



Se libérer de ses peurs et au-delà

Maria Anell: Bienvenue à la 3^{ème} 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.

La conférence s'intitule: « *Se libérer de ses peurs et au-delà.* » Nous avons tous été confrontés à la peur, en présence d'un danger ou devant la menace de sa survenue: la peur est une émotion dit "fondamentale", c'est-à-dire universelle, inévitable et nécessaire. La peur est un signal d'alarme dont la fonction est d'attirer notre attention sur un danger, pour nous permettre d'y faire face. Le problème est que ce signal d'alarme peut être plus ou moins bien réglé.

Que faire quand le signal d'alarme se dérègle? Comment gérer la peur qui se déclenche trop souvent quand le danger est faible? « *Je me sens comme une bête traquée* », pourra dire une personne qui a une phobie sociale. Il existe toutes formes de peurs: des peurs tout à fait normales, des peurs entre-deux et des peurs intenses comme les phobies. Les chiffres sont très clairs: les peurs et les phobies sont extrêmement répandues. Les peurs excessives, très fréquentes chez les adultes, touchent environ un adulte sur deux.

Notre conférencière a cheminé, écouté, tremblé, avancé, reculé, réfléchi sur ses propres peurs jusqu'à les avoir apprivoisées. Depuis dix ans, elle accompagne les personnes qui souffrent de peurs excessives et les aide à lutter contre leurs appréhensions. À la fois thérapeute manuelle formée à l'ostéopathie, coach, praticienne et formatrice en EFT et techniques psycho-énergétiques, elle exerce aujourd'hui à Paris et met tous ses talents au service du plus grand nombre. Elle va nous indiquer comment mettre l'EFT à notre service pour mieux vivre avec nos peurs. De nombreuses personnes sont parvenues à se libérer de peurs excessives grâce à elle. Si vous avez des difficultés avec vos peurs, permettez-lui de vous donner quelques clés. J'ai le plaisir d'accueillir ma collègue et co-créatrice de cette aventure qu'est le Congrès virtuel francophone d'EFT: Noëlle Cassan!

Noëlle Cassan: Merci Maria, je suis très heureuse cette année encore, et de participer à la conduite de ce Congrès, et d'y donner une conférence. C'est pour moi une grande joie de parler de l'EFT et de témoigner de son efficacité. Marie-Louise a eu l'extrême gentillesse de bien vouloir témoigner de son parcours avec l'EFT à travers une interview d'une heure que j'ai eu le plaisir de filmer. Je connais Marie-Louise pour l'avoir accueillie dans mon cabinet alors qu'elle était en souffrance. Elle avait déjà longuement pratiqué l'EFT seule, mais elle avait besoin d'un accompagnement suite à un traumatisme très particulier. Tous les témoignages que nous pouvons diffuser permettront aux personnes qui en ont besoin d'avoir connaissance que la possibilité de se libérer de ses difficultés existe bel et bien.

Comme cette conférence est la première de cette semaine de congrès, j'ai envie:

- ◆ premièrement, de vous donner quelques brefs apports sur l'EFT, pour les personnes qui ne connaissent pas encore ce truc génial;
- ◆ deuxièmement, de vous proposer une piste concrète, un chemin possible à parcourir afin de lever le voile de la peur et d'atténuer les obstacles à notre épanouissement qu'elle peut mettre sur notre chemin.



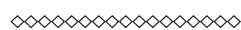
Ce sujet de la peur est un vaste sujet et les peurs sont très variées. Si la peur a des raisons d'être et même peut nous sauvegarder d'un danger réel, plus souvent elle nous empêche de vivre la vie dont nous rêvons. D'autres pistes que celles que je vais vous offrir ce soir existent, d'autres façons de faire sont possibles, j'espère simplement que cette conférence vous permettra de trouver des clés afin de vivre votre vie, une vie dans laquelle vous expérimenterez plus de joie, de force, de gratitude, de sécurité et de paix.

Bien sûr, l'EFT n'est pas indispensable, mais je crois que c'est beaucoup plus facile quand on connaît cette technique et surtout, quand on l'utilise ! De nombreuses personnes la connaissent, mais l'utilisent encore trop peu. Aujourd'hui, des millions de personnes ont déjà expérimenté l'EFT et on peut affirmer que grâce à elle, la plupart des utilisateurs ont développé une capacité à se débarrasser de tout ou partie de leurs peurs, phobies, souvenirs traumatiques, colères, culpabilités, chagrins et autres émotions inconfortables, dites négatives.

Maria : Et tout cela n'est pas un discours théorique pour toi, Noëlle, je crois ?

Noëlle : Loin de là, en effet ! J'avais plein de peurs ! Et la plus grande peur que j'ai eu à apprivoiser a été la claustrophobie. C'est d'ailleurs grâce à cette peur excessive que j'ai pu rencontrer l'EFT. J'étais incapable de prendre un ascenseur, d'entrer dans une salle de cinéma s'il y avait trop de monde – il m'est arrivé de ressortir d'une salle de cinéma bondée –, instinctivement je m'asseyais près de la porte dans les restaurants, dans les hôtels il me fallait dormir volets ouverts, dormir dans une tente était une torture, parfois impossible... Bref, une vie de claustrophobe !

