



L'intérêt de l'EFT dans la prise en charge du cancer

par
Julien Drouin



Conférence diffusée le 27 mai 2015
sur www.leCongresEFT2015.com



Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, 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 pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



L'intérêt de l'EFT dans la prise en charge du cancer

Maria Anell: Nombreux sont ceux qui sont confrontés au cancer aujourd'hui, que ce soit à titre individuel ou bien dans leur famille ou leurs relations. Est-ce une maladie uniquement génétique ou due au hasard, dans laquelle nous sommes des victimes impuissantes? Ou bien pouvons-nous agir sur notre environnement pour reprogrammer nos cellules? Dans cet environnement, quelle est la place du stress et, plus précisément, des émotions non exprimées? Est-ce un facteur secondaire ou un élément à prendre en compte dans la prise en charge globale du cancer?

Pour avoir connu des cas de cancer dans sa famille, dans laquelle un stress psychologique a précédé le diagnostic de cancer, et pour avoir fait des recherches scientifiques sur le sujet, notre conférencier de ce soir est très documenté sur les rémissions spontanées de cancer. Il est médecin travaillant en clinique psychiatrique à Marseille et nous invite à discuter des dernières découvertes sur le sujet. L'épigénétique et la physique quantique peuvent-elles nous aider à comprendre l'impact de nos émotions sur la programmation de l'ADN? La libération émotionnelle peut-elle influencer jusqu'à notre ADN? Notre conférencier est également membre du conseil scientifique de l'IFPEC et de l'alliance pour l'amélioration globale de la santé. Il va partager son expérience et une stratégie d'utilisation de l'EFT, dans le traitement de pathologies comme le cancer, en tant que traitement complémentaire. La prévention du cancer sera également envisagée sur son versant psychologique. J'ai le grand plaisir d'accueillir Julien Drouin. Bienvenue, Julien.

Julien Drouin: Bonsoir, Maria.

Maria: Bonsoir, merci à toi d'être là.

Julien: Je suis très heureux de participer pour la première fois au congrès virtuel d'EFT, merci pour l'invitation.

Maria: Bienvenue parmi nous, Julien. C'est un grand plaisir. Qu'est-ce qui t'a amené à étudier ce lien entre stress psychologique et cancer?

Julien: J'y suis venu un peu par la force des choses. En mars 2013, il a été diagnostiqué un cancer du côlon et du foie à mon père. Pour moi, à l'époque, c'était vraiment inexplicable parce qu'il ne possédait aucun facteur de risque classique du cancer du côlon. Il n'y avait pas de cas dans la famille, il était sportif, faisait attention à son alimentation et mangeait bio la plupart du temps. C'était vraiment une incompréhension. N'ayant jamais cru au hasard, je me suis alors mis à faire des recherches. Je me suis rappelé qu'il avait subi un stress quelques mois auparavant, et pas n'importe lequel. C'était un stress survenu par surprise devant lequel il s'était senti impuissant et surtout, c'était un stress non exprimé.

À la même période, ma grande tante a déclaré un cancer de la dure-mère, tout comme son mari, à quelques semaines d'intervalles. Là aussi, les facteurs de risques classiques pour ce type de cancer étaient absents. Par contre, ils avaient connu tous les deux un choc émotionnel. Cela devenait donc de plus en plus difficile pour moi d'occulter cette variable et de faire comme si elle n'existait pas.

Maria: Cela faisait beaucoup en effet.



Julien: Très souvent, lorsqu'autour de moi quelqu'un déclarait un cancer et que je posais la question: «Y a-t-il eu un stress non exprimé les mois précédant le diagnostic?», la réponse était «oui»: divorce, accident, conflit, etc. Attention, je ne suis pas en train de dire que tous les cancers sont liés au stress, évidemment non. Il y a de nombreux facteurs à prendre en compte.

Au fur et à mesure de mes recherches et après avoir interrogé de nombreuses personnes, je me suis rendu compte que cette question était rarement posée, et que sa prise en charge n'était pas systématique. J'ai donc cherché une technique de psychologie qui permette de libérer les émotions non exprimées. J'ai rencontré Jean-Michel Gurret après avoir vu une conférence du professeur Bruce Lipton, chercheur en épigénétique, dans laquelle il parlait de nouvelles techniques de psychologie énergétique.



Maria: Il est vrai que Bruce Lipton est prescripteur de l'EFT. Il le conseille pour modifier les cellules. Justement, qu'as-tu trouvé dans les articles scientifiques sur le lien entre le stress et le cancer?

Julien: D'après une étude parue dans le *Journal of psychosomatic research*, les personnes qui n'expriment pas leurs émotions ont un risque de décès par cancer augmenté de 70% par rapport à ceux qui expriment leurs émotions. Ils ont également un risque de décès par accident cardiaque augmenté de 50%.

Une étude française montre qu'il existe une association significative entre le risque de développer une tumeur maligne du cerveau et la survenue d'un événement de vie occasionnant un stress majeur dans les cinq années précédant le diagnostic de cancer. D'après les auteurs, un stress psychologique aigu et soudain pourrait être responsable de l'apparition de tumeurs primitives du cerveau.

