



Votre passé renfermerait-il les clés de la maladie ?

Maria Anell : Nous connaissons tous les effets du stress sur la santé. On nous le rappelle régulièrement dans les médias, mais en général, cela concerne surtout le stress immédiat du quotidien. Nous parlons beaucoup moins de l'effet d'autres émotions sur notre santé, y compris les émotions vécues dans notre passé, et des effets du stress qu'elles continuent à générer en nous. Aux États-Unis, le projet ACE (Adverse Childhood Experiences) analyse depuis 20 ans la vie et la santé de 17 000 participants. L'objectif est d'étudier le lien entre les traumatismes vécus dans l'enfance et la santé à l'âge adulte. L'une des études spécifiques, dans le cadre de ce projet, signale avoir trouvé un rapport élevé entre la diversité et la sévérité des mauvais traitements subis dans l'enfance, et les facteurs de risque pour plusieurs des principales causes de décès à l'âge adulte. En clair, plus nous avons vécu de situations difficiles, et plus elles concernent des domaines variés, plus nous avons de risques de développer une maladie à l'âge adulte.

Savoir que des traumatismes de l'enfance ou de l'adulte dégradent notre santé, c'est intéressant, mais maintenant, que fait-on ? Dans la conférence de ce soir, vous allez découvrir que le passé n'est pas forcément si passé que cela, comprendre en quoi il peut affecter notre santé au présent, et surtout explorer comment se construire un futur en meilleure santé. Notre conférencière de ce soir a rencontré l'EFT alors qu'elle était encore ingénieure informatique, en arrêt maladie depuis plus de trois ans pour dépression clinique. Extrêmement sceptique pour commencer, elle a fini par se rendre à l'évidence : l'EFT, cela fonctionne ! Elle a alors entrepris un voyage dans le passé et le présent de ses émotions qui l'a amenée à revisiter quelques traumatismes avec un grand « T » et beaucoup de traumatismes avec un petit « t ». Après avoir évacué sa dépression à la surprise générale – y compris la sienne –, elle a choisi de diriger sa vie professionnelle vers le bien-être pour tous. En tant que guide de bien-être, elle accompagne en particulier les personnes qui sont en situation de dépression ou de maladies dites graves ou longues. Elle vit en Irlande depuis bien des années et travaille principalement par Skype, tant en anglais qu'en français. C'est un grand plaisir pour moi d'accueillir ce soir Christine Disant. Bienvenue Christine !

Christine Disant : Merci Maria. C'est un grand plaisir pour moi d'être à nouveau parmi vous. Merci beaucoup de continuer à organiser ce congrès passionnant.



Maria : En effet, ce n'est pas la première fois que tu participes, Christine. Tu nous avais déjà parlé en 2013 de l'impact du stress de diagnostic sur la capacité à guérir. Alors pourquoi cet intérêt pour des événements plus anciens et, a priori, en apparence sans lien avec notre état de santé actuelle ?

Christine : Tu l'as dit dans ton introduction : nous savons presque tous que le stress affecte notre santé. De plus en plus d'études scientifiques le démontrent, notamment les effets sur notre système immunitaire. Nous pensons de suite au stress du présent, en particulier le stress induit par la maladie elle-même. Le diagnostic est une étape majeure dans toute maladie, et quand il s'agit d'une maladie chronique ou dite lourde, voire « sans espoir », évidemment, le diagnostic est un gros générateur de stress. Par contre, il est vrai que le lien avec la maladie est beaucoup moins évident lorsque nous pensons à des traumatismes du passé, que ce soit avec un grand ou un petit « t ». En général, lorsque nous pensons à un traumatisme avec un grand « T », nous pensons à quelque chose d'évident tel qu'un accident, le décès d'un être cher ou une situation de violence par exemple.



Outre cela, nous voyons tous les traumatismes avec un petit « t », toutes les situations à l'air banal, sans importance a posteriori, mais qui pourtant ont laissé des traces. Un exemple pourrait être la perte d'un jouet auquel nous étions attachés, le regard réprobateur d'un parent ou la moquerie d'un camarade. Rien de bien catastrophique a priori.

Pourtant, si un événement de ce type nous revient encore en mémoire, se pourrait-il qu'il y ait une raison ? Peut-être qu'il serait plus important qu'il y paraît ? Il y a aussi tous les messages que nous recevons de manière répétitive du genre : « *Ce n'est pas assez bien* » ; « *Tu pourrais mieux faire* » ; ce genre de choses. Ce type d'événement remonte en fait tellement régulièrement quand je travaille avec des personnes en situation de maladie quelle qu'elle soit, que cela a fini par attirer mon attention. Les études du type du projet ACE que tu mentionnais tout à l'heure me montrent que ce lien entre maladie et traumatismes passés n'est pas exactement qu'un effet de mon imagination.

