





# Chemin de guérison intérieure par l'amour de soi

**Maria Anell:** Bienvenue à la 3<sup>ème</sup> édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT! Je suis Maria Anell, votre hôtesse ce soir, et avant de commencer, je voudrais vous avertir qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, en cas de problème médical, dans son domaine de compétence.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence sur le thème: «Chemin de guérison intérieure par l'amour de soi.» L'amour constitue un grand mystère de la vie qui fait couler beaucoup d'encre depuis des centaines – que dis-je – des milliers d'années. Il s'agit d'un thème récurrent dans les traditions culturelles, philosophiques ou religieuses, partout dans le monde. Chacun le cherche, le désire, craint de le perdre lorsqu'il l'a trouvé, et c'est souvent la quête de toute une vie. Notre conférencière de ce soir a découvert le secret qui permet à la fois de ne jamais souffrir de son absence et de l'attirer définitivement à soi. Elle va nous parler de son expérience, bien sûr, mais nous donnera aussi les clés qu'elle a collectées en EFT pour activer l'amour dans notre vie. J'ai le plaisir d'accueillir Florence Vastra: bienvenue Florence!

**Florence Vastra:** Bonsoir Maria, bonsoir également à tous nos auditeurs. Et bienvenue dans cette conférence sur l'amour de soi et l'EFT. Alors, «*amour de soi*»: cela peut paraître un peu provocateur... Qu'est-ce que tu t'es dit, Maria, lorsque tu as vu ce titre?

**Maria:** Qu'effectivement, nous sommes beaucoup plus à la recherche de l'amour de quelqu'un d'autre que de l'amour de nous-même. En tous cas, c'est ce que je vois avec les personnes que je côtoie.

**Florence:** Oui, tu as absolument raison, Maria. Quoi de plus merveilleux que d'aimer et se sentir aimé? Dans ces moments là, nous avons l'impression que la vie est transformée comme par un coup de baguette magique. Par contre, s'aimer soi-même constitue quelque chose de très difficile.

**Maria:** Mais dis-moi, Florence, pourquoi serait-il si important de s'aimer soi-même?

**Florence:** Avant de parler de la difficulté à s'aimer soi-même, voyons avant tout pourquoi et comment cela peut transformer notre vie. Je tiens à préciser, Maria, que j'aborde aujourd'hui ce thème parce qu'il m'est très cher et qu'il constitue, en quelque sorte, le thème central de ma propre vie. Très longtemps, j'ai cru que mon devoir était, d'abord quand j'étais enfant, d'être une enfant sage, puis, en tant qu'épouse et mère, que c'était d'aimer les autres. J'ai vécu avec cette conviction pendant de très nombreuses années. J'ai découvert, il y a quelques temps, qu'il s'agissait d'une croyance, d'un leurre même. Tu connais cette expression, Maria: «mettre la charrue avant les bœufs». C'est ce que j'ai fait, avec infiniment de bonne volonté et de désir de bien faire. Mais je me suis aperçue qu'espérer donner de l'amour aux autres n'était quasiment pas possible si l'on entretenait vis-à-vis de soi que des relations basées sur le jugement, la critique et même la dureté. J'ai cherché à étayer tout ce que j'avais vécu dans ma vie, tout ce que je ressentais profondément, et j'ai trouvé des choses dans différentes cultures et différentes religions. Entre autres, celle-ci: «*Concentrez-vous sur l'amour et appliquez-le à vous-même le matin, le midi et le soir*». C'est une phrase de Bouddha. Et dans la religion catholique, l'un des *Dix commandements* est: «*Tu aimeras ton prochain comme toi-même.*» Ce qui fait d'ailleurs dire à Paul Valéry qu'il s'agit là d'une atroce ironie.



**Maria:** Cette difficulté à s'aimer ne date pas d'aujourd'hui. Cela a déjà fait couler beaucoup d'encre, comme tu le disais.

**Florence:** Tu as raison, c'est vraiment une difficulté de s'aimer... et cela nous vient de très loin. Déjà, certains enfants ne sont pas aimés ou acceptés, dès le début. Comment peuvent-ils s'aimer? Ils en garderont le souvenir dans leurs cellules mêmes. Pour la majorité d'entre nous, il est vrai que nous avons été aimés quand nous étions enfant. C'est même l'amour inconditionnel, quand on est tout petit. Nos parents comblent nos besoins, tout se passe naturellement, ils s'occupent de nous, ils nous acceptent tant qu'on est tout petit. Mais très vite, nous allons devoir nous adapter aux attentes extérieures. J'en parlais tout à l'heure pour moi; être un enfant sage, être gentil avec les autres enfants, ne pas faire de bruit, bien travailler à l'école... Pour moi, il y avait aussi manger à table – je pense que je ne suis pas la seule dans ce cas là –, plein de choses qui font le quotidien et qui nous font penser que nous ne sommes plus dans l'amour inconditionnel. Nous apprenons qu'il faut être comme ceci ou comme cela pour être aimé. Et nous nous adaptions parce qu'un enfant n'a pas d'autre solution; c'est une question de survie, pour que ses parents continuent à s'occuper de lui. C'est ce que l'enfant croit.

Mais dans cette histoire, ce qui est fabuleux, c'est qu'en devenant adulte, nous continuons à exiger tout cela de nous-mêmes. Nous prenons le relais, en quelque sorte. Et très souvent, nous devenons des adultes qui pratiquons l'autocritique. Nous ne nous sentons pas à la hauteur. Nous voudrions faire mieux, tout le temps.

Ces derniers temps, j'entends beaucoup parler de procrastination. C'est une demande récurrente de mes clients: «*Comment faire pour cesser de procrastiner?*» Moi, il m'arrive aussi de remettre tout à demain, de ne pas faire ce que je devrais, de prendre du retard. Nous nous sentons coupable.

Je conseille simplement de chercher quelle est la motivation profonde. Pourquoi fait-on ce qu'on fait? Est-ce par passion, parce que nous en avons réellement envie, ou pour faire plaisir à un père ou une mère qui ne sont peut-être même plus là ou qui, du moins, ne nous demandent plus rien aujourd'hui, mais auxquels nous restons fidèle? C'est une sorte d'attachement inconscient. Et cela crée une guerre intérieure qui est, en soi, parfaitement inutile et surtout, perdue d'avance.