Il est reconnu que les personnes phobiques ont plus de peurs que les non phobiques. Elles ont développé une capacité et une facilité à ressentir la peur. Chanceux, non ? J'avais également d'autres peurs plus communes : quelques peurs sociales comme la peur de décevoir, peur de ne pas être à la hauteur, peur de ce que les gens pensent, peur de réussir – je me rappelle, j'ai fait du judo en compétition lorsque j'étais adolescente et dès que je commençais à gagner, je me mettais à avoir peur et cela me faisait bien sûr échouer –, peur d'échouer, peur du ridicule, peur de dire non... Bref ! Je me demande si je ne les ai pas toutes expérimentées à un moment ou à un autre.



Maria : Comme tu le disais, c'est la première conférence de cette semaine, et nous savons que certains auditeurs ne connaissent pas encore bien l'EFT. En tant que formatrice d'EFT, est-ce que tu veux bien partager quelques éléments de base, afin que tout le monde puisse suivre les conférences confortablement ?

Noëlle : L'EFT existe depuis bientôt vingt ans. Cette technique a été développée par Gary Craig, ingénieur de Stanford. Internet regorge de textes qui présentent la naissance de l'EFT et son fondateur, à commencer par la rubrique "Ressources" du site du Congrès. L'EFT est une méthode simple d'utilisation, et apprendre l'EFT est comme apprendre à conduire une voiture. Vous n'avez pas besoin de connaître l'ingénierie d'une auto pour apprendre à la conduire – et heureusement, dans mon cas. Mais vous aurez besoin d'apprendre comment utiliser l'accélérateur, le frein, les rétroviseurs, le volant et la boîte à vitesse.

Tu seras d'accord avec moi, Maria, si je dis que nous espérons que votre participation à ce congrès vous donnera envie d'apprendre à conduire, pour ceux qui ne savent pas encore, et permettra à ceux qui savent déjà, d'apprendre, à travers les différentes conférences, de nouvelles approches, de nouveaux concepts, et que cette semaine de congrès leur permettra d'acquérir de nouvelles connaissances.

Maria : Une question est souvent posée : « Faut-il y croire pour avoir des résultats ? »

Noëlle : Heureusement, non ! Le fait est que les gens sont quasiment tous sceptiques au début. Il faut dire que la méthode est bizarre.



Tapoter différentes parties du corps tout en disant des phrases semble assez ridicule au départ. Cependant, aussi bizarre que cette méthode puisse paraître, il n'en est pas moins vrai qu'elle repose sur des travaux scientifiques. Des études sont publiées dans des revues spécialisées, révisées par des pairs. L'expression "révisée par des pairs" signifie que la revue médicale ou scientifique est pilotée par un comité de relecture composé habituellement de médecins, statisticiens et psychologues qui examinent chaque mot et nombre avant toute publication et signalent toute faiblesse ou erreur, afin de s'assurer que seules des recherches de grande qualité soient publiées. Vous pouvez faire confiance à la rigueur des méthodes éprouvées qui ont été utilisées pour établir la validité de l'EFT.

Pour en apprendre plus sur ce sujet, nous vous conseillons *Le manuel d'EFT* de Gary Craig. Vous trouverez dans la rubrique "Ressources" du site, à la section "livre", le lien pour vous le procurer facilement. L'EFT est basée sur la découverte que les déséquilibres dans le système énergétique du corps ont des effets profonds sur la psychologie de la personne.

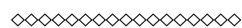
Maria: Oui, c'est la phrase que les praticiens d'EFT connaissent généralement par cœur: « *Toute émotion négative est provoquée par une perturbation dans le système énergétique corporel* ». Elle a été un peu modifiée par Gary Craig dans la nouvelle version de son manuel officiel.

Noëlle: Lorsque notre énergie circule normalement, nous nous sentons bien. Lorsque notre énergie se bloque ou stagne – dans un ou plusieurs méridiens énergétiques du corps –, des émotions négatives peuvent se développer en provoquant toutes sortes de symptômes physiques.

Corriger ces déséquilibres se fait par les trois piliers de l'EFT:

- ◆ la stimulation physique par des tapotements;
- ◆ les phrases de rappel qui permettent de rester connecté au problème;
- ◆ l'affirmation qui reconnaît le problème et crée l'acceptation de soi.

Je rappelle les points que l'on tapote pendant les rondes d'EFT – vous les avez également dans la page d'écoute: le premier point se situe sur le tranchant de la main, on l'appelle le point Karaté; ensuite, le sommet de la tête, la racine du sourcil, le coin de l'oeil, sous l'oeil, sous le nez, sur le menton, juste au-dessous de la clavicule, sous le bras et sous le sein.



Maria: Dans la rubrique "Ressources", vous trouverez également une démonstration pour les gens qui n'auraient jamais entendu parler de cette méthode. Je crois que nous sommes prêtes à aborder... les peurs!

Noëlle: J'ai lu et entendu dire, à de nombreuses reprises, qu'il n'existe en fait que deux émotions: l'amour et la peur. C'est dire si la peur est une émotion importante. Dans notre éducation, on nous apprend rarement à bien fréquenter cette émotion qu'est la peur et à bien vivre avec elle. Tant que nous serons en vie, nous ressentirons toute la palette des émotions, y compris la peur. L'illusion serait de croire qu'un jour nous ne ressentirons plus la peur – ou les autres émotions. En un mot, j'ai une bonne nouvelle, la peur ne vous quittera pas de sitôt.

Maria: Oh, ce n'est pas très rassurant! Mais la peur est-elle vraiment une émotion négative?