En fait, dans ce seul projet, ils ont sorti plus de 50 études spécifiques sur les vingt dernières années qui détaillent la corrélation entre passé et maladie sur les maladies auto-immunes, les problèmes de maux de tête fréquents, de dos, le cancer du poumon, du sein, du foie, les fractures osseuses et, bien sûr, les maladies cardiovasculaires. Comme tu le vois, l'éventail est assez large. Il y a vraiment un rapport.



Maria : Cette étude semble dire que plus nous avons vécu de situations difficiles, plus nous avons le risque de développer une maladie à l'âge adulte. Ce n'est pas très encourageant.

Christine : Non, effectivement, mais cela dépend de la manière dont on regarde cette information. C'est l'histoire du verre à moitié vide ou à moitié plein. Si tu regardes le verre à moitié vide, tu te dis : « *Bon, j'ai vécu toutes ces situations dans mon passé et on me dit que ça explique ma maladie aujourd'hui. C'est que c'était écrit, donc je ne peux rien y faire.* » Évidemment, vu ainsi, c'est tout sauf encourageant. Mais tu peux aussi regarder le verre et le voir à moitié plein. Tu vas dire : « *Ah, ma maladie est la réaction de mon corps à tout ce que j'ai vécu ? Mais alors, si ça marche dans ce sens-là, peut-être que ça marche aussi dans l'autre sens ? Si ça se trouve, en faisant la paix avec mon passé, d'une certaine manière, je pourrais aider mon corps à guérir ?* » Cela change complètement l'optique. Nous pouvons alors penser que c'est un peu fleur bleue parce que le passé ne peut être changé, sans compter tous les éléments purement physiques de tous symptômes, mais cela vaut quand même le coup de s'y intéresser.

Si je reviens au projet ACE, l'objectif original est de « *mieux comprendre le lien entre les difficultés de l'enfance et la santé de l'adulte pour aider à améliorer les efforts de prévention et de réparation* », comme ils le disent. C'est la partie « réparation » qui nous intéresse ici, même si évidemment la partie prévention est absolument capitale.

Maria : En effet, car lorsque nous sommes adultes, il est trop tard pour prévenir ce qui nous est arrivé dans l'enfance.

Christine : Exactement. Je crois que tous les parents font de leur mieux pour offrir une belle enfance, mais c'est un autre sujet. Nous ne nous amuserons donc pas à épilucher ici cette étude ou une autre, mais nous pouvons quand même en tirer quelques enseignements. Par exemple, dans les traumatismes qu'ils prennent en compte, les situations de violence domestique, mais aussi la séparation ou le divorce des parents, sont des situations vécues par de plus en plus de personnes. Ils prennent également en compte ce qu'ils appellent *l'emotional neglect*. C'est bien plus que de la simple négligence, c'est carrément de l'incurie.



Je cite: « On a demandé aux participants si leur famille leur donnait le sentiment d'être spécial, aimé, et si leur famille était une source de force, de soutien, et de protection. » Ici, nous parlons bien d'un lien émotionnel autant que physique.



Maria: C'est bien beau, mais si la maladie est déjà installée, que pouvons-nous faire? Est-ce qu'il n'est pas déjà trop tard?

Christine: Il n'est jamais trop tard pour bien faire! Tu devrais le savoir.

Maria: C'est rassurant.

Christine: Pour ceux qui en doutent, justement, je les invite à faire des recherches sur Internet sur les cas de plus en plus nombreux de personnes dont la situation était a priori « *sans solution* », et qui, pourtant, non seulement ont guéri de leur maladie à divers degrés, mais en règle générale se portent mieux après qu'avant leur maladie. J'en avais cité un certain nombre la dernière fois, je ne vais pas recommencer, mais je peux prendre mon cas. Je me souviens de la tête de la psychiatre du travail quand elle m'a dit que je n'étais plus en dépression clinique. Moi-même, je n'étais pas convaincue à ce moment-là et elle avait manifestement un gros problème pour comprendre comment j'avais réussi une telle performance. Donc je suppose que je peux me classer dans cette catégorie des « *guéris improbables* », même si, dans mon cas, la maladie n'a jamais directement menacé mon pronostic de vie à court terme, du moins pas au niveau physique. Et surtout, je suis plus que confortée dans cette idée quand j'entends mes clients me faire part de tel ou tel commentaire étonné de la part d'un médecin ou d'une infirmière sur l'évolution de leur maladie ou bien sur la manière dont ils réagissent à des traitements particuliers.



