il est à l'origine du développement d'une théorie du champ unifié sur la base des super cordes. Il est également connu pour son investissement dans les activités du mouvement de méditation transcendantale. (Source

Wikipédia)

2 Docteur en médecine et sciences médicales, endocrinologie et immunologie, docteur en naturopathie et bioénergétique, diplômé universitaire en neuroendocrinologie et chronobiologie, vice-président de la SIRES (Société internationale de recherches sur l'environnement et la santé) et membre de l'Académie internationale de Lausanne en médecine complémentaire appliquée.

Partie 15

Pour en savoir plus

Références, livres, DVD, sites

BIBLIOGRAPHIE

BOLD TAYLOR Jill, *Voyage au-delà de mon cerveau*, J'ai lu, 2009.

BOURBEAU Louise, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, ETC, 1996.

BRADEN Gregg, *La Divine Matrice*, éditions Ariane, 2007. *La Guérison spontanée des croyances*, 2009.

BRADSHAW John, *Retrouver l'enfant en soi – Partez à la découverte de votre enfant intérieur*, Le Jour, 1992.

Don RUIZ José, *Les Quatre Accords toltèques*, Poche, Jouvence, 2005.

Don RUIZ José, *Le Cinquième Accord toltèque*, Guy Trédaniel, 2010.

- CHOPRA Deepak, *Le Corps quantique, le fabuleux pouvoir de guérison de votre esprit*, J'ai lu, 2009.
- CHURCH Dawson, *The Genie in Your Genes*, Energy Psychology Press, 2009.
- Dictionnaire des codes biologiques des maladies*, éditions Teligate, sous la supervision Edouard Van Den BOGAERT, 2007.
- EDEN Donna, *La Médecine énergétique au service de la femme*, éditions Ariane, 2009.
- EDEN Donna et FEINSTEIN David, *Médecine énergétique, Éveillez le guérisseur en vous*, éditions Ariane, 2005.
- EMOTO Masaru, *Les Messages cachés de l'eau*, Guy Trédaniel, 2004.
- EMOTO Masaru, *Le Miracle de l'eau*, Guy Trédaniel, 2008.
- HANSOUL Brigitte et WAUTHIER-FREYMANN Yves, *EFT : Tapping et psychologie énergétique*, Dangles, 2011. (Cinq résultats de nombreuses études cliniques réalisées aux États-Unis et d'aspects théoriques.)
- HARAMEIN Nassim, *L'Univers décodé ou la théorie de l'unification*, Louise Courteau, 2012.
- HURTADO-GRACIET Maria-Elisa, *Ho'oponopono*, Jouvence, 2011.
- JANSSEN Thierry, *La Maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances*, Fayard, 2008, Pocket, 2010.
- La Solution intérieure, vers une nouvelle médecine et du corps*, Fayard, 2006, Pocket, 2011.

- LIPTON Bruce, *La Biologie des croyances*, éditions Ariane, 2006.
- MOSS Richard, *Le Mandala de l'être*, Albin Michel, 2008.
- ODOUL Michel, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, 2002.
- PATRÛL RINPOCHÉ, *Le Chemin de la grande perfection*, éditions Padmakara, 1997.
- PERT Candace, *Molecules of emotions*, Pocket Books, 1999.
- PERT Candace, *Tout ce que vous devez savoir pour vous sentir divinement bien*, AdA, 2007.
- REDFIELD James, *La Prophétie des Andes*, J'ai Lu, 2000.
- REDFIELD James, *La Dixième prophétie*, J'ai Lu, 2003.
- REDFIELD James, *La Prophétie des Andes – Et si les coïncidences révélaient le sens de la vie*, J'ai lu, 2012.
- De SOUZENELLE Annick, *Le Symbolisme du corps humain*, Albin Michel, 2000.
- STOESSINGER Caroline et LE Juliette, *Le Monde d'Alice, 108 ans de sagesse*, Michel Lafon, 2012.
- TAYLOR Jill, *Voyage au-delà de mon cerveau*, J'ai lu, 2006.
- TOLLE Eckhart, *Le Pouvoir du moment présent*, J'ai lu, 2010.
- VITALE Jo et Dr LEN, *Zéro limite*, Dauphin Blanc, 2008.
- SITES en français :**
- BOYLE TAYLOR Jill, conférence sur son expérience d'un AVC :
http://www.dailymotion.com/video/x8agq2_jill-bolte-taylor-sous-titre-franca_tech