Noëlle: Je peux dire aujourd'hui qu'il n'existe pas d'émotion négative ou positive et je ne suis pas la seule à le dire, à le croire et à le formuler comme cela. Longtemps j'ai cru, comme on me l'avait appris et montré, qu'il y avait les bonnes et les mauvaises émotions, qu'il ne fallait pas ressentir ceci ou cela. Je sais maintenant sans l'ombre d'un doute que les émotions sont toutes positives; par contre, il y en a des agréables et des désagréables. D'ailleurs, l'EFT n'est pas là pour faire disparaître une émotion, ni pour faire en sorte de ne plus les ressentir. Une émotion a un message que nous devons comprendre. Se dire qu'il ne faut pas ressentir une émotion alors qu'on la ressent ne sert à rien! Vraiment à rien. Puisqu'elle se manifeste, autant comprendre le message qu'elle a pour nous car une fois que c'est fait, le messenger peut se détendre et disparaître.



Une émotion n'est pas un problème et ne devrait jamais être considérée comme tel. Imaginez le tableau de bord d'une voiture; un voyant s'allume, il est rouge. Vous comprenez le message: « *Il est temps de mettre de l'essence* ». Vous savez à ce moment-là qu'il est encore possible de faire quelques kilomètres avant de tomber en panne. Le voyant, c'est l'émotion. Dans le cas de la voiture, personne n'aurait l'idée de casser le voyant afin qu'il ne s'allume plus! Maintenant, s'il s'allume n'importe quand ou reste allumé en permanence, cela devient pénible! Suite à un traumatisme, se met en route ce qu'on appelle la mémoire traumatique et le voyant rouge s'allume... trop souvent, trop fort, quand il ne reste pas allumé en permanence.

Maria: Si nous considérons l'émotion comme un message, quel est le message de la peur?

Noëlle: Il y a un danger; en d'autres termes: je ne suis pas en sécurité. Elle nous dit, par exemple, qu'un événement futur exige une meilleure préparation que celle dont on dispose en ce moment. On n'est pas suffisamment préparé(e) pour la situation, des mesures de protection doivent être prises. Elle nous aiguise les sens. Avec la peur, tout est prêt et en place pour fuir ou vaincre le danger; ce qui est une stratégie efficace, s'il y a un danger. Si elle est excessive ou déplacée, elle nous joue des tours: elle nous paralyse à l'heure de prendre la parole en public, elle nous fait courir le soir dans une ruelle un peu trop sombre, alors qu'il n'y a pas réellement de danger.

Maria: Comment cheminer, accepter ses peurs, les traverser et agir malgré tout?

Noëlle: Tout d'abord, je voudrais aborder quatre qualités qui vous serviront tout à long du processus de changement que l'on aborde quand on essaie de régler un problème. Notez-les, retenez-les, elles ont une importance essentielle et fondamentale.

Les quatre qualités nécessaires au processus de changement

◆ **La patience:** soyez patient envers vous-mêmes. Si enfant, vos parents, vos professeurs et vos proches ont parfois manqué de patience à votre égard, faites-vous ce cadeau aujourd'hui et tous les jours: faites preuve de patience envers vous-mêmes! Faites preuve de patience vis-à-vis de certaines parties de vous qui sont encore engluées dans de vieux schémas et conditionnements.

◆ **La persévérance:** c'est une qualité essentielle à toute réussite! Persévérez jusqu'à réussir. « *Je persévère jusqu'à réussir* » est une phrase qui me ressource en cas de découragement. Même si les résultats voulus ne sont pas encore là, en continuant à agir comme il se doit, la réussite ne peut qu'apparaître. [Cette phrase est] devenue pour moi une sorte de mantra.

◆ **La constance:** l'assiduité et la régularité de vos intentions et de vos actions permettent la manifestation de vos désirs.

◆ **La bienveillance:** souvent on en manque. Faites preuve de bienveillance envers vous-mêmes, devenez votre meilleur allié(e) et votre meilleur(e) ami(e). La douceur, la gentillesse et la bonté sont les nourritures préférées de votre âme.

Si vous renforcez [en vous] ces quatre qualités – qui sont vraiment quatre piliers –, patience, persévérance, constance et bienveillance, alors je vous assure de profonds changements dans votre perception et dans votre relation à vous-mêmes et au monde. Pour renforcer ces quatre qualités, j'ai préparé des protocoles d'EFT qui sont offerts dans les bonus ou en vente dans la boutique.

Maria: Comment pouvons-nous agir face à nos peurs? Puisque tu as dit qu'elles seront toujours là!

Noëlle: Que le danger soit réel ou imaginaire, les réponses physiologiques sont toujours identiques: respiration coupée, palpitations, tremblements... Dans le cas de "peur par anticipation", des chercheurs américains ont pu observer, grâce à l'IRM, que le cortex insulaire et la partie gauche de l'amygdale s'activent; dans le cas de "peur réelle", c'est la partie droite qui est activée. Même si ce ne sont pas les mêmes parties du cerveau qui s'activent, la réponse physiologique est toujours la même.



Ce qui nous fait peur est la représentation que nous nous faisons des choses. Nos peurs sont la pure production de notre propre esprit et de notre imagination. Dans son livre *Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai... ils se racontent de belles histoires*, Yves-Alexandre Thalmann explique très bien comment nos neurones trient, ordonnent, classent et regroupent les stimulations qui leur sont adressées, comment ils injectent de la signification dans nos perceptions et fabriquent des interprétations. Soigner notre discours intérieur et opter pour des interprétations favorables, au détriment parfois de l'évidence, devient alors gage de bonheur. Comme nous le dit si bien Byron Katie, nous avons une histoire, nous ne sommes pas notre histoire; et elle invite à nous poser cette merveilleuse question: « *Qui serais-je sans mon histoire?* ». C'est une question que je me suis posée il y a déjà un moment et que je pose régulièrement à mes "coachés": « *Qui seriez-vous sans votre histoire?* ». Cela peut ouvrir de grandes perspectives et nous décoller de notre histoire.