Maria: Depuis tout à l'heure, tu parles de maladies. De quel type de maladie est-il question?

Christine: Il est question de toutes les maladies, à tous les degrés: les cancers; les maladies dégénératives ou auto-immunes; tous les problèmes chroniques comme l'asthme et les allergies; les problèmes de dos; de sommeil; les cystites chroniques; la fibromyalgie, que nous rencontrons de plus en plus souvent; et même, dans une certaine mesure, les maladies bactériennes comme la maladie de Lyme, qui est en expansion; et bien sûr, la dépression ou même une simple déprime. Je te propose une vision un peu différente de la maladie, car lorsque nous pensons « *maladie* », nous pensons à une sorte de punition, un verdict.

Maria: Oui, une épreuve.

Christine: Voilà, une épreuve. Au risque de choquer, ce que je te propose ce soir, pendant l'heure qui vient, c'est de considérer la maladie plutôt comme une sorte de message du corps qui exprimerait une réaction à notre vécu et la manière dont nous le ressentons. Si nous prenons cette approche, elle peut s'appliquer à toutes les situations, puisque nous n'allons pas traiter le messenger (la maladie), mais bien l'origine du message (les souffrances du passé que nous gardons en nous). Les possibilités deviennent alors vraiment sans limites. Il arrive même que cette démarche aide à supporter les effets secondaires d'un traitement médical, par exemple.

Maria: Nous avons eu un témoignage en 2013 de la part de Emma qui, je crois, avait suivi le congrès. Elle avait découvert l'EFT alors qu'elle commençait un traitement en chimio.



Le fait de suivre toutes ces conférences et de faire le ménage dans tous les domaines de sa vie lui avait permis de mieux supporter les effets secondaires, de plus, elle a fait un travail spécifique avec toi, je crois.

Christine: Oui, je m'en souviens très bien.



Maria: Mais s'il faut faire l'inventaire de tout ce qui nous dérange dans notre vie, cela peut prendre du temps !

Christine: Oui et non. C'est mon petit côté normand ! *[Rires]* Effectivement, cela peut paraître énorme à première vue, et tu ne vas pas écrire toute ta vie. Mais ce n'est peut-être pas si gigantesque que cela finalement, quand nous considérons les possibilités que nous offre l'EFT, parce que c'est quand même un atout de taille. C'est l'occasion de dire « Merci » à Gary Craig, le créateur de l'EFT, non seulement de l'avoir créé, mais en plus de l'avoir mis à disposition pour la planète ! L'EFT nous simplifie sérieusement la tâche pour deux raisons majeures.

◆ La première est le phénomène de généralisation identifié par Gary. Supposons que tu aies vécu dix événements difficiles. Une fois que tu as transformé en profondeur ton ressenti sur deux ou trois de ces événements – nous verrons comment –, tu pourrais bien découvrir que les autres n'ont finalement plus aucune charge émotionnelle pour toi. C'est un bonus, cet effet secondaire désirable ! C'est ce que j'adore avec l'EFT : les effets secondaires.

J'ai un exemple en tête. Ce n'est pas un cas de maladie. C'est une petite fille de 9 ans extrêmement douée, dont les résultats en maths avaient soudain chuté de manière inquiétante. Il faut savoir que cela se passe aux États-Unis. Comme elle était surdouée, sa scolarité avait été adaptée et elle suivait donc des cours d'un ou deux ans de plus en maths. Il restait toujours l'option de la faire redescendre, mais cela ne lui plaisait pas du tout. Il a suffi de deux séances avec elle pour qu'elle retrouve les résultats qui la satisfaisaient, du 20/20 partout. Là où je veux en venir, c'est qu'elle se souvenait de trois situations dans lesquelles elle n'avait pas compris aussi vite et aussi facilement que d'habitude. Elle en avait déduit, inconsciemment bien sûr, qu'elle n'était pas assez bonne, d'où la chute de ses notes. Ce qui est intéressant, c'est que sur ces trois événements, le premier a pris un bon moment à se transformer. Le deuxième, un peu moins longtemps. Mais une fois que nous en sommes arrivées au troisième, cela n'avait plus aucune importance. Je t'invite d'ailleurs à revoir son histoire qu'elle et sa maman ont accepté de partager sur mon site. C'est adorable et très intéressant.

Évidemment, lorsque nous arrivons à une situation de cancer ou autre, nous ne parlons pas de trois devoirs loupés. Nous parlons d'une liste plus longue, plus ancienne, de cicatrices beaucoup plus profondes, beaucoup plus douloureuses, mais c'est tout de même la même règle, comme pour Emma d'ailleurs, que tu citais plus tôt.