Une étude australienne a montré que les femmes ayant vécu un stress majeur et n'ayant reçu aucun soutien émotionnel avaient 9,5 fois plus de risque d'être diagnostiquées avec un cancer du sein.

Une étude a également été réalisée sur 220 femmes en Inde, par un chercheur de la John Hopkins University du Maryland aux États-Unis. Il a établi que les femmes ayant eu un avortement ont un risque de développer un cancer du sein augmenté de 280%, et plus le nombre d'avortements est élevé, plus le risque augmente.

Maria: C'est énorme.

Julien: Oui. Une étude de grande ampleur réalisée sur 99 000 femmes a mis en évidence un lien significatif entre la survenue d'un événement de vie stressant et l'incidence du cancer du sein. Les auteurs ont constaté que le risque de cancer du sein était fortement et significativement associé à des événements de vie «*graves et traumatisants*». Les personnes ayant connu de graves événements de vie auraient deux fois plus de risque de développer un cancer du sein que les individus «*indemnes*». Les auteurs ont constaté que l'incidence du cancer du sein était liée à la fois au caractère inattendu de l'événement «*frappant par surprise*» et à la sévérité de l'événement. L'incidence de tous les types de cancer, mais en particulier les cancers du sein et colorectal, est plus élevée chez les Juifs Israéliens exposés à l'holocauste que chez ceux qui ne l'ont pas été.

J'ai donc constaté une corrélation entre les émotions non exprimées et le cancer, mais ce n'était pas suffisant – je parle pour mon cerveau gauche. J'ai donc cherché les mécanismes biologiques pouvant expliquer ce lien et j'ai étudié l'épigénétique et la physique quantique.





Maria: Pour les cerveaux gauches qui nous écoutent et ne connaissent peut-être pas ces nouvelles disciplines scientifiques, peux-tu nous les décrire en quelques mots ?

Julien: Oui, commençons par l'épigénétique: c'est l'étude des changements dans l'activité des gènes n'impliquant pas de modification de la séquence d'ADN et pouvant être transmis lors des divisions cellulaires. Contrairement aux mutations qui affectent la séquence d'ADN, les modifications épigénétiques sont réversibles. C'est important à comprendre. En ce qui concerne le cancer, la chercheuse Mina Bisell, de l'Université de Berkeley, a démontré que des cellules tumorales même mutées peuvent redevenir saines si elles sont cultivées dans un environnement sain. Par exemple, lorsque des cellules tumorales sont injectées dans des souris saines, la tumeur ne se développe pas. Les gènes des cellules tumorales sont régulés par leur environnement.

Les chercheurs Mintz et Illmensee ont également démontré que lorsque des cellules tumorales sont transplantées chez un animal sain, elles ne peuvent pas survivre et le cancer disparaît.

Les chercheurs Lotem et Sachs ont publié un article en 2012 démontrant la possibilité de reprogrammer les cellules tumorales en cellules saines grâce à des modifications épigénétiques, les mutations génétiques étant toujours présentes. La reprogrammation a été réalisée avec succès sur des cellules de mélanome, de cancer de la prostate, de neuroblastome, de cancer du sein et du côlon, et encore une fois cela malgré les anomalies génétiques. D'après les auteurs, « *La suppression épigénétique du caractère tumoral court-circuite les anomalies génétiques dans les cellules tumorales. La programmation épigénétique est plus puissante que la programmation génétique pour déterminer la santé des cellules* ».

Le docteur Dean Ornish, du département d'urologie de l'Université de Californie, a conduit une étude en 2008 chez des patients atteints de cancer de la prostate de bas grade. Il a montré qu'un changement du mode de vie à lui seul permettait de modifier l'expression de 500 gènes chez ces patients. Dans cette étude, l'expression du gène pro-tumoral RAN a été inhibée. Les changements du mode de vie consistaient à apprendre une technique de gestion du stress, participer à un groupe de soutien psychosocial, adopter un régime riche en fruits et légumes, pauvre en molécules d'origine animale, et faire de l'exercice physique.



Maria: Autant de démarches relativement faciles à mettre en place, effectivement. Si j'ai bien compris, des cellules tumorales mutées peuvent donc redevenir saines si elles évoluent dans un environnement sain ? Est-ce que tu dirais que nos émotions font partie de notre environnement interne ?

Julien: Oui, elles en font partie.

Maria: Quelle est alors l'influence des émotions sur la programmation des cellules ?

Julien: Nos émotions influencent la programmation des cellules par le système nerveux végétatif. Il contrôle toutes les fonctions inconscientes de notre organisme: battements cardiaques, respiration, digestion, reproduction, immunité. Et retenez bien, ce système contrôle la multiplication des cellules souches. Il est composé de deux branches ayant des actions biologiques opposées, tout comme dans une voiture, il y a un accélérateur et un frein.

◆ La voie sympathique est activée dans les situations de stress. C'est la réponse « combat ou fuite », et c'est l'accélérateur.



Je vous donne un exemple: vous vous promenez en forêt et tombez nez à nez avec un loup enragé. Vos pupilles se dilatent, la respiration et le rythme cardiaque s'accélèrent, la tension artérielle augmente, le sang est dirigé vers vos muscles pour passer à l'action, l'activité du système digestif, immunitaire et de la reproduction ralentissent parce qu'évidemment, ce n'est pas le moment, face à un loup enragé, de se reproduire ou de combattre un virus. Il faut survivre avant tout. Cette voie est donc activée dans toutes les situations de stress dans un but bien précis: aider l'organisme à survivre, à surmonter la situation.