À ce moment-là, le plus important est d'aller retrouver le petit enfant en soi. Ce petit enfant qui a été obligé de se taire, qui s'est senti très seul, parfois maltraité, même inconsciemment. Aller rechercher cet enfant et lui permettre enfin de s'exprimer, lui permettre de dire ce qu'il veut, ce qu'il aime, comment il voit la vie, ce qui le fait rire, l'amuse, lui donne envie de bouger, de chanter, de danser... Tout ce qu'un enfant aime. Que fais-tu, toi, par exemple, Maria, avec un enfant blessé? Comment réagis-tu?

**Maria:** Je connais bien cette situation car cela m'arrive régulièrement. J'essaie de prendre soin de lui et je le soigne du mieux que je peux, bien sûr.

**Florence:** Bien sûr! Et nous sommes tous comme cela. C'est une réaction instinctive. Par contre, nous ne le faisons pas avec nous-même. Nous, nous ne méritons pas cela. Et que fais-tu avec une amie qui est triste, malheureuse? Que lui dis-tu pour l'aider?

**Maria:** Je pourrais lui dire que ce serait bien qu'elle s'occupe d'elle, qu'elle pense à elle, qu'elle se fasse du bien avant tout.

**Florence:** Oui. Tu vas peut-être même lui offrir des cadeaux pour lui faire plaisir.

**Maria:** Je vais passer du temps avec elle, je vais l'appeler pour savoir comment elle va.

**Florence:** Alors, si l'on fait cela avec quelqu'un qu'on aime, pourquoi ne le fait-on pas avec soi-même? Souvent, prendre du temps pour soi, c'est quelque chose de difficile. S'aimer, c'est même parfois inconcevable. Or, s'aimer, c'est se considérer comme digne d'amour.



Si nous donnons ce droit aux personnes qui sont autour de nous, pourquoi nous le refuser à nous-même ? Comme si s'aimer soi-même risquait de faire de nous des gens orgueilleux, égoïstes, durs avec les autres.

**Maria :** Oui, il est vrai que le fait de s'aimer soi-même fait penser à quelqu'un d'égoïste. Cela me fait penser aussi à Narcisse qui ébloui par son image dans l'eau. On sait que l'histoire s'est très mal terminée.

**Florence :** Oui, tout à fait. Si on arrive à s'aimer soi-même, on se dit qu'on va passer pour quelqu'un de narcissique, d'égoïste ou avec d'autres défauts. Et surtout, nous allons nous poser cette question : « Qu'est-ce qu'on va dire de moi ? ». Cette question est importante parce que c'est à la fois notre propre jugement et la crainte du jugement des autres qui nous bloquent.

Tu sais comme moi, Maria, que nous sommes des êtres faits de vibrations. Et ce sont nos émotions qui déterminent ces vibrations. Or, dans le cas présent, si nous ne nous aimons pas, si nous vibrons par le jugement, la critique ou la culpabilité, il est évident que c'est ce que nous allons attirer dans notre vie. Chaque fois que nous nous dénigrons, nous affaiblissons notre rayonnement personnel.

**Maria :** Oui, c'est ce dont on parle souvent, en rapport avec la loi d'attraction qui dit que l'on attire à nous ce qui nous correspond au niveau de la vibration. C'est cela ?

**Florence :** Oui, c'est exactement cela. Le fait de nous sentir bien, d'être dans la joie, constitue notre raison d'être. Nous ne pouvons pas être heureux sans ressentir l'acceptation de soi. C'est cette acceptation de nous-même qui va nous permettre d'accepter les autres et de les aimer. C'est une sorte de règle d'or qu'on retrouve, je le disais tout à l'heure, dans toutes les grandes cultures et toutes les grandes religions.

J'ai parlé tout à l'heure de Boudha, de Jésus. Mais pas seulement. Je l'ai trouvé aussi chez les Toltèques, par exemple, qui existaient il y a des milliers d'années dans le Sud du Mexique. Ils étaient réputés pour être des savants et des artistes. Don Miguel Ruiz, auteur des *Cinq accords Toltèques*, nous parle de cette nécessité de s'aimer soi-même. Il nous offre une prière pour l'amour de soi, absolument fabuleuse, que je recommande à nos auditeurs.

Chez Lise Bourbeau aussi, dans *Écoute ton corps encore*, j'ai trouvé la phrase suivante : « Plus tu te juges et te rejettes dans ce que tu fais, moins tu te donnes le droit d'être ce que tu es. Plus tu as peur d'être rejeté par les autres, plus tu deviens une personne qui s'accroche aux autres. Réalise que si tu te rejettes, c'est que tu te laisses envahir par des croyances mentales que tu as développées. »

Je vais te proposer un petit test, Maria. Pour illustrer tout cela. Es-tu d'accord ? Supposons que tu détestes tes oreilles. Si je te dis qu'elles sont affreuses, qu'est-ce que tu vas te dire ?

**Maria :** Oui, c'est vrai, tu as raison. Mais tu n'es peut-être pas obligée de me le dire, devant des milliers de personnes, en plus !

**Florence :** Tu vas te sentir blessée, voire agressée et humiliée. Nous allons changer de tactique. Si je te dis : « Maria, tes oreilles sont trop belles ! » Que vas-tu penser si tu ne les aimes pas ?

**Maria :** Tu es folle ! – Ses yeux ne fonctionnent plus très bien. Ces oreilles-là, elle les trouve belles ? Elle se moque de moi. Elle essaie de me faire plaisir, je le sais, mais elle ment.

**Florence :** Tu te rends bien compte que, quoi que je fasse, quoi que je dise par rapport à tes oreilles, cela ne peut pas être positif. Ce n'est pas ce que je dis qui est important, c'est ce que tu ressens qui fait que tu ne seras pas bien par rapport à ce sujet-là.

