



7 étapes pour faire la paix avec vos finances

Noëlle Cassan : Bienvenue à la 3^{ème} édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT ! Je suis Noëlle Cassan, 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.

La conférence de ce soir s'intitule : « 7 étapes pour faire la paix avec vos finances ». L'argent... voilà un sujet qui fait couler beaucoup d'encre ! L'argent ne fait pas le bonheur – mais il y contribue. Un grand nombre de divorces et d'autres conflits relationnels sont dus à des problèmes d'argent. Nous vivons dans une société où il est nécessaire d'avoir de l'argent pour vivre et s'épanouir. Tout le monde y pense, mais... personne n'en parle ! L'argent est un sujet tabou dans la plupart des familles. Et dans les zones d'ombres, poussent les pires fantômes. Les croyances autour de l'argent sont généralement très fortement ancrées en nous et peuvent traverser des générations.

Notre conférencière de ce soir a visité et exploré ces zones d'ombres, d'abord pour traquer ses propres monstres qui l'empêchaient de se lancer dans son activité de sophrologue. Ensuite, elle a mis cette expérience au service des autres qui, à leur tour, ont pu dépasser les peurs et les croyances liées à l'argent, pour plus de liberté et plus de marge de manœuvre au quotidien. Écoutez attentivement cette conférence si, vous aussi, vous avez du mal à parler de l'argent, si vous avez tendance à procrastiner pour faire vos comptes ou votre déclaration d'impôts ou que, tout simplement, vous voudriez faire la paix avec vos finances et avoir une relation plus paisible à l'argent dans votre vie. Vous allez découvrir sept étapes pour transformer vos croyances à propos de l'argent, vous ouvrir à de nouvelles possibilités dans ce domaine et faire de l'argent un ami fidèle qui vous soutient, plutôt qu'un boulet honteux qui vous freine. Ingénieur de Bien-Être, sophrologue et experte en EFT, elle propose ses services à Paris et dans toute la francophonie via Internet. Créatrice du Congrès virtuel francophone d'EFT, vous l'avez deviné... J'ai le plaisir d'accueillir Maria Annell : bienvenue, Maria !

Maria Annell : Merci Noëlle ! Bonsoir à toi et à toutes les personnes qui sont là pour nous écouter, merci de votre présence.



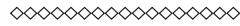
Noëlle : Alors Maria, pourquoi ce sujet : « Faire la paix avec vos finances ? »

Maria : L'EFT est souvent présentée comme une baguette magique pour gagner plus d'argent rapidement, comme l'outil suprême pour accueillir l'abondance dans notre vie, etc. Si cela fonctionne pour certains, tant mieux, je le leur souhaite ! Mais plutôt qu'un remède express, selon mon expérience, l'EFT est surtout un outil à utiliser avec persévérance, pour modifier progressivement notre relation à l'argent et transformer les croyances autour de ce sujet tabou et très chargé dans notre société.

Ce soir, je ne vous propose donc pas une formule magique qui fera de vous un millionnaire pendant la nuit, mais plutôt des pistes concrètes pour faire la paix avec l'argent et commencer à vous libérer des croyances, plus ou moins apparentes, qui gouvernent votre niveau de prospérité financière. J'ai été amenée à travailler sur la relation à l'argent d'abord pour moi, afin d'oser me lancer dans mon activité en tant que sophrologue et praticienne en EFT, et aussi avec de nombreux Entrepreneurs de Cœur qui souhaitent enfin commencer à vivre de leur passion.



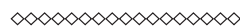
De toutes ces heures de réflexion et d'accompagnement, se dégagent des schémas qui semblent concerner tout le monde et c'est ce cheminement que je voudrais partager avec vous dans cette présentation.



Noëlle: Je suis sûre que nos auditeurs sont impatients de découvrir cela. La conférence annonce sept étapes, quelle est donc la première étape ?

Maria: La première étape – et cela ne va peut-être pas vous plaire, je vous conseille de tapoter en continu tout de suite! – est de prendre la responsabilité à 100% de la situation actuelle. Steve Wells a dit, dans l'un de ses séminaires, qu'une grande partie du problème, pour beaucoup de gens, est de ne pas accepter où ils en sont réellement, et selon mon expérience, c'est tellement vrai quand il s'agit de problèmes d'argent.

Imaginez que vous voulez faire un voyage en voiture de Paris à Marseille. À condition de disposer d'une carte routière et de savoir à peu près dans quel sens la lire, c'est assez élémentaire: il suffit de trouver le point A (Paris), le point B (Marseille) et de choisir une route qui va de l'un à l'autre. Mais les problèmes commencent si vous êtes convaincu d'être à Paris, alors qu'en réalité, vous vous trouvez à Strasbourg! Bien sûr, vous ne pourrez pas corriger votre trajectoire et atteindre votre objectif tant que cette réalité des choses n'est pas mise en évidence. Cela fait penser à l'histoire de l'homme qui a perdu ses clés et qui les cherche sous le réverbère; non pas que ce soit là qu'il les ait perdues, mais parce que c'est là que c'est le plus facile de chercher...