◆ La voie parasympathique, c'est le frein. Elle est activée dans les situations de repos-réparation, période pendant laquelle l'organisme récupère, répare les dégâts de la phase de combat. Les pupilles se contractent, la respiration et le rythme cardiaque ralentissent, la pression artérielle diminue, les vaisseaux périphériques se dilatent, la digestion, la reproduction et le système immunitaire fonctionnent correctement à nouveau.



Maria: L'idée est donc d'osciller entre ces deux systèmes de façon naturelle. Mais que se passe-t-il dans ce système lorsque les émotions ne sont pas exprimées, lorsque nous réprimons nos émotions?

Julien: Réprimer ses émotions active le système nerveux sympathique, c'est-à-dire que nous appuyons sur l'accélérateur.

Maria: Cela nous met en situation, c'est le loup interne en fait.

Julien: Exactement. Le docteur Schuller, du laboratoire d'oncologie expérimentale de l'Université du Tennessee, a montré que *« L'activation de la voie sympathique stimule un réseau complexe de signaux intracellulaires qui régulent la prolifération des cellules du cancer du pancréas et du poumon, ainsi que la migration et l'angiogenèse (création de nouveaux vaisseaux sanguins alimentant la tumeur) »*. Il a également montré que *« les effets biologiques de l'activation de la voie sympathique sont accentués par la suppression simultanée de la voie parasympathique »*.

Tout le monde sait aujourd'hui que le tabagisme est un facteur de risque de cancer du poumon. Cependant, le plus commun des cancers du poumon, le cancer du poumon non à petites cellules (CPNPC), se développe fréquemment chez des patients qui n'ont jamais fumé et particulièrement chez les femmes et les Afro-américains. Des facteurs de risque non liés au tabagisme chronique pourraient être en cause dans la survenue de ce cancer.

Des études expérimentales récentes, in vitro et chez l'animal, ont montré que le stress chronique déclenche une hyper activation de la voie bêta-adrénergique ou sympathique, qui stimule le développement, la croissance et l'invasion du cancer du poumon non à petites cellules. Des études cliniques récentes ayant démontré une amélioration de la survie des patients atteints de cancer du poumon non à petites cellules traités par bêtabloquants – les bêtabloquants bloquent la voie sympathique – sont en faveur de cette interprétation.



Maria: D'accord. Justement, que se passe-t-il si nous arrivons à libérer les émotions?

Julien: Si nous libérons les émotions, il y a activation de la voie parasympathique – nous appuyons sur le frein – via la libération d'un neurotransmetteur dans ce type de cancer qui est le GABA. Or, le GABA inhibe la prolifération des cellules souches saines et tumorales.



D'après le docteur Schuller, « *maintenir l'équilibre de ce système est une clé de la prévention et du traitement des cancers.* » Elle suggère que l'utilisation de bêtabloquants, de GABA ainsi qu'une psychothérapie de réduction du stress soient des outils importants dans la prise en charge de ce type de cancer. Il a été démontré scientifiquement que l'EFT augmente le taux de GABA, active la branche parasympathique, inhibe la branche sympathique, diminue le taux de cortisol, et augmente la cohérence cardiaque. L'EFT est un outil qui permet de désactiver la réponse « combat ou fuite » du système nerveux automatique.

Maria: L'équilibre du système nerveux automatique est donc très important pour contrôler la multiplication des cellules tumorales.

Julien: En effet, et sachez que ce réglage commence très tôt. L'université de Genève a démontré que la réponse au stress est programmée épigénétiquement en fonction des soins maternels. Les carences affectives et la maltraitance dérèglent la réponse au stress et appuient donc sur l'accélérateur. Je compare souvent les émotions non exprimées à de l'eau qui remplit petit à petit une carafe. Le poids de la carafe pèse sur le système nerveux automatique comme lorsque nous appuyons sur l'accélérateur dans une voiture. Lorsque nous atteignons une certaine pression, les cellules souches peuvent se multiplier. C'est pour cela que lors de la prise en charge du cancer en EFT, remonter dans l'enfance a de la valeur pour dépister et libérer des émotions toxiques qui pourraient inconsciemment déréguler le système nerveux autonome. Apprendre l'EFT très tôt dans la vie, chez les enfants, dans les écoles, est également un très bon moyen d'éviter que la carafe se remplisse.



Maria: Bien sûr. Le message de l'épigénétique est que nous pouvons créer un environnement défavorable au développement du cancer, donc favorable à une bonne santé. Peux-tu nous dire quelques mots sur ce que tu as trouvé du côté de la physique quantique ?

Julien: Nous avons l'habitude de penser à la réalité comme quelque chose de figé, de certain et que nous ne pouvons pas changer, mais comme vous allez le voir, c'est loin d'être le cas. Si nous voulons utiliser le pouvoir de l'esprit et de nos émotions dans le cancer, il est important de comprendre la vraie nature de la réalité, comment l'esprit et la matière sont reliés et comment la réalité peut changer.