Alors, imaginons, au contraire, que tu trouves que tes oreilles sont plutôt bien. Si je te dis que je ne les aime pas, tu vas te dire : « Tant pis pour elle ! ». Et si je dis que je les aime, tu te diras que c'est normal parce qu'elles sont bien. Mon avis sur la question ne te causera pas de désagrément.



C'était juste pour illustrer comment l'amour de soi – ou le non amour – va influencer sur la relation à l'autre. Il existe un phénomène de projection très fort, également. J'ai envie de te raconter une petite histoire qui m'amuse beaucoup. Un psy demande à son patient de dessiner un carré. « *Que voyez-vous?* » lui dit-il. « *Une femme nue sur un divan* », répond le patient. Le psy demande: « *Dessinez un second carré autour du premier. Et maintenant, que voyez-vous?* » « *Une femme nue sur un divan dans une chambre* », répond le patient. « *Refaites encore un carré autour et dites-moi ce que vous voyez* », dit le psy. « *Une femme nue sur un divan dans une chambre dans une maison* », répond le patient qui commence à être agacé. « *C'est clair, vous êtes obsédé* », dit le psy. Et le patient de répondre: « *C'est vous qui l'êtes, vous me faites faire des dessins pornographiques depuis tout à l'heure!* »

J'aime bien cette histoire car, au-delà du fait qu'elle est plutôt drôle, elle nous montre comment chacun est dans sa bulle. Et surtout, comment on projette sur l'autre ses propres croyances. Dans le même ordre d'idée, il est connu aussi que des téléspectateurs écrivent aux réalisateurs d'émissions TV pour leur reprocher des scènes ou des paroles qui n'ont jamais existé.

**Maria:** C'est vraiment incroyable! Cela montre l'importance de la parole et le soin qu'on doit y apporter.

**Florence:** Oui, et cela s'explique parce que nous sommes assaillis de milliers d'informations en permanence. Il nous faut choisir celles que nous retenons, celles que nous ignorons. Cette opération se réalise presque malgré nous, dans l'inconscient. Ou plus exactement, en fonction de nos centres d'intérêt, de nos croyances. Par exemple, lorsque nous nous intéressons à quelque chose de précis, nous en observons plus que d'habitude. C'est le cas lorsque nous attendons la livraison d'une nouvelle voiture: nous en voyons partout, alors que nous n'en avons jamais autant vu avant. C'est quelque chose qui m'avait impressionnée lorsque j'attendais mes enfants. À chaque fois, je ne voyais que des femmes enceintes autour de moi. Alors que je n'en vois pas tant que cela en temps normal. Ce que nous voyons autour de nous correspond très exactement à nos propres croyances sur nous-même, sur la vie.

Nous pouvons alors nous demander où nous en sommes sur le thème de l'amour. Regarder notre vie et nous demander: ce que je vis en matière d'amour correspond à l'amour qui est en moi, à l'amour que j'ai pour moi. Les autres sont exactement le reflet de ce qu'il y a en moi. Les autres m'aiment-ils? Me respectent-ils? Ou, au contraire, est-ce que je me sens rejeté(e), fragile, humilié(e)? Ce sont des questions que l'on peut se poser en regardant simplement notre vie.

En étant incapable d'avoir un peu de tendresse, d'indulgence pour soi, nous sommes incapable d'en avoir pour les autres. Et nous le savons bien; quand quelqu'un est malheureux, quand nous le sommes nous-même, nous sommes souvent méchant avec les autres. Nous manquons de patience et d'indulgence. Le Dalai Lama nous dit: « *Le désarmement extérieur passe par le désarmement intérieur. Le seul vrai garant de la paix est en soi* ». Oui, c'est en soi que se trouve la puissance de l'amour.

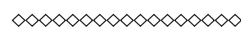
Je repensais aussi à la dépression. C'est une maladie que j'ai connue, il y a très longtemps. C'est une maladie terrible. Elle présente comme particularité qu'on ne s'aime pas du tout et qu'on est extrêmement exigeant par rapport à soi-même. On se replie sur soi et l'on ferme son cœur. On ne se pardonne pas (d'après Olivier Chambon, psychiatre). C'est terrible de ne pas pouvoir se pardonner parce qu'effectivement, on se ferme.

J'ai trouvé aussi une phrase de Jacques Salomé qui nous dit: « *Dans le manque d'amour de soi, on est toujours, ou dans le "demander-exigence", ou dans le "refuser, parce que pas assez"*. Dans les deux cas de figure, on a une grande difficulté à donner. Lorsque l'on ne s'aime pas, on pense que l'on n'a rien à donner de valable et d'intéressant, et lorsque l'on donne, on a le sentiment d'être dépossédé par une sorte d'équation inconsciente d'avoir « *un moins* » en soi. Si je ne m'aime pas, je serais dans le besoin d'être aimé... et je vais "exiger" l'amour de l'autre ». J'aime beaucoup cette dernière phrase qui a vraiment fait résonance en moi.



J'ai souvent l'image d'un arrosoir. Comme si nous, nous étions un arrosoir et souhaitions arroser toutes ces belles fleurs autour de nous qui ont besoin d'eau. Nous avons cette volonté de les arroser. Mais si l'on n'a pas d'eau dans l'arrosoir, cela ne sert à rien, c'est inutile. Il y a quelques temps, lors de la journée de la compassion, la comédienne Philippine Leroy-Beaulieu disait: « *Faire fleurir son jardin pour que le monde devienne un paradis.* » Ce n'est pas de l'égoïsme, au contraire; c'est donner de soi. C'est se nourrir pour pouvoir donner aux autres. De même, apprendre à prendre soin de soi nous permet d'accéder au bonheur de prendre soin des autres.

On connaît tous des gens qui sont tellement bien dans leur peau qu'ils irradient autour d'eux. L'autre dimanche, on fêtait les 80 ans de Belmondo. Les commentaires et éloges étaient unanimes. Il a une énergie, une joie de vivre qui nous entraîne avec lui et nous rend heureux par la même occasion. Cela réchauffe le cœur. Si nous pouvions tous irradier ainsi, le monde serait totalement différent.



