



Mincir avec l'EFT : 5 blocages à la perte de poids

par
Carine Barco



Conférence diffusée le 24 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.



Mincir avec l'EFT : 5 blocages à la perte de poids

Maria Annell : Si vous souhaitez affiner votre silhouette, perdre quelques kilos superflus, avoir une meilleure relation à la nourriture et à votre corps, cette conférence est pour vous.

Notre intervenante de ce soir est hypnothérapeute, praticienne en EFT et thérapies psycho-énergétiques, thérapeute familiale et de couple ainsi que formatrice au sein de l'IFPEC. Elle se spécialise, entre autres, dans l'accompagnement à la perte de poids. Sa passion pour la nutrition et le *wellness* date des années 70, période pendant laquelle elle découvre la Californie, les jus de légumes, les smoothies et les compléments alimentaires. À l'époque, tout ceci était encore inconnu du grand public en France.

Sa passion n'a eu de cesse de croître depuis, et elle anime maintenant depuis plusieurs années des groupes de soutien à la perte de poids ainsi que des journées « Mincir avec l'EFT ». Mincir avec l'EFT est pour elle une approche globale de santé, de bien-être et d'épanouissement plutôt qu'un programme de perte de poids, même si bien évidemment les kilos superflus peuvent disparaître grâce à cette approche. Ce soir, nous allons découvrir comment utiliser l'EFT pour une efficacité immédiate sur ce qui génère les kilos superflus et ce qui entrave la perte de poids. J'ai la joie d'accueillir Carine Barco. Bienvenue, Carine.

Carine Barco : Merci Maria et bonjour à tout le monde.

Maria : Bonjour. Merci à toi d'être là.

Carine : Non, c'est moi qui suis vraiment heureuse d'être ici ce soir et de pouvoir parler de ce sujet qui me passionne : mincir avec l'EFT.

Maria : En effet, je viens de mentionner ta passion pour le *wellness*. Comment pourrais-tu traduire ce mot en français ?

Carine : Il est vrai que le mot s'utilise maintenant en français. Mais pour ceux qui ne le connaissent pas, je dirais qu'à mon sens, c'est un mélange des mots « *santé* », « *bien-être* » et « *épanouissement* ». L'EFT est vraiment un outil de choix dans cette approche *wellness*, car cette technique, comme beaucoup d'entre vous le savent déjà, prend vraiment en compte toute la personne, à tous les niveaux, que ce soit physiologique, émotionnel, psychique, énergétique et même spirituel. C'est encore plus vrai quand on parle de perte de poids.

Maria : Aujourd'hui tu es là pour nous parler des cinq blocages fondamentaux à la perte de poids.

Carine : Oui, j'aimerais donner à nos auditeurs les outils pour qu'ils perdent leur surpoids et surtout, qu'ils puissent avancer sur ce chemin de santé, de bien-être et d'épanouissement. Là, je parle vraiment d'un chemin et non d'un projet d'amincissement, parce que mincir n'est pas une destination en soi. C'est vraiment une nouvelle manière d'être, une nouvelle manière de vivre et c'est sur ce chemin que perdre du poids devient un peu la cerise sur le gâteau. C'est vraiment le cas de le dire, nous apprenons à manger plus de cerises que de gâteaux, et mincir n'est pas le but en soi.

Maria : Mais je suis sûre que pour les personnes qui nous écoutent, les kilos comptent quand même.



Carine: Bien évidemment. J'aimerais d'ailleurs prendre un moment pour féliciter toutes les personnes qui ont été ou qui sont encore sur ce chemin de la perte de poids, d'abord parce que c'est avant tout effectivement un chemin de santé, de bien-être et d'épanouissement, et aussi parce que cela coûte. Ce sont des efforts pour lesquels elles peuvent se féliciter et être fières d'elles-mêmes.

Maria: C'est important de célébrer les efforts et les victoires sur ce chemin. Et effectivement, comme tu le disais, la victoire n'est pas forcément au bout du chemin. Il y en a de nombreuses en route.

Carine: Oui, cela est essentiel, ainsi que le plaisir aussi. Il ne faut pas l'oublier. D'ailleurs, avant d'entrer dans le détail des obstacles, j'aimerais pointer trois éléments importants dans la perte de poids. D'abord, ce plaisir dont je parle est essentiel pour fonctionner à long terme pour que la perte de poids soit durable, pérenne. Ensuite, ce chemin n'est pas un chemin de perfection. C'est la capacité d'adaptation que nous devons rechercher. Darwin disait: « *La vie, ce n'est pas une question de force, mais une question d'adaptation.* » De la même manière que vous n'êtes pas un ongle et que vous avez un ongle, vous n'êtes pas gros ou grosse, vous avez des kilos superflus. J'aimerais qu'à partir d'aujourd'hui, vous bannissiez de votre langage les mots: « *Je suis gros* », « *je suis grosse* ».



Maria: Concrètement, Carine, comment utilises-tu l'EFT dans cette approche globale?