Les physiciens quantiques ont commencé à zoomer sur l'aspect de plus en plus petit d'un atome, comme son noyau. Plus ils zoomaient, moins l'atome devenait distinct et observable, jusqu'à ce que finalement, il disparaisse complètement. L'atome, d'après leurs conclusions, est rempli à 99,9999999 % d'espace vide. Cependant, cet espace n'est pas vraiment vide, il est en réalité rempli d'énergie. Plus précisément, il est composé d'une vaste gamme de fréquences énergétiques – comme des ondes – qui forment comme un champ d'informations invisibles et interconnectées. Si chaque atome est fait à 99,9999999 % d'énergie ou d'information, cela veut dire que notre univers connu et tout ce qui est à l'intérieur, dont notre corps physique – peu importe à quel point cette matière nous apparaît solide – n'est essentiellement que de l'énergie et de l'information. Albert Einstein en avait parlé, puisqu'il disait : « *En ce qui concerne la matière, nous nous sommes trompés. Ce que nous avons appelé matière est de l'énergie dont la vibration a été abaissée au point de devenir perceptible par nos sens. Il n'y a pas de matière.* ». Il n'y a que de l'énergie et de l'information.

Ce n'est pas la seule découverte bizarre réalisée par les physiciens au sujet de l'univers quantique. Ils ont aussi découvert que lorsqu'ils observaient les particules de matières subatomiques, ils pouvaient changer ou modifier leur comportement.



Ce n'est que lorsque l'observateur concentre son attention quelque part dans le champ d'énergie que l'électron – la matière – apparaît à cet endroit. S'il regarde ailleurs, la particule subatomique de matière disparaît et redevient de l'énergie. Une autre façon de voir les choses est de dire que dans le monde quantique infiniment petit, l'esprit subjectif a un effet sur la réalité objective. Votre état d'esprit peut devenir matière, ce qui veut dire que nous avons tout intérêt à en tenir compte.



Maria: En effet, nos propres pensées et émotions ayant une influence, puisque c'est de l'énergie, nous pouvons penser que notre corps est un champ énergétique et que l'énergie de nos pensées est capable d'affecter notre santé et même l'état des cellules. Mais comment est transmise cette énergie des pensées et des émotions dans les cellules ?

Julien: Elle est transmise par une lumière invisible. Cette lumière est un programme qui informe les processus cellulaires. D'après Gary Schwartz, professeur de psychologie, de médecine et de neurologie à l'université d'Arizona, « *les pensées sont une émission de biophotons. Les biophotons sont des particules de lumière porteuses d'informations – codées sous forme de fréquence – émises par tous les êtres vivants: les plantes, les animaux, les êtres humains. Chez l'homme, le fait d'orienter ses pensées vers quelque chose de précis – ce que les scientifiques appellent l'intention – produit une énergie assez puissante pour transformer la réalité physique* ».



Maria: Nos cellules communiquent donc entre elles avec de la lumière. Mais que se passe-t-il dans le cas d'un cancer ?

Julien: Le professeur Popp, biophysicien de l'Université de Marbourg en Allemagne, a examiné une des substances les plus cancérigènes qui soit, le benzo[a]pyrène. Lorsqu'il a envoyé une lumière ultraviolette sur cette substance, il a découvert qu'elle absorbait une certaine longueur d'onde, à la différence de substances inoffensives. Après avoir étudié 37 autres substances chimiques, le professeur Popp a découvert que les substances cancérigènes absorbent la lumière ultraviolette de la même façon. Elles absorbent constamment la fréquence de 380 nanomètres. De toute évidence, cela signifie que cette fréquence est très importante pour notre santé. Ce professeur a aussi découvert que des cellules mortes recevant cette fréquence, cette onde d'énergie régénératrice de 380 nanomètres, bénéficiaient d'un remarquable effet guérisseur.

Ensuite, le professeur Glen Rein, du laboratoire de recherche de biologie quantique de Northport aux États-Unis, a fait une découverte encore plus intéressante: un individu qui était particulièrement perturbé, et dont les ondes cérébrales étaient incohérentes, a produit un changement anormal dans la lumière ultraviolette que l'ADN absorbait. Ce changement s'est produit à une longueur d'onde de 310 nanomètres, ce qui est proche de la valeur de 380 nanomètres établie par le professeur Popp, la même fréquence qui peut provoquer le cancer lorsqu'on la brouille.

Maria: Il y a donc un lien avec les émotions. Il y a vraiment intérêt à surveiller l'expression des émotions.

Julien: Il y a plutôt intérêt, oui! [Rires]



Maria: Suite à ces différentes études et à ton parcours personnel, je sais que tu as été amené à étudier les rémissions spontanées de cancer. Qu'est-ce qu'une rémission spontanée de cancer et que font les patients qui vivent cette expérience ?



Julien : La définition d'une rémission spontanée est la disparition, complète ou incomplète, d'une maladie ou d'un cancer sans traitement médical, ou bien avec un traitement considéré comme inadéquat pour avoir comme résultat la disparition de la maladie ou de la tumeur. Et que font ces patients? Justement, ils font quelque chose: ils agissent. La rémission ne tombe pas du ciel et l'action qui revient très souvent est la libération des émotions non exprimées.