Noëlle: Pourquoi est-ce donc si difficile d'avoir une relation claire et simple avec l'argent pour la plupart d'entre nous ?

Maria: Les questions d'argent suscitent beaucoup d'angoisses, beaucoup d'émotions, d'une part parce que l'argent fait partie de notre survie et de notre sécurité de base, mais en même temps, c'est un sujet tabou, et dans la plupart des familles, on fait mieux de ne pas trop en parler. L'argent représente aussi un certain pouvoir, ce qui peut être inconfortable et provoquer des émotions fortes.

Comment réagir à ce paradoxe? La stratégie courante est celle de l'autruche. Je dirais même que c'est une stratégie encouragée par notre société moderne, et c'est une habitude humaine exploitée à fond par les compagnies de crédits à la consommation. Leur raisonnement repose sur l'idée que *« je serai sûrement plus à l'aise financièrement le mois prochain! »*. C'est la base même des slogans comme: *« Ne payez rien aujourd'hui et réglez votre première mensualité dans deux mois! »* *« Ouf, d'ici là, j'ai le temps de trouver des solutions, ça ira sûrement mieux dans deux mois! »* Alors que si nous regardons la réalité en face, en général, il y a assez peu de raisons pour que la situation change – en tout cas de façon radicale – en deux mois, et nous ne faisons que calmer notre mauvaise conscience tout en creusant un peu plus notre endettement. Si nous prenons la responsabilité à 100% de notre situation financière, nous ne serons plus victimes de ce genre de raisonnement. Nous arrêtons de compter sur une providence mystérieuse pour transformer notre situation financière et nous pouvons poser de vraies actions pour prendre les choses en main.



L'EFT peut nous aider dans cette étape en apaisant les émotions fortes et désagréables que nous pouvons ressentir par rapport à l'argent et par rapport à notre réalité financière:

☞ *« J'ai honte de ne pas m'en sortir mieux. »*

☞ *« J'ai peur de ne pas y arriver. »*

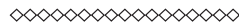
☞ *« Quand je me compare à ma sœur, les voisins, des collègues... je ressens de la jalousie, cela a l'air tellement facile pour eux! »*

☞ *« Si seulement je gagnais plus d'argent, untel me traiterai sûrement différemment! C'est injuste!!! »*



Noëlle: En effet, les émotions les plus courantes, dans cette phase, sont la peur, la honte, la jalousie et l'injustice, c'est cela ?

Maria: oui, la jalousie et le sentiment d'injustice. Je vous invite à penser à votre situation financière actuelle, et voyez si l'une d'elles se présente ou une autre. Notez l'émotion si vous pouvez l'identifier et notez son intensité entre 0 et 10, maintenant, quand vous y pensez – 10 serait l'émotion la plus forte et 0 serait: « *non, cela ne me concerne pas* ». Nous allons nous servir de cela un peu plus tard en faisant de l'EFT.



Noëlle: Donc, la première étape est de prendre la responsabilité et reconnaître les émotions liées à la situation financière. Ensuite, quelle est la deuxième étape ?

Maria: La deuxième étape est ce que j'appelle "l'archéologie des croyances". Nous allons creuser dans notre passé et tenter de mettre en évidence les croyances au sujet de l'argent, venues de la famille, des ancêtres, de l'éducation, de la société, des médias. Ces croyances ne sont pas toujours très apparentes, mais en réalité, elles gouvernent silencieusement notre relation à l'argent. Elles sont gravées dans notre inconscient, qui passe son temps à nous maintenir dans une certaine zone de confort et de sécurité pour [que nous ne nous sentions pas] exclus de la tribu ou rejetés par les personnes qui sont importantes dans notre vie. Pour les mettre au grand jour...



Prenez vos crayons et vos papiers... et amusez-vous à terminer ces quelques phrases avec les premiers mots qui vous viennent:

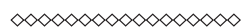
- ◆ Pour gagner beaucoup d'argent, il faut _____
- ◆ Pour bien gagner ma vie, je dois _____
- ◆ Pour moi, l'argent, c'est _____
- ◆ Pour mes parents, l'argent, c'est _____
- ◆ ou: Pour mes parents quand j'étais enfant, l'argent c'était _____
- ◆ Quand je reçois une facture à payer, je ressens _____
- ◆ Les gens riches sont _____
- ◆ Si j'avais beaucoup d'argent, je pourrais _____
- ◆ Je ne voudrais pas avoir beaucoup d'argent, parce que _____

Voilà quelques exemples de phrases qui peuvent aider à mettre en évidence vos croyances au sujet de l'argent. Quand je fais cet exercice avec mes clients, une première prise de conscience est souvent que, justement, ce ne sont que des croyances et non pas des vérités absolues ! C'est déjà un grand pas parce qu'une croyance peut être transformée, alors que la vérité est immuable. Dans des ateliers d'EFT que j'anime, j'ai pris l'habitude de mettre une corbeille vide au milieu du groupe en début de weekend, et j'invite les participants à être vigilants à leurs croyances pendant tout l'atelier. S'ils s'aperçoivent d'une croyance dont ils veulent se défaire, ils peuvent la noter sur un papier et le jeter dans la corbeille. Je peux dire que, pendant les exercices autour de l'argent, cela fuse de tous les côtés !