Maria: C'est l'histoire dans le sens : les histoires que nous nous racontons, ce n'est pas notre histoire, notre passé?

Noëlle: C'est aussi notre histoire et notre passé, puisque nous avons une représentation de notre histoire qui évolue au fur et à mesure que nous y repensons et que nous racontons. Nous ancrons notre histoire et nous en faisons presque notre identité. Mais qui serais-je sans mon histoire? Qui serais-je si je me racontais une autre histoire?

Nous creusons notre enfer, de même que nous gagnons notre paradis, par le regard que nous posons sur le monde et par le sens que nous attribuons aux événements. C'est en cela que nous sommes créateurs et responsables de nos états internes. Nos humeurs et nos sentiments dépendent en très grande partie de notre discours intérieur.

Notre histoire, notre vécu et nos expériences structurent nos pensées. Nos pensées déclenchent à leur tour nos émotions, et nos émotions nos actions. Puisque nos peurs sont la pure production de notre esprit, la bonne nouvelle est que nous pouvons agir directement sur nos représentations et changer notre perception du monde.

Je vous propose d'aborder ce changement en quatre étapes :

- ◆ Observer ce qui se passe en vous; on ne le dira jamais assez: l'observation.
- ◆ En prendre conscience; savoir n'est pas toujours en avoir conscience.
- ◆ Prendre la responsabilité et prendre des décisions.
- ◆ Agir.

Nous allons dérouler les quatre étapes et vous pourrez reproduire ce processus pour vous-mêmes quand vous serez confronté(e) à une peur de type psychologique, pure production de votre esprit qui vous maintient dans un état d'inaction ou de procrastination et dans des anciens conditionnements qui n'ont souvent plus lieu d'être. Un peu comme si des parties de vous restaient coincées dans un temps ancien à rejouer toujours la même chanson.

Maria: Commençons par le commencement, la première étape: observer ce qui se passe en nous.

Noëlle: Observer n'est pas juger. Observer, c'est juste accueillir ce qui se présente à nous. L'observer et porter un regard bienveillant permet à des parts de nous en difficulté d'apparaître à notre conscience. Restons dans le cadre de ces peurs qui nous empêchent de passer à l'action, déclenchées par nos pensées et croyances, comme la peur du rejet, la peur des autres, peur de se tromper – qui est vraiment une peur par anticipation –, peur de l'avenir, de l'échec, du changement, de ce que les autres pourraient penser ou dire de vous, peur de dire non...

Si tu veux bien, quelle peur aimerais-tu prendre en exemple? Le but ici n'est pas de faire une séance, mais de dérouler ce processus de façon concrète pour avoir une trame que les gens puissent reproduire.



Maria: La peur de parler en public. Et parfois le public peut être juste une personne, quand il s'agit de téléphoner, par exemple.

Noëlle: Observons ce qui se passe à travers un jeu de questions. Tout d'abord: imaginons que j'ai à passer un coup de fil. Je m'imagine en train de le faire, je me vois bien en situation. Cela peut être un coup de téléphone à quelqu'un qui m'impressionne ou un coup de fil désagréable dont j'ai peur de l'issue – comme téléphoner au trésor public, par exemple. Voici les questions que je peux me poser:

☞ *« Qu'est-ce que je ressens? »*; *« Est-ce que je ressens des sensations dans mon corps? »*; *« Si oui, où? »*;
☞ *« Quelles sont les pensées qui me viennent? »*; *« Qu'est-ce que je me raconte à moi-même? »*;
☞ *« En quoi cela déclenche-t-il une peur chez moi? »*; *« Puisque la peur signale un danger: quel est réellement le danger? »*; *« Quel est le danger que je me représente? »*;
☞ *« Cette peur aurait-elle pu être transmise par mes parents ou mon environnement? »*; *« Venir d'une expérience vécue? »*; *« Si oui, laquelle? »*;
☞ *« Dans quel autre cadre puis-je ressentir cette peur? Familial? Amical? Professionnel? »*; *« Face à quel genre de personne? »*; *« Dans quelle sorte de situation? »*.

Si possible, je vous conseille d'écrire les observations que vous pouvez faire, parce qu'ensuite, elles vont nous servir lors des tapotements, dans ce que l'on appelle les "phrases de rappel". Observez ce qui se présente à vous avec curiosité, et si des jugements apparaissent, observez-les juste et notez-les. Restez connecté(e) à cette part de vous qui vient de se manifester, remerciez-la de s'être présentée à vous. Poursuivez votre observation de cette partie et demandez-lui: *« Quel âge as-tu? »* Laissez venir l'information... ou pas... Puis remerciez cette part de vous de s'être manifestée.

On s'aperçoit fréquemment que ces parts de nous sont des parts qui sont jeunes. J'ai eu le cas d'une cliente qui avait vraiment peur d'une situation. Je lui ai dit de se représenter cette situation et je lui ai demandé: *« D'après vous, cette part de vous qui a si peur, quel âge a-t-elle? »*. Elle avait sept ou huit ans; c'est vraiment fréquent.

Maria: Oui, souvent cela se joue avant l'âge scolaire.

Noëlle: Ou pendant, je dirai entre cinq et dix ans.