Le docteur Bernie Siegel, chirurgien et auteur du best-seller *L'amour, la médecine et les miracles*, a répertorié 57 cas extrêmement bien documentés de miracles. « *Un miraculé du cancer est quelqu'un qui ne décède pas alors qu'il aurait dû le faire de manière certaine. Quel a été le changement commun effectué par ces 57 patients? À un certain moment, ils ont tous pris la décision de libérer leur ressentiment, leur colère et leurs émotions réprimées... Ils se sont montrés aimants d'abord envers eux-mêmes, puis avec leur entourage. À partir de ce moment, la tumeur a commencé à disparaître.* »

Le docteur Kelly Turner, chercheur en oncologie intégrative et diplômée de l'université de Berkeley a publié en 2014 un livre très intéressant intitulé *Rémission radicale: survivre du cancer contre toute attente*. Il n'est pas encore traduit en Français. Elle y raconte avoir interrogé plus de 1000 cas de rémissions spontanées de cancer. Elle met clairement en évidence dans le livre que ces guérisons n'ont rien de miraculeuses ou spontanées. Ces personnes ont agi sur leur environnement émotionnel, sur leur alimentation, elles ont fait de l'exercice, elles ont pris des plantes et des compléments alimentaires. Comme nous l'avons vu précédemment, elles ont reprogrammé leurs cellules.

Maria : Elles ont créé un terrain favorable à la santé et défavorable aux cellules tumorales.

Julien : Exactement.

Maria : As-tu d'autres exemples concrets à citer ?

Julien : Oui, je vais citer le cas de Shannon Knight, une Américaine ayant eu un cancer du sein en 2006, de stade 3 avec récurrence en stade 4. Elle a été victime d'une agression violente et a même dû changer de nom avant le diagnostic. Elle rapporte qu'elle a vécu tout ce stress dans l'isolement et qu'elle n'a rien exprimé. D'après elle, la clé de sa rémission est d'avoir fait la paix avec elle-même en libérant toutes les émotions négatives telles que la culpabilité, la honte. Aujourd'hui elle est en rémission.

Je citerais aussi le cas d'une dame qui a développé un cancer cervical de stade 4 métastatique, après un divorce brutal et inattendu. La patiente s'est d'abord fait opérer puis, avec l'accord de son médecin, elle a pris un peu de temps pour libérer toutes les émotions toxiques liées à son divorce. Elle a utilisé plusieurs techniques combinées: psychologie énergétique, yoga, rire, Reiki, etc., pour libérer tout le ressentiment présent dans son corps. Deux semaines plus tard, le scanner et les analyses de sang ne retrouvaient aucune trace de cancer chez cette patiente.

Ce sont deux exemples qui nous encouragent à prendre en compte les émotions dans la prise en charge du cancer. Attention, je précise que l'EFT est un traitement complémentaire dans le cancer.



Maria : Oui, bien sûr, c'est un outil supplémentaire, mais nous avons bien vu l'importance des émotions, donc pourquoi ne pas le tenter? Justement, après avoir vu l'importance de cette prise en charge émotionnelle, place à la pratique! Comment utiliser l'EFT dans les cas de cancer? As-tu une stratégie particulière?



Julien: Oui, mais avant de travailler en EFT, je pense qu'il est utile de définir des objectifs, en posant les questions suivantes :

- ◆ « *Qu'est-ce qui vous procure de la joie ?* »
- ◆ « *Qu'est-ce que vous aimez faire ?* »
- ◆ « *Qu'est-ce qui vous fait envie ?* »

Cela sera utile pour définir des objectifs, mettre les gens sur le chemin de leurs rêves et ainsi augmenter les émotions positives. Ce peut être des choses toutes simples comme le fait d'acheter un chien, visiter un pays inconnu, se mettre à la peinture, au chant, etc.

Maria: L'idée principale est de cesser de vivre pour les autres et de commencer à vivre pour soi. C'est cela ?

Julien: Exactement.

Maria: D'accord. Nous pouvons effectivement inviter nos auditeurs à noter quelques objectifs de ce style, ce qui vous fait plaisir, ce qui vous provoque de la joie. Ensuite, comment travailler cela avec l'EFT ?

Julien: Avant toute chose, il est important de préciser que l'efficacité de l'EFT dépend du travail personnel.

Maria: Il faut s'impliquer.

Julien: Tout à fait. Une chose est claire pour moi : dans les pathologies comme le cancer, les gens arrivent avec une longue liste de traumatismes non exprimés. C'est aussi le cas dans la clinique psychiatrique où je travaille. Personnellement, lorsque j'ai commencé à faire la procédure de paix personnelle, je peux vous dire que j'ai rempli un cahier entier.

Maria: [Rires] Oui, c'est possible !

Julien: Mon conseil numéro un est donc de pratiquer tous les jours, à heure fixe pour que cela devienne un automatisme. C'est un peu comme le brossage de dents que nous brossons trois fois par jour, nous nous brossons aussi les émotions.

Maria: C'est bien de le préciser, parce que la personne peut se dire : « *Oh, je vais utiliser l'EFT lorsque je me sens un peu stressé(e), quand j'ai quelque chose à faire comme passer un examen, et puis tout ira bien* ».