Carine: Avant toute chose, l'EFT est une technique très puissante pour lever tous les blocages à la perte de poids, d'où le titre et le sujet de cette conférence. Là, je pense à une cliente venue me voir parce que malgré le soutien et l'accompagnement du nutritionniste et d'un coach sportif, elle n'arrivait pas à descendre au-dessous de 87 kilos – ce chiffre est important. Elle pensait que c'était parce que cela correspondait au poids qu'elle faisait à une période très stressante de sa vie. Or, en travaillant ensemble avec l'EFT, nous avons pu identifier qu'elle était restée bloquée sur une IVG qu'elle n'avait peut-être pas tout à fait digérée et qui avait eu lieu en 1987. Une fois ce trauma éliminé, elle a pu continuer à perdre du poids et descendre bien au-dessous des fameux 87 kilos.

Maria: C'est une belle découverte! Nous voyons bien, avec cet exemple, que derrière les kilos superflus, il y a bien plus que les gâteaux de trop.

Carine: Les gens le savent en général, ou en tout cas le sentent intuitivement. Mais même lorsqu'il s'agit d'un déséquilibre physiologique, de type dérèglement de la thyroïde, l'EFT peut vraiment venir soulager les émotions, la douleur autour de la maladie, mais aussi le surpoids que la maladie peut générer. Si nous commençons sur les blocages primordiaux, commençons par le premier.



Maria: Allons-y. Premier blocage.

Carine: Le premier, qui a mon sens est le plus important, est ce que je vais appeler le stress. C'est un terme très global. Je vais parler du stress du présent et du stress du passé.

◆ Je commence avec ce sujet car ce problème est en fait bien plus important que les gens ne l'imaginent et surtout, bien plus gros que les rondeurs ou les kilos accumulés. Si vous avez accumulé des traumas et que vous ne les avez pas éliminés en faisant un travail sur vous, tout le ruminement de ces traumas ou la résonance que cela peut avoir au quotidien vous mettent dans un état de stress quasi permanent, un peu comme une sourdine. En plus, nous savons tous que le quotidien a son lot de stress aussi. Le stress nous affecte constamment, en cascade, et d'autant plus lorsque nous parlons de poids.



Maria: En cascade? Que veux-tu dire par là?

Carine: Cela nous affecte vraiment sur plusieurs niveaux, de différentes manières. Quand nous ajoutons cela à un stress quasi permanent, c'est comme si nous étions assaillis de toutes parts, constamment. Au premier niveau, il faut savoir que le stress augmente la production de cortisol, mais aussi de glucose. Cette production est là pour mobiliser les muscles afin de pouvoir combattre ou fuir un danger qui cause le stress. Sauf que, de nos jours, en fait, il est rare de devoir combattre ou fuir en courant. Le stress d'aujourd'hui, ce sont plutôt les vieilles casseroles émotionnelles que nous traînons encore, un mal-être général dans notre vie au quotidien, ou tout simplement un embouteillage, un dossier à boucler. Et tous ces muscles ne sont donc pas utilisés. Du coup, le corps se retrouve avec tout ce glucose, les muscles non utilisés, surtout chez les gens qui ne font pas de sport, et l'insuline est alors produite pour réabsorber le glucose dans le corps. Mais il faut savoir que ce glucose, à ce moment-là, est réabsorbé sous forme de graisse. C'est donc là que les rondeurs s'installent.

Maria: C'est donc une sorte de cercle vicieux. Plus nous sommes stressés, plus nous prenons du poids.

Carine: Tout à fait. Une étude très intéressante a été réalisée par la psychologue australienne Peta Stapleton, une spécialiste des troubles alimentaires sur des femmes obèses. Elle a demandé à 89 d'entre elles, qui avaient entre 30 et 60 ans, de faire des rondes d'EFT chaque jour pendant 15 minutes durant 8 semaines, sans rien changer à leur alimentation ou à leur niveau d'exercice. Ces femmes ont perdu en moyenne 7 kilos chacune.

Maria: C'est impressionnant! Seulement en investissant quelques minutes par jour, à faire de l'EFT?

Carine: Absolument, parce que l'EFT régule le système nerveux et replace la personne dans un état de fonctionnement vraiment optimal.

Maria: Nous savions que le stress perturbe souvent notre sommeil et maintenant, nous venons d'apprendre qu'en plus, cela nous fait grossir.

Carine: C'est pour cela que je place le stress en tout premier lieu, parce que c'est vraiment ce problème qui est le plus important. Il est au cœur de la prise de poids et nous voyons bien, avec cette étude de Peta Stapleton, comment la gestion du stress au quotidien et l'utilisation de l'EFT, même de manière basique comme un outil de gestion du stress, va avoir un impact positif sur la perte de poids.



Maria: Effectivement, c'est impressionnant. Mais tu nous parlais d'une cascade de stress.

Carine: Là, je parlais du premier niveau qui est le niveau physique. Une fois ces rondeurs accumulées, en général, les personnes ne se supportent plus, se martyrisent intérieurement parce qu'elles ont pris du poids. Cela rajoute une deuxième couche de stress. C'est le deuxième niveau de la cascade, qui touche plus le corps émotionnel. Combien même le stress extérieur serait maîtrisé, la personne fait face à un stress intérieur.

Maria: Cela peut amener, j'imagine, de la honte, de la culpabilité...

Carine: C'est très bien dit. C'est exactement ce dont je parle. Tout cela va créer un deuxième niveau de stress.



