Le protocole de l'enfant intérieur

1. Repensez à un moment difficile de votre enfance, même si vous n'avez que peu ou pas d'émotion. Cherchez une photo de vous de cette époque et placez-la en face de vous. Relaxez-vous. Laissez votre langue se reposer sur le plancher de la bouche et respirez calmement et profondément sans forcer votre respiration. Au besoin, vous pouvez mettre une musique que vous aimez et qui favorise la venue de l'émotion.
2. Tout en observant avec attention votre photo, connectez-vous avec cette période et laissez revenir des images du passé concernant l'époque de cet événement.
3. Imaginez que vous, l'adulte, vous remontez le cours du temps pour porter assistance ou secours à l'enfant en souffrance que vous étiez. Imaginez-vous en train de vous approcher de cet enfant tout en lui expliquant qui vous êtes (en l'occurrence, lui avec quelques années de plus...) et que vous venez pour l'aider.
4. Imaginez que vous lui parlez, que vous lui dites des choses importantes qui l'auraient aidé si il en avait eu connaissance. Vous pourriez lui dire qu'il va s'en sortir par exemple et que ça ira mieux dans le futur. Demandez-lui également ce qui est le plus difficile pour lui dans cette situation et ce qu'il ressent à l'intérieur de lui.
5. Prévenez-le que vous allez faire une séance d'EFT sur lui pour l'aider à évacuer le trop d'émotions qu'il ressent en ce moment afin de l'apaiser.
6. Puis commencez à stimuler le tranchant de votre main, tout en imaginant que c'est sur sa petite main que vous faites ces stimulations. Pour bien marquer la différence entre « vous » et « lui » vous utiliserez une formulation en « tu » lorsque vous faites la phrase de préparation et les phrases de rappel, en employant ses propres réponses à vos questions. Par exemple : « même si tu ressens toute cette peur dans ton ventre dans cette situation difficile, tu es une merveilleuse petite fille et tu es pleine de courage ».
7. Puis vous stimulez sur vous, le point au sommet de la tête, en imaginant et en visualisant que vous le faites sur l'enfant que vous étiez et vous prononcez une phrase de rappel, du genre : « toute cette peur dans ton ventre ». Vous stimulez ainsi tous les points de la ronde EFT.
8. À la fin de la séquence, vous observez l'enfant, ses réactions, s'il est plus calme. Puis, vous lui demandez comment il se sent et vous attendez qu'il vous réponde en imagination. Au besoin, vous refaites une ou plusieurs rondes d'EFT jusqu'à ce qu'il soit calme et se sente bien.
9. Lorsqu'il est apaisé, demandez-lui de quoi il/elle aurait besoin pour se sentir encore mieux et en fonction de sa réponse, imaginez la scène idéale. Par exemple, l'enfant pourrait vous dire qu'il a besoin de ses parents et de les entendre lui dire qu'ils seront toujours là pour lui et qu'ils l'aiment.
10. Observez l'enfant de l'extérieur (son sourire par exemple), puis demandez-lui ce qu'il ressent de l'intérieur (de la force, de la joie, de la sécurité, etc.). Demandez-lui qu'elle est la sensation à l'intérieur de son corps (de l'énergie, de la chaleur, de la lumière). Demandez-lui un maximum de détail sur la sensation, comme par exemple (une énergie qui pétille à l'intérieur comme des bulles, ou une chaleur douce et cotonneuse, une lumière de couleur blanc crème qui coule à l'intérieur du corps comme de la crème caramel, par exemple).
11. Lorsque vous avez l'image et les sensations, respirez profondément et calmement, 4 secondes sur l'inspiration et 6 secondes sur l'expiration. Imaginez que vous respirez à travers votre cœur, que l'air entre et ressort directement de votre cœur. Imaginez votre cœur comme un récepteur d'information qui capte chaque détail de cette scène.