Mais tout n'est pas forcément à mettre à la poubelle, loin s'en faut. Parmi les croyances que vous venez d'identifier, probablement certaines sont clairement limitantes, mais il peut très bien y avoir des ressources rassurantes et constructives. Il est important d'en prendre conscience aussi. L'EFT est très utile dans ce contexte, pour transformer les croyances limitantes et renforcer les éventuelles ressources identifiées.



Il est important de noter que les questions d'argent sont liées à notre survie, à notre sécurité de base. Pour ceux à qui cela parle, c'est lié à notre premier chakra, le chakra racine. C'est un centre énergétique où sont stockées nos croyances profondes liées à notre subsistance physique, à la survie. Ces croyances sont, la plupart du temps, très fortement ancrées parce qu'elles viennent des valeurs profondes de notre famille et de nos ancêtres. Une fois qu'on décide de décortiquer ces croyances fondamentales, il n'est pas rare de tomber sur des blocages forts, comme une sorte de vœu de pauvreté que nous avons mis en place à un moment donné ou mis en place par nos ancêtres. À l'aide de l'EFT, nous pouvons faire la part des choses, rendre à César ce qui appartient à César, pour ainsi dire, et nous libérer de ces chaînes invisibles.



Noëlle: Une fois que l'on commence à prendre conscience des croyances et à les transformer progressivement, quelle est la prochaine étape?

Maria: Nous en sommes à la troisième, qui consiste à augmenter notre "seuil de tolérance" en matière de revenus. Il est nécessaire d'avoir exploré un minimum les croyances avant de franchir cette étape, parce que ce sont nos programmations du passé qui définissent cette limite invisible, tant que nous ne prenons pas la décision ferme de la gérer nous-mêmes.

Noëlle: Notre seuil de tolérance?

Maria: Le seuil de tolérance est une sorte de plafond de verre, un plafond invisible qui nous empêche de dépasser une certaine limite de revenu ou d'entrée d'argent. Carol Look, Master EFT américaine spécialisée en matière d'abondance, a partagé un exemple de sa propre carrière: elle a remarqué à une époque qu'elle avait, à peu de choses près, exactement les mêmes revenus annuels année après année, alors qu'elle était hypno-thérapeute en profession libérale, avec toutes les irrégularités que cela implique. En se penchant sur ce phénomène, elle a tapoté – étant donné qu'elle connaissait l'EFT –, et en a conclu que nous avons un seuil de tolérance en matière d'argent – et dans bien d'autres domaines aussi, d'ailleurs –, une sorte de thermostat qui se débrouille pour nous garder dans notre zone de confort et de sécurité même si notre esprit conscient est déterminé à gagner plus.

La bonne nouvelle est que nous pouvons reprogrammer ce thermostat interne à l'aide de l'EFT! Dans les programmes de groupe que j'anime à ce sujet, nous faisons très précisément le calcul des revenus constatés sur l'année passée et chacun définit ainsi son seuil personnel actuel. Dans le cadre de cette conférence, je ne vais pas vous demander de sortir vos relevés bancaires depuis douze mois pour trouver votre revenu mensuel précis, mais je vous propose simplement de penser à un montant qui vous semble à peu près juste. Il inclut non seulement votre salaire ou autres revenus réguliers, mais aussi toutes formes de cadeaux, des retours d'impôts, activités annexes, remboursements, héritage, primes et allocations... Bref, tout ce qui est entré sur votre compte, ou dans votre portemonnaie, d'ailleurs – même si vous trouvez une pièce dans la rue, cela compte! Et peu importe si c'est ressorti aussitôt ou absorbé par un trou noir de dettes; dans le cadre de cet exercice, nous focalisons sur les entrées exclusivement. Notez ce chiffre, en entrées annuelles ou ramenées au mois, et prenez celui qui vous parle le plus. En regardant le chiffre que vous avez noté, dites simplement: «*Je gagne ça...*» et observez ce qui se passe en vous. Quelle est l'émotion? Quelles sont les sensations dans le corps? Quelles images ou souvenirs se présentent à vous?

Je vous souhaite d'être tout à fait à l'aise avec ce montant et peut-être même d'avoir des bulles de joie et de gratitude en le regardant! Mais selon mon expérience, ce n'est pas la norme; alors au cas où, je vous invite à faire quelques rondes sur ce premier constat qui ressemble probablement plutôt à une variante de: «*Ce n'est pas assez.*» Estimez le stress créé par cette constatation: «*Je gagne ça et ce n'est pas assez*», et notez votre intensité entre 1 et 10, 10 étant le stress le plus fort, 1 étant presque rien, vous êtes à l'aise avec ce montant.



Maria: Noëlle, si tu veux bien répéter les phrases, et je vous invite tous à en faire autant.



Tapping: « Je gagne ça et ce n'est pas assez ».