**Maria:** Oui, il est vrai que les personnes très inspirantes respirent cet amour d'abord pour eux, et qu'ils laissent ensuite déborder sur les autres. Comme l'image de l'arrosoir, effectivement. Tu nous dis que ce thème de l'amour de soi fait partie de toutes les cultures; as-tu d'autres exemples à nous donner?

**Florence:** Oui, il y en a un qui me vient à l'esprit aussi, au niveau de l'amour; ce sont les expériences faites par le docteur Emoto au Japon. Ce sont des expériences sur l'eau et les analyses des cristaux. Le docteur Emoto est un chercheur japonais qui a découvert que les cristaux de l'eau congelée varient en fonction des informations émanant de l'environnement.

Une de ses expériences bien connue consiste à mettre de l'eau dans deux flacons séparés. Sur le premier flacon, il écrivait des mots tels que: « Merci »; « Joie »; « Bonheur ». Et sur le second: « Tu es fou »; « Guerre »... Après, il a congelé l'eau de chacun des flacons et s'est aperçu qu'il y avait une différence énorme. D'un côté, on trouvait de jolis cristaux avec des formes parfaites, et de l'autre, aucun cristal n'apparaissait. C'est une expérience puissante quand on sait qu'on est constitué de presque 80% d'eau. Masaru Emoto prétend guérir l'être humain avec la force de l'intention, la force de l'amour.

Il a fait une autre expérience avec du riz cuit. Il a fait la même chose en répartissant du riz cuit dans deux bocaux, avec des phrases positives sur le premier et négatives sur le second. Le riz a pourri dans le bocal qui recevait du négatif et il n'a pas pourri dans l'autre. Je n'ai pas fait cette expérience, mais je sais que certaines personnes l'ont tentée. On peut la faire chez soi. Tentez-là et envoyez-nous les résultats. C'est assez fabuleux.

D'autres personnes également ont avancé dans cette voie de l'amour guérison. Le docteur Théodor Laskow, par exemple, avec qui j'ai eu la chance de faire un atelier. Dans son livre *Guérir par l'amour*, cet ancien chef de clinique hospitalier a validé toutes ses expériences de façon scientifique. Je ne vais pas m'y étendre ici, mais il a prouvé qu'il y avait des transformations matérielles quantifiables. Le processus naturel de guérison est encouragé et accéléré par l'amour inconditionnel. Je ne voudrais pas m'étendre là-dessus, mais je souhaiterais expliquer que l'amour inconditionnel, c'est peut-être une guérison, mais c'est surtout une source de bonheur dans notre vie. Activer le bonheur dans notre vie ne peut qu'apporter des choses positives.



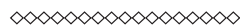
**Maria:** Oui. Mais on peut remarquer au passage que si on reste suffisamment dans la critique et le dénigrement de soi, cela peut aussi engendrer des états de maladie.

**Florence:** On sait déjà, au niveau du stress, qu'il se passe des choses dans le corps et les cellules, sur le plan cardiaque, musculaire, l'estomac... Se répéter toute la journée des phrases négatives engendre beaucoup de difficultés. Mais je suis convaincue, pour l'avoir vécu personnellement, que nous pouvons tout à fait inverser la vapeur.



Nous ne sommes pas victimes de cette petite voix dans notre tête qui nous raconte des choses pas très sympas, parfois. C'est Louise L. Hay qui nous en parle, lorsqu'elle dit: «*Aimez-vous vous-même, vous êtes merveilleux! De ce principe essentiel découle le bonheur individuel et, de proche en proche, la guérison planétaire dont chaque jour qui passe nous confirme davantage la nécessité.*».

Nous pouvons faire une immense chaîne d'amour en partant de nous. C'est cela qui est extraordinaire. Je commence par m'aimer et je suis capable de donner de l'amour. On trouve sur You tube des vidéos, et j'en ai vu une récemment. Cela commençait par un petit garçon qui donnait un pot de peinture à une petite fille et... Waouh! Cela créait une chaîne d'amour et de joie...



**Maria:** À travers ces différents exemples, nous avons très bien compris l'intérêt et l'importance essentielle de s'aimer soi-même. Mais, concrètement, c'est plus facile à dire qu'à faire. Qu'est-ce que tu peux nous dire? Comment faire?

**Florence:** Oui, il est vrai que ce n'est pas facile, je te l'accorde. Ce n'est surtout pas un réflexe naturel. Et cela pose le problème du rapport intime que nous entretenons avec nous-même.

Une première clé que je pourrais offrir ce soir et qui me semble primordiale: **pour** parvenir à s'aimer soi-même, il faut accepter de renoncer au désir d'être aimé de tous. Passer au-delà de cette envie de vouloir plaire, d'être aimé par tout le monde.

**Maria:** Il est vrai que le regard des autres compte souvent beaucoup.

**Florence:** Souvent, quelqu'un qui ne s'aime pas va être dépendant de l'image que les autres lui renvoient. Or, cette image est une fausse image. Chaque personne va réagir à l'autre avec sa sensibilité, son histoire, ses blessures et, en fait, va renvoyer une image différente.

Par exemple, l'autre jour, un jeune enfant de mon entourage me disait: «*Tu es vieille*». Il a sept ans, j'en ai cinquante six. Pour lui, je suis vieille. Mais pour ma mère de quatre vingt cinq ans, je suis jeune. L'important, dans tout cela, c'est le regard que nous posons sur nous-même.

Aujourd'hui, avec tout ce que j'ai découvert, j'ai vraiment l'impression de commencer une nouvelle vie. Ce n'est pas réellement me sentir jeune, mais plutôt me sentir nouvelle. J'apprends à m'aimer avec l'âge qui est le mien. L'autre jour, j'ai fait une fabuleuse randonnée: vngt et un kilomètres. J'étais très fière de moi, et je me suis dit: «*Je peux faire cela. Bravo Florence!*» C'était magique; il y avait des paysages extraordinaires. Ce qui était important était vraiment la façon dont moi, je me sentais. Peut-être que par rapport à un pro des randonnées, ce que j'ai fait n'avait rien d'extraordinaire. C'était par rapport à moi. Cela me rendait heureuse et je savourais ce bonheur.