CONNAISSANCES SANS FRONTIÈRES :
www.connaissancesansfrontieres.net. Beaucoup d'interviews
d'innovateurs, chercheurs dans tous les domaines, vidéos
traduites.

FLEMING TAPAS : pour télécharger le fascicule (en fr.) :
<http://store.tatlife.com/french>

GERVAIS Louise :
http://www.wisdomofbeing.com/homepage_french.html

HAGELIN John, interview : <http://www.youtube.com/watch?v=OrcWntw9juM> (avec Lilou)

HARAMEIN Nassim : <http://bouger-la-vie.com/blog/nassim-haramein-einsteindes-temps-nouveaux/> ;
http://www.connaissancesansfrontieres.net/Nassim_Haramein/N

HERZ Alice, Interview par Antony Robins, sagesse d'une dame de
108 ans : www.youtube.com/watch?v=OB-IUg_TshU&feature=player_embedded

LA MÉCANIQUE QUANTIQUE (animation) onde et vibration :
www.youtube.com/watch?v=HTOattMOuKw

Flatland, le cadre des deux dimensions :
<http://www.youtube.com/watch?v=kP2nNwSt4z4>

LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX :
<http://lecerveau.mcgill.ca>

MERLE Sophie : <http://sophiemerle.com>

SITES en anglais :

ARENSEN Gloria : <http://www.youtube.com/watch?v=igxYuOs->

Otl

Vidéo sur l'EFT et la procrastination.

BENOR Daniel :
<http://www.wholistichealingresearch.com/wheearticles>

CHURCH Dawson : www.soulmedicineinstitute.org
Il y mène des recherches sur les liens entre la conscience, l'énergie, la santé et l'intention.

CONNOLLY Grant : www.zpointforpeace.com ;
<http://www.zpointforpeace.com/960906.shtml>
Trois nettoyages avec le Zpoint guidés.

CRAIG Gary : www.garythink.com et son tutoriel :
<http://www.garythink.com/eft/eft-tutorial.html?aid=NTY0>

EDEN Donna : <http://www.youtube.com/watch?v=tdMbdFb8URY&feature=related> (conférence)

EMOTRANCE : http://www.youtube.com/watch?v=PzyaQ8nEI_k

FLEMING Tapas : www.tatlif.com/

HARAMEIN Nassim : <http://theresonanceproject.org/>

HARTMANN Silvia : <http://emotrance.com/>

HO'OPONOPONO du Dr LEN : <http://www.hooponopono.org/>

LOO.K. Carol : <http://www.attractingabundance.com>

MOUNTROSE Phillip et Jane : <http://gettingthru.org/miracles.htm>

MINS Larry : <http://www.besetfreefast.com/>

(manuel en anglais) et ses vidéos sur :
<http://www.youtube.com/results?>

search_query=Larry+Nims&aq=f

Recherches scientifiques faites sur l'EFT : www.eftuniverse.com

REED Steve :
www.remap.net/Quick_REMAP_Learn_Quick_REMAP.html ;
www.remap.net ; www.remapinstitute.org

ROSS Richard : <http://www.richardross.com/>

ROWLAND Ann : <http://www.zensightprocess.com/> ;
<http://www.tamingtraumaandanxiety.com/>

SMITH Robert : www.fastereft.com/

Vidéo interview de John HAGELIN :
<http://www.youtube.com/watch?v=OrcWntw9juM>

Pour admirer des fractales : <http://www.youtube.com/watch?v=1o5FMTHkLQg>

Les Prophéties des Andes (résumé) : <http://epanews.fr/video/les-11-r-v-lations-de-la-proph>

FILMS sous-titrés en français :

Que sait-on vraiment de la réalité ? (What the Bleep Do We Know ?). Par William ARNTZ Betsy CHASSE, Mark VICENTE, 2004.

