



EFT pour les accompagnants de malades d'Alzheimer

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.

Ce soir, nous sommes ensemble pour une conférence qui s'intitule « *EFT pour les accompagnants de malades d'Alzheimer* ». Voilà, le mot est tombé: *il a Alzheimer*. Rien que d'entendre ce mot résonner, la vie se fige et les projections sur le futur courent. Pour les accompagnants comme pour les accompagnés, c'est le chaos. Les questions, les doutes, les peurs, les croyances, toutes ces pensées s'emballent et la culpabilité pointe son nez. L'EFT peut devenir un incroyable pivot pour accompagner son proche souffrant de la maladie d'Alzheimer, dans la joie et la légèreté. Notre conférencière, ce soir, va nous montrer comment utiliser l'EFT au quotidien, pour permettre à l'accompagnant comme à l'accompagné de déjouer les émotions qui pèsent sur toutes les personnes impliquées, afin de traverser cette épreuve de vie avec plus de légèreté, plus de joie, et de pouvoir partager ensemble de vrais moments de complicité. Coach thérapeute depuis plus de vingt ans, elle va nous transmettre avec passion de puissants outils qu'elle utilise en maison de retraite et, notamment dans les SCU – c'est à dire des unités Alzheimer spécialisées –, ou encore auprès des aidants familiaux. J'ai le plaisir d'accueillir Stéphanie Rodriguez: bienvenue, Stéphanie!

Stéphanie Rodriguez: Bonsoir Maria, bonsoir à tous! Tout d'abord, Maria, je voudrais te dire de grands mercis, pour cette invitation à participer au congrès d'EFT, et pour toute l'énergie que tu déploies au quotidien pour parler et diffuser avec autant de passion autour de la magie qu'est l'EFT. Je remercie aussi vraiment toute l'équipe du congrès qui, grâce à son talent, [fait que] cet événement est possible et mis au grand jour. Merci à tous.

Maria: Merci à toi, Stéphanie, d'être là avec nous. Alors, est-ce que tu veux bien nous raconter ce qui t'a amenée à vouloir travailler avec les aidants familiaux et les personnes âgées et/ou malades?

Stéphanie: Oui Maria, bien sûr. C'est avant tout une histoire tout à fait personnelle. Quand j'ai appris la pathologie ou l'accident de l'un de mes proches, je me suis sentie complètement démunie face à la difficulté de vivre cette nouvelle vie, ces nouvelles habitudes et, notamment, j'étais perdue: comment avoir toujours une belle énergie, la bonne énergie pour accompagner les personnes malades? J'étais aussi déstabilisée par les phrases de l'entourage; tu sais, ces petites phrases qui traînent, qui sont [dites] pour nous faire du bien, pour nous sécuriser, mais qui font tellement mal, du type: « *Laisse-le, tu sais, il n'y a plus rien à faire. Pourquoi tu vas perdre ton temps, pourquoi tu vas t'épuiser?* »; ou encore: « *Tu as vu son âge? Tu crois que tu vas faire des miracles?* »

Maria: Oui, tout cela part d'une bonne intention, bien sûr, mais peut faire des dégâts sur le moment.

Stéphanie: Effectivement, c'est vraiment déstabilisant et on a les bras qui nous en tombent à ce moment-là. Et rebondir n'est pas forcément quelque chose de facile. D'autant plus quand on a un caractère comme le mien, où on se met un peu la pression et on a tendance à vouloir faire encore plus, toujours plus, et à culpabiliser de ne pas soutenir assez – [c'est] ce que l'on pense, du moins, sur le moment –, et au final, on se rend compte qu'on fait quand même beaucoup.



C'est une période difficile de vie, mais avec du recul, j'ai vraiment envie de remercier mes proches et tout le personnel soignant et professionnel que j'ai pu rencontrer à cette époque. Ce sont eux qui m'ont [aidée à me] déterminer, qui m'ont donné cette passion et l'envie de lâcher mon métier de formatrice pour devenir une accompagnante au plus proche des familles, pour essayer d'aider les familles d'accompagnants et les malades – que je vais appeler les accompagnés dans mon discours –, de les aider au mieux dans leur quotidien en leur proposant des outils puissants pour faire face à toutes ces situations difficiles.

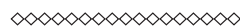
Maria: Oui, et dans un premier temps, déjà, de leur dire qu'ils ne sont pas seuls. Parce que ce que tu viens de décrire parle aussi d'une grande solitude, d'une incompréhension, or nous sommes là aussi pour palier ce problème.

Stéphanie: Effectivement, ils ne sont pas seuls. Il y a des unités de jour, des maisons de retraite, des accompagnants – j'ai envie de dire un peu plus professionnels – qui sont là pour soutenir dans ces moments de difficulté. Rester seul, cela veut dire aussi s'épuiser. Je sais que ce n'est pas facile, pour l'avoir vécu; on a tellement envie d'être là, et puis c'est notre proche, *c'est le nôtre*, comme on dit. Mais à un moment donné, passer la main, cela fait du bien aussi.

Justement, à ce titre, mon envie aujourd'hui est de partager avec vous un maximum d'outils, de pistes pour vous permettre d'apporter une aide différente à votre proche, en tout cas une aide qui va ouvrir vers plus de légèreté, vers de la joie; parce qu'accompagner un malade d'Alzheimer, – comme je le dirai [plus tard] dans la conférence –, cela peut être quelque chose qui laisse malgré tout une ouverture sur la joie. C'est cela que j'ai vraiment envie de transmettre aujourd'hui.