12. À chaque inspiration, imaginez que vous êtes connecté à la scène idéale de l'enfant et que vous l'inspirez à l'intérieur de vous. Vous inspirez l'image avec toutes les sensations ressenties par l'enfant, telles qu'il vous les a décrites, directement dans votre cœur. Prenez votre temps pour sentir tout cela à l'intérieur de vous.
13. À chaque expiration, imaginez que vous diffusez toutes ces sensations et toute l'information contenue dans cette scène idéalisée dans tout votre corps, dans chacune des 50 mille milliards de cellules qui composent votre corps.
14. Prenez le temps nécessaire pour envoyer tout cela dans votre cerveau, dans votre poitrine, votre abdomen, votre bassin, dans vos jambes et jusqu'au bout de vos orteils.
15. Placez une ou deux mains sur votre cœur, et concentrez-vous sur cette zone. Imaginez la scène idéale, juste sous votre main, dans votre corps et amplifiez encore les sensations avec votre respiration et votre imagination.
16. Imaginez votre cœur comme un émetteur électromagnétique très puissant et quand vous sentez toutes ces émotions agréables, prenez la décision de diffuser cette nouvelle information et toutes les vibrations de ces émotions positives tout autour de vous, dans toutes les directions à la fois et le plus loin possible dans l'univers. Prolongez ce moment très agréable et réparateur autant que vous le souhaitez.
17. Reprenez progressivement contact avec votre corps, avec l'espace autour de vous. Ressentez le contact de votre corps sur la chaise sur laquelle vous êtes assis et revenez bien ici et maintenant. Quand c'est bien pour vous, vous pouvez à nouveau ouvrir les yeux.
18. Félicitez-vous intérieurement pour ce travail que vous venez d'accomplir pour vous et pour cette partie de vous que vous venez de reconforter et de réparer.

NB : Attention, ce protocole est très puissant. Je vous conseille de ne pas l'utiliser seul(e) pour traiter des gros traumatismes de maltraitance ou d'abus physique. Il est préférable d'être accompagné par un thérapeute expérimenté pour ce genre de travail.

Mon exemple personnel de mise en application du protocole

Cette manière de pratiquer l'EFT sur vos souvenirs d'enfance provient de plusieurs sources d'inspiration thérapeutique : de l'hypnose Ericksonienne tout d'abord avec la technique de la RHV (Remodélisation ou Ré-empreinte de l'Histoire de Vie), des techniques de reparentage pratiquées dans différents modèles de thérapies, de la cohérence cardiaque etc. Cette façon de pratiquer est une libre interprétation que j'utilise sur moi même en retraitant des souvenirs anciens qui a priori ne semblent pas beaucoup chargés en émotion.

Je vous donne un exemple personnel pour mieux illustrer cette technique.

Lorsque j'avais 3 ans, on m'a diagnostiqué le « *genu valgum* » qui est courant chez les enfants. C'est aussi ce qu'on appelle avoir les genoux cagneux. Cela était dû à une hyperlaxité des ligaments internes du genou et se traduit par des jambes en X, avec les genoux qui se touchent. Le *genu valgum* est indolore et régresse souvent avec la croissance et la gymnastique. Mais il est aggravé si l'enfant est en surpoids. Ma mère dit pudiquement que j'étais « rondet ». A priori, c'est en dessous de « gros », « juste un peu enrobé ».

Dans les formes les plus importantes on préconise le port de chaussures correctrices ou la pose d'attelles pendant la nuit. Dans les formes graves, c'est la chirurgie avec une ostéotomie (section osseuse) qui est préconisée pour réaligner l'os concerné.

J'ai eu droit à la pose d'attelles la nuit : une sorte de plâtre ouvert de 30 centimètres de long qui m'emprisonnait les genoux et les mollets et qui la nuit était fixé à mes jambes avec une ceinture. Ma mère me dit qu'elle était bouleversée car je pleurais beaucoup, voire je hurlais pour refuser cette espèce de carcan qu'elle était obligée de me poser chaque soir durant... un an !!!

Un an à pleurer toutes les nuits de l'âge 3 ans à jusqu'à 4 ans en attendant vainement d'être délivré, ligoté dans un plâtre avec une ceinture. De quoi laisser quelques séquelles, non ?

Bien évidemment, je ne m'en rappelle pas précisément, je n'ai juste que de vagues souvenirs, vers l'âge de 5 ou 6 ans, dans lesquels je me revois en train de jouer la journée avec cette attelle. Je m'en servais à l'époque comme d'un double tunnel pour faire passer mes voitures miniatures dessous...