Dans ce docu-fiction, un scénario mettant en scène une photographe, Marlee MATLIN, est entrecoupé d'interviews de scientifiques et de séquences d'animation pour illustrer le lien étroit entre les lois de la physique et la vie de tous les jours. Expliquant très clairement quelques découvertes scientifiques, ce film démontre avec humour que la physique quantique a de

plus en plus tendance à se tourner vers la psychologie et la spiritualité pour se parfaire.

La suite, ***Dans le terrier du lapin*** (*Down The Rabbit Hole*) :

Le film fait un compte rendu des nouvelles visions scientifiques importantes qui révèlent que la mécanique quantique, la neurobiologie, la conscience humaine et la réalité quotidienne sont étroitement imbriquées.

<http://nous-les->

[dieux.org/What_the_Bleep_!%3F_Down_the_Rabbit_Hole](http://nous-les-dieux.org/What_the_Bleep_!%3F_Down_the_Rabbit_Hole)

Crossing the Event Horizon : Rise to the Equation, version française, The Resonance Project Foundation.

Quatre DVD avec Nassim Haramein qui présente sa théorie de la structure de l'espace-temps de la conscience et de l'évolution.

MATRIX à voir et à revoir.

TAPOTY A PEUR DU NOIR (voir BD en fin d'ouvrage.)

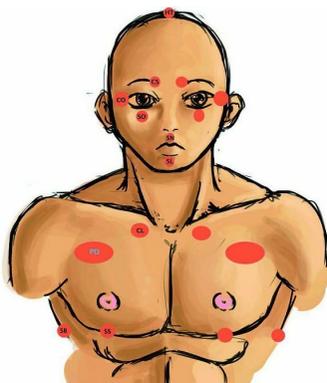
Plus vous vous aimez, plus vous guérez. Si vous ne vous aimez pas, vous ne pourrez guérir. **L'acceptation de soi-même, l'amour de soi et le pardon sont les *must* et prémices à toute transformation.**

L'Énergie Créatrice est tellement proche de vous que les soufis disent d'Elle : *Elle est plus proche de toi que ta veine jugulaire.*

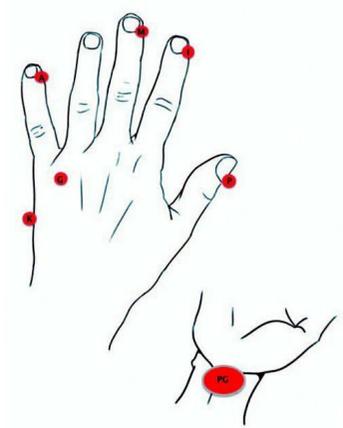
Pour nous contacter : espacedetransformation@gmail.com

Composition : Soft Office (38)

I

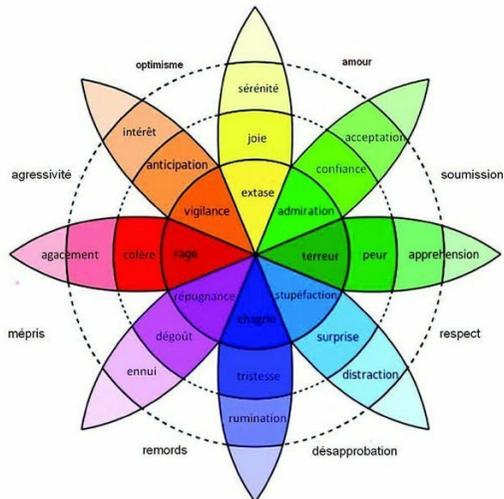


Voici les différents points d'acupuncture que vous stimulerez pour tous et tout.