- ☞ Point karaté (PK): « Je gagne ça et ce n'est pas assez. »
- ☞ « Quand je regarde ce montant, je ressens des émotions fortes. »
- ☞ « Quand je regarde cette somme, je me sens _____ . »
- ☞ « Quand je regarde ce chiffre, j'ai des sensations dans le corps. »
- ☞ « Ce n'est pas assez. »
- ☞ « Ce n'est pas juste ! »
- ☞ « Mais même si je gagne ça – et ce n'est pas assez –, je choisis de m'accepter telle que je suis, maintenant. »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « Je gagne ça et ce n'est pas assez. »
- ☞ Début du sourcil (DS): « Je gagne ça et ce n'est pas normal. »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Quand je regarde ce montant, je me sens triste. »
- ☞ Sous l'œil (SO): « J'ai peur, je ne me sens pas en sécurité... »
- ☞ Sous le nez (SN): « ... comme si les murs s'approchaient lentement de moi... »
- ☞ Creux du menton (CM): « ... J'ai la claustrophobie financière ! »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « C'est injuste, je mérite mieux que ça. »
- ☞ Sous le bras (SB): « J'ai honte quand je pense à ça. »
- ☞ Sous le sein (SS): « C'est vraiment pénible, je préfère ne pas y penser. »

- ☞ DT: « J'ai peur quand je vais à la boîte aux lettres. »
- ☞ DS: « J'ai peur de trouver encore des factures et des relances. »
- ☞ CO: « Où que je me tourne, on me demande de l'argent. »
- ☞ SO: « Mais moi, je ne gagne que ça... »
- ☞ SN: « ... et ce n'est pas assez. »
- ☞ CM: « Je me sens piégée, bloquée, enfermée. »
- ☞ SC: « Je suffoque sous toutes ces émotions. »
- ☞ SB: « C'est tellement lourd, je n'en peux plus de porter ça. »
- ☞ SS: « Je me sens impuissante. »

- ☞ DT: « Je croule sous le poids des croyances. »
- ☞ DS: « Je suis embourbée dans les pensées de mes parents. »
- ☞ CO: « Je sens la présence de mes ancêtres. »
- ☞ SO: « Toutes ces croyances au sujet de l'argent. »
- ☞ SN: « Elles me pèsent, elles m'étouffent. »
- ☞ CM: « Si ça se trouve, elles ne sont même pas à moi ! »
- ☞ SC: « Mais je les remercie d'être là, malgré tout. »
- ☞ SB: « Je m'ouvre à faire du ménage là-dedans. »
- ☞ SS: « Je suis prête à prendre les choses en main. »

Maria: Prenez une grande inspiration. Regardez à nouveau le montant que vous aviez noté et dites-vous: « Je gagne ça et ce n'est pas assez ». Quelle est l'intensité du stress ou des émotions maintenant, entre 1 et 10?

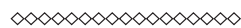


Noëlle: « *Je gagne ça et ce n'est pas assez.* »

Maria: Ça va, Noëlle?

Noëlle: Oui!

Maria: Vous pouvez refaire le processus tant que nécessaire, modifier les phrases pour mettre vos croyances et vos pensées à vous. Quand vous êtes arrivé(e) à une intensité proche de 0, vous pouvez vous amuser avec la suite de l'exercice: doublez votre chiffre! Quelles sont vos pensées, émotions, sensations? Nous n'avons pas le temps de développer cette suite maintenant, mais sachez que c'est un excellent moyen de faire surgir de nouvelles croyances et d'aller encore plus loin.



Noëlle: Mais comment faire, justement, pour doubler ce chiffre?!

Maria: Bonne question, Noëlle, et c'est précisément le sujet de la quatrième étape! Comme je le disais, il ne suffit pas de tapoter simplement, même si cela aide.

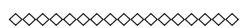
Noëlle: Je veux bien te croire.

Maria: Puisque nous venons de voir que tout ce que nous prenions pour des vérités au sujet de l'argent n'était en réalité que des croyances, nous pouvons aussi nous ouvrir à accueillir et installer de nouvelles croyances. Comment pourriez-vous ouvrir de nouveaux flux de revenus dans votre vie?

◆ Si vous êtes salarié(e) ou dépendez de revenus venus de "l'extérieur": et si vous ouvriez un blog? Si vous vendiez des livres, CDs, objets qui ne vous servent plus? Si vous vous lanciez dans une activité annexe, à l'échelle qui vous convient, de MLM, de vente en réunion? [Et si vous deveniez affilié(e) au Congrès virtuel francophone d'EFT?]

◆ Si vous êtes indépendant: peut-être pouvez-vous augmenter vos tarifs, proposer du travail en groupe, donner des conférences, participer à des événements, trouver des partenaires, créer des programmes et des produits à vendre sur votre site...

Voilà quelques pistes, bien sûr, il y en a des centaines! Je vous invite à noter trois idées tout de suite, dont une totalement farfelue! Je vous donne l'autorisation de faire une petite folie. Voilà un exercice qui a tendance à ouvrir le champ des possibles; autorisez-vous un brin de folie et vous verrez que les autres propositions deviendront étrangement réalisables.