◆ Comme nous pouvons le voir, outre ce premier aspect du phénomène de généralisation, l'impact au quotidien du travail déjà effectué a aussi son importance.

Maria: Qu'entends-tu par-là ?

Christine: Je vais prendre un exemple. Parlons de Bernadette qui est déprimée. Elle a l'impression que le monde est contre elle et elle en a des preuves. Son histoire est parsemée d'épisodes dans lesquels elle a soit joué de malchance, soit subi des mauvais coups – que ce soit volontaire ou non n'est pas la question.



Le fait est qu'elle en souffre. Elle a 30 kilos en trop, des problèmes aux articulations. Elle a une longue liste de problèmes. Tout cela est autant de preuves que tout est contre elle. Toutefois, elle s'engage à faire le travail. En travaillant sur l'une de ses fameuses preuves, un événement passé, elle transforme sa réaction. Elle se trouve en paix avec cette situation concernée.

Puis, perplexe, mais plutôt contente, elle revient quand même la semaine suivante et me dit qu'une collègue lui a fait un commentaire agréable auquel elle ne s'attendait vraiment pas. Elle n'a pas du tout l'habitude de cela. Voilà notre Bernadette toujours aussi intriguée, bien que méfiante. N'oublions pas qu'elle pourrait remplir un livre entier avec les preuves que le monde est contre elle. Cependant, la machine est lancée. Plus nous avançons, plus nous transformons des preuves en « non preuves » et plus elle commence à observer dans son quotidien des « contre-preuves ». Au milieu de ses problèmes habituels, qui ne vont quand même pas s'arranger du jour au lendemain, elle prend conscience d'un regard, d'un mot, d'un geste gentil qui semblent indiquer que le monde n'est finalement pas complètement contre elle. De ce fait, elle se détend. Chaque fois que nous enlevons un événement, elle se détend un peu plus, son niveau de stress descend aussi et elle entasse moins de problèmes. Son système immunitaire et son niveau d'énergie remontent. Ses symptômes et ses douleurs diminuent. Son médecin lui dit: « *Eh bien dites donc, que faites-vous? Cela va beaucoup mieux!* » Elle perçoit de moins en moins de preuves et son quotidien devient de plus en plus facile.

Un jour, elle finit par se rendre compte que sa vie est devant elle et qu'elle a bien envie de la croquer à pleines dents, maintenant que le monde est à son service. Au début, elle avait un Himalaya devant elle. Nous avons enlevé quelques cailloux et c'est devenu une montagne, puis une colline, et finalement, nous sommes arrivées à seulement un petit caillou que nous pouvons écarter du pied.

Pour résumer la réponse à ta question, faire l'inventaire de tout ce que nous avons vécu, nettoyer tout ce qui nous dérange dans notre vie n'est peut-être pas une tâche si impossible que cela, d'une part grâce à l'effet de généralisation, et d'autre part grâce à l'impact exponentiel de chaque transformation qui allège un peu plus la charge à chaque fois. Cela peut donc se révéler plus ou moins long, mais nous n'avons pas forcément besoin d'une démarche de A à Z. Sans compter que, selon les cas, nous n'avons pas forcément besoin non plus de remonter très loin pour trouver une solution, si l'on en croit par exemple les travaux du Docteur Hamer.



Maria: Peux-nous rappeler brièvement les théories du Docteur Hamer ?

Christine: Nous parlons des années 1980. Cela a commencé avec la perte de son fils dans des circonstances violentes et imprévisibles. Six mois après le décès, il s'est retrouvé avec un cancer des testicules. Il a fait rapidement le lien de cause à effet entre les deux événements. Il a engagé des années d'étude avec des milliers de patients et a déduit qu'il existe un lien direct et physique entre un choc reçu et la réaction du corps. Il a créé une nouvelle discipline appelée en France la « Nouvelle Médecine ». Elle propose une sorte de cartographie de la plupart des maladies et de leurs causes possibles dans l'histoire de la personne, scanners du cerveau à l'appui.

Il est intéressant de voir que ses travaux ont été le point de départ d'autres théories, comme la biologie totale des êtres vivants du Docteur Sabbah ou le décodage biologique, de Christian Flèche. Dans toutes ces théories, nous retrouvons la même progression partant d'un événement extérieur, lequel touche un ou plusieurs sens. Ces sens éveillent une émotion, mais qui n'est pas la même pour tout le monde car nous réagissons tous différemment à une situation. Prenons deux personnes assistant à un accident:



l'une aura peut-être déjà vécu un accident et cela réveillera de gros problème en elle; tandis que l'autre personne s'intéressera aux services de secours par exemple.