J'ai essayé de travailler sur cette période dans le cadre de ma propre « épi-cure émotionnelle » mais je n'ai jamais pu contacter l'émotion et j'avais l'impression que pratiquer l'EFT de cette manière sur cet événement ne servait à rien. J'ai donc eu l'idée de procéder de la sorte. J'ai recherché une photo de moi de cette époque et je l'ai placée devant moi. J'ai pris un moment pour imaginer ce petit garçon (que j'étais) seul dans son lit avec les jambes entravées en train de pleurer. Des images de ma chambre d'enfant sont alors revenues, la couleur beige de la moquette, les fleurs bleues turquoises et jaunes de la tapisserie sur les murs. J'ai fermé les yeux, et j'ai senti l'émotion monter en moi. Pour l'amplifier encore, j'ai mis un casque

audio sur mes oreilles et j'ai écouté en boucle l'adagio du concerto d'Aranguez joué à la guitare par Bruno Genarro...

Je me suis ensuite imaginé, moi adulte, dans cette chambre avec l'enfant que j'étais, comme si j'avais remonté le temps et l'espace pour aller lui apporter de l'aide.

Je me suis imaginé en train de lui parler de lui dire qui j'étais et que je venais pour l'aider. Je me suis imaginé lui demander ce qui causait ses larmes. A ma surprise, je l'ai entendu me dire « ça me fait mal, j'ai mal aux genoux et ça me tord les jambes. »

C'est alors que j'ai commencé à pratiquer l'EFT sur moi, mais en imaginant que je stimulais les points de l'enfant en face de moi. Pour bien marquer la différence, j'ai utilisé une formulation en « tu » .

J'ai commencé à stimuler mon propre point karaté, sur le tranchant de ma main, en imaginant le faire sur la petite main du bambin que j'étais et en prononçant cette phrase à voix haute : « même si tu as mal dans ce plâtre qui te tord les jambes, tu es un merveilleux petit garçon et tu es plein de courage ». Puis j'ai commencé à stimuler la séquence des points EFT sur moi-même, toujours en m'imaginant pratiquer cela sur l'enfant :

- sommet de la tête : « tu as mal »
- début des sourcils : « ce plâtre te fais mal »
- coin des yeux : « tu as mal aux genoux »
- sous les yeux : « tu pleures mais personne ne vient »
- sous le nez : « tu as vraiment mal »
- sous la bouche : « cette douleur dans tes genoux »
- sous les clavicules : « ce plâtre qui te tord les genoux »
- sous les bras : « personne ne vient malgré tes pleurs »
- sous les pectoraux : « tu as mal »
- sur le pouce : « toute cette tristesse »
- sur l'index : « toute cette douleur »
- sur le majeur : « cette douleur dans tes genoux »
- sur le petit doigt : « je suis là pour toi »
- sur le point de gamme : « je suis avec toi »

Je dis avoir été surpris de la réponse de l'enfant dans mon imagination car, je m'attendais à ce qu'il me dise qu'il se sentait tout seul dans son lit. Or, je me suis rendu compte que j'avais complètement occulté et oublié la douleur ressentie à l'époque. Après cette première séquence, je lui ai demandé comment il se sentait, il m'a répondu qu'il allait mieux, qu'il était rassuré et que ses genoux lui faisaient moins mal. Je lui ai demandé s'il souhaitait une nouvelle ronde d'EFT pour que ça diminue encore et il a dit oui.

J'ai donc recommencé à stimuler mon propre point karaté, sur le tranchant de ma main, en imaginant le faire sur lui en disant cette phrase à voix haute : « même si tu as encore un peu mal dans les genoux à cause de cette attelle, tu es un merveilleux petit garçon et tu es plein de courage ». Puis j'ai commencé à stimuler une seconde fois les points EFT sur moi-même, toujours en m'imaginant pratiquer cela sur l'enfant :

- sommet de la tête : « ce reste de douleur dans tes genoux »
- début des sourcils : « ce plâtre te fais encore mal »
- coin des yeux : « ce reste de douleur dans tes genoux »
- sous les yeux : « tu pleures mais personne ne vient »
- sous le nez : « tu as mal »
- sous la bouche : « cette douleur qui reste dans tes genoux »
- sous les clavicules : « ce plâtre qui te tord les genoux »
- sous les bras : « personne ne vient malgré tes pleurs »
- sous les pectoraux : « tu as encore mal »
- sur le pouce : « toute cette tristesse »
- sur l'index : « cette douleur qui reste en toi »
- sur le majeur : « cette douleur dans tes genoux »
- sur le petit doigt : « je suis là pour toi »
- sur le point de gamme : « je suis avec toi ».