Maria: Donc aujourd'hui, le focus est sur les proches de personnes qui auraient la maladie d'Alzheimer et, bien sûr, toutes ces pistes peuvent aussi s'étendre à d'autres exemples, n'est-ce pas?

Stéphanie: Bien sûr.



Maria: Puisque c'est le thème du jour, peux-tu nous rappeler ce qu'est la maladie d'Alzheimer?

Stéphanie: Oui, tout à fait. La maladie d'Alzheimer a été découverte en 1906 par un médecin Allemand, Aloïs Alzheimer, et c'est une maladie neurodégénérative, c'est-à-dire qu'il y a une perte progressive à la fois des facultés cognitives et de la mémoire.

Cette pathologie est incurable et irrévocable, et détruit petit à petit les neurones. Elle atteint le tissu cérébral, ce qui entraîne progressivement et définitivement une dégénérescence des fonctions mentales et, notamment, de la mémoire. Au fil du temps, la personne a des difficultés à mémoriser les événements, surtout ce qui se passe dans l'instant présent. Elle se rappelle beaucoup plus facilement des événements anciens que des événements présents. Elle a aussi des difficultés à reconnaître les visages, à se rappeler des mots, à former des mots, des phrases lors d'une discussion, à exercer un jugement et, petit à petit, ses fonctions d'autonomie diminuent.

Une grande partie du rôle de l'accompagnant va être de continuellement stimuler la personne, le malade, l'accompagné, afin de maintenir au maximum son autonomie et ses facultés cognitives. Mon petit secret, c'est de le faire avec beaucoup de douceur, beaucoup d'humour, et d'essayer d'éviter l'entrée en conflit. Alors je vous l'accorde, ce n'est pas toujours simple, c'est vrai. Et là, c'est ma petite touche personnelle: quand je suis en institution, tant qu'ils ne sont pas en danger, tant qu'ils ne mettent pas les autres en danger, tant qu'ils ne se dévalorisent pas, ils font ce qu'ils veulent. Et cela fonctionne très bien! Ils sont libres, et [les laissez] récupérer cette liberté, c'est redonner un sens à leur vie, c'est leur redonner un moyen d'exister.



Même chose quand vous écoutez votre proche; essayez de trouver toujours quelque chose de positif en retour. Par exemple, quand il vous dit: « *Moi tu sais, je suis pas bien, et puis je suis plus très jeune, et j'ai mal ci, et j'ai mal là, etc.* » Je dis alors aux gens: « *Vous savez, je vais vous dire un secret. Et bien moi non plus, je n'ai plus vingt ans! Et moi non plus, je ne cours plus le marathon – d'ailleurs, je ne l'ai jamais fait.* » Je leur dis aussi: « *Moi aussi j'oublie, j'oublie mes clés, j'oublie les jours, j'oublie, voilà.* » Et vous ne mentez pas, en disant cela. Parce que cela fait partie de la vie. Tous les jours, on perd quelque chose, qu'on le veuille ou non, et on n'a pas la maladie d'Alzheimer pour autant.

C'est vraiment magnifique quand vous entretenez cette détente, cette fluidité, vous voyez des gens vous reconnaître; non pas qui vous êtes au niveau de l'identité, mais qui vous représentez. Des gens me disent: « *Ah la la, je sais pas comment tu t'appelles, mais alors t'es la dame qui nous fait rire.* »

Maria: Oui! Et cela leur fait tellement de bien, effectivement.

Stéphanie: C'est le plus important, finalement.

Maria: Et d'inverser un peu les rôles, aussi, ne pas tout le temps rester dans la plainte.

Stéphanie: Exactement. C'est permettre, le temps d'un instant, ne serait-ce qu'une ou deux minutes, de pouvoir s'évader et d'oublier cette pathologie.

Le deuxième conseil que j'ai envie de donner aux accompagnants qui, au quotidien, vivent vraiment quelque chose de compliqué, de dur, qui fatigue, épuise, c'est: faites-vous confiance. Parce que quoi qu'il arrive, vous le ferez avec le cœur et vous le ferez bien. Très souvent vous le faites avec les moyens du bord, et il n'y a pas d'erreur, tout est parfait, vous y mettez votre cœur et votre belle énergie. Et c'est ce que la personne va rechercher, c'est ce qui va l'apaiser, la tranquilliser. Même s'il y a de l'agacement, de la fatigue, de l'énerverment, et que cela engendre des débordements et peut-être des mauvaises pensées, sachez que c'est tout à fait normal, cela fait partie de cette vie, de cette nouvelle vie que vous découvrez au jour le jour.

Maria: Oui, tu l'as déjà mentionné, mais c'est très courant de rencontrer de la culpabilité dans cette situation: « *Je n'en fais pas assez, et comment est-ce que je peux penser comme cela de mon proche...* » Justement, nous ferons tout à l'heure tout un protocole à ce sujet. Pour l'instant, notez que c'est normal d'avoir ces pensées de temps en temps et, avec l'aide de Stéphanie, nous allons soulager cela.

Stéphanie: J'espère!



Maria: Mais oui, bien sûr! C'est le but de l'opération. Tu disais que tu rencontres aussi beaucoup de doutes. Peux-tu nous en parler un peu plus?