**Maria:** Donc, la première clé: Renoncer au désir d'être aimé de tous. Oui, voilà quelque chose de puissant. As-tu une autre clé à nous proposer?

**Florence:** Une seconde clé qui me semble importante et dont je viens de parler est d'apprendre à se féliciter et se dire des choses positives.

Cette petite voix dans notre tête a tendance à nous dire tout le temps des choses pas très agréables. Tous les éducateurs le disent: on n'obtient pas meilleur résultat, sur le long terme, qu'avec l'éducation positive. Nous sommes souvent plus exigeant avec soi-même qu'avec les autres. Cela correspond aux messages que nous avons ramenés de notre enfance. Je ne suis pas là pour critiquer les personnes qui nous ont éduqués. C'est le ressenti de l'enfant que nous étions. Nous nous sommes parfois senti critiqués, rejetés, alors que nous ne l'étions pas. Ce n'était pas nécessairement la réalité, mais nous l'avons ressenti ainsi.



Nous avons tendance à répéter ces messages une fois à l'âge adulte. Nous prenons le relais, en quelque sorte. Moi, la petite phrase poison que j'ai ramenée de mon enfance, et que je me suis dite pendant de longues années – heureusement, je ne me la dis plus, maintenant –, c'est : « *Au royaume des aveugles, les borgnes sont rois* ». C'était une phrase que me disaient mes parents. Je pense qu'ils ne voyaient pas la portée de ce qu'ils disaient et qu'ils voulaient très certainement que je sois encore meilleure pour qu'il ne m'arrive que des choses bien dans ma vie. Mais par la suite, quand je réussissais quelque chose dans ma vie d'adulte, je me disais toujours que c'était sûrement très facile et que je n'avais rien fait d'extraordinaire.

Changer ces petites phrases est extrêmement important. En prendre conscience et les changer va permettre de changer aussi le regard que nous avons sur nous-même. Je te propose, Maria, ainsi qu'à tous nos auditeurs, de chercher la petite "phrase-poison" que nous pouvons avoir ramené de notre enfance. Ce peut-être : « *Tu n'y arriveras pas* »... J'avais une cliente qui avait ramené le « *Fais attention* ». Cette phrase, dans la bouche de ses parents, était sûrement pleine d'amour, mais pour l'enfant qu'elle était, c'était : « *Tu n'es pas capable. Méfie-toi. Tu es fragile* ». Est-ce que tu en as une, toi, Maria ?

**Maria :** La phrase qui me vient, je crois que ce n'est pas forcément quelque chose que j'entendais, ce n'est pas quelque chose qu'on m'a dit, mais c'est quelque chose que moi, j'ai conclu de l'exemple de mes parents. C'était à propos de l'efficacité : « *Il faut toujours en faire plus* ». C'est bien, ce que tu as fait, mais allez, on passe à la suite. Cela fait oublier complètement ce que tu disais, cette célébration, le fait de se féliciter. On a fait quelque chose de bien, c'est normal. On va vers l'avant. Efficace, efficace, efficace...

**Florence :** C'est intéressant, ce que tu dis, Maria. Effectivement, ces petites "phrases-poison" que nous ramènon de notre enfance ne sont pas nécessairement des phrases qui ont été prononcées. Ce sont des choses avec lesquelles nous avons vécu comme une vérité. C'est en regardant nos parents et en traduisant ce que nous avons vu en tant qu'enfant, traduit pour que ce soit compréhensible. Nous pouvons avoir ramené des choses qui n'étaient pas nécessairement ce que nos parents voulaient faire passer.

Alors, je te propose – et vous qui écoutez, faites-en autant –, si vous avez trouvé votre phrase poison, de la transformer en positif. Transformez-la en une phrase inspirante ; quelque chose qui vous donne de l'émotion, qui vous fait du bien.

Par exemple, pour remplacer ma propre phrase poison, une phrase qui m'a fait un bien infini – et je me la répétais comme un mantra, au début : « *Je suis moi et moi, c'est bien* ». Au début, c'était extrêmement difficile à dire. Mais j'y suis arrivée de mieux en mieux. Cette phrase m'a nourrie et, progressivement, elle a remplacé la phrase initiale. Elle a pris doucement la place. « *Je suis moi et moi, c'est bien* ». Et encore aujourd'hui, quand j'ai un petit excès de manque de confiance en moi, je me la répète. Alors toi, Maria, as-tu une idée de ce qui pourrait la remplacer ?

**Maria :** Oui, c'est peut-être quelque chose de l'ordre de : « *J'ai le droit de m'arrêter, de faire une pause et de prendre soin de moi* ».

**Florence :** Est-ce qu'elle te fait vibrer, cette phrase, lorsque tu la prononces ? Est-ce qu'il se passe quelque chose à l'intérieur ?

**Maria :** Elle continue à me faire un peu peur.

**Florence :** Ce n'est pas facile. Au départ, on a l'impression qu'elle est fausse.

**Maria :** Oui, c'est un peu n'importe quoi. Mais j'aimerais bien y croire.

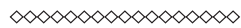
**Florence :** Tu peux te la répéter plusieurs fois par jour. Tu peux te la répéter quand tu te sens bien et aussi quand tu te sens moins bien. Et surtout quand ta "phrase-poison" repointe le bout de son nez !





Tout de suite, mets un stop. Moi je visualise carrément le feu rouge et je dis: « *Non, celle-là, je n'en veux pas. Je remplace* ».

La remplacer; dans sa tête ou à haute voix, on peut la chanter. Il s'agit d'un exercice très puissant pour changer une vibration profonde. Cet exercice a réellement changé ma vie. C'est pour cette raison que j'ai réalisé un bonus d'EFT avec des affirmations positives sur l'amour de soi.



**Maria:** Oui, un bonus que les gens vont recevoir en cadeau lorsqu'ils choisissent d'acheter le pack des enregistrements du congrès.