II

LA FLEUR DES ÉMOTIONS de Plutchik



Elle propose une gradation des émotions, tant primaires (l'inné)

que secondaires (l'acquis).

1. Joie/Connaissance/Autonomisation/Liberté/Amour/Appréciation
2. Passion
3. Enthousiasme/Ardeur/Bonheur
4. Attente positive/Foi
5. Optimisme/Confiance
6. Espoir
7. Contentement
8. Ennui
9. Pessimisme
10. Frustration/Irritation/Impatience
11. Accablement
12. Déception
13. Doute
14. Souci/Anxiété
15. Blâme
16. Découragement/Tristesse
17. Colère
18. Vengeance
19. Haine/Rage
20. Jalousie
21. Insécurité/Culpabilité/Sentiment de nullité
22. Peur/Chagrin/Dépression/Désespoir/Impuissance

Voyez le nombre de fois dans la journée où *vous jouez au yo-yo* dans les couleurs ou stagnez dans les couleurs d'en bas.

(Échelle tirée du livre : *Ask and It is Given*, Esther et Jerry Hick)

III



Le chemin de vie

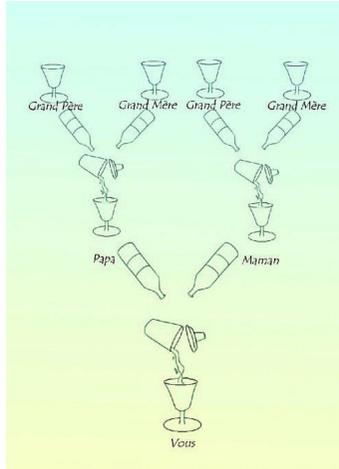
Le carrosse, intégrant l'attelage, symbolise votre corps, il vadrouille sur votre chemin de vie, votre destin.

IV



Tapoty est une peluche marionnette très utile avec les enfants, surtout lorsqu'ils sont timides, prostrés, voire autistes ou difficiles. En leur demandant de s'occuper du petit nounours, qui a les mêmes problèmes qu'eux, leur côté sauveur et empathique les pousse à intervenir et à nouer le contact. En faisant cela, l'enfant transfère sa problématique sur la peluche, allégeant ainsi sa charge personnelle.

V

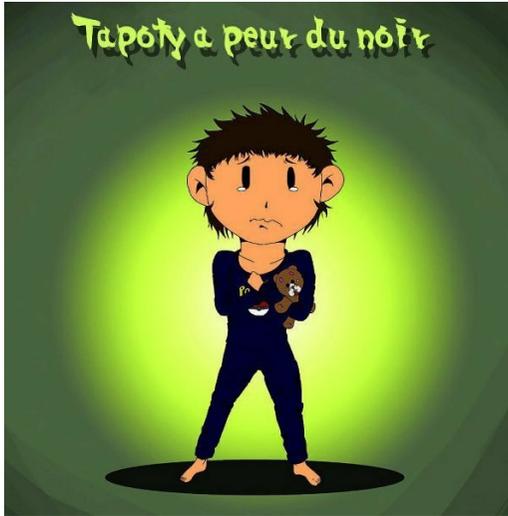


Lors de la fécondation, tous les ingrédients qui font votre père et votre mère se retrouvent mélangés dans un shaker.
Après l'avoir secoué pendant neuf mois, ils ont versé le cocktail et vous êtes né.



Spirales dans la nature

VI



Illustrateur : Rodérik-Arwen HAAS
Rodezeboss@hotmail.com



- Maman, Maman, viens vite.
- Que se passe-t-il, Tapoty ?
- Tu peux laisser la lumière ? J'ai peur du noir.
- Mais de quoi as-tu peur, voyons ?
- J'ai peur que des monstres viennent me manger.

Vous pourrez appliquer le même scénario pour les problèmes de l'enfant : toutes ses peurs, tristesses, colères, chagrins, frustrations... Les phrases type et les points d'acupuncture restent identiques.