Julien: Exactement, la prise en charge en EFT demande un travail constant sur soi pendant plusieurs mois, parce que mettre en lumière toutes nos zones d'ombre demande du temps, de la patience et de la persévérance.

Maria: Le message est donc clair : l'EFT n'est pas une recette miracle ou une baguette magique, c'est quelque chose qui se travaille. Après avoir averti qu'il peut y avoir du « pain sur la planche », par où pouvons-nous commencer, Julien ?

Julien: Au départ, je conseille de faire une liste de peurs, toutes les peurs du moment présent.

Maria: Dans le cadre de la conférence, concentrons-nous sur les peurs liées à la maladie, au cancer.

Julien: Tout à fait, les peurs liées au cancer vous venant à l'esprit immédiatement.

Maria: Vous pourrez, bien sûr, refaire l'exercice pour n'importe quel sujet.

Ma liste de peurs

- ◆ Écrivez toutes les peurs vous passant par la tête.
- ◆ Évaluez leur intensité de 0 à 10 (0, pas de peur; 10, peur maximum).
- ◆ Scannez votre corps de la tête au pied pour trouver l'énergie de la peur.
- ◆ Noter s'il y a une sensation physique particulière, comme la sensation d'avoir un glaçon dans le ventre.
- ◆ Traiter chaque peur en EFT en commençant par la peur la plus intense.

Quelques exemples de peurs

- ◆ la peur de mourir,
- ◆ la peur de souffrir,
- ◆ la peur d'être opéré,
- ◆ la peur des effets secondaires des traitements,
- ◆ la peur des résultats,
- ◆ etc.

Maria: En effet, la peur du diagnostic peut être un traumatisme psychologique à lui tout seul. En 2013, Christine Disant avait fait une excellente conférence à ce sujet que vous pourrez retrouver sur le site.

Julien: Il est important de libérer toutes les émotions associées à cette scène traumatisante. Réécoutez cette conférence et sachez que vous pourrez aussi utiliser le bonus pour le faire.

Maria: Peux-tu nous dire quel est ton bonus en quelques mots ?

Julien: C'est un outil pratique: j'ai enregistré en studio une séance d'EFT dans laquelle je vous guide pour traiter tous vos mauvais souvenirs. C'est un fichier audio mp3 qui mixe l'EFT et des techniques de méditation. Vous pourrez le mettre dans votre téléphone portable ou baladeur mp3 et l'écouter partout. Écoutez-le une fois par jour par exemple pour faire la procédure de paix personnelle.

Maria: Tu nous as donc fabriqué la brosse à dents émotionnelle !

Julien: Exactement.

Maria: C'est génial !

Julien: Je suis aussi dentiste. *[Rires]*

Maria: Merci, c'est un beau cadeau. *[Rires]* C'est donc le bonus de Julien qui contribue au pack des enregistrements du congrès 2015. Tu parles de la procédure de paix personnelle. Rappelons brièvement que c'est le principe de faire la liste de tous les événements – petits et grands – qui ont pu créer un stress, un traumatisme, qui vous ont dérangé au cours de votre vie. Nous appliquons ensuite l'EFT, événement par événement, de façon systématique. Avec un peu d'assiduité, nous pouvons ainsi déraciner chaque « arbre négatif » de notre « forêt émotionnelle ». Cela va éliminer beaucoup de causes majeures à toutes sortes de problèmes émotionnels et physiques.

Julien: Exactement. Ensuite, il s'agit de travailler la scène-choc, celle qui a pris le sujet par surprise et pour laquelle un sentiment d'impuissance a pu apparaître.



Pour la trouver, nous pouvons poser la question suivante: «*Vous rappelez-vous d'un évènement qui vous a pris par surprise, qui vous a paru insurmontable et dont vous avez peu parlé dans les 12 derniers mois?*»

Maria: Il faut se scruter un peu parce que nous n'en avons pas parlé. Nous l'avons peut-être enfoui.

Julien: En effet, il faut regarder à l'intérieur. Je vous donne un exemple de scène-choc: une dame apprend de la bouche de ses petites filles que leurs parents divorcent et qu'elles vont quitter la France pour aller vivre dans un pays étranger. La scène se passe à la sortie d'une boulangerie et prend complètement par surprise la personne, la laissant sous le choc. Évidemment, la dame adore ses petites filles et se sent incapable de supporter ce stress et – très important –, elle n'exprimera pas ce qu'elle ressent. Voici le genre de scène-choc à rechercher et à traiter.

Ensuite, une fois que c'est fait, recherchez des scènes similaires dans votre vie, comme des répétitions: «*Avez-vous déjà ressenti ce genre d'émotions dans votre passé?*»; «*Y a-t-il des scènes qui pourraient y ressembler?*» Si oui, traitez chaque image ou souvenir. Vous verrez que les scènes sont cycliques et que la recherche vous amènera souvent sur des scènes clés dans l'enfance.