Comme on ne change que ce dont on a conscience, cette phase d'observation est donc essentielle. Observez vos ressentis, vos pensées, vos enchaînements de pensées, vos images – on pense beaucoup à travers les images; on a d'abord des images, ensuite des mots pour formuler, mais nos pensées sont souvent en premier faites d'images –, vos jugements, observez, menez l'enquête. Bien souvent, derrière une peur de parler en public, la timidité ou une autre peur, se trouve un manque d'estime de soi et une image de soi à restaurer. Pourrais-tu donner des exemples de ce qui pourrait être observé et relevé à la suite de ce questionnement?

Maria: Il m'est arrivée d'avoir ce genre de peur: peur de ne pas savoir quoi dire, de paraître ridicule, de dire des bêtises, d'être jugée, de ne pas être à la hauteur... Par rapport aux questions que tu mentionnais, je peux voir des situations familiales ou à l'école qui ont pu contribuer à cela. Il est vrai que ces questions permettent de faire des liens avec des situations vécues ou appréhendées qui ne se sont peut-être pas réellement passées. Heureusement, grâce à l'EFT, cela va beaucoup mieux aujourd'hui!



Noëlle: Il est vrai que, lorsqu'on se sert de l'EFT pour amoindrir toutes nos peurs, cela fonctionne bien. Une fois cette phase d'observation faite, on peut passer à la deuxième phase: la prise de conscience.

Noëlle: Nous savons maintenant que cette peur que je ressens quand je dois passer ce coup de fil me renvoie à: *« J'ai peur de ne pas savoir »*; *« J'ai peur de ne pas savoir quoi répondre »*; *« un sentiment de honte »*, et n'a pas lieu d'être.



Bon nombre de personnes savent qu'elles « *ne doivent pas avoir honte* », mais le savoir n'est pas en avoir conscience. Nous savons qu'il est dangereux de rouler trop vite en voiture, mais si nous n'avons pas réellement conscience du danger, nos comportements resteront les mêmes, nous continuerons à rouler vite. On nous donne de bons conseils: « *Tu devrais rouler moins vite, c'est dangereux* »; « *Oui, je sais, je sais* ». Nous le savons avec la tête, mais nous ne ressentons pas le danger, donc nous continuons à rouler vite.

Nous pouvons nous dire: « *Je sais qu'il y a peu de risque que la personne se moque de moi, donc que je ressente de la honte* »; pourtant, c'est ce que je ressens quand je reste connecté(e) émotionnellement à cette scène où je m'imagine passer ce coup de téléphone. Au passage, très souvent, derrière la procrastination se cache une peur. Les gens ne passent pas à l'action. Ils disent: « *Je ne sais pas pourquoi je ne fais pas ci, je sais que j'ai à le faire, je sais que je dois remplir ma déclaration d'impôts, mais je ne le fais pas et je repousse, je repousse...* », et je procrastine encore et encore. Quand on les interroge, souvent une peur apparaît: peur de se tromper, peur de...

La prochaine étape consiste à nous adresser à cette part de soi afin de lui faire prendre conscience qu'elle peut lâcher cette peur aujourd'hui, car elle n'a plus de raison d'être, ici et maintenant. Pour cela, nous allons faire quelques rondes d'EFT. Es-tu ok, Maria?

Maria: Oui, et nous invitons toutes les personnes qui nous écoutent à suivre en même temps et à répéter les phrases à voix haute, si possible.

Noëlle: Nous allons nous connecter à quelque chose qui nous fait peur, penser à un événement à venir qui nous stresse, que l'on a peur de faire. Une fois que nous sommes dans cette peur, nous pouvons mesurer entre 0 et 10 combien elle nous fait peur, nous notons ce chiffre et nous commençons à tapoter.



Tapping: prendre conscience qu'on peut lâcher la peur

- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si une part de moi pense, croit et ressent qu'il y a un réel danger, je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ « *Même si une part de moi ressent cette peur, je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ « *Même si une part de moi se raconte encore tout un tas de "il faut", "il ne faut pas", "je dois être comme ci ou comme ça", je m'aime et je m'accepte complètement et totalement.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *J'ai peur de paraître stupide.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *J'ai peur de ne pas savoir.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *J'ai peur de faire une erreur.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Cette peur que je ressens, là dans mon corps.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je me sens en danger.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *J'ai envie de fuir.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Cette peur que je ressens.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *J'ai peur parce que...* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Cette peur qui revient souvent.* »

- ☞ DT: « *J'ai peur.* »
- ☞ DS: « *Je suis en sécurité, je demande à mon corps de se détendre.* »
- ☞ CO: « *J'ai peur, je ressens cette peur.* »
- ☞ SO: « *J'informe toutes mes cellules que je suis en sécurité, maintenant.* »
- ☞ SN: « *J'ai peur, je ressens de la peur.* »
- ☞ SM: « *Je m'autorise à me détendre.* »
- ☞ SC: « *Cette peur que je ressens.* »
- ☞ SB: « *Je libère et je relâche toutes les tensions dans mon corps.* »
- ☞ SS: « *J'installe en moi un état de confiance.* »



Noëlle: Vous respirez, soufflez, arrêtez de tapoter. Prenez note du changement. On peut également renoter, entre 0 et 10, à combien je me sens après ces deux rondes, que l'on peut recommencer, refaire avec d'autres formulations – ou avec les mêmes.