Stéphanie: Oui, tout à fait. Dès l'instant où la famille va apprendre que son malade, son proche a cette maladie d'Alzheimer, ou encore lorsqu'elle doit décider, par exemple, de placer son proche, les accompagnants comme les accompagnés se retrouvent dans un état de choc, ils sont anéantis, complètement pris au dépourvu. On a l'impression que c'est une chape qui leur tombe sur la tête, et ce n'est pas qu'une impression; [les familles] me disent très souvent: « *Il va falloir tout reconstruire, repartir à zéro.* »

Mais repartir à zéro a tendance à décourager. Il faut tout refaire, tout réapprendre pas à pas. Très souvent, elles vont dire, par rapport à cela: « *J'ai peur de ne plus avoir la force* »; « *J'ai peur de ne pas savoir surmonter* »; « *J'ai peur de ne pas savoir m'y prendre* »; ou « *Qu'est-ce qui va nous arriver?* », par exemple.

Ce sont des peurs vraiment récurrentes. Une autre de ces peurs; lorsque la personne avance dans la pathologie, les accompagnants ont très peur d'infantiliser leur proche en lui proposant des activités, ou d'avoir des paroles qui risquent d'être très infantilisantes de ce fait.



Sans compter que le mental prend le dessus et laisse place à tout ce qui est croyances liées à ce mot, "Alzheimer". Parce qu'"Alzheimer", qu'est-ce que c'est, pour la plupart des gens? C'est perdre la mémoire, ce qui veut dire perdre le fil de sa vie, perdre son identité, se sentir vidé de tout. C'est ce qui revient assez fréquemment. Ces peurs, ces croyances vont former le quotidien de la personne et devenir vraiment obsédantes, ce qui contribue à un épuisement, tant physique que psychologique, et diminue l'énergie au sein même de la famille.

Maria: Pour les personnes qui connaissent déjà l'EFT, peux-tu nous proposer quelques phrases à utiliser pour désamorcer ces peurs et ces croyances?

 **Stéphanie:** Oui! Je vais vous proposer des phrases de mise en place.


☞ *« Même si j'ai peur de l'avenir, et si je ne sais pas comment je vais faire, ou comment on va faire, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

☞ *« Même si j'ai peur qu'il souffre, car je sais que cette maladie est difficile, et je suis sûre qu'à partir de maintenant la vie va être très dure, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

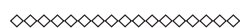
☞ *« Même si j'ai très peur qu'il oublie, et si j'ai très peur qu'il m'oublie aussi, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

☞ *« Même si j'ai peur de craquer et de ne pouvoir me relever, de ne pouvoir relever la tête, de ne plus avoir la force, je m'aime et je m'accepte telle que je suis ».*

Stéphanie: Une peur qui vient très souvent de l'accompagné est que son proche aille voir ailleurs, c'est-à-dire retrouve un autre mari ou une autre femme et le (la) laisse tomber. À ce moment-là, j'installe une phrase du type:

 ☞ *« Même si je sais que maintenant je ne suis plus rien, ou je ne suis plus personne, ou encore je suis tellement détestable, répugnante – ce sont des choses qu'ils me disent, des mots qu'ils utilisent –, que j'ai vraiment très peur que tu me laisses tomber et que tu ne veuilles plus de moi, je m'aime et je m'accepte profondément telle que je suis. »*

Stéphanie: Voilà, quelques petites phrases! Il y en aurait encore beaucoup d'autres, bien sûr.



Maria: Oui, et bien merci, déjà. Quelles pistes peux-tu proposer pour que l'accompagnant puisse conserver une bonne énergie? Parce que, comme tu le disais, c'est épuisant de traverser cette épreuve de vie et ce n'est pas facile de garder le moral. Comment essayer de garder la tête haute à travers cette épreuve, malgré tout?

Stéphanie: Tu as raison en disant cela, Maria. L'accompagnement d'une personne qui a cette pathologie, la maladie d'Alzheimer, est un rôle à plein temps. C'est-à-dire que la personne se retrouve dans sa réalité et perd la notion du temps comme de l'espace. Ce qui veut dire qu'elle peut se relever en pleine nuit, déambuler et avoir envie de manger à n'importe quel moment. C'est ce qui est, pour la famille, le plus difficile à gérer, parce que cela demande une attention de chaque instant, de tous les moments. Donc certaines familles ne vont dormir que d'un œil et d'une oreille, justement pour palier cette peur que leur proche se relève, peur de ne pas l'entendre, qu'il puisse tomber, sortir et se perdre.

Certaines familles vont vraiment se refuser le droit de se reposer, pour être toujours là. Pourtant, ce repos est très important, parce que c'est ce qui vous permet de tenir le coup, ce qui permet, notamment, d'accompagner votre proche avec beaucoup plus d'énergie, de gaieté et de ressources. Même si c'est difficile, ce n'est pas à négliger parce que c'est l'avenir que vous stabilisez, en prenant soin de votre repos.



Maria: Bien sûr. Tout en respectant ce besoin de repos le plus régulièrement possible, je crois que tu peux aussi nous donner quelques pistes pour se ressourcer rapidement, au milieu de tout ce stress et toute cette fatigue.

Stéphanie: Oui ! Faire des ressources minutes, des ressources express, tout à fait. Et c'est valable pour tout le monde !

Maria: Oui, bien sûr !