◆ Enfin, il y a la réponse psychique que j'appelle le troisième niveau. C'est-à-dire que tout ce stress intérieur et extérieur entraîne un afflux de sang vers les muscles qui drainent le cerveau, toujours pour cette réponse de fuite au combat. Il est alors physiologiquement impossible de réfléchir correctement, de prendre de bonnes décisions. Les gens finissent par se dire des choses comme : « *À quoi bon aller à la salle de gym ? C'est une goutte d'eau dans l'océan* », ce genre de dialogue interne négatif. Elles retournent alors dans le deuxième niveau de stress, plus émotionnel, où elles s'en veulent, se culpabilisent et se martyrisent. Cela peut faire accumuler encore des kilos. Avec tout cela, il est bien évident que même le poids en soi est un facteur de stress physique. C'est-à-dire que c'est comme si nous portions un sac à dos toute la journée. C'est très lourd. Et avec tout ce stress, les gens deviennent prisonniers d'un cercle vicieux.

Maria: Si j'ai bien compris, il y a le stress en soi, le stress autour du surpoids accumulé par le stress et le stress que génèrent les mauvaises décisions alors que la personne vit dans le stress. C'est vraiment une cascade !

Carine: Tout à fait. C'est pour cela, encore une fois, que je dis que le stress est un problème bien plus gros que les kilos accumulés. Bien sûr, le surpoids est un fardeau difficile à porter, 24 heures sur 24, mais il faut comprendre le mécanisme du stress, l'endiguer et surtout, cesser d'attaquer en tout premier lieu le mauvais ennemi, soi-même.



Maria: Mais alors, comment faire pour arrêter de s'attaquer à soi-même ?

Carine: Cela passe par l'acceptation de soi, tels que nous sommes, même avec des kilos en trop, mais la question est : comment s'aimer tels que nous sommes alors que nous ne sommes pas tels que nous voulons être ?

Maria: Cela montre bien que l'ennemi est à l'intérieur.

Carine: Exactement. En plus, dans l'EFT, l'acceptation de soi est vraiment au cœur de la technique.

Maria: Oui, dans chaque ronde d'EFT, nous disons des phrases comme : « *Je m'aime et je m'accepte* ». Or il est vrai que les personnes en surpoids découvrant cela la première fois ne s'acceptent pas toujours.

Carine: À ma connaissance, je n'ai jamais vu quelqu'un en surpoids s'accepter vraiment tel qu'il est. Il ne s'agit pas d'accepter les kilos superflus, attention, mais de s'accepter même avec des kilos superflus. Sinon, nous générons cette deuxième couche de stress dont je parlais tout à l'heure. Combien de personnes se critiquent, deviennent maussades lorsqu'elles croisent leur image dans le miroir ? Combien même se détestent avec ces kilos en trop, ne se supportent plus, ne supportent plus de se voir en photo, dans un miroir ? Et nous sommes tous confrontés chaque jour au test du miroir. Vous pouvez maintenant vous demander : « *Quelles sont mes réactions lorsque je me vois dans un miroir ?* »

Maria: Nous pouvons avoir peur que, si nous nous acceptons, cela veuille dire que nous baissons les bras, que les choses ne vont plus bouger.

Carine: Oui, sauf que s'accepter tels que nous sommes n'a rien à voir avec « se la couler douce ». Nous pouvons véritablement nous accepter tels que nous sommes avec beaucoup de compassion, une grande humanité et en même temps, mettre en place et faire tout ce qui doit être fait, tout ce qui est bon pour nous pour plus de mieux-être.



Maria: As-tu une astuce pratique pour faire cela ?

Carine: Oui, faire de l'EFT face à un miroir. Ce que j'aimerais proposer, c'est que nous le fassions tout de suite, ensemble, en imagination ou, si vous en avez un, vous pouvez aussi le faire face au miroir.

Maria: Ou un smartphone pour vous regarder en face.

Carine: Toutefois l'imagination fonctionne assez bien. Vous pouvez refaire bien évidemment cet exercice ensuite autant de fois que vous voulez. Le faire ensemble maintenant va vous permettre aussi d'entrer dans un bon état de détente pour profiter pleinement de cette interview. Asseyez-vous donc confortablement. Êtes-vous prêts ?

Maria: Moi je suis prête. Je t'écoute.

Carine: Prenez une bonne inspiration. Expirez profondément. Vous pouvez le faire plusieurs fois si vous le souhaitez. Fermez les yeux si vous voulez. Imaginez-vous devant un miroir. Regardez votre image. Observez ce que vous n'aimez pas en vous. Observez votre réaction à la vue de ce ou ces défauts que vous remarquez. Dans quelle partie de votre corps est votre réaction ? Cela peut être dans le ventre, dans le visage, dans les mâchoires. Observez vraiment où cette réaction se manifeste dans votre corps et sous quelle forme. Observez aussi quelle émotion accompagne ces sensations. Est-ce que vous êtes en train de vous dire quelque chose de négatif sur vous ou sur votre corps ? Maintenant, donnez une note à cette émotion, sur une échelle de 0 à 10, 0 étant l'absence totale de réaction et 10 vraiment une émotion extrême. Là, par exemple, Maria, à combien es-tu ?

Maria: J'ai une sorte de déception à 4.