Une autre façon de récupérer des informations, des scènes à traiter, est de poser la question suivante: «*Qu'est-ce que ce cancer m'empêche de faire?*»; «*Il m'empêche de parler? De voir? De digérer? De supporter?*» Si la réponse est «*de supporter*», inscrivez tout ce que vous n'arrivez pas à supporter dans votre vie, depuis votre naissance jusqu'à aujourd'hui; écrivez un titre pour chaque événement; indiquez à droite l'intensité émotionnelle de 0 à 10; traitez un événement par jour en EFT.

Nous avons vu que les personnes qui expriment peu leurs émotions ont un risque de développer un cancer plus élevé par rapport à ceux qui expriment leurs émotions. Mais pourquoi ces personnes n'expriment-elles pas leurs émotions? C'est un sujet à creuser. Souvent, c'est par peur: la peur d'être rejeté, critiqué, moqué, de se faire gronder, qui vient souvent de l'enfance. Il sera intéressant là aussi de rechercher des souvenirs-clés et de traiter les peurs qui ont fait naître ce comportement.

Maria: Effectuez à nouveau la procédure de paix personnelle, remontez et faites le ménage.

Julien: Tout à fait.



Maria: Je crois que tu nous as réservé un exercice à pratiquer tous ensemble. Qu'allons-nous libérer?

Julien: Il vise à libérer la croyance personnelle et collective que nous ne pouvons rien contre le cancer.

Maria: L'impuissance.

Julien: Voilà. Il vise à passer d'un mode victime à un mode responsable. Je précise tout de suite le sens du mot responsable: c'est dans le sens *response ability* en anglais, ou «*capacité d'agir*». Il ne s'agit pas ici de culpabiliser les patients, mais au contraire de les encourager à agir.

Maria: Vous êtes responsables, cela veut dire que vous avez un pouvoir sur la situation.

Julien: Exactement, vous êtes capables d'agir.

Maria: Cela ne veut pas dire que vous êtes coupables. Vous ne l'avez pas créé.



Occupons-nous de la croyance « *Je ne peux rien faire contre le cancer* », et tous les auditeurs vont le faire avec nous, bien sûr. Notez combien vous vous sentez concernés. Comme tu le disais, c'est également une croyance collective. Nous sommes nombreux à avoir peur du cancer parce que nous avons l'impression que c'est forcément la fin. Nous nous sentons effectivement impuissants.

Julien: Très bien. Allons-y. Munissez-vous de la fiche EFT où se trouvent les points que je vais citer.

Maria: Depuis le début de la semaine que nous les tapotons, nous commençons à bien les connaître. [Rires]



Tapping: « Je me sens impuissant(e) face au cancer »

- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si je me sens impuissant(e) face au cancer, et que je pense que je ne peux rien faire, je m'aime et je m'accepte comme je suis.* »
- ☞ PK: « *Même si je me dis que le cancer est incontrôlable, je m'accepte comme je suis.* »
- ☞ PK: « *Même si je me sens impuissant(e) face au cancer, je m'accepte comme je suis.* »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Le cancer est incontrôlable.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *Je suis impuissant(e).* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Je ne peux rien faire.* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *Je ne peux rien faire pour l'arrêter.* »
- ☞ Sous le nez (SN): « *C'est inéluctable.* »
- ☞ Creux du menton (CM): « *Je n'ai aucun contrôle.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Personnellement, je ne peux rien faire contre le cancer.* »
- ☞ Sous le sein (SS): « *C'est bien naturel que je pense cela.* »
- ☞ Sous le bras (SB): « *Je permets à cette croyance d'exister dans mon corps.* »
- ☞ Le pouce (P): « *Je permets à cette croyance d'exister.* »
- ☞ L'index (I): « *Mais d'après les recherches en épigénétique, l'environnement contrôle les cellules.* »
- ☞ Le majeur (M): « *Or, je peux modifier mon environnement.* »
- ☞ L'auriculaire (A): « *Je peux détoxifier mon environnement, émotionnel et physique.* »
- ☞ Le point de gamme (PG): « *En fait, je peux faire quelque chose.* »

- ☞ PK: « *En fait, j'ai une part de contrôle.* »
- ☞ DT: « *J'ai le pouvoir de modifier les informations présentes dans mon environnement.* »
- ☞ DS: « *Je peux agir sur mon environnement.* »
- ☞ CO: « *Et si j'améliorais mon environnement?* »
- ☞ SO: « *J'ai ce pouvoir.* »
- ☞ SN: « *Je ne peux rien faire pour moi, je suis victime.* »
- ☞ CM: « *Et si au contraire, je pouvais agir?* »
- ☞ SC: « *Et si je m'y mettais?* »
- ☞ SS: « *Et si je passais à l'action?* »
- ☞ P: « *Et si je commençais par libérer toute la colère, le ressentiment, la peur, etc., de mon corps?* »
- ☞ I: « *En plus, cela tombe bien, maintenant je connais un outil pour le faire.* »
- ☞ M: « *Tiens, j'ai bien fait d'écouter le congrès virtuel EFT.* »
- ☞ A: « *Je peux faire quelque chose pour moi.* »
- ☞ PG (rester quelques secondes sur ce point): « *J'ai du pouvoir. J'ai une part de contrôle. Les émotions désagréables ne me profitent pas, donc je vais les laisser aller en pratiquant l'EFT. Et je me réjouis d'agir pour ma santé maintenant.* »
- ☞ PK: « *Même si je pense que je ne peux rien faire contre le cancer, la réalité, c'est que je peux modifier mon environnement. J'ai ce pouvoir. Je peux agir, et je m'aime et je m'accepte comme je suis.* »



Julien: Ok, inspirez par vos deux narines en gonflant votre abdomen, et expirez par la bouche. Encore une fois, inspirez, expirez.