Stéphanie: Tout d'abord, j'ai envie de vous dire: devenez des tapoteurs inconditionnels ! Tapotez, tapotez, tapotez en continu sur vos doigts. On les a avec nous, nos doigts !

Maria: La plupart du temps, oui !

Stéphanie: La plupart du temps ! Sauf quand on a les mains dans les poches, et encore, quoi que. Alors tapotez devant la télé, tapotez aux toilettes, tapotez en conduisant, profitez de tous les instants où vous pouvez le faire. Vous pouvez aussi tapoter en respirant consciemment, ce qui vous permet d'amplifier votre détente et de vous ressourcer plus rapidement.

On peut aussi tapoter en disant des mots positifs, ce qui fait du bien, qui libère car ce sont des mots pivots qui vont vous ouvrir à quelque chose de beaucoup plus souple et agréable. Vous pouvez utiliser l'EFT en chantant, en dansant, en marchant; comme je vous le dis, devenez des tapoteurs de tout instant.

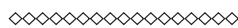
Vous pouvez aussi mettre des protocoles en place – des protocoles simples, j'entends –, le matin et le soir. Par exemple, vous pouvez prendre un temps pour tapoter et dire des intentions, des affirmations positives. Vous pouvez utiliser des expressions de gratitude dans le tapotage, le "Ho'oponono": « Désolé, pardon, merci et je t'aime ».

Vous pouvez utiliser des mots pivots, comme je le disais, et avoir l'intention de passer une bonne journée, ou une bonne nuit, si c'est le soir. La journée terminée, prenez un temps pour faire le bilan de cette journée. S'il reste des émotions, faites une petite ronde pour vous et une ronde par procuration pour libérer aussi votre proche. Tout cela va vous permettre de vous sentir mieux et de vous ressourcer plus vite.

Ensuite – et j'ai envie d'insister là-dessus – plus vous allez tapoter pour vous, plus vous allez apporter un bénéfice à votre proche. C'est ce que l'on appelle le bénéfice partagé, en EFT. Et vice versa, quand vous tapotez sur votre proche, vous aussi vous récupérez ce même bénéfice. L'EFT est vraiment magique et grandiose.

Maria: Oui, et ce n'est pas moi qui vais te dire le contraire.

Stéphanie: J'imagine !



Maria: Tu disais au début que tu as été démunie par cette nouvelle. Mais dans l'accompagnement aussi on peut se sentir démunie, impuissant, et cela peut être l'occasion de tapoter autour de ces émotions pour soulager beaucoup cette lourdeur.

Stéphanie: Complètement. Cela soulage votre propre lourdeur et, par extension, celle de votre proche. Vous libérez les deux en même temps, bien sûr.

Maria: Tout à fait. Nous avons beaucoup parlé de culpabilité et de doute, alors nous y venons, nous allons tapoter ensemble pour cela.

Stéphanie: Avec plaisir !

Maria: Alors tu nous guides ?



Stéphanie: Oui, tu tapotes en même temps ? Tu répètes les phrases en même temps que moi ?

Maria: Oui, je vais les répéter, et bien sûr nous invitons toutes les personnes qui nous écoutent à les répéter aussi en même temps.

Stéphanie: Super ! Alors nous allons commencer en tapotant sur le point karaté :



Tapping: le doute et la culpabilité

- ☞ Points Karaté (PK): « *Même si parfois j'ai de mauvaises idées...* »
- ☞ « *et que je m'en veux d'avoir toutes ces mauvaises idées, ces mauvaises pensées...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment et profondément telle que je suis.* »
- ☞ « *Même si je fais tout ce que je peux...* »
- ☞ « *... et que je me sens tellement impuissante...* »
- ☞ « *... que je me sens si seule, si démunie...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment telle que je suis.* »
- ☞ « *Même si je me sens tellement épuisée et démunie face à ce fichu Alzheimer...* »
- ☞ « *... et que je ne parviens plus à faire face...* »
- ☞ « *... et qu'il m'arrive d'avoir des idées de placement...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment et profondément telle que je suis.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Ces mauvaises pensées.* »
- ☞ Début du sourcil DS): « *J'ai des mauvaises idées.* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je m'en veux tellement d'avoir toutes ces mauvaises idées.* »
- ☞ « *Je fais tellement, et j'ai l'impression que rien n'avance.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *C'est dur, je suis fatiguée, j'en ai marre.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *Je me sens tellement impuissante.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Je me sens si seule.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Je me sens tellement démunie.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *Je me sens tellement épuisée.* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *Je n'ose pas prendre de temps pour moi, pour me reposer.* »

- ☞ DT: « *Qu'est-ce que les gens penseraient, si vraiment je le plaçais ?* »
- ☞ « *Ah ce fichu Alzheimer, je le déteste !* »
- ☞ CO: « *Je me sens démunie.* »
- ☞ SO: « *Je l'aime tellement, j'ai peur pour lui (pour elle).* »
- ☞ SN: « *Je n'arrive pas à faire face.* »
- ☞ CM: « *Je suis tellement épuisée.* »
- ☞ SC: « *J'ai des idées de placement et cela me rend vraiment triste.* »
- ☞ SB: « *Cette tristesse...* »
- ☞ SS: « *Ces mauvaises pensées qui reviennent tout le temps.* »