Moi, tu m'as entièrement convaincue de l'importance de s'aimer. J'espère que c'est le cas pour tous nos auditeurs. Les clés que tu nous donnes sont intéressantes. Nous en avons déjà entendu parler sûrement, mais c'est un petit rappel qui fait du bien. Mais comment faire quand on a passé une vie entière à se trouver sans intérêt, à accumuler des critiques, des ressentiments à son égard?

**Florence:** C'est là où l'EFT constitue la technique de choix, facile à mettre en œuvre au niveau du temps, au niveau de l'énergie dans le quotidien, et qui va nous permettre de surmonter toute cette autocritique. La phrase de démarrage sur le point karaté – « *Même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis* » – est fabuleuse.

**Maria:** Oui, tout est dit. Il est vrai que souvent, quand on débute avec l'EFT, elle ne passe pas trop, cette phrase. Nous l'avons vu dans beaucoup de conférences, souvent nous sommes obligé de la transformer un peu, de dire: « *J'envisage la possibilité de..., peut-être... m'aimer un jour...* ». C'est seulement là que je peux le dire.

**Florence:** Oui, elle apporte souvent beaucoup d'émotion à la personne qui la prononce pour la première fois. C'est comme si elle était trop forte. Nous sommes obligé de l'adoucir. On va dire d'autres choses, comme: « *Je m'ouvre à la possibilité de m'accepter* ». C'est plus supportable.

Cette phrase permet de se réconcilier avec soi-même. Oui, j'ai un problème, oui, je ne suis pas parfait(e): c'est la reconnaissance de ce que l'on est. Malgré cela, on peut s'accepter. C'est vraiment le premier pas vers l'amour de soi, une réconciliation.



**Maria:** L'EFT permet de se réconcilier avec soi-même, mais pas seulement à travers cette phrase parce que cela va plus loin. C'est déjà un grand pas d'arriver à prononcer cette phrase et à y croire, mais est-ce que ça suffit?

**Florence:** C'est un grand pas, mais grâce à l'EFT, ce n'est pas le seul. Nous allons pouvoir également supprimer, dissoudre l'émotion négative liée à un souvenir. Grâce à l'EFT, nos souvenirs peuvent devenir neutres.

On le sait, ce sont nos émotions qui constituent le point d'attraction dans notre vie. En supprimant les émotions négatives rattachées aux souvenirs de dévalorisation de l'enfance, nous ouvrons la porte à l'amour de soi.

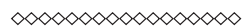
**Maria:** Oui, parce que ces phrases-poisons, comme tu dis, ces croyances négatives sont là pour une bonne raison. À un moment donné, cela a constitué notre mécanisme de survie.

**Florence:** Absolument. Et se battre contre n'est pas la bonne solution. Avec l'EFT, c'est cette notion de réconciliation que je trouve fabuleuse. Nous remercions toutes ces croyances que nous avons eu pendant des années parce qu'elles nous ont permis de survivre et, tout doucement, avec beaucoup de tendresse, beaucoup de patience, nous allons les transformer et leur permettre d'évoluer dans le sens de notre désir.



**Maria:** Ce que je tiens à souligner aussi, c'est qu'effectivement nous allons transformer les émotions négatives liées à un souvenir, mais en revanche, nous n'allons pas du tout supprimer le souvenir. Il ne s'agit pas d'oublier, mais juste d'enlever cette charge.

**Florence:** Pouvoir relire sa vie sans avoir d'émotions qui nous submergent. Et relire sa vie avec amour. Pouvoir revenir dans le passé sur des choses qui pouvaient être traumatisantes. Je parle de relecture parce que c'est exactement cela. C'est comme si on gardait les images, mais que l'écriture était différente.



**Maria:** Oui, nous allons changer la légende. Peux-tu nous donner un exemple, Florence?

**Florence:** Oui, il me revient un souvenir. Enfant, mes parents étaient partis se promener. J'étais restée seule à la maison, et j'avais décidé de faire des tartelettes au citron. D'une part, je les adorais et d'autre part, ma mère les faisait très bien et j'avais envie de lui montrer de quoi j'étais capable. J'ai donc réalisé ma recette soigneusement. Lorsque tout a été fini, j'ai rangé et nettoyé la cuisine. Je me souviens encore de l'odeur qui émanait de mes petites tartes, toutes jolies et dorées. Je les avais réussies parfaitement et j'étais très fière. Lorsque mes parents sont rentrés, ma mère m'a dit: « *Ce n'est pas toi, ce n'est pas possible, je n'y crois pas. Quelqu'un t'a aidée* ». Longtemps, sa réaction est restée comme une blessure. J'avais l'impression d'être niée quand je réussissais quelque chose. Mais aujourd'hui, tu vois, je te parle de ce souvenir avec de la tendresse pour ma mère.

**Maria:** Tu es passée de la blessure à la tendresse. Explique nous cela.

**Florence:** Oui, tout à fait. Autrefois, j'avais pris cela comme du mépris de ce que j'étais. Aujourd'hui, je me rends compte que ma mère a toujours essayé d'être parfaite, meilleure que les autres. Elle ne s'aimait pas. On y revient. Elle avait besoin de la reconnaissance des autres pour exister. Voilà ce que le manque d'estime de soi peut faire comme ravages. Ma mère m'aimait, je n'ai aucun doute là-dessus. Mais elle avait un tel désamour d'elle-même que cela transparissait aussi dans ses gestes d'amour. Cela a été longtemps traumatisant pour moi, alors qu'aujourd'hui, je me rends compte à quel point elle était malheureuse et n'avait même pas conscience de ce qu'elle faisait.

Très souvent, d'ailleurs, lorsque nos comportements sont inadaptés, c'est parce qu'ils reflètent la souffrance en nous. Aujourd'hui, ce changement complet de vision, c'est grâce à l'EFT, qui m'a permis d'apprendre à m'aimer, à m'affranchir du regard de l'autre. Mes tartelettes au citron étaient très belles et je les avais très bien réussies. C'est cela qui était important. Je l'avais fait pour moi et j'avais envie de le partager. Mon attente d'enfant était légitime, mais aujourd'hui, adulte, je suis capable de me féliciter. Et par-dessus le marché, mes parents ont sûrement mangé mes tartelettes avec beaucoup de plaisir. Mais j'ai oublié cela parce que j'étais dans la blessure que j'avais reçue à l'époque.