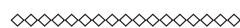
Le fait de tapoter peut faire ressurgir des situations spécifiques où l'on a vécu une même émotion à un autre moment. Dans ce cas, le temps et l'espace n'existent pas. C'est comme si cela se passait ici et maintenant. Un souvenir est une perception d'un événement qui s'est produit avec une émotion associée. Il faut qu'il y ait perception et émotion, sinon on n'en gardons pas de souvenir. Si, pendant que nous vivons la perception d'un événement, nous avons en plus une perturbation dans notre système énergétique, alors un inconfort s'installe à chaque fois que je repense à ce souvenir ou que je vis quelque chose qui y ressemble. L'EFT, le fait de tapoter, enlève la perturbation dans le système énergétique, mais pas le souvenir que cet événement a eu lieu. Ce souvenir ne sera plus empreint de sa charge émotionnelle.

Nous sommes tous plus ou moins confrontés à la peur de la critique, du rejet, la peur de ressentir de la honte de soi. Ces émotions sont directement reliées à l'estime de soi et à la confiance en soi. Enfants, selon l'éducation que nous avons reçue, nous avons pu développer cette croyance qu'il nous faut être parfaits. Certains enfants se mettent à croire qu'il n'est pas normal de faire des erreurs, ils voudraient savoir les choses avant même de les avoir apprises. Si les adultes se moquent de l'ignorance d'un enfant, il pourra croire qu'il est en danger s'il ne sait pas quelque chose. Du coup, quand il se trouve confronté à un apprentissage à faire, il se juge facilement comme stupide puisqu'il ne sait pas, et pourra ressentir de la honte à ne pas savoir. Et tout cela, on le retrouve ensuite à l'âge adulte.

Comprendre que l'apprentissage se fait à travers un chemin jalonné d'erreurs et que l'erreur fait partie de l'apprentissage correction, erreur, correction, est vraiment important. Car faire des erreurs, se tromper, rectifier, recommencer jusqu'à atteindre un bon niveau de compétence est le chemin naturel de l'apprentissage. Je croise de nombreux adultes qui ne s'autorisent pas – ou plus – d'erreurs, parce que leur représentation de "faire des erreurs" les renvoie à de la peur, de la honte, de la critique. Donc ils ne s'autorisent plus ces phases d'apprentissage, ils refusent presque d'apprendre. Faire des erreurs est pour eux dangereux, inacceptable, honteux, et que sais-je encore.

Maria: Ok pour l'étape prise de conscience, qui peut se faire en plusieurs fois, on peut toujours aller plus loin.

Noëlle: Cela peut se faire en plusieurs fois. Le fait de tapoter sur ce genre de phrases permet la prise de conscience de ces parts de nous qui restent coincées dans une peur sans avoir mis de mots dessus.



Maria: Ensuite, tu parlais de responsabilité: la troisième étape.

Noëlle: Comme nous venons de le mentionner, nous sommes responsables de ce que nous ressentons. Mais je voudrais donner juste un petit apport. Il y a une grande différence entre "être responsable" et "être coupable". Imaginez que vous êtes propriétaire de votre maison. Un matin, vous vous apercevez qu'un de vos murs est fissuré. Il est de votre responsabilité de réparer ou non cette fissure. En tant que propriétaire, vous avez la capacité d'agir pour réparer cet état de fait. Mais vous n'êtes pas coupable de cette fissure.

Pour ce qui est de nos états internes, ils sont là et sont ce qu'ils sont. Après les avoir observés pour ce qu'ils sont, nous en avons la responsabilité et avons la capacité de les transformer. Dans le cas de la peur, nous la ressentons. Nous pouvons essayer d'éviter l'objet qui la déclenche, mais non seulement ce n'est pas toujours possible, en fait cela limite toujours notre liberté. Quand on a peur des ascenseurs, on peut les éviter, mais cela limite notre liberté de monter soit par l'ascenseur, soit par l'escalier.



Quand on a peur de ce que les gens pensent, on ne peut pas empêcher les gens de penser. Dit comme cela, c'est drôle! Mais je vous assure que c'est ce que certains essayent de faire. Par exemple, avec des bons conseils du style: «*Tu ne devrais pas avoir peur de si peu de chose!*»; «*Il n'y a pas de quoi avoir peur de passer un coup de fil!*»; en d'autres termes: «*Tu ne devrais pas penser et ressentir ce que tu penses et ce que tu ressens!*»

Maria: Ce qui n'est pas d'une grande aide lorsque l'on vit cette peur, qu'elle est présente!

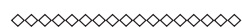
Noëlle: Une fois que l'on a opéré cette phase d'observation, que l'on a commencé à avoir des prises de conscience, que l'on a pris la responsabilité de ce que l'on ressent, il faut prendre une décision. Il y a une différence entre "avoir envie" et "prendre une décision". Avoir envie est un bon début – on peut avoir envie de ne plus avoir peur –, mais en général, ce n'est pas suffisant pour passer à l'action. Cela fait des mois que j'ai envie de refaire un peu de sport et je ne le fais jamais. Mais j'ai bien envie! Par contre, le jour où je déciderai de faire du sport, je sais que je passerai à l'action. Si vous ne passez pas à l'action, c'est que vous n'avez pas pris de réelle décision. Quand on prend une vraie décision, on fait les choses derrière. Pour enclencher le changement, il faut s'engager.