Nous n'avons pas du tout le même vécu. Nous avons donc l'épisode, les sens, l'émotion. L'émotion déclenche un conflit biologique, lequel provoque un symptôme. Sachant que dans chacune de ces théories, si nous revenons à la médecine chinoise d'ailleurs, à chaque organe correspondrait un type de conflit, de problème. La maladie, dans cette optique-là, est vraiment la réponse du corps à un déclencheur externe. Dans la théorie du Docteur Hamer, il s'agirait d'un événement récent, de quelques mois à quelques années tout au plus. Il préconise de résoudre le conflit par une action telle qu'un changement de travail, de partenaire, ce genre de choses. Selon mon expérience, ce genre d'action peut effectivement amener un élément de solution, mais je peux te dire qu'en tant qu'expatriée, je suis bien placée pour savoir que lorsque nous déménageons, nous emportons nos problèmes avec nous dans les bagages.

Maria: Nous souhaiterions les évacuer, mais ce n'est pas toujours possible. Ils se cachent dans les cartons.

Christine: Exactement. Je pense qu'il est souhaitable d'aller chercher un peu plus en profondeur. Lorsque nous commençons à regarder plus profondément, il n'est pas rare de tomber sur une espèce de cocktail composé d'événements vécus dans l'enfance, dans l'adolescence et dans la vie d'adulte, ainsi que de nombreuses croyances que nous en aurions retirées. Pour reprendre l'exemple de Bernadette, elle croyait que le monde était contre elle, d'autres pensent qu'ils ne méritent pas le bonheur, qu'ils ne seront jamais assez bien ou qu'il est dangereux de parler, ce genre de choses.

Maria: Tu es donc en train de nous dire qu'en faisant le ménage dans notre passé, la maladie s'en va?

Christine: Je suis en train de dire qu'en faisant le ménage dans les émotions que notre passé déclenche en nous – consciemment ou pas, d'ailleurs, dans certains cas – nous pouvons aider notre corps à activer ses mécanismes de guérison, de la même manière qu'il a activé les mécanismes de la maladie. C'est sans doute l'occasion de rappeler que l'EFT n'est pas un acte médical, pas plus d'ailleurs que le décodage biologique tel que défini par son auteur, Christian Flèche. Ce sont des outils que chacun peut utiliser à son échelle. Chacun peut tapoter sur soi au quotidien. Mais quand une situation est trop difficile, il est fortement conseillé de travailler avec un(e) thérapeute fiable, avec qui vous vous sentez en sécurité. Il est vrai qu'il arrive de plus en plus que l'EFT soit aussi utilisée par le personnel médical.

Maria: Nous avons d'ailleurs des intervenants dans le congrès virtuel d'EFT qui viennent du monde médical, comme le Dr Julien Drouin cette année, ou le Dr Stimesse l'année dernière. Effectivement, l'EFT entre parfois par la petite porte, mais fait son chemin.

Christine: Et parfois par la plus grande porte. Pour ceux qui aiment bien les données scientifiques, nous avons vu fleurir, dans les dix dernières années, les premières études sur l'utilisation de l'EFT dans ce domaine. Par exemple, nous avons pu lire que l'EFT permet d'atténuer les effets secondaires du Tamoxifen, utilisé dans les thérapies hormonales contre le cancer du sein. Une étude a également été réalisée sur l'EFT pour la fibromyalgie dont je parlais tout à l'heure. Tout cela est malheureusement en anglais pour le moment.

Cependant, je ne suis pas médecin, et je rappelle toujours, comme tu le faisais au début de cette conférence, de consulter un médecin pour tout problème médical. Ceci étant clarifié, oui, en faisant le ménage dans notre passé, je pense que nous aidons notre corps à guérir. Je te propose d'ailleurs une petite démonstration, au passage.



Maria: Allons-y.

Christine: Je vous invite tous à faire cet exercice: pensez à un souvenir désagréable ou une personne de votre passé qui a laissé un sentiment un peu désagréable.

Maria: Une personne me vient à l'esprit.

Christine: Quand tu penses à cette personne, comment te sens-tu?

Maria: Toute petite.

Christine: C'est du passé, pourtant cela te stresse quand même?

Maria: Oui, il y a un stress.

Christine: CQFD, comme je disais quand j'étais plus jeune en maths; ce qu'il fallait démontrer!

Maria: Tu as, toi aussi, gardé des traumatismes du passé!