Carine: Par simplicité, j'utiliserai le mot « stress » au lieu de l'émotion particulière que tu viens de citer et je t'invite à utiliser également ce mot pendant les rondes. Mais vous, auditeurs, vous pouvez bien sûr remplacer le mot stress par l'émotion que vous ressentez maintenant. Nous adaptons donc les phrases.

Tapping: « Je m'accepte tel(le) que je suis »

- ☞ Point Karaté (PK): « Même si je ressens ce stress, à la vue de mes défauts et de mon corps, je m'ouvre à la possibilité de m'aimer et de m'accepter tel(le) que je suis. »
- ☞ PK: « Même si je ressens ce stress dans mon corps lorsque je pense à mes défauts, je m'aime et je m'accepte. Et je m'ouvre à la possibilité de me pardonner pour tout ce que j'aurais pu faire ou ne pas faire qui a contribué au problème. »
- ☞ PK: « Même si je ressens ce stress dans mon corps parce que j'ai besoin de perdre du poids, je m'aime et je m'accepte tel(le) que je suis. »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « Ce stress que je ressens quand je me vois. »
- ☞ Début du sourcil (DS): « Ces sentiments délétères quand je me focalise sur mon poids. »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Comment en suis-je arrivé(e) là ? »
- ☞ Sous l'œil (SO): « Tout ce poids, tout ce surpoids. »
- ☞ Sous le nez (SN): « Je dois changer, et maintenant ! »
- ☞ Creux du menton (CM): « Donc je me critique. »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « Je me sens mal. »
- ☞ Sous le bras (SB): « J'ai l'impression d'être productif(ve) en me critiquant. »
- ☞ Sous le sein (SS): « Mais ce stress ne mène nulle part. »
- ☞ Le pouce (P): « Je suis accro à la critique intérieure. »



- ☞ L'index (I): « *Je ne sais pas faire autrement.* »
- ☞ Le majeur (M): « *Il faut que je sois mécontent(e) de moi pour changer.* »
- ☞ L'auriculaire (A): « *Je dois me punir, me forcer pour avancer.* »
- ☞ Le point de gamme (PG): « *Et cela n'a pas fonctionné par le passé.* »
- ☞ PK: « *Ce stress que je ressens dans mon corps.* »

- ☞ DT: « *Tout ce poids, tous ces kilos, toute cette graisse.* »
- ☞ DS: « *Je dois changer, coûte que coûte.* »
- ☞ CO: « *J'ai peur que si je m'accepte tel(le) que je suis, je ne changerais jamais.* »
- ☞ SO: « *Je n'aurais aucun résultat. Qui sait? Cela pourrait même empirer.* »
- ☞ SN: « *Mais me punir n'a jamais servi à rien.* »
- ☞ CM: « *Je suis fatigué(e).* »
- ☞ SC: « *Je suis ok, tel(le) que je suis, en dépit de mes défauts.* »
- ☞ SB: « *Je suis fatigué(e) de ce stress.* »
- ☞ SS: « *J'en ai marre de me critiquer, de m'en vouloir.* »
- ☞ P: « *Et si je m'autorisais à m'accepter tel(le) que je suis?* »
- ☞ I: « *Parce que je peux lâcher prise en toute sécurité, et être vu(e) et apprécié(e) même avec ces kilos superflus.* »
- ☞ M: « *Je suis présent(e) à moi-même et le calme émerge en moi.* »
- ☞ A: « *Je me centre, et la paix intérieure peut s'épanouir.* »
- ☞ PG: « *Ici et maintenant, je suis bien tel(le) que je suis.* »
- ☞ PK: « *Je m'ouvre à une nouvelle manière d'être.* »

☞ Main gauche à plat au centre de la poitrine, stimulez le point de gamme avec l'autre main: « *Pendant que mon corps se détend, je m'ouvre à la possibilité de m'accepter tel(le) que je suis. Pendant que la paix intérieure s'installe, je m'ouvre au champ des possibles en commençant par la possibilité de m'accepter tel(le) que je suis. Mon cœur s'ouvre à la possibilité de m'accepter et de devenir visible tel(le) que je suis. Je suis bien tel(le) que je suis. Je peux m'améliorer en me sentant bien.* »

Carine: Prenez une grande inspiration, expirez. Bougez votre corps, étirez-vous. Si vous le souhaitez, vous pouvez même vous lever, vous rasseoir, bâiller comme l'a fait Maria, et observer comment vous vous sentez. Observez les changements entre maintenant et tout à l'heure. Que ressentez-vous de différent? Maria, que ressens-tu de différent?

Maria: Effectivement, j'avais pas mal de stress un peu partout avant, et là, je suis bien plus détendue, beaucoup plus calme. Merci.

Carine: Je vous encourage vraiment tous à faire cet exercice du miroir régulièrement. Bien sûr, utilisez un miroir si vous le pouvez parce que l'acceptation de soi est vraiment au cœur de la démarche de perte de poids.

Maria: En guise d'évaluation, pourrions-nous inviter nos auditeurs à regarder à nouveau dans le miroir imaginaire pour voir comment ils se perçoivent maintenant?

Carine: Bien évidemment, s'ils le souhaitent. Mais le SUD (Subjective Units of Distress = Unités subjectives de détresse) est suffisant.