Si vous voulez vous libérer d'une peur qui vous empêche de passer à l'action, ou qui vous fait procrastiner, ou vous empêche d'être, de faire ou d'obtenir ce que vous désirez, alors vous devez prendre la décision et vous engager afin de la diminuer. Éviter la peur ne règle rien. Par contre, faire de l'EFT peut vraiment changer les choses. L'EFT ou autre chose, à vous de choisir les processus de changement qui vous paraissent intéressants. Mais il est important de prendre la décision et de s'engager à l'action. C'est là que les quatre qualités dont je parlais au début vont vous aider à tenir sur la durée: patience, persévérance, constance et bienveillance.

Vous pouvez tapoter et pratiquer l'EFT seul, comme l'a fait Marie-Louise avec des audios ou des vidéos, vous pouvez constituer des groupes entre amis, faire des séances avec des personnes formées soit en face à face, soit par téléphone, soit par visio-conférence style Skype. Beaucoup d'options existent, et encore ce soir, nous ne parlons que de l'EFT, et les excuses pour ne pas le faire sont à exclure de votre champ de pensées.

Reprendre ou prendre sa vie en main nécessite de faire des choix. Pour vous aider à faire un choix ou prendre une décision, demandez-vous: ce choix me propulsera-t-il vers un avenir inspirant ou me gardera-t-il prisonnier du passé? Ce choix me tire-t-il vers le haut, ou me maintient-il dans l'état dans lequel je suis? Si je sais que le choix que je vais faire va m'apporter de la satisfaction sur le long terme, alors la satisfaction s'installera sur toute la durée du processus de changement.

Vous pouvez décider de faire de l'EFT tous les jours et préparer des "routines EFT" à faire, quoi qu'il arrive. Nourrissez votre besoin de vous sentir en sécurité; dans le cadre de la peur, c'est ce que l'on cherche. Nourrissez ce besoin en vous mettant en mode "arrosage automatique"; quoi qu'il arrive, décidez de le faire et faites-le. L'arrosage se met en route.



Maria: C'est comme cela que nous pouvons passer à la quatrième étape, l'action?

Noëlle: Agir vient ensuite, une fois que j'ai décidé, que j'ai monté un plan d'action. Je décide que je ferai des routines d'EFT tous les matins en me levant, ou tous les soirs, ou trois fois par semaine... À ce moment-là, il est temps de passer à l'action, d'agir. Cela revient à accepter sa peur, la surmonter au moment où elle est là et agir malgré tout. Si votre peur n'est pas trop excessive, vous pouvez commencer à agir seul.

Voici un exercice que je donne à mes coachés qui ont peur de ce que les gens vont penser d'eux, peur de la critique, peur de ne pas être comme il faut, ou toute autre peur de ce genre.



Généralement, ces personnes font tout pour éviter la critique et, de ce fait, sont des gens gentils, souvent très respectueux des règles, attachant de l'importance à la politesse. Je leur propose, bien sûr, de faire de l'EFT pour diminuer le besoin d'être parfait qu'ils ressentent et le besoin de contrôler ce que les gens pensent, puis de passer à l'action. L'exercice est d'entrer dans une boulangerie ou un commerce et de ne pas paraître sympathique – par exemple, ne pas dire « *bonjour* » et ne pas dire « *merci* » –, de s'observer dans cette situation, de ne pas se justifier et de traverser la peur de déplaire ou de ne pas être perçu comme « une bonne personne ». Cela peut être très difficile à faire pour certains, il est parfois nécessaire d'accompagner les gens si la peur est trop grande. Mais avec l'EFT, c'est assez rare. Il est possible de ne tapoter que les bouts des doigts – au bout des doigts, il y a également des méridiens d'acupuncture –, ce qui rend l'exercice plus confortable en situation. Je vous recommande vraiment d'agir et de faire des petits pas qui vont vous permettre d'affronter vos peurs. Agissez sans vous mettre en danger ni mettre en danger qui que ce soit. Ne pas dire « *bonjour* » ou ne pas dire « *merci* » ne fait courir de danger à personne. Agissez pour vous confronter à vos peurs et elles reculeront.

Comme je le disais en début de conférence, tant que nous serons vivants, nous expérimenterons toutes les émotions, y compris la peur, et la peur reviendra. J'ai encore la visite de la peur. Dernièrement, j'ai fait une session avec Sophie Merle et son procédé "Jecommande", et nous avons encore fait reculer ma peur de parler en public. J'avais déjà beaucoup avancé sur ce sujet avec l'EFT, mais il restait quelques poussières. Notamment, une scène spécifique est remontée en mémoire. Cette scène, je l'avais oubliée, elle n'était jamais remontée lorsque je travaillais sur mes peurs avec l'EFT, elle était vraiment restée enfouie et elle est remontée lors de ce travail avec Sophie. C'était le moment, la bonne personne, la bonne technique. Cette part de moi ne s'était pas manifestée quand je travaillais avec l'EFT, mais elle a bien voulu se manifester avec le processus "Jecommande" ce jour-là, en présence de Sophie Merle. Cela s'est passé comme ça pour moi et je reste convaincue que, même si j'ai déjà beaucoup avancé, d'autres peurs réapparaîtront. Mais à ce moment-là, j'ai l'EFT et d'autres techniques pour les faire reculer encore et encore.

Maria: C'est un travail continu ?

Noëlle: Oui, c'est un travail continu. Se sentir en parfaite sécurité en toute circonstance est, je crois, le travail de toute une vie.

Maria: Oui, en plus cette séance est sur YouTube maintenant... Et cela ne semble pas te faire grand-chose?! Pour rester dans le sujet des peurs, je sais qu'un dentiste t'envoie des clients; voudrais-tu nous en parler ?