Christine: Moi? Non. CQFD, ce n'est pas un traumatisme, c'est un enseignement. Ce n'est pas pareil. [Rires]

Maria: Cela dépend. [Rires]

Christine: En tout cas, tu as raison. Notre passé est quand même bien présent en nous. En fait, notre subconscient n'a pas de mesure du temps. Cela se démontre de plus en plus scientifiquement. Pour le subconscient, cet événement, CQFD, et surtout le stress qu'il occasionne, est toujours actif. La plupart du temps, cela se passe à notre insu. Mais reprenons le cas de Tessa. Nous avons également travaillé avec sa maman sur un devoir de maths de son enfance qui ne hantait pas précisément ses nuits, mais une fois « nettoyé », elle s'est sentie beaucoup mieux, à sa grande surprise d'ailleurs parce que ce n'était pas important. Tout cela s'entasse quand même. Tant que notre passé nous stresse, le bien-être reste difficile à approcher, d'où ma suggestion d'explorer notre passé pour évacuer ce stress parce que c'est un bon investissement sur le bonheur.



Maria: Comment pouvons-nous nous y prendre pour explorer notre passé?

Christine: Le plus difficile est toujours le premier pas. Je te proposerais trois étapes, en fait. C'est un peu comme un voyage.

◆ La première étape est d'abord d'avoir envie de faire un voyage, sinon ce n'est pas la peine de partir! Dans notre cas, l'envie de voyage est de considérer la vie de l'autre côté de la maladie, de voir et même de jouer à ressentir ce que serait cette vie libérée. Nous allons peut-être nous dire à ce moment-là: « Ah oui, c'est mon passé qui a amené ça, ok », mais nous pouvons également nous dire: « Mais dans mon passé, il y a peut-être des solutions. » C'est alors que nous revêtons la casquette de Sherlock Holmes et enquêtons. La curiosité n'est pas un vilain défaut, c'est en fait une énorme qualité pour ce type de voyage, à condition de le diriger un peu quand même. Il ne s'agit pas de se dire: « Je me demande "si" ça peut m'aider », mais plutôt: « Je me demande "comment" ça va m'aider, quelles solutions je vais trouver et où je vais les trouver? » La première étape est donc d'envisager le voyage et ses possibilités.



◆ La deuxième étape est normalement de se préparer, de faire ses bagages, d'acheter le billet. C'est en fait bien plus simple, parce que nous n'avons pas besoin de faire les bagages, nous les avons en nous. Nous les emmenons même partout.

Maria: C'est pratique, nous ne risquons pas de les oublier.

Christine: Tout à fait. Dans notre cas, la deuxième étape est simplement de prendre la décision de se lancer, soit seul, soit avec quelqu'un si nous sommes en situation trop difficile. L'important est de prendre cette décision.

◆ La troisième étape du voyage est enfin de partir, tout simplement. Dans notre cas, c'est contacter la personne avec laquelle vous voulez travailler, ou mettre en place une routine qui vous convient pour intégrer l'EFT dans votre quotidien, ou bien les deux. Récapitulons :

- 1 - Possibilité
- 2 - Décision
- 3 - Action



Maria: Cela a l'air facile. Est-ce que ça l'est réellement ?

Christine: Oui et non. Nous entendons parler des «*merveilles minutes*» que définissait Gary Craig, et elles existent, j'en vois régulièrement. Je repense à une cliente qui a commencé il y a quelques semaines la seconde séance en me disant: «*Tu es une magicienne!*» C'est toujours agréable pour commencer la journée. Grâce à la méthode du Matrix Reimprinting – une application particulière de l'EFT –, elle avait transformé un cauchemar qu'elle faisait régulièrement depuis son enfance, en une image plutôt joyeuse. Il ne s'agit que d'un rêve, mais dans son cas, son cauchemar, en particulier, était le soutien de la fameuse croyance – qui ne concerne personne, bien sûr! – du «*pas assez*»: «*Je ne suis pas assez bien*»; «*Il n'y aura jamais assez*»; etc. Elle s'est libérée de beaucoup plus qu'un rêve. Une nouvelle porte s'est complètement ouverte.

Dans le domaine du physique, je pense toujours à Lynda et son visage gonflé suite à une opération de la mâchoire, qui a dégonflé en 20 minutes sous mes yeux, et j'ai vu qu'elle n'avait plus de douleur et était capable de parler. Et lorsque nous sommes allées voir les gens qui l'avaient vue avant et après les 20 minutes, quand j'ai vu leur tête, je me suis dit: «*Ah oui, il s'est passé quelque chose, là*». Son visage, effectivement, avait complètement dégonflé. Parfois, nous trouvons cela tellement facile qu'il faut nous pincer pour vérifier que nous ne rêvons pas. Toutefois, c'est vraiment loin d'être la norme, en particulier lorsque le corps est arrivé à un état de maladie avancé. L'itinéraire est quand même beaucoup plus long, même s'il y a des étapes tout de même très libératrices.



Maria: Qu'appelles-tu étapes libératrices ?