◆ En tout cas, cela nous amène à notre troisième blocage, le manque d'amour de soi, parce que c'est bien évidemment en lien avec ce que nous venons de faire. Il y a des études formidables que certains d'entre vous connaissent peut-être, ce sont les études de Masaru Emoto sur les effets de la pensée et des émotions sur l'eau. Il a pris des clichés de cristaux d'eau gelée, après exposition à diverses influences, positives ou négatives, comme le mot « *Amour* » ou le mot « *Haine* ». Les clichés ont pu montrer combien un message négatif impacte l'expression, la structure même de l'eau. Nous pourrions appeler cela l'effet nocebo, à l'opposé de l'effet placebo, c'est-à-dire comment les pensées impactent et changent la réalité.

Maria: Cela donne des photos formidables, de très jolies images. Pour ceux qui ne connaissent pas, vous pourrez consulter le livre *Les messages cachés de l'eau*. Nous mettrons les références dans le tchat.

Carine: Merci pour cette précision. Imaginez vous aussi tout ce que votre corps subit lorsqu'à longueur de journée, vous l'assaillez de pensées négatives, de critiques, de railleries, de dégoûts, voire de haine. C'est un peu comme pour ces pauvres cristaux, ces critiques intérieures vous déforment finalement aussi.

Maria: Ces critiques vous empoisonnent, en fait.

Carine: Même les personnes qui arrivent assez bien à s'aimer, c'est souvent un amour très conditionnel, c'est-à-dire: « *Je m'aime si je suis parfait(e)* »; « *Je m'aime si je suis beau(belle)* »; « *Je m'aime si je suis jeune* »; « *Je m'aime si j'ai du succès* »; « *Je m'aime si je suis en couple* »; « *Je m'aime si je suis mince* ». Et à la moindre défaillance, c'est la panique: « *Je suis nul(le)* »; « *Je n'y arriverai jamais* ». Ce sont des messages extrêmement négatifs. Ce qu'il faut réaliser, c'est que ce critique interne, en réalité, est en train de vous dire: « *Tu mérites d'être le meilleur de toi-même* », et cela c'est vrai. Malheureusement, il ne sait pas comment le dire autrement que par la critique.

Maria: Cela me fait penser à cette fameuse phrase que marquent beaucoup de professeurs sur les cahiers d'école: « *Peut mieux faire* ». C'est quand même violent. S'ils pouvaient marquer: « *Tu es capable de tellement plus* », ce serait plus bienveillant.

Carine: Et lorsque ce critique interne pointe le bout de son nez – ou martèle à votre porte –, rappelez-lui juste que l'on s'occupe bien mieux de ce ou ceux que l'on aime, plutôt que de ce ou ceux que l'on déteste. Si ce critique interne ne vous aime pas tel(le) que vous êtes, alors comment va-t-il pouvoir et vouloir vraiment s'occuper de vous? L'humiliation fait rarement des merveilles, même jamais, je dirais. Développez donc de la bienveillance, de l'amour envers vous-même. Plus vous aurez cet amour envers vous, plus vous aurez envie de vous sentir bien et plus vous prendrez soin de vous. Lorsque les pensées viennent du cœur, les efforts ne sont même plus des efforts. Cela devient un engagement ou du pur plaisir.

Maria: Mais qu'allons-nous faire du critique intérieur alors?

Carine: Lorsqu'il se montre, rappelez-lui tout simplement que vous avez le même objectif à cœur, c'est-à-dire d'être le meilleur de vous-même, et qu'il vous est beaucoup plus utile de le faire avec de la compassion et de l'amour, plutôt que de la critique et de l'humiliation.

Maria: Et peut-être que nous pouvons lui montrer l'exemple en commençant par l'aimer, lui.

Carine: Oui, c'est cela, l'accueillir, absolument, et engager un dialogue avec lui.





Maria: Peux-tu nous parler, maintenant, des deux derniers blocages fondamentaux ?

Carine: Oui, la compulsions et la rechute. Ceux-là sont également au cœur du problème parce que l'alimentation reste quand même un des piliers de la perte de poids. Lorsque je regarde les questionnaires de perte de poids que remplissent mes clients, une des réponses les plus courantes aux raisons qui font qu'ils sont en surpoids est le grignotage ou les compulsions. Toutes ces personnes viennent en général consulter parce qu'elles ont l'impression de n'avoir aucun contrôle sur leur compulsions. Cela me fait penser au film *Le seigneur des anneaux*, quand Gollum ne peut s'empêcher de vouloir son anneau, comme si l'anneau le contrôlait.

Maria: Cela m'arrive parfois avec le chocolat. *[Rires]*

Carine: Le chocolat, les chips... Je me suis vue moi aussi au cours d'un séminaire dévorer un paquet de chips. Il faut faire effectivement très attention avec certains produits manufacturés parce qu'il est vrai qu'ils vous contrôlent. C'est-à-dire que les fabricants mettent suffisamment d'exhausteurs de goût, de sel ou de sucre pour créer une véritable addiction. Mieux vaut éviter ces produits-là.



Maria: Mais quand nous en avons vraiment, vraiment, envie, que pouvons-nous faire ?