Noëlle: Tout d'abord, j'ai travaillé toute seule sur ma peur du dentiste. Aller chez le dentiste était un grand stress. Je pense que c'était grandement en relation avec ma claustrophobie. Être sur le fauteuil, avec comme instruction : « *Surtout ne bougez pas !* » était pour moi vraiment difficile à supporter. Alors, j'ai décidé de me préparer pour aller à un rendez-vous. J'ai commencé à tapoter, chez moi, toute seule : « *Même si j'ai peur de ma dentiste...* ». Rapidement, je me suis rendu compte que ce n'était pas le problème, ma dentiste ne me faisait pas peur. Ensuite, j'ai tapoté : « *Même si j'ai peur des soins qu'elle va me faire...* ». Ce n'était pas le problème non plus. J'ai donc tapoté : « *Même si j'ai peur de la douleur des soins...* ». Là, j'étais beaucoup plus proche de la vérité. Enfant, j'avais une dentiste qui m'avait fait ressentir beaucoup de douleurs et qui n'était vraiment pas tendre !

Puis j'ai pris conscience que sur le fauteuil, tout mon corps se crispait et se tendait comme si j'étais en lutte. En début de conférence, j'ai dit que la peur nous prépare à la lutte ou à la fuite. Là, je me sentais coincée sur un fauteuil, mais je me sentais quand même en lutte. Je me suis aperçue que peut-être la seule chose que j'avais à faire était d'accepter les soins. Alors j'ai pris la décision d'accepter les soins. J'ai tapoté : « *Même si j'ai peur, je choisis et décide d'accepter les soins.* » Miracle : cela m'a détendue net !



Chez la dentiste, j'ai continué à tapoter les points sur les doigts parce que tapoter sur la tête pendant qu'elle me soignait n'était pas évident. Juste en tapotant les doigts, je me suis mise dans l'acceptation de ses soins. Tout au long des soins, je me répétais : « *Je me détends, j'accepte les soins en toute confiance, je suis en sécurité...* », etc. Devant mon changement, elle m'a demandée ce que j'avais fait ! Je lui ai expliqué que je pratiquais une méthode de "gestion du stress". Elle m'a demandée de donner mes coordonnées à sa secrétaire, et voilà.

Maria : Avis à tous les praticiens d'EFT qui nous écoutent... Que voudrais-tu ajouter pour conclure, Noëlle ?

Noëlle : Le bonheur est vraiment une décision que l'on prend. Un jour, j'ai pris la ferme décision d'être heureuse. Et cela grâce à Louise Gervais, que certains auditeurs peuvent connaître. Un jour, Louise Gervais m'a dit : « *Je n'ai plus de temps à passer à être malheureuse* », et j'ai pris conscience que moi non plus, je n'avais plus de temps à perdre à me sentir malheureuse. Je vous souhaite de prendre ce type de décision et d'agir en conséquence. L'EFT libère des chaînes du passé, des conditionnements qui ne servent plus notre plus grand bien. Elle nous éveille et nous réveille, nous permet de cheminer tous les jours davantage en conscience.

Notre réalité, la réalité de notre vie, est le miroir de nos croyances ; si vous voulez changer votre réalité, changez vos croyances. L'EFT vous y aidera, fera émerger votre nature joyeuse. Il ne vous reste plus qu'à passer à l'action. Agissez massivement. Les plus grands maîtres spirituels et tous les êtres qui ont connu l'Éveil disent la même chose : le monde est parfait, le paradis n'est pas un lieu, mais un état d'esprit. Les physiciens quantiques nous disent que nous créons la réalité. Ceux qui font des expériences de mort imminente, également appelée NDE, nous disent que nous sommes des êtres de lumière magnifiques et que notre nature est l'Amour. Je sais qu'ils ont raison, mais je n'en ai que partiellement conscience. Je suis d'accord pour croire cela, le monde est parfait. Je suis encore loin de trouver que tout est parfait. Mais en tout cas je le sais, même si je ne le ressens pas encore. Dans son livre *Quand la conscience s'éveille*, Antony de Mello nous répète sans cesse : « *Réveillez-vous !* » Il nous dit que nous sommes en pleine illusion, que nos souffrances ne sont déclenchées que par des illusions.

La pratique de l'EFT permet cela. Elle permet de nous éveiller, de nous libérer de nos peurs. Nous sommes prisonniers de nous-mêmes. Personne d'autre que nous n'a la clé, nous avons chacun notre propre clé. Il est inutile de se critiquer ou de se dénigrer, cela ne fait que renforcer notre propre malheur. Si vous avez pris l'habitude de vous blâmer, de mal vous parler ou de vous critiquer, sachez que ce n'est qu'une habitude que vous avez prise. Une habitude se développe à force de pratiquer une action. Il vous suffit de prendre une nouvelle habitude. Prenez l'habitude de vous encourager, prenez l'habitude d'être doux avec vous-mêmes. Pratiquez l'EFT pour cela et vous serez très surpris de la vitesse de la transformation. Ne me croyez pas, faites-le.

La pratique régulière de l'EFT est une puissante clé de libération. Tapoter des points spécifiques sur le corps, dire des phrases qui permettent de rester connecté(e) au problème et prononcer une affirmation qui reconnaît le problème et crée l'acceptation de soi, – « *Même si j'ai ce problème, je m'accepte complètement et profondément* » – paraît bizarre, mais vous avouerez qu'il y a plus difficile à mettre en œuvre.

Maria : Pas de quoi avoir peur, en effet ! Je rappelle le nom de ton site : www.noellecassancoach.com