Noëlle: Ok, je finirai ma liste d'idées tout à l'heure parce que j'ai trop hâte de découvrir la cinquième étape!

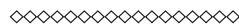
Maria: La cinquième étape est l'expansion du travail sur les croyances, pour passer progressivement de la conscience de manque à la conscience de ressources illimitées. Malheureusement, c'est plutôt la conscience de manque qui domine dans notre société et encore plus dans l'éducation que nous avons reçue. Est-ce que vous méritez vraiment d'avoir plus? Des gens meurent de faim dans le monde et vous, vous voulez changer de voiture?! Oh! N'êtes-vous pas en train de vous plaindre la bouche pleine, là?!

Quand je propose, dans les groupes que j'anime, ce changement d'état et l'idée de gagner plus d'argent, j'entends parfois: « *Oh moi, je peux me contenter de peu, je n'ai pas besoin de grand-chose!* » Eh bien bravo, le monde a vraiment besoin d'un "moine" de plus comme vous, félicitations! Comprenez-moi bien: je n'ai absolument rien contre les moines et si vous êtes réellement épanoui et heureux avec une existence très modeste, surtout, ne changez rien! Mais j'ai le sentiment que, pour la plupart d'entre nous, nous vivons dans une société où il est nécessaire d'avoir un minimum de moyens pour faire tourner la maison, la famille, tout notre petit monde! Si vous vous mettez ce genre de barrières parce que vos croyances vous dictent qu'il est *mal* de vouloir plus, ou parce que les gens riches sont comme ci ou comme ça, alors je n'ai qu'une chose à vous dire: tapotez-vous!



Dans la conscience d'abondance, puisque les ressources sont illimitées, vouloir plus n'est pas égoïste ou mesquin. Ce n'est pas parce que vous avez plus que vous privez quelqu'un d'autre. C'est justement en ayant d'abord une sécurité de base et un confort qui vous convient que vous allez être à l'aise pour donner au monde qui vous entoure, que ce soit sous forme de don d'argent pour des personnes connues ou inconnues, pour des causes qui vous tiennent à cœur, sous forme d'entraide et don de soi à travers des activités qui augmentent le bien-être de l'humanité... Mais le fait est que si vous n'avez pas de quoi subvenir à vos besoins primaires, vous ne pouvez pas aider les autres et vous ne pouvez pas être présent pour les personnes qui vous entourent.

Le virus de la conscience de manque est partout et particulièrement dans les médias. Prenez soin de vous. Je suis sûre que beaucoup, parmi vous qui nous écoutez ce soir, choisissez vos aliments avec grand soin. Je vous invite à être aussi attentifs concernant vos aliments intellectuels : lectures, discussions, émissions, films... Est-ce que les personnes dans votre entourage véhiculent la conscience de manque ou la conscience d'abondance ? Grâce à l'EFT, vous pouvez devenir des ambassadeurs de l'abondance et commencer à semer des petites graines dans ce sens autour de vous.



Noëlle : C'est un beau projet, en effet. J'imagine les milliers de jardiniers d'abondance à travers le monde qui nous écoutent, nous pouvons avoir un impact, c'est sûr ! Concrètement, comment faire ?

Maria : Oui, tu as raison, Noëlle, je me joins à toi pour cet appel auprès de toutes les personnes qui nous écoutent. Ensemble, créons une épidémie d'abondance, répandons le virus des ressources illimitées !

Une approche très concrète, à la portée de tous, est la gratitude ; remerciez pour ce qui est déjà là. C'est la sixième étape que je voudrais partager avec vous.

Une petite anecdote : vous est-il déjà arrivé de dire la phrase : *« Je n'ai pas d'argent »* ? Moi oui, mais je me soigne ! Le jour où j'ai décidé de changer mon langage, j'ai commencé à trouver des pièces dans la rue, chose qui ne m'arrivait jamais auparavant ! C'est un détail, me direz-vous, et ce n'est pas avec cela que je vais payer mon loyer, mais... l'univers nous écoute à chaque instant ! J'ose affirmer qu'il n'est pas vrai que vous n'avez pas d'argent. Il vous reste au moins une pièce d'un centime dans votre portefeuille, dans une poche, au fond d'un tiroir, quelque part. Alors dites plutôt : *« J'ai de l'argent et je peux en avoir plus ! »* Et quand quelque chose vous fait envie, mais que vous vous le refusez en disant : *« Je n'ai pas les moyens ! »*, dites plutôt : *« Ça me ferait vraiment plaisir, je me demande comment je pourrais trouver les moyens de me l'offrir. »*

Surveillez votre langage ! Dans une journée, vous allez voir que vous parlez d'argent sans forcément vous en rendre compte, à tout bout de champ. Imaginez que l'argent soit votre meilleur ami ; il vient souvent vous rendre visite, vous appelle, veut passer du temps avec vous, vous propose des sorties... Mais vous, vous ignorez ses invites et vous dites souvent : *« Je n'ai pas d'argent en ce moment »* ; *« Les temps sont durs »* ; *« Si seulement j'avais les moyens, je pourrais... »* ; *« Je ne peux pas m'offrir cela, on verra le mois prochain »*. Comment vous sentiriez-vous, à la place de l'argent ? Vous continueriez à appeler ? Vous voudriez encore passer du temps avec cet ami-là ? Ou vous vous éloigneriez ?