- ☞ DT: « *Mais qu'est-ce que je culpabilise !* »
- ☞ DS: « *Mais qu'est-ce que je m'en veux !* »
- ☞ CO: « *Mais je me sens tellement perdue.* »
- ☞ SO: « *Je me sens tellement impuissante.* »
- ☞ SN: « *C'est tellement dur, c'est sûr, je n'y arriverai jamais.* »
- ☞ CM: « *C'est sûr, je ne pourrai pas l'aider, de toutes façons, je n'y arrive pas.* »
- ☞ SC: « *Je ne pourrai vraiment pas le (la) rendre heureux(euse), c'est sûr.* »
- ☞ SB: « *Je ne pourrai pas m'en sortir, c'est sûr, je ressens beaucoup de tristesse.* »
- ☞ SS: « *Cette tristesse...* »



- ☞ DT: « *Et si je m'ouvrais à me faire plus confiance?* »
- ☞ DS: « *Et si je m'ouvrais à ce que tout soit facile?* »
- ☞ CO: « *Et si je m'ouvrais à faire tout ce que je peux, et à me dire que je fais vraiment mon mieux, et du mieux que je peux?* »
- ☞ SO: « *Et si je m'ouvrais à lâcher mes peurs et mes doutes?* »
- ☞ SN: « *Et pourquoi c'est si facile d'avoir toujours de belles pensées?* »
- ☞ CM: « *Et pourquoi c'est si facile de se sentir calme, léger, détendu?* »
- ☞ SC: « *Et pourquoi c'est si facile de prendre de la distance et de rire de tout?* »
- ☞ SB: « *Et pourquoi c'est si facile de se sentir libre, joyeux?* »
- ☞ SS: « *Et pourquoi c'est si facile de prendre des moments pour se ressourcer?* »

- ☞ DT: « *Joie.* »
- ☞ DS: « *Paix.* »
- ☞ CO: « *Amour.* »
- ☞ SO: « *Harmonie.* »
- ☞ SN: « *Vie.* »
- ☞ CM: « *Dynamisme.* »
- ☞ SC: « *Douceur.* »
- ☞ SB: « *Espoir.* »
- ☞ SS: « *Certitude.* »

- ☞ DT: « *Et même si j'ai eu toutes ces mauvaises idées...* »
- ☞ « *... ces mauvaises pensées...* »
- ☞ « *... ces doutes...* »
- ☞ « *... ces peurs qui m'ont fait tant culpabiliser...* »
- ☞ « *... et que j'ai ressenti cette forte impuissance et solitude...* »
- ☞ « *... je m'aime et je m'accepte infiniment et profondément telle que je suis.* »

Stéphanie: Je vous propose de prendre une grande inspiration et de boire un peu d'eau. Ça va, Maria?



Maria: Oui, ça va! Très bien. Alors comment utiliser l'EFT sur un autre axe, pour aider son proche lors des moments d'angoisse ou, tout simplement, pour avoir des moments de complicité?

Stéphanie: Oui, Maria. Vaste sujet, là encore! Nous allons effectivement passer d'un monde à un autre. Une personne qui a la maladie d'Alzheimer, au cours des phases de cette pathologie, s'arrête à un moment de sa vie. C'est-à-dire qu'elle peut avoir quatre vingts ans et vivre un moment de sa vie où, dans sa réalité, elle en a vingt. Et elle va se stopper là un laps de temps. Ce qui veut dire qu'elle peut vous demander, par exemple, à voir ses parents: « *Pourquoi ils ne viennent pas me voir? Je les attends. Qu'est-ce qu'ils font? Ils ne m'aiment plus?* » On peut avoir ce type de remarques.

Par rapport à cela, les ramener dans notre réalité est vraiment compliqué. Si vous commencez à entrer dans l'explication, tout de suite la tension monte et c'est le conflit. Puisque la personne a vingt ans, elle n'en a pas quatre vingts, donc tout ce que vous allez lui dire sera faux et vous aurez tort, forcément. Ces différents moments ne sont pas faciles à vivre et ce n'est pas évident de les ramener dans notre réalité – d'ailleurs, parfois on n'y arrive pas –, mais on arrive à adoucir quand même ces moments.

Ce que vous pouvez faire par rapport à cela, avant de proposer un soin par tapotage – par tapping –, c'est de toujours vérifier si la personne accepte le contact. Parce que très souvent elle est dans la colère, dans ces moments-là, et je sais par expérience qu'il faut déjà voir si elle accueille le fait que vous lui preniez la main. Puis commencez à tapoter en massant la main, si elle l'accepte.



Petit à petit, du massage au point karaté, puis au point gamut, puis à l'intérieur du poignet, allez voir si vous pouvez tapoter ou masser le bout des doigts – j'aime beaucoup le massage parce que c'est plus doux, en temps de crise. Après, essayez de voir si vous pouvez passer sur les autres points au niveau du corps.

Dans ces phases de décalage et d'obstination, face à des demandes incessantes, on peut, tout en massant, dire des phrases comme :



☞ PK: « *Même si tu attends tes parents et qu'ils ne viennent pas, et que cela te met dans une colère, c'est ok.* » – « *c'est ok* » est le raccourci de: « *Je m'aime et je m'accepte profondément telle que je suis.* »
☞ « *Même si tu trouves que ce n'est pas normal de ne pas les voir, ou de ne pas pouvoir sortir, ou conduire – certains demandent de conduire – et que cela te met en colère, c'est ok.* »
☞ « *Même si tu penses que personne ne te fait confiance, et que tous t'empêchent de sortir, de gérer tes médicaments tout seul, aussi – cela arrive fréquemment –, c'est ok.* »

Stéphanie: Vous pouvez, comme cela, installer des rondes soit directement sur la personne, soit en tapotant par procuration sur vous, soit en ayant l'intention de tapoter sur elle sans pour autant la toucher, faire un tapotage virtuel. Les mots que vous pouvez dégager, très souvent, sont la colère, la tristesse, le manque de liberté – « *On choisit pour moi.* » –, et un mal être par rapport à cela.