**Maria:** Tu ne pouvais pas le voir dans cet état-là. Donc, si je résume, l'EFT nous permet à la fois de nous accepter tels que nous sommes, et même peut-être d'aller jusqu'à nous aimer, et en même temps, de soulager les émotions négatives des blessures, principalement de l'enfance, mais pas seulement.

**Florence:** C'est cela. Imagine un peu que tu ne te fasses plus jamais de reproches et que, par ailleurs, tu aies le pouvoir sur toutes tes émotions de peur, de tristesse, de culpabilité ou de colère. Qu'à la place, il y ait du zen. Qu'en penses-tu?

**Maria:** Cela relève un peu de la science-fiction. Mais nous y travaillons tous les jours. C'est le travail de toute une vie.

**Florence:** L'EFT est l'outil magique pour aboutir à cette relation idéale avec nous-mêmes. Profiter du moment présent, en toute conscience, quel beau cadeau d'amour à nous faire! Je crois qu'Eckart Tolle lui-même approuverait.



**Maria:** Concrètement, comment conseilles-tu d'utiliser l'EFT dans le but précis de s'aimer davantage ?

**Florence:** Pratiquer l'EFT, c'est bien, mais je recommande de l'utiliser devant un miroir. C'est un travail que nous conseille Louise L. Hay – non pas l'EFT, mais le fait de travailler avec un miroir. Le miroir permet d'être connecté à nous-mêmes. Nous, les femmes, utilisons souvent le miroir pour nous maquiller. Les hommes aussi, pour se raser. Mais en définitive, nous ne nous regardons pas vraiment dans les yeux. En me tapotant, je me regarde dans les yeux. Je ne m'évite plus et je me parle, tout simplement. Les yeux dans les yeux. C'est très puissant.

**Maria:** Et que te dis-tu ?

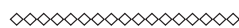
**Florence:** Quand je me parle et que je me tapote en même temps, je me dis tout simplement ce que je ressens. Par exemple, si je suis en colère, j'exprime ma colère à la personne. Je dis des phrases telles que : « *Je suis en colère après toi parce que ...* » ; ou encore : « *Je suis blessée par ce que tu m'as fait...* » ; ou même : « *J'ai tellement peur parce que...* ». Nous pouvons parler à la personne. Nous pouvons lui exprimer comment nous souffrons et pourquoi.

Reconnaître sa colère et l'exprimer est une forme de respect de soi. Nous pouvons parler à quelqu'un, mais nous pouvons aussi nous parler à nous-mêmes. Parfois, quand nous avons un peu de culpabilité, nous pouvons nous dire à nous-mêmes : « *Je t'en veux* » ; ou « *Tu n'es pas à la hauteur* ». En tapotant, cela va permettre à l'émotion négative de se dissoudre et de passer à autre chose. Parfois, cela se fait même très rapidement, il suffit de quelques points EFT, et hop ! C'est fini. Nous ne sommes plus submergés par l'émotion.

**Maria:** Que donne-tu comme explication à cela ? Que se passe-t-il quand nous nous parlons ainsi devant la glace ?

**Florence:** C'est parce que nous nous donnons le droit d'exprimer ce que nous ressentons. Le fait de l'exprimer et de se voir le faire permet cette "réconciliation". J'insiste beaucoup sur ce mot-là parce que, très souvent, comme dans la dépression, nous refusons de nous pardonner. Avec l'EFT et le miroir, nous accédons à une autre dimension de nous. Peut-être l'enfant intérieur. Nous ne sommes plus dans le mental, nous sommes dans l'énergétique. Les émotions vont doucement se dissoudre et nous allons pouvoir passer à autre chose, comme des phrases positives.

Se dire « *Je t'aime* » en se regardant dans le miroir, c'est extraordinaire. Nous récrivons du neuf dans notre système énergétique, quelque chose de positif. Nous nous connectons alors avec toute notre puissance intérieure, et cela même si nous n'y croyons pas totalement au début. Il est vrai que cela paraît un peu fictif. Mais je peux vous assurer qu'en persistant, c'est de plus en plus facile et il y a de moins en moins de résistances. En prononçant cette phrase devant la glace, l'ego prend le relais, au début : « *C'est pas vrai ! Tu ne t'aimes pas !* ». Mais tout doucement, nous glissons vers autre chose, nous enlevons les blocages. Je pratique depuis plusieurs années et il y a des transformations profondes et rapides du regard que l'on pose sur soi. Le regard dans le miroir change notre regard intérieur.



**Maria:** Florence, toi qui est coach de la loi d'attraction, n'est-ce pas un peu aberrant de répéter ces phrases négatives ? N'est-ce pas un problème au niveau des vibrations ?

**Florence:** Non, parce que nous le faisons avec l'EFT. C'est souvent un problème pour les gens qui débutent, ils craignent que cela ancre le négatif. Non, pas du tout, parce que nous reconnaissons ce que nous ressentons. Nous acceptons qui nous sommes. Et ces émotions négatives font partie de nous. Elles existent donc il ne sert à rien de les nier. Quand je suis très triste, me répéter que je suis très gaie est difficile. Au contraire, je reconnais que je suis triste. Mais en tapotant, je travaille sur cette tristesse. On le voit bien quand on évalue l'émotion avant et après une séance d'EFT, le niveau baisse considérablement.



Après, seulement, je peux passer à du positif. En enlevant le négatif, nous laissons une place pour mettre du positif et les affirmations positives vont venir s'inscrire dans notre subconscient. Elles ne seront pas plaquées, elles vont remplacer.

**Maria :** Je t'ai posé la question, je connaissais la réponse. Beaucoup de personnes me posent aussi cette question.

Comme tu as cette spécialité [concernant] la loi d'attraction, c'était le moment. Alors, je crois que tu nous a préparé un protocole, justement, pour apprendre à s'aimer. Il nous reste quelques minutes. Est-ce qu'on peut faire quelques rondes ensemble ?