A ce moment, je le voyais apaisé, rassuré alors j'ai laissé se dérouler ce dialogue imaginaire dans mon esprit :

Part adulte : Comment te sens-tu maintenant ?

Part enfantine : Ça va beaucoup mieux.

Part adulte : A combien as-tu encore mal sur une échelle de zéro à 10 ?

Part enfantine : Je n'ai plus mal

Part adulte : Que te faudrait-il pour que tu sois complètement bien ?

Part enfantine : J'ai besoin de ma maman avec moi qui me fasse un câlin.

J'ai alors imaginé la scène suivante : le petit garçon dans les bras de sa maman en train d'être bercé et câliné dans son lit. Je le voyais sourire, les yeux fermés en train de se rendormir, le plâtre détaché et posé au pied du lit...

Le dialogue entre les parties adulte et enfant a alors repris.

Part adulte : Que ressens-tu à l'intérieur de toi ?

Part enfantine : De la chaleur douce dans les genoux. Il y a de la lumière douce aussi, c'est léger dedans et c'est bien.

Part adulte : As tu besoin de quelqu'un d'autre ou d'autre chose

Part enfantine : Oui de mon ours.

Part adulte : Autre chose ?

Part enfantine : Non, tout va bien maintenant.

Alors je me suis connecté à cette image et à toutes les émotions agréables et puissantes qu'elle contient : l'amour d'une mère pour son enfant, la sécurité, la protection, la gratitude, et j'ai commencé à imaginer que je respirais au travers de mon cœur^[2], comme si l'air entrant dans votre corps au travers du cœur et ressortait par le même endroit. Cela permet de se focaliser sur son cœur et d'en amplifier le rayonnement électromagnétique. En inspirant durant 4 secondes, j'ai imaginé laisser entrer en moi cette image et toutes les bonnes émotions qu'elle contenait. J'ai imaginé inspirer tout cet amour, cette sensation de sécurité et de protection à l'intérieur de moi. J'ai également téléchargé, la chaleur douce ainsi que la lumière douce. Et sur chaque expiration de 6 secondes, j'ai imaginé que ces sensations s'amplifiaient à l'intérieur de moi et circulaient de haut en bas et de bas en haut. J'ai imaginé que toute l'information et l'émotion contenue dans la représentation de cette scène reconstruite dans mon esprit se diffusait alors dans chacune des 50 mille milliards de cellules qui composent mon corps. Et j'ai laissé faire cela durant plusieurs minutes. J'ai alors posé les mains sur mon cœur en imaginant que je déplaçais cette image créée dans mon esprit derrière mes mains, au centre de mon cœur en intensifiant encore les émotions quelques instants. Puis j'ai imaginé mon cœur tel un émetteur surpuissant ayant la capacité de rayonner toute cette énergie et toute l'information contenue dans cette scène tout autour de moi, dans toutes les directions en même temps et le plus loin possible autour de moi, dans tout l'univers.

Puis, après quelques minutes passées ainsi, j'ai repris contact avec moi-même, dans l'ici et maintenant en commençant à ressentir mes appuis sur ma chaise et en me réorientant progressivement dans l'espace dans lequel j'étais. Puis pour finir j'ai rouvert les yeux en revenant dans le présent en reprenant mes esprits après ce voyage incroyable que je venais d'effectuer. Cet exercice m'a pris au total environ 45 minutes.

Cela paraît vraiment surprenant de pouvoir se fractionner de la sorte, mais la plupart des personnes y arrivent très facilement. Vous pouvez refaire cet exercice plusieurs fois en l'espaçant de quelques jours. De cette manière, vous arriverez à « réparer » votre enfant intérieur.