Christine: Le mieux est sans doute de te donner un exemple. Je pense à Clara, souffrant d'une maladie orpheline. Elle avait vécu un événement qu'elle avait simplement mentionné au début, sans me dire de quoi il s'agissait. Elle pensait qu'elle ne pourrait jamais en parler. Ce genre de chose est un peu comme agiter un drapeau rouge devant un taureau. Lorsque je l'entends, cela attire mon attention! Je l'ai donc ajouté à mes notes et quelque temps plus tard, j'ai ramené l'évènement mystère et la possibilité que, peut-être, il puisse renfermer un morceau de solution. Entre temps, Clara s'était libérée en une ou deux séances de la charge du diagnostic, sachant qu'elle n'avait pu en parler durant 20 ans de souffrances.



Elle s'est donc dit: « *Si je peux me libérer de "ça" aussi – l'événement mystère –, pourquoi pas?* ». Cet événement concernait une peur d'abus sexuel où il n'y avait pas eu d'acte, mais qui était extrêmement traumatisant pour elle. Avec le *Matrix Reimprinting*, cet événement est devenu l'occasion pour elle de regarder en face son agresseur, de se reconnecter avec sa force personnelle, sa puissance et sa propre vie, et de dire: « *Non!* », tout simplement. C'est toujours un stress de moins à porter et de plus, l'ouverture sur quelque chose qu'elle peut prendre en charge.

Prenons également le cas de Solange, qui vivait dans la peur d'une rechute de son cancer. Pour elle aussi, c'était un événement intouchable: « *Non, non, je ne pourrai jamais en parler.* » Dans son cas, il m'a fallu être un peu plus convaincante pour qu'elle choisisse de l'explorer, mais le résultat a été le même. C'est-à-dire qu'une fois qu'elle a pu en parler, cela a libéré quelque chose en elle. Elle a aussi pu dire: « *Non* » à cette situation de violence. Dans ce cas, il restait des aspects de l'événement à traiter par la suite, mais ce n'est pas moi qui choisis à quel rythme nous progressons. Chacun va à son propre rythme, pas au mien!

C'est ce que j'appelle les étapes libératrices: les étapes où l'on se donne la possibilité de s'exprimer. Ces deux exemples montrent que tout ce qui n'avait pas été exprimé pèse, se gangrène, se désagrège et pollue l'organisme. Cela utilise une énergie précieuse qui pourrait être redirigée pour construire la guérison à la place, par exemple.

Maria: Ce silence peut être extrêmement chargé et peut coûter cher sur tous les plans, effectivement.

Christine: Oh que oui!



Maria: As-tu une idée pour nous aider à exprimer tout cela? Il ne s'agit pas ici de dire forcément vos secrets de famille, mais de commencer à exprimer, à adresser vos problèmes dont « *vous ne pourrez jamais parler* » [Rires].

Christine: En effet, il est peut-être temps de tapoter. Il paraît que c'est un congrès sur l'EFT!

Maria: Oui, « *Eftons* »!

Christine: Je propose donc de te prendre en charge. Respire un grand coup. Vérifie ta position: de préférence les deux pieds posés par terre, les jambes décroisées. Lorsque tu penses au fait de ne pas avoir pu t'exprimer ou de ne pas pouvoir t'exprimer maintenant, quel sentiment remonte en toi? Selon les personnes, cela peut être de la colère, de la tristesse, de l'angoisse.

Maria: Je pense à un événement de mon passé où j'ai été forcée au silence durant un certain temps.

Christine: Très bien. Que ressens-tu?

Maria: De l'impuissance.

Christine: D'accord. Si tu mettais une mesure sur ton impuissance, à combien partirais-tu?

Maria: Le fait est que j'ai déjà fait un certain travail là-dessus, mais maintenant que je m'y reconnecte, j'en suis à 4. L'intensité maximale étant 10.



Christine: Justement, j'invite les personnes qui écoutent à faire la même chose, à mesurer ce qui vous vient à l'esprit. Je pense au verbe exprimer dans les deux sens du terme: il y a exprimer par la parole, et il y a le sens purement physique qui est d'extraire ou de faire sortir un liquide par pression. Il n'est évidemment pas question, ici, d'exercer une pression quelconque sur qui que ce soit, physique ou autre, mais simplement de s'ouvrir à la possibilité que nous puissions autoriser notre organisme à exprimer de nos cellules ce qui a besoin de l'être.

J'utilise également le point des poignets qui se trouve à l'intérieur des deux poignets que l'on tapote l'un contre l'autre. C'est un point que tout le monde n'utilise pas.

Maria: Si vous portez une montre, c'est le moment de l'enlever.