**Florence :** Avec grand plaisir, Maria ! Tu m'accompagnes et nous répétons ensemble ?



### Tapping: apprendre à s'aimer

- ☞ Points Karaté (PK) : « Même si je n'arrive pas à m'aimer parce qu'on m'a toujours dit qu'il fallait d'abord aimer les autres, je me félicite d'être fidèle à mon passé. »
- ☞ « Même si l'idée même de m'aimer me semble parfaitement incongrue, je respecte totalement ma décision de ne pas m'aimer. »
- ☞ « Même si je me vois toujours avec le regard critique des gens qui faisaient autorité pour moi quand j'étais enfant, je choisis de m'ouvrir à la possibilité d'avoir un peu de tendresse pour moi. »
- ☞ Dessus de la tête (DT) : « Il paraît qu'il faut s'aimer ! »
- ☞ Début du sourcil (DS) : « Comment fait-on pour s'aimer ? »
- ☞ Coin de l'œil (CO) : « Et puis, on m'a toujours dit que c'était mal de s'aimer. »
- ☞ Sous l'œil (SO) : « De toutes façons, je n'ai rien d'aimable. »
- ☞ Sous le nez (SN) : « J'ai plein de défauts. »
- ☞ Creux du menton (CM) : « J'ai plein de raisons de ne pas m'aimer. »
- ☞ Sous la clavicule (SC) : « Vous voulez la liste ? Bien trop longue... »
- ☞ Sous le bras (SB) : « J'ai bien raison de me critiquer. »
- ☞ Sous le sein (SS) : « J'ai de très bonnes raisons de m'en vouloir. »
- ☞ DT : « Non, décidément, je n'ai rien d'aimable. »
- ☞ DS : « J'ai gâché plein de choses dans ma vie à cause de mes défauts. »
- ☞ CO : « J'ai subi des abandons, des rejets. »
- ☞ SO : « C'est la preuve que je ne suis pas aimable. »
- ☞ SN : « Je me souviens des punitions quand je n'étais pas sage. »
- ☞ CM : « Et pourtant, je sens qu'il y a aussi plein de bonnes choses en moi. »
- ☞ SC : « Ah, si j'étais meilleur(e)... »
- ☞ SB : « Autrefois, c'était le regard des autres sur moi qui me faisait mal. »
- ☞ SS : « Aujourd'hui, j'ai pris le relais : je suis mon pire juge. »
- ☞ DT : « Toutes ces critiques que je me fais... »
- ☞ DS : « ... ce manque d'amour de moi... »
- ☞ CO : « ... je croyais qu'il fallait faire comme cela. »
- ☞ SO : « Est-ce que je peux faire autrement ? »



- ☞ SN: « Je ne sais même pas comment faire. »
- ☞ CM: « J'ai l'impression d'être en faute. »
- ☞ SC: « Et si c'était possible de s'aimer? »
- ☞ SB: « Ce tapping serait-il en train de m'y aider? »
- ☞ SS: « Avoir de l'amour pour moi... Il est vrai que cela me fait envie. »
- ☞ PK: « Même si je ne sais pas vraiment qui je suis ni comment faire pour m'aimer, je choisis de laisser ces peines se dissoudre et de m'ouvrir à une autre façon de vivre avec moi. »
- ☞ « Même si cela me semble encore bien difficile de m'aimer, je choisis de m'ouvrir à la possibilité d'être un jour mon (ma) meilleur(e) ami(e). »
- ☞ « Même si je m'en veux de m'être fait autant de mal, je choisis de me féliciter pour mon envie de changer et mon courage aujourd'hui. »
- ☞ DT: « Ce manque d'estime de moi... »
- ☞ DS: « ... toute cette auto critique... »
- ☞ CO: « ... je croyais bien faire. »
- ☞ SO: « J'y ai mis de l'énergie. »
- ☞ SN: « Je me suis trompé(e). »
- ☞ CM: « J'ai peur de ne pas savoir. »
- ☞ SC: « On ne m'a pas appris. »
- ☞ SB: « Et si c'était plus facile que je ne le crois? »
- ☞ SS: « Je choisis de me faire confiance. La preuve, j'ai déjà commencé. »
- ☞ DT: « Je choisis d'apprécier ce qui est bien en moi. »
- ☞ DS: « Je me félicite pour ce tapping qui dissout mes souffrances. »
- ☞ CO: « Je choisis de reconnaître mes qualités et de les apprécier. »
- ☞ SO: « C'est du courage que de vouloir changer. »
- ☞ SN: « Voilà, je commence: je suis courageuse(x). »
- ☞ CM: « Oui, je suis courageuse(x)! »
- ☞ SC: « Jusqu'à aujourd'hui, je croyais l'inverse. »
- ☞ SB: « Il s'agit d'un jour nouveau, d'un regard neuf que je porte sur moi. »
- ☞ SS: « Je m'ouvre à la possibilité de m'aimer. »
- ☞ DT: « Je choisis de me libérer de mon propre jugement et de celui des autres. »
- ☞ DS: « Je choisis d'aimer l'enfant en moi qui a tant besoin d'amour. »
- ☞ CO: « Je choisis de prendre en main ma destinée. »
- ☞ SO: « Je choisis de me rappeler que je suis puissant(e). »
- ☞ SN: « Je choisis de surveiller mon bien-être. »
- ☞ CM: « Je choisis de rechercher la joie dans ma vie. »
- ☞ SC: « Je choisis de me centrer sur le moment présent. »
- ☞ SB: « Je choisis de lâcher prise. »
- ☞ SS: « Je choisis d'attirer la joie dans ma vie. »



3<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 23 au 29 mai 2013

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

**Florence:** Prenez une grande respiration et buvez un peu d'eau

**Maria:** Merci beaucoup, Florence, pour toutes ces clés que tu as partagées avec nous, ainsi que ce beau protocole. Si vous voulez en savoir plus sur les programmes de Florence, vous pouvez la contacter et aller sur son site: [www.eftetloidattraction.com](http://www.eftetloidattraction.com)

**Florence:** Merci à toi pour ce congrès qui permet de communiquer et de partager tout ce qui compte tant pour nous. C'est super!