Vous pouvez aussi ajouter petit à petit des mots liés à la réalité, et l'amener, à travers les rondes, à glisser vers cette réalité. Vous allez, par exemple, lui dire: « *Même si tu te sens perdue, c'est ok.* » Vous pouvez aussi la questionner, ou tout simplement lui dire: « *Mais dis-moi, tu viens de fêter tes quatre vingts ans! cela veut dire que tes parents en auraient bien cent vingt!* » Et laissez en suspens. Parfois, la personne va vous répondre: « *Ah oui, tu as raison. Oui, c'est impossible.* » C'est la ramener en douceur dans cette réalité.

Par contre, si vous êtes face à une opposition vraiment très forte et que la personne reste bloquée dedans, vous pouvez lui dire des petits mensonges. En général, je n'aime pas trop [le faire], mais quelquefois cela permet d'apaiser. Dans ce cas, vous pouvez lui dire quelque chose du type: « *Écoute, j'ai eu tes parents au téléphone – tout en tapotant –, ils m'ont dit qu'ils avaient un empêchement et qu'aujourd'hui ils ne pourraient pas venir.* » D'accord, on va mentir un petit peu, mais au moins cela va apaiser la personne et la sortir de cette récurrence, de cette demande.

Vous pouvez aussi essayer d'entrer dans son jeu, puis dès que c'est possible, pivoter. Vous pouvez lui rappeler: « *Maintenant, tu sais, tu habites avec moi. Tu sais, je m'appelle Stéphanie et tu es mon mari. On a trois enfants, tu te rappelles? Il y a Paul, qui a vingt ans, Marie, qui a cinq ans et puis Pierre qui a un an* » – ce n'est pas tout à fait logique dans les âges, mais bon. Vous pouvez leur rappeler quelque chose comme cela, de façon à les ramener à cette réalité: qui est leur famille actuellement.

Vous pouvez aussi lui dire des choses du type: « *Tu sais, on peut aussi se sentir bien, maintenant, et être tranquille, en paix.* »; « *Oh, et si on allait faire le jardin?* » Vous allez détourner l'attention de la personne, tout cela accentué par les bénéfices de l'EFT, et vous verrez que vous passerez plus facilement d'un état à un autre. Donc tout cela, c'était pour les blocages à un moment de la vie.

Vous avez aussi les oppositions liées plus aux gestes du quotidien, comme la toilette, les soins, boire ou manger. Ce sont des moments pendant lesquels l'accompagné va se sentir vraiment diminué, la plupart du temps, se sentir agressé dans ses zones d'intimité, dans sa proximité. C'est pour cela que, très souvent, il va réagir par des gestes plus ou moins violents et va repousser plus ou moins la personne. Dans ce cas, je préconise d'utiliser l'EFT par anticipation pour préparer tous ces moments de la journée qui deviennent difficiles lorsqu'ils sont récurrents. Vous pouvez, par exemple, faire des séances par procuration, ou bien tapoter avec votre proche et dire des phrases comme :



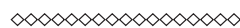
☞ PK: « Même si tu te sens en colère, ou que tu ressens des douleurs, des angoisses, et que cela te crispe, c'est ok. »

☞ « Même si tu te sens gêné quand on fait ta toilette ou un soin, et que tu rejettes les personnes, c'est ok. »

☞ « Même si la tombée de la nuit t'angoisse, te fait peur, que cela t'étouffe, c'est ok. »

☞ « Même si tu en as vraiment assez et que tu préfères te laisser aller, ne plus te nourrir, ne plus boire, ne plus prendre tes médicaments, c'est ok. »

Stéphanie: Vous pouvez dire ce type de phrases pour les accompagner, cette fois plus à distance. Vous pouvez aussi prendre des temps, avant ces séances de soin ou de toilette, par exemple pour écouter une musique douce tout en tapotant. Vous pouvez utiliser le chant, les sons thérapeutiques, des mots positifs, calmants ou encore le "Ho'oponopono". Ce que je remarque, par rapport à cela, ce qui s'en dégage, c'est que les familles se disent vraiment très contrariées, très déprimées la plupart du temps, quand elles font face à ces scènes parfois violentes. Cela les déstabilise et elles sont vraiment mal par rapport à la détresse de leur proche. Dans ces cas-là, ce que je fais avec eux ou ce que je les encourage à faire, c'est tapoter sur l'événement en question et faire un tapotage par procuration, pour que ces moments soient des moments beaucoup plus agréables pour le proche, et pour eux aussi, de fait.



Maria: Justement, je crois que tu nous as préparé un protocole par procuration pour ce problème que tu as mentionné, les angoisses liées au couché.

Stéphanie: Oui, tout à fait.

Maria: J'aimerais vraiment qu'on s'assure d'avoir le temps de faire ce protocole, donc si tu veux bien le partager avec nous maintenant, et on verra le temps qu'il nous reste après.