VII



- Je vois. Écoute, Tapoty, veux-tu faire partir tes peurs tout de suite ?
- Oh oui, maman, comment ?
- Prends ton nounours avec les points magiques et donne-le-moi, s'il te plaît. Je vais tapoter sur ses boutons magiques, et tu feras la même chose sur toi, aux mêmes endroits, d'accord ?
- D'accord, Maman.

L'enfant doit se sentir entendu dans sa souffrance. En aucun cas, vous ne pouvez la nier ou l'ignorer. Reconnaître son monde intérieur va l'aider à se construire, à se découvrir et à s'accepter dans sa totalité.



- Tout d'abord, montre-moi avec tes mains comment tu as peur ? Un peu, moyen ou beaucoup ?
(Tapoty a les bras bien écartés l'un de l'autre.)

Il est plus facile pour les jeunes enfants de mesurer leur souci en ouvrant les bras. (Vers 10 ans, ils arrivent à quantifier sur une échelle de 1 à 10.) La peluche est un bon support pour mémoriser les points à tapoter quand ils ont besoin de se libérer.

VIII



- Pour commencer, tu vas tapoter sur le côté extérieur de ta main en répétant 3 fois, en même temps que moi « même si peur du noir et des monstres, maman et papa m'aiment. »

(Ils tapotent tous les deux sur le côté de la main en répétant la phrase.)

Tapotez sur tous les points avec 2 doigts (index et majeur), ainsi vous serez certain de ne pas rater le point d'acuponcture. En sollicitant le point karaté (sur l'arête extérieure de la main droite ou gauche) cela permet d'éviter tout autosabotage inconscient et de se concentrer sur le souci à libérer. Commencez la phrase par même si (souci)... N'hésitez pas à varier la 2^e partie de la phrase, je suis un super garçon, je suis un enfant génial, maman et papa m'aiment... vous pouvez même faire choisir à l'enfant ce qui lui vient.



- À présent, Tapoty, tu penses à tes peurs et tu répètes avec moi sur les boutons magiques : « peur du noir et des monstres ».
- Pour finir, respire fort et souffle vers le sol.

Tapotez plusieurs fois (3 à 8 fois) sur chaque point, le temps de répéter le souci. Pour les points en symétrie, tapotez de chaque côté du corps, avec 2 doigts. Pour les points sur la ligne médiane : sur le haut de la tête, tapotez avec les 2 mains en même temps.) Pour les points au dessus et au dessous de la bouche, tapotez avec une main à plat (paume vers le sol) au dessus et l'autre à plat au dessous (ou avec les index et majeurs sur les 2 points.) Lors des tapotements, répétez les différents mots exprimés par l'enfant. Exemple : haut de la tête peur dans le noir, coin sourcil peur des monstres, coin de l'œil ils me regardent... ou vous répétez toujours

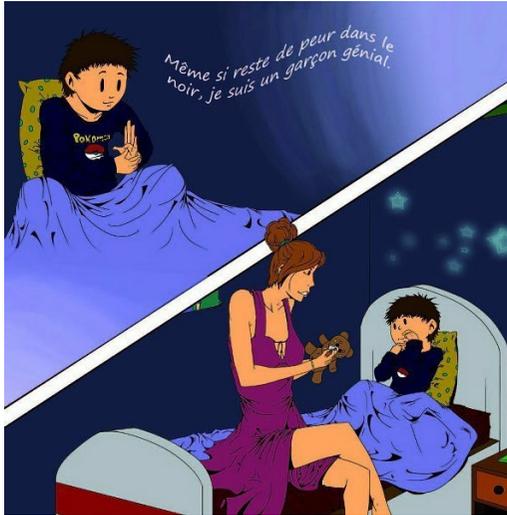
le même énoncé. Quand vous avez fini une ronde (tous les points du haut de la tête à sous le bras), prenez une grande inspiration et une grande expiration, en soufflant vers le sol.

X



- Comment vas-tu, à présent ?
- Mieux, maman, mais j'ai encore un peu peur.
- Et elle est grande comment maintenant, ta peur ? (Tapoty a rapproché les 2 mains.)