Carine: Utiliser l'EFT ! En cas de compulsions, vous pouvez d'abord observer et travailler l'émotion sous-jacente à l'envie, ce que je vais appeler le déclencheur de la compulsions. Là, plus vous serez spécifique, mieux c'est. Vous pouvez tenir un journal pendant quelque temps, afin de déterminer ce qui s'est passé dans les heures ou les moments qui ont précédé l'émotion. Si c'est une difficulté du quotidien, vous l'évacuez grâce à l'EFT. Bien souvent, malheureusement, c'est un sentiment beaucoup plus vaste. Nous parlons souvent d'angoisse, de solitude. Là, je vous recommande vraiment de consulter, de faire un travail thérapeutique sur vous-même.

Maria: Bien sûr. Si vous soupçonnez que votre passé renferme des gros monstres ou pour des questionnements plus délicats comme ceux-là, il est préférable de travailler avec un professionnel.

Carine: Les ramifications sont souvent très anciennes. Cela peut être très complexe, en lien avec des traumatismes ou des troubles de l'attachement. Parfois, sans aller jusque-là, juste l'écart entre ce que vous vivez au quotidien et vos aspirations peut créer un vide ou une frustration que vous venez combler par la nourriture.



Maria: Dirais-tu que c'est le même processus que pour n'importe quelle addiction ?

Carine: Absolument. Le travail doit donc être entrepris sur les difficultés de la vie d'aujourd'hui et/ou sur les traumatismes du passé. C'est donc la première partie: toutes les émotions sous-jacentes. La deuxième partie de la compulsions que nous pouvons travailler avec l'EFT est la compulsions elle-même, le symptôme. Parce que votre système se pacifie avec l'EFT, l'émotion peut donc s'apaiser et vous n'aurez pas besoin d'avoir recours à la nourriture pour vous apaiser. Comme tu le disais tout à l'heure, en accueillant, en parlant avec le critique intérieur, là aussi, nous donnons une voix à cette partie qui a l'impression qu'elle va mourir si elle ne mange pas.





Maria: Cette compulsions, ce deuxième cas de figure, pouvons-nous en parler un peu ?

Carine: Oui, je suis sûre que nos auditeurs sont très intéressés. En plus, c'est un levier d'action vraiment immédiat. Je propose encore une fois que nous le fassions ensemble. Lorsque nous faisons cet exercice, que vous le fassiez maintenant ou plus tard lorsque vous avez des compulsions, des envies de grignotage, sachez qu'il ne s'agit pas nécessairement de ne pas manger. Il s'agit seulement d'apprendre à reprendre le contrôle sur la compulsions. Vous pouvez donc vous asseoir confortablement à nouveau. Imaginez un mets qui vous fait vraiment saliver. Vous ne pouvez pas résister. Si vous êtes chez vous et que vous l'avez à portée de main...

Maria: Moi, je sors mon petit paquet de chocolat. Je ne vais pas en manger tout de suite. C'est la consigne. Vous ne vous jetez pas dessus. Regardez-le.

Carine: Vous pouvez le prendre, le mettre dans votre main, le tenir au creux de la main, mais surtout ne le mangez pas, bien sûr.

Maria: Mon ami chocolat est avec moi, dans cette ronde. Je l'inclus.

Carine: Je ne sais pas ce que vous allez choisir. Cela peut être un gâteau au chocolat bien fondant, ou peut-être des choses salées, du saucisson, des chips, peu importe.

Maria: Des m&m's.

Carine: Exactement. Connectez-vous juste à un aliment. Visualisez-le. Imaginez bien son odeur. Si vous l'avez, vous pouvez le sentir. Observez toutes les sensations qui émergent et imaginez toutes les sensations que cet aliment vous procurerait si vous le mangiez. Observez bien toutes vos réactions. Êtes-vous déjà en train de saliver ? Avez-vous vraiment envie de le manger ? C'est cette envie que vous allez noter de 0 à 10. Par exemple, Maria, tu parlais de chocolat ; à combien dirais-tu que tu es, de 0 à 10 ?

Maria: 7.

Carine: 7. Qu'est-ce que c'est comme chocolat ?

Maria: C'est du chocolat noir.

Carine: Le chocolat est une des compulsions les plus courantes. Il faut savoir, pour les gens qui veulent perdre du poids, que le chocolat très noir, en soi, n'est pas un problème.

Maria: Ah, voilà une bonne nouvelle ! *[Rires]*

Carine: C'est même plutôt recommandé. Mais quand je dis noir, c'est au-delà de 85 % de cacao.

Maria: Ah, là, je n'y suis pas tout à fait. *[Rires]* Mais cela ne fait pas forcément partie de mes objectifs non plus. *[Rires]*

Carine: En tout cas, je vais me focaliser sur le chocolat, puisque c'est une des compulsions les plus courantes. Lorsque je dis chocolat, j'ai en tête le chocolat bon marché. Mais encore une fois, remplacez ce mot par ce que vous avez en tête. Donc reconnectez-vous bien à cet aliment.