Je vous invite à approcher votre portefeuille, et même à étaler des billets, vos cartes bancaires, chéquiers et autres moyens de paiement sous vos yeux. Si cela n'est pas possible physiquement maintenant, imaginez que vous avez tous ces attributs de l'argent autour de vous. Ou alors, vous pouvez vous faire une représentation mentale de cet ami retrouvé qu'est l'argent : un personnage, une image... Et nous allons tapoter ensemble en nous adressant à l'Argent.



Tapping: demander pardon à l'argent / gratitude

- ☞ PK: « Même si je n'avais pas réalisé que l'argent pouvait être mon ami... »
- ☞ « ... aujourd'hui je choisis de m'accepter, complètement et totalement. »
- ☞ « Même si je n'ai pas toujours traité l'argent comme un ami... »
- ☞ « ... aujourd'hui je choisis de m'accepter, complètement et totalement. »
- ☞ « Même si j'ai parfois parlé mal au sujet de l'argent... »
- ☞ « ... aujourd'hui je choisis de me pardonner et je pardonne à tous ceux qui ont contribué à ces habitudes chez moi. »
- ☞ DT: « Mon cher ami argent, pardonne-moi ! »
- ☞ DS: « C'est vrai que je n'ai pas toujours parlé en bons termes de toi. »
- ☞ CO: « Je n'avais pas compris que tu pouvais être mon ami. »
- ☞ SO: « En fait, je croyais que je ne méritais pas de t'avoir pour ami. »
- ☞ SN: « Je comprends maintenant que tu as envie d'être là pour moi. »
- ☞ CM: « Moi aussi, j'ai envie d'être un ami fidèle pour toi. »
- ☞ SC: « Quand je pense à tout cet argent que j'ai dans ma vie... »
- ☞ SB: « ... je me laisse remplir par la gratitude. »
- ☞ SS: « Merci à toi, mon ami argent, d'être là pour moi. »

- ☞ DT: « Parfois tu es très présent, parfois tu te fais plus discret. »
- ☞ DS: « Mais je réalise aujourd'hui que tu ne m'as jamais abandonnée. »
- ☞ CO: « Je te remercie pour ta présence dans ma vie. »
- ☞ SO: « Je promets de te traiter avec plus de respect à partir d'aujourd'hui. »
- ☞ SN: « Je vais être plus ouverte à tes propositions. »
- ☞ CM: « Parce que j'ai cette envie profonde de prendre soin de toi. »
- ☞ SC: « Merci pour toutes ces richesses qui circulent. »
- ☞ SB: « Merci pour tous mes revenus, tels qu'ils sont. »
- ☞ SS: « Merci pour les cadeaux et les dons. »

- ☞ DT: « Merci pour tout l'argent qui circule dans ma vie. »
- ☞ DS: « Même si je n'ai pas toujours été un bon ami pour l'argent... »
- ☞ CO: « ... aujourd'hui, je demande pardon. »
- ☞ SO: « Je me pardonne pour tous ces malentendus. »
- ☞ SN: « Je m'engage à devenir un bon ami pour mon ami l'argent. »
- ☞ CM: « Aujourd'hui, je choisis la gratitude. »
- ☞ SC: « Aujourd'hui, je choisis de me sentir riche. »
- ☞ SB: « Aujourd'hui, je lâche mes vieilles habitudes de manque. »
- ☞ SS: « Je m'ouvre à plus de prospérité à tous les niveaux de ma vie. »

Maria: Posez les mains, respirez. Ça va, Noëlle? Et ton ami l'argent, comment se sent-il?

Noëlle: Très bien.

Maria: Le sens-tu plus proche de toi?



Noëlle: En tout cas, moi, je me sens plus proche de lui. Merci, Maria, pour cette séquence de tapping, cela fait du bien. Nous arrivons à la septième étape, je crois.

Maria: Oui, Noëlle, et elle va te plaire! La septième étape, après tout ce travail d'introspection, de réflexion, d'archéologie des croyances, est... de passer à l'action! Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour faire la paix avec vos finances? Où y a-t-il des zones d'ombre que vous pourriez éclaircir? Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour votre ami l'Argent? Notez les quelques idées spontanées qui vous viennent et faites-le. L'argent aime la clarté, les décisions et il aime la rapidité. Ne laissez pas filer ces occasions de vous faire du bien et de faire du bien à votre ami l'argent.

Noëlle: Alors, récapitulons... Première étape: prendre la responsabilité.

Maria: Tout à fait. Se rendre compte de la situation actuelle, accepter: je suis à Paris et non pas à Strasbourg.

Noëlle: Deuxième étape: le ménage dans les croyances.

Maria: C'est là que l'EFT va servir, pour se rendre compte que tout ce que nous croyons vrai n'est pas forcément à nous et n'est peut-être pas tout à fait vrai.

Noëlle: Troisième étape: augmenter le seuil de tolérance.