Important de faire verbaliser l'enfant sur ce qu'il ressent ou comment il se sent.



- Allez, on recommence, répète la phrase « même si reste de peur du noir et des monstres, maman et papa m'aiment », en tapotant sur le côté de ta main, et on continue sur les points magiques avec « reste de peur du noir et des monstres »
(Ils refont la même chose qu'auparavant.)

Tant que les mains ne sont pas jointes (ce qui équivaut à 1 ou 0), vous devez refaire des rondes en ajoutant « reste de » à la phrase initiale, « même si reste de souci, je suis un enfant génial. » N'oubliez pas de respirer en fin de ronde.

XI



- Comment te sens-tu, Tapoty ?
- Encore mieux, maman, merci.
- Montre-moi, encore une fois avec tes mains, comment tu as peur ?
(Ses mains sont presque jointes.)

Important de faire verbaliser l'enfant sur ce qu'il ressent ou comment il se sent.



- Allez, Tapoty, on refait la même chose une dernière fois.

...

- Voilà, on finit en soufflant vers le sol.

- C'est bon, maman, je n'ai plus peur.

- Alors que vas-tu choisir d'agréable pour toi ?

- Eh bien, je choisis de faire de très beaux rêves avec mon nounours.

En libérant une énergie pénible pour l'enfant, n'oubliez pas d'installer une énergie plus agréable. Étape à ne pas rater. Je choisis maintenant est suivi d'une formule courte, précise et affirmative, avec des mots porteurs. Je choisis maintenant de ne plus avoir peur, est à bannir pour 2 raisons. Le cerveau n'entend pas les négations et le mot peur n'est pas du tout porteur. C'est comme si vous disiez « je choisis maintenant d'avoir peur » ce qui serait le contraire de votre désir.



- Très bon choix, Tapoty.

Répète comme moi sur tous tes boutons magiques : « Je choisis maintenant de faire de très beaux rêves. »

- Super, tu souffles, tu bois un peu d'eau et tu t'endors tranquillement. À demain, Tapoty...

- Merci et à demain, maman.

Pourquoi proposer la veilleuse ? Pour 2 raisons. Premièrement, cela permet de vérifier si la peur est toujours là et deuxièmement, même s'il reste un soupçon de peur du noir, juste en allumant quelques instants la veilleuse, l'enfant se sentira rassuré et pourrait voir ses besoins satisfaits et non frustrés.

Table des Matières

Table des matières	2
Partie 1 Bienvenue à bord	22
Pourquoi ce livre ?	22
Qui sommes-nous ?	24
D'où vient l'EFT ?	27
Qu'est-ce que l'EFT ?	30
Les techniques associées - Les nouvelles techniques psycho-énergétiques (PE)	34
Partie 2 Champs d'application	38
À qui s'adresse l'EFT ?	38
À quoi sert l'EFT ?	41
L'EFT et le sport	46
Partie 3 Mise en route	49
Emplacements des points	49
Phrase d'appel – phrase de rappel	55
Phrase choix ou nouveau programme	62
Autosabotage (AS) ou inversion psychologique (IP)	64
L'intensité du problème. LE SUD : (Subjective Units of Disturbance) unité de perturbation émotionnelle	66
Processus de paix personnelle	68
Partie 4 Différents protocoles EFT	76
Petite ronde ou recette simplifiée	76
Grande ronde ou recette complète	84

Quelques variantes	93
Les bienfaits partagés	97
L’assertion du positif par le tapotement sur le renflement occipital	100
L’ancrage	102
Raconter l’histoire	104
Le film. Mettre de la distance avec une trop forte souffrance	106
Le traitement sans larmes ou la paix sans douleur	108
Le trio choix du Dr Patricia CARRINGTON	110
Et pour les animaux ?	111
Si l’EFT ne marche pas	115
Partie 5 EFT et les enfants	121
EFT pour le premier âge	121
Approche de l’EFT pour les enfants	126
Histoire de Brandon. Fini les colères	135
Tapoty, le meilleur ami de votre enfant	141
Partie 6 Approches ciblées de l’EFT	147
Les phobies et les allergies	147
Les dépendances	151
La dépression et les états dépressifs associés	159
Les maladies dites graves	162
La procrastination	166
Je me sens plus mal	168
Partie 7 Techniques énergétiques	170
La psychologie énergétique (PE)	170