Stéphanie: Ok. Je vais vous proposer, si vous êtes d'accord, de tapoter avec moi, et Maria aussi.

Maria: Stéphanie, juste une question...

Stéphanie: Dis-moi.

Maria: ... comment peut-on inclure le proche malade, notre accompagné, dans cette ronde? Parce que c'est l'accompagnant qui va tapoter, donc juste quelques mots; comment peut-on amener cela?

Stéphanie: Ce que vous allez faire, c'est tapoter pour lui. C'est-à-dire que soit vous avez entendu des mots qu'il peut vous avoir dit, soit vous avez vu des marques sur son visage qui traduisent, par exemple, la crispation, la colère, etc. Donc vous allez, dans un premier temps, observer l'autre. Puis vous utilisez ce que vous voyez, ce que vous entendez, à travers les rondes. Dans les rondes, vous allez voir, je vais inclure du "tu", je vais parler comme si je l'avais en face de moi; « Tu fais ceci, tu dis ceci », etc. Et à un moment donné, je vais m'inclure dans la ronde. Parce que ce qui se passe, c'est que lui souffre de cet événement qu'il vit très mal, et moi je souffre de voir qu'il le vit très mal, donc je vais inclure les deux. Et on va aller de l'un à l'autre, basculer de l'un à l'autre.

Maria: Donc même si physiquement ce n'est pas possible à cet instant, on s'imagine en train de s'adresser à la personne.

Stéphanie: Voilà. Et soit vous tapotez sur vos doigts, soit vous faites des rondes complètes dans ces protocoles. Ou tout simplement vous visualisez la personne et vous pensez que vous tapotez à cet endroit en même temps que vous dites la phrase.

Maria: D'accord. C'est le fait d'être branché au niveau de l'énergie de la personne, c'est un branchement énergétique. Très bien, alors allons-y.

Stéphanie: Ok. Alors sur le point karaté:



Tapping: la peur de la nuit

- ☞ PK: « Même si tu n'aimes pas le soir parce que cela t'angoisse de savoir que tout le monde va dormir, je t'aime et je t'accepte infiniment et profondément tel(le) que tu es. »
- ☞ « Même si le soir te fait peur, et la luminosité, les ombres t'angoissent, je t'aime et je t'accepte infiniment et profondément tel(le) que tu es. »
- ☞ « Même si tu refuses de dormir et que tu préfères déambuler, je t'aime et je t'accepte infiniment et profondément tel(le) que tu es. »
- ☞ « Même si je n'aime pas te sentir angoissé(e) le soir et que je crains de m'endormir profondément, et de ne pas entendre si tu te relèves, je m'aime et je m'accepte profondément tel(le) que je suis. »
- ☞ DT: « Cette peur du soir. »
- ☞ DS: « Cette peur de la nuit. »
- ☞ CO: « Cette peur d'être seul(e) le soir. »
- ☞ SO: « Cette peur que personne ne soit là pour moi. »
- ☞ SN: « Cette forte angoisse qu'il n'y ait personne... »
- ☞ CM: « Cette peur que personne ne m'entende si je tombe. »
- ☞ SC: « C'est angoissant de savoir que tout le monde dort. »
- ☞ SB: « Cette faible luminosité qui m'empêche de bien voir. »
- ☞ SS: « Je vois des ombres, avec la pénombre, et je n'aime pas cela. »

- ☞ DT: « Je me sens seul(e), si seul(e). »
- ☞ DS: « Ce calme me fait peur. »
- ☞ CO: « Ce calme qui donne vraiment l'impression qu'il n'y a plus de vie. »
- ☞ SO: « Je préfère me lever et marcher, ou regarder la télé pour calmer mes peurs. »
- ☞ SN: « Et moi, cela me met très mal à l'aise quand tu es angoissé(e). »
- ☞ CM: « Je me sens impuissante, quand tu es angoissé(e). »
- ☞ SC: « J'ai peur de dormir profondément et de ne pas entendre si tu te lèves. »
- ☞ SB: « C'est sûr: on ne pourra plus avoir de nuit paisible et calme. »
- ☞ SS: « Il est impossible que nos soirées et nos nuits soient comme avant. »

- ☞ DT: « Il est impossible de retrouver la vie d'avant. »
- ☞ DS: « Et si on essayait, juste pour voir, de retrouver notre vie d'avant? »
- ☞ CO: « Et si on s'ouvrait juste, pour voir, à y croire à nouveau? »
- ☞ SO: « Et si on s'ouvrait à plus de calme? »
- ☞ SN: « Et si on s'ouvrait à se sentir en sécurité? »
- ☞ CM: « Et si on s'ouvrait à dormir en paix? »
- ☞ SC: « Et si on s'ouvrait à s'autoriser de rêver à nouveau? Et à dormir profondément? »
- ☞ SB: « Et si on s'ouvrait à retrouver vraiment un sommeil reposant? »
- ☞ SS: « Et pourquoi c'est si facile de retrouver ses habitudes? »

- ☞ DT: « Et pourquoi c'est si facile de retrouver un sommeil réparateur? »
- ☞ DS: « Et pourquoi c'est si facile de se détendre facilement pendant la nuit? »
- ☞ CO: « Et pourquoi c'est si facile de savoir que l'on n'est pas seul(e)? »
- ☞ SO: « Et pourquoi c'est si facile de se sentir en sécurité? »
- ☞ SN: « Et pourquoi c'est si facile de faire de beaux rêves? »
- ☞ CM: « Paix. »
- ☞ SC: « Calme. »
- ☞ SB: « Détente. »
- ☞ SS: « Sécurité. »