Maria: Oh, que c'est bon !

Julien: C'est bon de respirer. En complément du traitement conventionnel, chacun peut donc agir positivement sur son environnement émotionnel.



Maria: Passons donc à l'action ! Effectivement, le cancer peut être un choc, mais il y a des choses à faire. Ne restez pas les bras croisés, agissez sur vous, sur nous, pour vous et pour nous tous. J'ai une question à propos de l'entourage qui est toujours touché directement par l'annonce de la maladie. C'est encore une difficulté à gérer sur le plan émotionnel. Que conseilles-tu à ce niveau ?

Julien: Pour l'entourage, les émotions désagréables sont aussi très présentes. J'en sais quelque chose pour être passé par là. Heureusement que je connaissais l'EFT pour m'aider à gérer mes émotions. Évidemment, l'entourage a aussi peur, ou alors il peut être en colère, avoir de la rage: « *Mais pourquoi lui ?* » Tout cela est naturel.

Maria: « *Ce n'est pas juste* ».

Julien: L'injustice en effet, mais imaginez un patient qui se voit déverser sur lui quantité de peurs, de colère par l'entourage qui lui rend visite. Si vous voulez faire un beau cadeau et aider la personne, travaillez sur vous, libérez vos propres peurs, vos colères, votre rage. Peut-être que vous connaissez le dicton: « *On n'est jamais assez malade pour aider les gens malades à se rétablir. Si vous voulez aider les autres, soyez vous-même en santé* ». C'est très vrai. Si vous êtes en paix, la personne le ressentira et toute sa biologie en profitera.

Je me rappelle avoir appris l'EFT à une amie atteinte d'une leucémie, sa fille avait très peur pour elle. C'est naturel, mais c'était bien plus que la patiente, et cela la perturbait. Aussi, elle lui a appris l'EFT. Elles ont fait des séances familiales chaque fois que la peur pointait le bout du nez, chacune surveillant l'état émotionnel de l'autre. L'environnement familial est devenu bien plus relax et la patiente en a été la première bénéficiaire.



Maria: Tout le monde en a certainement grandement bénéficié. Quelle est la place de l'EFT dans la prévention du cancer, selon toi, Julien ?

Julien: Je rappelle l'étude publiée en 2013 qui montre que les individus qui n'expriment pas leurs émotions ont un risque de décès par cancer augmenté de 70% et de décès par infarctus du myocarde augmenté de 50%.

Maria: C'est énorme.

Julien: Si vous prenez l'habitude d'exprimer et de libérer vos émotions, nous pouvons penser logiquement que ce risque va diminuer. Je fais partie de l'Alliance pour l'amélioration globale de la santé (APAGS) et nous avons établi un protocole expérimental de prévention « active » du cancer dans lequel la libération émotionnelle avec l'EFT à une place de choix.



Donc oui, pour moi, la libération émotionnelle a une place dans la prévention « active » du cancer. D'ailleurs, si les gens qui nous écoutent sont intéressés par ce protocole, ils peuvent contacter l'Alliance. Si vous êtes professionnels de santé, naturopathes, psychothérapeutes, psychologues, médecins, etc., et que vous souhaitez vous former au protocole, n'hésitez pas à nous contacter.

Maria: Tu parles du protocole de formation à cet accompagnement de cancer, c'est cela ?

Julien: Exactement. Nous proposerons une formation spécifique « Cancer et EFT » au sein de l'Alliance, avec Jean Michel Gurret, moi-même et une excellente équipe de professionnels spécialisés. L'idée est de s'occuper des émotions de manière systématique dans la prise en charge du cancer. Parce qu'un être humain ne se résume pas à un tas de cellules. C'est aussi une activité mentale, une activité émotionnelle, un ego, etc.

Maria: Je suis sûre qu'il y a des personnes nous écoutant qui seront très intéressées par ce parcours. Merci de le faire connaître, parce que c'est vraiment important de faire bouger les choses dans ce domaine. Donc bravo à toi ! Juste avant de répondre aux questions de nos auditeurs, as-tu un mot pour conclure ?

Julien: Oui, je voudrais citer une phrase que j'ai affichée au-dessus de mon bureau. Je la relis régulièrement lorsque mon activité mentale se perd dans les études, les statistiques, etc. La voici : *« Il y aura toujours un abîme entre l'étudiant et l'amoureux. Le premier cherche ce qui est hors de lui et accumule, le second ne peut chercher ce qu'il a déjà trouvé, car de toute éternité, il est dit que l'amour est la connaissance. »*

Maria: Merci beaucoup à toi, Julien, pour tout l'amour et toute la connaissance que tu as partagés.

Julien: Merci à vous pour l'invitation. Merci à tout le monde.

Maria: Nous nous retrouvons de suite dans le tchat pour les questions. Prépare-toi, il va y en avoir.

Julien: À tout de suite.