BSFF Instantané (Be Set Free Fast). Se libérer rapidement de Larry NIMS, dès 1992	176
EF et H (Emotional Freedom et Healing) Richard ROSS	181
EFT et « ET SI » du Dr Carol LOOK	183
Emotrance de Silvia HARTMANN, dès 2002	187
Faster EFT, NEW EFT (Emotionally Focused Transformation) de Robert G. SMITH	188
Je commande de Sophie MERLE, 2012	192
Lester LEVENSON dès 1952	195
Libération globulaire de Louise GERVAIS, dès 2003	199
Quick Remap (Reed Eye Movement Acupressure Psychotherapy) de Steve B. REED, dès 2006	202
Recadrage miracle avec l'EFT, Phillip et Jane MOUNTROSE, dès 2006	205
TAT® (Tapas Acupressure Technique®) de Tapas FLEMING, dès 1993	206
WHEE (Wholistic Hybrid dérivée de l'EMDR et de l'EFT) Daniel J. BENOR, dès 2005	209
Zensight de Carol Ann ROWLAND, dès 2005	211
ZPoint (Zeropoint Process) de Grant CONNOLLY, dès 2008	219
Partie 8 Écologie personnelle	227
Introduction	227
L'eau, le vide et le temps	235
Le cerveau	241
L'incroyable guérison du Dr Jill Bolte Taylor	249
Les quatre pilotes du cerveau - Résultats de vingt-deux ans	253

de recherches du Dr Jacques FRADIN	253
À savoir sur le mental	256
Travailler avec le subconscient	268
Le stress	273
Les croyances	280
Si vous voulez changer, changez vos pensées	291
Le secret de la prière par Gregg BRADEN	294
Quel est votre cocktail ?	295
Victime ou responsable ?	298
Le chemin de vie	302
La légende des deux oiseaux	310
Blanche neige et les sept nains	312
Vieille tradition hawaïenne, Ho'oponopono	316
Le jour où je me suis aimée pour de vrai (de Kim McMILLEN, publié par sa fille Alison en 2001)	335
Partie 9 Questions les plus fréquemment posées	340
Partie 10 Trousse de secours avec l'EFT	347
Partie 11 Témoignages	352
Battue sur les jambes par la maîtresse d'école, à l'âge de six ans	352
Euthanasier un animal	353
Expérience d'entêtement de l'ego	357
Expérience d'amour	359
Témoignages divers	360
Partie 12 Exercices conseillés	372

Au réveil et au coucher	372
Prise de conscience par le souffle	378
Respiration par le ventre. La respiration embryonnaire, « comme un enfant qui dort »	380
Reprendre contact avec son enfant intérieur	382
Savoir satisfaire vos besoins	387
Évoluer sur l'échelle émotionnelle	390
Libération de vos souffrances	393
S'occuper de soi au quotidien	398
Partie 13 Conclusion	404
Partie 14 Annexes	410
Physique quantique. Vidéo transcrite de John HAGELIN, Ph.D. (chercheur et professeur de physique)	410
Découvertes scientifiques sur notre interdépendance Gregg BRADDEN	419
Le cerveau a un cœur	424
Le cœur a son propre cerveau par Gregg BRADEN	427
Petites questions à Gregg BRADEN	429
L'approche matricielle du professeur AZIZ EL AMRANI	438
Les cinq accords toltèques de Don Miguel et Don José RUIZ	443
Les 12 prophéties des Andes de James REDFIELD	448
Paul Gooberg, guérisseur de la terre. Conférence The Subtle Energies of Love (3)	450
Partie 15 Pour en savoir plus	454
Références, livres, dvd, sites	454