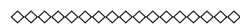
- ☞ DT: « Douceur. »
- ☞ DS: « Légèreté. »
- ☞ CO: « Amour. »
- ☞ SO: « Harmonie. »
- ☞ SN: « Vie. »
- ☞ CM: « Douceur. »
- ☞ SC: « Espoir. »
- ☞ SB: « Faire de beaux rêves, paisibles. »
- ☞ SS: « Sommeil paisible. »

- ☞ DT: « Et même si tu as eu de grosses angoisses lorsque le soir arrive... »
- ☞ « ... et que tout le monde va dormir... »
- ☞ « ... que la pénombre et le noir t'ont fait peur... »
- ☞ « ... et que tu préférerais déambuler... »
- ☞ « ... et que moi j'avais très peur pour toi... »
- ☞ « ... je t'aime et je t'accepte profondément telle que tu es. »

Stéphanie: Et vous prenez une grande inspiration.

Maria: Si tout le monde n'est pas parti dans ce sommeil paisible...

Stéphanie: Ah non, pas encore!



Maria: Justement, pour conclure, Stéphanie.

Stéphanie: Oui! Pour conclure ce vaste sujet qui me passionne – et j'aurais tellement envie de partager avec vous encore et encore! – s'il y a quelque chose que j'ai vraiment envie de vous encourager à faire, c'est à tapoter, à devenir, comme je le disais, des tapoteurs inconditionnels. Tapotez tout le temps, n'attendez pas nécessairement d'en avoir besoin pour le faire, faites-le même sans besoin particulier, juste pour se détendre, pour le bien-être. Le tapotage en continu est vraiment magique parce que, par exemple, associé à des sons thérapeutiques, à des mots porteurs ou à des liens sur la vie de tous les jours, sur des questionnements, cela va décupler votre énergie, c'est une énergie garantie.

J'ai constaté que la majorité des personnes que j'accompagne – je dirais même quasi à 80% –, adorent le contact sur les mains car elles ont besoin de se sentir chouchouter, touchées et aimées. Alors allez-y, sur les mains, vous verrez, c'est vraiment ce qui va détendre le plus, ce qui est le plus facile à mettre en place. Vous allez voir chez votre proche, comme j'aime à le dire, de belles étoiles se suspendre dans ses yeux, des sourires se dessiner et une détente se mettre en place de façon de plus en plus rapide, quand vous aurez l'habitude de pratiquer ces exercices avec eux. Plus vous passez de temps de joie, de plénitude, d'harmonie, d'émerveillement, vous décuplez le nombre de petits moments de joie et de petites choses au niveau de l'émerveillement, plus votre proche va se sentir apaiser et les crises vont diminuer. L'émerveillement, c'est pour des grandes choses, mais aussi des petites, comme voir une fleur dans un jardin et dire: « *Wahoo, qu'elle est belle!* » et se sentir bien à ce moment-là, c'est tout aussi important que devant quelque chose d'énorme. Je ne dis pas qu'il ne faut pas qu'il y ait des choses énormes, mais qu'il faut aller vers l'émerveillement même des petites choses. Toutefois, si une crise d'angoisse, que ce soit chez vous ou votre proche, survenait, vous avez la faculté de switcher, de changer, comme cela – j'ai envie de dire quasiment en un claquement de doigts –, mais que si vous le mettez en place régulièrement, pour récupérer notamment de l'énergie. Vous verrez aussi que l'EFT est un outil magique, que j'adore. C'est un excellent moyen pour dire les choses, pour dire tout ce que vous avez vraiment sur le cœur. En les disant et en tapotant en même temps, vous libérez toutes les charges émotionnelles.



Plus vous allez le pratiquer, plus votre proche sera initié en amont de la pathologie, plus l'habitude de l'utiliser va décupler les possibilités et les bienfaits de l'EFT. Il se sentira serein, apaisé, ouvert, en paix. La pratique quotidienne, c'est permettre, en tant qu'accompagnant, de se sentir léger pour soi, mais c'est aussi une excellente façon, pour votre proche, de se sentir mieux et de tirer sa révérence dans la paix et dans la dignité, en laissant en mémoire de belles choses.

[Quand je parle de] la mémoire, [je parle] de la vraie mémoire, mais aussi de la mémoire cellulaire. Toutes les émotions seront liées, mais positives, puisqu'il y aura eu beaucoup de bien-être partagé. Votre proche vous laissera à l'esprit d'incroyables moments de joie et de paix, et lui aussi partira, dans ses mémoires cellulaires, avec ces moments de joie et de paix, ce qui ouvre vers la sérénité.

Alors chers accompagnants et chers accompagnés, tapotez, tapotez, c'est ce que je vous encourage à faire. En tout cas, je vous souhaite le meilleur, dans la joie, dans la liberté et dans la légèreté.

Maria: Eh bien merci, merci beaucoup Stéphanie pour tout ce que tu as partagé ce soir [avec nous].

Stéphanie: Merci, Maria.

Maria: Pour les personnes qui veulent en savoir plus et se renseigner sur les différentes activités que tu mets en place pour les aidants, de malades d'Alzheimer et autre, veux-tu nous rappeler le nom de ton site?

Stéphanie: Oui, toutes les informations sont sur www.lodyllion.fr