Maria: Tout à fait. On va régler le thermostat, cette limite invisible qui nous maintient dans les mêmes revenus ou à peu près, mois après mois, année après année.

Noëlle: Quatrième étape: élargir le champ des possibles.

Maria: Oui, et c'est là que je vous ai autorisé un brin de folie. Profitez-en, cela n'arrive pas tous les jours.

Noëlle: Cinquième étape: passer de la conscience de manque à la conscience de l'abondance illimitée.

Maria: Nous invitons tous les jardiniers de l'abondance qui nous écoutent à semer des graines, et faisons circuler le virus de l'abondance qui, petit à petit, prendra le dessus sur le virus du manque.

Noëlle: Sixième étape: apprécier et remercier pour ce qui est.

Maria: Oui, gratitude.

Noëlle: Septième étape: passer à l'action et avoir des occasions de se faire du bien.

Maria: Oui, et de faire du bien à notre nouvel ami, peut-être, l'argent.



Noëlle: Et pour conclure, Maria?

Maria: Pour conclure et pour faciliter encore plus ces actions et étendre le champ des possibles, j'aimerais vous guider pour un tapping avec des "affirmations". J'ai bien dit des "affirmations"; cela ressemble aux affirmations, que vous connaissez peut-être. Je vais faire une petite parenthèse là-dessus; les affirmations, c'est le fait de prononcer des phrases positives qui, petit à petit, vont venir reprogrammer notre cerveau. Il est vrai que prononcer des phrases comme: «*Je suis riche*»; «*Je gagne toujours plus d'argent que je n'en dépense*», peut faire du bien et on peut aussi les renforcer avec l'EFT, mais selon mon expérience, c'est un processus un peu long. C'est une expérience que partage Noah St-John, lui qui a inventé les "affirmations". Il s'est rendu compte que notre cerveau est, en fait, une machine à répondre à des questions. Si vous posez n'importe quelle question à votre cerveau, il se met en route pour chercher la réponse. La plupart du temps, nous nous posons des questions plutôt négatives, le discours intérieur n'est pas toujours très "clean". Par exemple en matière d'argent, nous allons nous demander: «*Pourquoi n'ai-je pas de chance?*»; «*Pourquoi est-ce toujours pour ma pomme?*»; «*Pourquoi est-ce toujours moi?*». Le cerveau va se dire: «*D'accord, on n'a pas de chance*», et il va chercher les évidences pour répondre à cette question.



Alors que si nous lui posons les questions à l'envers – je dirais plutôt à l'endroit, quand on y pense bien –, nous allons lui poser des questions positives. Il va chercher de nouvelles réponses et je trouve que c'est vraiment un feu d'artifice pour le cerveau. J'aime beaucoup terminer mes séances par un tapping avec des "affirmations". Les affirmations sont des "questions positives" particulièrement efficaces pour transformer les croyances et ouvrir notre cerveau à de nouvelles possibilités. Merci au passage à Noah St-John, qui a inventé les affirmations. Voilà pour les questions d'argent et le fait de passer à l'action, ressentir la gratitude, devenir de plus en plus proche de notre ami l'argent.

Noëlle: Si j'ai bien compris, ces questions vont permettre de nous mettre dans une certaine direction ?

Maria: C'est cela.

Noëlle: À travers un jeu de questions qui apportent du positif ?

Maria: Oui. Vous allez comprendre au fur et à mesure des questions. Ce que vous pourriez évaluer: vous pouvez reprendre la phrase de tout à l'heure: « *Je gagne ça et ce n'est pas assez* ». Regardez s'il reste un stress. Nous avons déjà tapoté autour de ces questions-là. Vous pouvez aussi évaluer la distance avec l'argent, comme le disait tout à l'heure Noëlle; tu te sentais plus proche de ton ami l'argent. Imaginez-le comme s'il était une personne dans la pièce avec vous et à quelle distance il pourrait être.



Tapping: "affirmations"

- ☞ DT: « *Pourquoi est-ce si facile de prendre soin de mon argent ?* »
- ☞ DS: « *Pourquoi est-ce si amusant de faire mes comptes ?* »
- ☞ CO: « *Pourquoi ma déclaration d'impôts est-elle pré-remplie correctement, et juste à signer en bas ?* »
- ☞ SO: « *Pourquoi tous mes papiers sont-ils si bien rangés et organisés ?* »
- ☞ SN: « *Pourquoi est-ce si facile de remercier pour le service rendu chaque fois que je reçois une facture ?* »
- ☞ CM: « *Pourquoi mon banquier est-il toujours si souriant ?* »
- ☞ SC: « *Pourquoi est-ce si naturel pour moi de prendre les bonnes décisions en matière d'argent ?* »
- ☞ SB: « *Pourquoi l'argent m'aime-t-il tant ?* »
- ☞ SS: « *Pourquoi est-ce si amusant d'ouvrir de nouveaux canaux d'abondance ?* »