Tapping: « J'ai besoin de chocolat »

☞ PK: « Même si je veux dévorer ce chocolat, je m'aime et je m'accepte. »

☞ PK: « Même s'il faut que je mange ce chocolat, j'accepte que ce soit mon ressenti actuel, et je choisis de me sentir calme maintenant. »

☞ PK: « Même si je veux manger ce chocolat, là, maintenant, tout de suite, j'accepte ce ressenti, et je choisis de me détendre. »

☞ DT: « Je veux manger ce chocolat. »

☞ DS: « J'ai besoin de ce chocolat. »

☞ CO: « Je ne veux même pas que cette envie disparaisse. »

☞ SO: « Ce chocolat est pour moi. C'est le mien ! »

☞ SN: « Juste un petit bout. »

☞ CM: « J'ai trop envie. »

☞ SC: « Je me sentirais mal sans ce chocolat. »

☞ SB: « J'ai besoin de ce chocolat. »

☞ SS: « Je peux me détendre, maintenant. »

☞ P: « J'ai besoin du chocolat. »

☞ I: « Je peux le manger. »

☞ M: « ou ne pas le manger. »

☞ A: « Je peux choisir ce que je veux. »

☞ PG: « Je choisis de me détendre, je me sens calme. »

☞ PK: « Cette envie que je ressens dans mon corps. »

☞ DT: « Je peux vraiment me sentir bien, ici et maintenant. »

☞ DS: « Je peux le manger maintenant ou plus tard. »

☞ CO: « J'ai le contrôle. »

☞ SO: « Je choisis ce qui est bon pour moi. »

☞ SN: « C'est tellement bon de se sentir bien. »

☞ CM: « C'est ok d'avoir des envies. »

☞ SC: « Je choisis d'avancer sur mon chemin de vie, dans l'épanouissement, et ce chocolat ne fait pas partie de ce chemin. »

☞ SB: « Je peux réussir. »

☞ SS: « Je choisis ce qui est bon pour moi. »

☞ P: « Se sentir bien est bon pour moi. »

☞ I: « Je suis en sécurité, là, maintenant. »

☞ M: « Je suis présent(e) à moi-même, et le calme émerge en moi maintenant. »

☞ A: « Je me centre, et la paix intérieure est en moi. »

☞ PG: « Ici et maintenant, je suis bien tel(le) que je suis. »

☞ PK: « Je m'ouvre à une nouvelle manière d'être. »

☞ Main gauche à plat au centre de la poitrine, stimulez le point de gamme avec l'autre main :

« Pendant que mon corps se détend, je choisis ce qui est bon pour moi.

Pendant que la paix intérieure s'installe, je reprends le contrôle sur ce que je mange.

Je m'améliore en me sentant bien et en choisissant ce qui est bon pour moi. »

Prenez une grande inspiration, puis expirez. Vous pouvez à nouveau bouger votre corps et vous étirer. Maintenant, qu'observez-vous ? Alors Maria ?



Maria: Eh bien, il y a encore plus de détente, beaucoup de lumière. Et pendant la ronde, à un moment donné, j'ai jeté un petit coup d'œil vers le chocolat et la pensée qui m'est venue est: « *Il a l'air froid* ». Je me suis dit: « *Il ne va peut-être pas être aussi bon que ça. Il a l'air froid, il a l'air dur.* » Parce qu'il y a une température idéale pour manger ce chocolat-là. Je me suis dit qu'il fallait attendre un peu, effectivement. *[Rires]*

Carine: Il arrive que parfois, les gens mangent. Cela arrive, c'est ce que j'appelle la rechute. Tous ces écarts ou la rechute font partie du chemin de la perte de poids, donc nul besoin à nouveau de se martyriser, de se flageller, de s'en vouloir.

Maria: Ah bon, cela ne fonctionne pas? Zut alors! *[Rires]*

Carine: Non, nous l'avons vu tout à l'heure, cela ne fonctionne pas, au contraire, cela empire. Mais il faut savoir que toutes ces rechutes font partie du chemin de vie, parce qu'à mon sens, si vous ne faites pas d'erreurs, pas d'écarts, c'est que vous n'êtes pas humain *[Rires]*

Maria: Ou que vous ne faites rien.

Carine: Oui, et il faut se rappeler que dans ces moments-là, il n'y a pas d'échecs, juste des opportunités d'apprendre et de s'améliorer. J'utilise toujours cette image d'un petit enfant qui apprend à marcher. Imaginez cet enfant qui apprendrait à marcher sans jamais tomber une seule fois sur ses fesses. C'est juste impossible. Nous aussi, adultes, nous apprenons, nous nous améliorons grâce aux erreurs et aux ajustements, à notre capacité d'adaptation. C'est ce dont je parlais au tout début de la conférence. Donc nul besoin d'être parfait pour réussir, bien au contraire.

Maria: Parce que le besoin de perfection va créer d'autres stress et c'est reparti en cascade.

Carine: Il est normal de faire des erreurs. C'est ainsi que nous avançons, que nous apprenons, comme un enfant qui apprend à marcher. Toutefois, si vous faites une rechute ou un écart, demandez-vous ce qui s'est passé juste avant, qui a fait que vous avez agi ainsi, quels étaient les déclencheurs. Puis travaillez tout cela en EFT.

Maria: À un moment donné, vous pourrez dire merci à cette rechute, puisqu'elle vous aura probablement donné une clé par rapport à un évènement émotionnel présent ou passé. C'est génial, en fait.