- ☞ DT: « *Pourquoi est-ce si facile de me dépasser ?* »
- ☞ DS: « *Pourquoi ai-je tant de chance ?* »
- ☞ CO: « *Pourquoi la gratitude fait-elle partie intégrante de ma vie ?* »
- ☞ SO: « *Pourquoi suis-je toujours au bon endroit au bon moment ?* »
- ☞ SN: « *Pourquoi mes relations sont-elles aussi riches à tout point de vue ?* »
- ☞ CM: « *Pourquoi mon ami argent vient-il me voir si souvent, et pourquoi amène-t-il tant de charmants amis à lui à chaque fois ?* »
- ☞ SC: « *Pourquoi est-ce si facile pour moi de démarrer de nouvelles activités ?* »
- ☞ SB: « *Pourquoi ai-je toujours les bonnes idées ?* »
- ☞ SS: « *Pourquoi tous mes projets réussissent-ils si facilement ?* »

- ☞ DT: « *Pourquoi toutes les richesses font-elles partie de ma vie si naturellement ?* »
- ☞ DS: « *Pourquoi ai-je toujours les moyens de m'offrir les choses qui me font plaisir ?* »
- ☞ CO: « *Pourquoi suis-je si riche ?* »
- ☞ SO: « *Pourquoi l'argent circule-t-il si aisément dans ma vie ?* »
- ☞ SN: « *Pourquoi ai-je autant de prospérité à tous les niveaux de ma vie ?* »



- ☞ CM: « Pourquoi est-ce si facile de prendre soin de moi ? »
- ☞ SC: « Pourquoi me sens-je si légère ? »
- ☞ SB: « Pourquoi tout vient à moi avec autant de grâce ? »
- ☞ SS: « Comment se fait-il que je reçoive tant de cadeaux ? »

- ☞ DT: « Pourquoi les gens autour de moi sont-ils si généreux et aimables ? »
- ☞ DS: « Pourquoi est-ce si facile pour moi de voir des opportunités partout ? »
- ☞ CO: « Pourquoi est-ce que je rencontre tant de personnes formidables ? »
- ☞ SO: « Pourquoi trouve-je toujours la bonne ressource sur mon chemin ? »
- ☞ SN: « Pourquoi suis-je si heureuse et reconnaissante ? »
- ☞ CM: « Pourquoi est-ce si naturel de remercier la vie, chaque jour ? »
- ☞ SC: « Pourquoi est-ce si facile de lâcher ma vieille habitude de manque ? »
- ☞ SB: « Pourquoi est-ce si aisé de m'ouvrir à l'abondance ? »
- ☞ SS: « Pourquoi est-ce si génial d'être moi ? »

Maria: Prenez une grande respiration... Revenez avec nous. Ça va, Noëlle? Comment te sens-tu?

Noëlle: Je me sens bien. C'était un peu rapide, j'avais envie de rester sur certaines questions, de laisser venir des choses qui semblaient vouloir apparaître. Pour d'autres, c'était très bien de passer vite. Je crois que j'aimerais refaire ce tapping régulièrement et parfois peut-être plus calmement, je trouve que c'est très agréable. Cela rend joyeuse, amène un peu de joie, c'est très agréable en tout cas.

Maria: Je trouve que cela fait comme un feu d'artifice dans le cerveau. Je précise que l'on pose toutes ces questions, mais que l'idée n'est pas forcément d'avoir une réponse sur le champ. Tu disais que tu avais envie de laisser venir la réponse, on peut.

Noëlle: Sur certaines, pas forcément sur toutes, mais je sentais que cela allait toucher quelque chose qui méritait que je m'y attarde.

Maria: Tout à fait, cela peut aussi ouvrir des questions à creuser.

Noëlle: On sait qu'à la question: « Pourquoi? » arrive une croyance, Maria: « Parce que... »

Noëlle: C'est le fameux "parce que". Du coup, quand cela touche une croyance qui est d'actualité, on a peut-être envie d'y rester davantage.

Maria: En tout cas, en général, on trouve beaucoup moins de résistances dans une phrase comme: « Pourquoi suis-je si riche? » ou « Pourquoi me sens-je si riche? », plutôt que d'affirmer tout de go: « Je suis riche ».

Noëlle: Le cerveau ne réagit pas du tout pareil face à une question ou une affirmation.

Maria: C'est comme si la question positive était plus "ouverte", en fait.

Noëlle: C'est une question, donc le cerveau va chercher des réponses à la question.

Maria: De toutes façons, comme tu dis, c'est à faire régulièrement. Vous pouvez écrire vos propres questions par rapport à n'importe laquelle de vos problématiques, d'ailleurs: « Pourquoi est-ce si facile de faire du sport? »; « Pourquoi est-ce si facile de manger équilibré? »...

Noëlle: Merci, Maria, pour toutes ces pistes, je sens que nos auditeurs sont prêts à passer à l'action! Si vous voulez en savoir plus sur les activités et programmes que propose Maria, à Paris et partout dans le monde via Internet, faites un tour sur son site www.eftpourtous.com

Maria: Je le leur souhaite. Merci à toi, Noëlle, d'avoir animé cette conférence, et pour ta fidèle présence en tant qu'associée dans la mise en place de cette troisième édition du Congrès Virtuel Francophone d'EFT!