Carine: Ce sont des opportunités. Et apprenez encore une fois à être tendre avec vous-même, comme avec un enfant qui apprendrait à marcher. Sur ce chemin de la perte de poids, c'est une révolution dont on parle. Vous êtes en train d'apprendre quelque chose de nouveau pour la plupart d'entre vous. Avec un enfant, vous ne viendriez pas critiquer ce pauvre bébé qui donne le meilleur de lui-même pour avancer, à moins d'être un père Fouettard. Avec la perte de poids, c'est la même chose. Transformez la réprimande, la critique, en compassion, et célébrez chaque pas, comme avec un enfant.

Maria: Est-ce que la célébration peut inclure le chocolat, Carine?

Carine: Si c'est du chocolat bien noir, oui.

Maria: Au-dessus de 85 %.



Carine: Absolument.

Maria: Cela me fait penser à une cliente que j'ai eue dans un groupe une fois, qui avait vraiment une compulsions avec le chocolat. Nous avons fait de l'EFT pour cela et elle est revenue le lendemain et m'a dit: « *Je suis libre vis-à-vis du chocolat.* » Elle n'a pas arrêté, mais elle sentait qu'un carré avec le café lui suffisait, alors qu'avant, c'était plaquette après plaquette, plusieurs plaquettes par jour qui passaient de manière compulsive. Donc, il ne s'agit pas forcément d'arrêter. Je pense que tu es d'accord, Carine?

Carine: Bien sûr.

Maria: Nous ne sommes pas obligés d'avoir la limite zéro, mais le but est de devenir libre vis-à-vis des aliments qui nous tiennent.

Carine: Et que le ressenti intérieur soit apaisé.

Maria: Quitter l'esclavage, mais ce n'est pas forcément l'abstention totale pour autant.

Carine: Absolument. Cela dit, si nous parlons, comme tout à l'heure, des produits manufacturés avec de nombreux additifs, il faut changer de paradigme. Ne pensez pas en termes de calories, de quantité, pensez en termes de qualité: « *Quelle est la valeur nutritive de ces choses? Est-ce que c'est du carton-pâte avec quelques colorants et vitamines qu'ils rajoutent parce que justement c'est du carton-pâte, ou est-ce que ce sont vraiment des choses saines?* »

Maria: C'est fort intéressant, tous ces blocages que tu nous a décrits, Carine. Je suis sûre qu'il y a beaucoup de déclics et les auditeurs ont sûrement pu s'identifier avec ce que nous avons parcouru.

Carine: Je l'espère.



Maria: Maintenant, grâce à toi, ils ont des outils concrets pour avancer sur ce chemin. Tu fais bien de rappeler que c'est un chemin. Que dirais-tu pour conclure?

Carine: Nous avons parlé des cinq blocages fondamentaux à la perte de poids et comment les travailler grâce à l'EFT. Il y a bien sûr des leviers d'action aussi. J'en parle dans les bonus qui sont donnés avec le pack du congrès lorsque vous l'achetez. Vous aurez en bonus un enregistrement de visualisation guidé pour apprendre justement à vous diriger vers des aliments sains, naturels, bons pour vous, plutôt que d'autres qui ne servent à rien. Vous aurez quelques recettes de jus verts et de smoothies. Lorsque vous avez un petit creux, un jus vert peut vous caler. Lorsque vous n'avez pas le temps de manger correctement, un smoothie peut remplacer un repas.

Je donne quelques adresses de restaurants vraiment sains et naturels sur Paris, pour ceux qui sont en visite ou qui y habitent, ainsi qu'une liste de conseils alimentaires pour mincir d'une manière saine, naturelle, sans régime. Et il y aura bien évidemment des offres spéciales sur les services et produits que je propose.

Maria: C'est super. Vous trouverez bien sûr le descriptif de tout cela sur le site du congrès. As-tu un dernier mot, Carine, pour les gens qui sont sur ce chemin?



Carine: Pour résumer un peu tout ce que nous avons pu voir aujourd'hui, je pense que ce qui est important à se rappeler, c'est:

- ◆ apprenez à gérer votre stress au quotidien grâce à l'EFT. C'est la base;
- ◆ éliminez vos vieilles casseroles émotionnelles en travaillant sur vos traumatismes passés et actuels;
- ◆ parlez à votre critique interne en en faisant un allié pour aller vers le meilleur de vous-même;
- ◆ acceptez-vous tel(le) que vous êtes, sans pour autant accepter le problème;
- ◆ aimez-vous totalement, devenez vraiment pure compassion pour vous-même et pour cela, célébrez les victoires, célébrez chaque pas.

Dans notre culture, en France, nous avons tendance à oublier de célébrer, de dire à quel point nous pouvons être fiers des petits pas que nous faisons qui, au final, deviennent de grands voyages.

- ◆ Et encore une fois, nul besoin d'être parfait pour réussir. Rappelez-vous de cela.

Maria: Beau programme en perspective. Merci pour ce rappel très important, effectivement.

Carine: Merci encore, Maria et Noëlle, de m'avoir conviée sur ce congrès.

Maria: Nous avons très bien fait, Carine. Merci pour ta présence. Nous allons retrouver de suite les auditeurs dans le tchat pour les questions.

Alors une première question que j'ai envie de lancer: parmi ces rappels que Carine vient de faire, quel point va vous apporter le plus de bien-être, vous qui nous écoutez maintenant? Nous avons une petite animation et nous nous retrouvons dans quelques minutes dans le tchat. À tout de suite.

Carine: À tout de suite.