Christine: Ou de la repousser vers le haut. Es-tu prête ?

Maria: Oui.

Christine: C'est parti.



Tapping: « Je choisis de m'exprimer »

☞ Point Karaté (PK): « *Même si j'ai en moi tellement de choses à exprimer, et que ça [mettez vos propres mots] me met en colère, me rend triste, me fait peur, m'angoisse, je choisis d'exprimer l'air que j'ai dans mes poumons, en toute sécurité, à mon rythme.* »

☞ PK: « *Même si j'ai en moi tellement de choses que je n'ai jamais pu exprimer, et j'ai gardé en moi [vos propres mots] la colère, l'impuissance, la tristesse, la peur, aujourd'hui je m'ouvre à la possibilité d'apprendre à m'exprimer facilement et naturellement.* »

☞ PK: « *Même si je porte beaucoup trop de choses inexprimées dans mon cœur et dans mon corps, sans oublier ma tête, je m'ouvre aujourd'hui à la possibilité de passer à une nouvelle étape de ma vie.* »

☞ PK: « *Et si m'exprimer devenait naturel ?* »

☞ Dessus de la tête (DT): « *Toutes ces choses inexprimées.* »

☞ Début du sourcil (DS): « *Peut-être que mes parents ne m'ont pas appris à m'exprimer.* »

☞ Coin de l'œil (CO): « *Peut-être qu'ils m'ont empêché de m'exprimer.* »

☞ Sous l'œil (SO): « *Ou peut-être que c'étaient mes grands-parents ou des profs.* »

☞ Sous le nez (SN): « *Ou bien des camarades de classe, des frères et sœurs.* »

☞ Creux du menton (CM): « *Peut-être que l'on se moquait de moi.* »

☞ Sous la clavicule (SC): « *Peut-être que j'avais peur des regards menaçants.* »

☞ Sous le bras (SB): « *Peut-être que cela ne se faisait pas, tout simplement, de dire ce que l'on ressentait.* »

☞ Sous le sein (SS): « *Et moi, maintenant, j'ai toutes ces choses que j'ai gardées en moi.* »

☞ Poignets (P): « *[vos propres mots] Ça me ronge les sangs, c'est lourd à porter, ça me serre la gorge, ça me serre le cœur.* »

☞ DT: « *Il paraît qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire.* »

☞ DS: « *Mais pour moi, il est trop tard maintenant que j'ai ça.* » [“ça” peut-être une maladie, des kilos en trop, une addiction]

☞ CO: « *Je pourrais exprimer ce que j'ai ressenti ce jour-là et ce que je ressens encore.* »

☞ SO: « *Ah, le passé, c'est le passé, inutile de le remuer.* »

☞ SN: « *Mais je me demande comment je me sentirais si je ne portais pas tout ce passé douloureux.* »

☞ CM: « *Ça fait trop mal d'y penser. Je préfère laisser tout ça bien caché.* »

☞ SC: « *En même temps, je ne suis pas sûr(e) que ce soit bien efficace de garder tout ça enfermé.* »



☞ SB: « *Peut-être pas, mais je ne sais pas encore faire autrement. Je fais de mon mieux.* »

☞ SS: « *Je ne savais même pas que j'avais toutes ces choses à exprimer.* »

☞ P: « *Et s'il n'était vraiment pas trop tard?* »

☞ DT: « *Je ne sais pas par où commencer.* »

☞ DS: « *Il y a tellement de colère en moi.* »

☞ CO: « *Tellement de tristesse, d'impuissance, de chagrin.* »

☞ SO: « *Peut-être aussi de la honte, de la culpabilité.* »

☞ SN: « *Jamais, je ne pourrais me libérer de tout ça.* »

☞ CM: « *Fontaine, je ne boirai jamais de ton eau.* »

☞ SC: « *Et si je commençais par la première chose qui me vient à l'esprit?* »

☞ SB: « *Et si j'avais à tout petit pas, mot après mot?* »

☞ SS: « *Et si je pouvais ouvrir tout ce bagage émotionnel en toute sécurité?* »

☞ P: « *Et si je pouvais m'exprimer et exprimer de mon être toute cette charge?* »

☞ DT: « *Libérer mon cœur, libérer ma tête, et même mes cellules? Merci.* »

Christine: Respirez un bon coup. Si vous avez de l'eau, buvez-en un peu. C'est le moment de mesurer. Nous étions partis, pour toi, d'une impuissance à 4. Alors, petite note à ce propos, il arrive que ce genre de protocole déclenche un débordement d'émotions. Si c'est votre cas, continuez à tapoter en nous écoutant. Concentrez-vous sur votre respiration. Vous avez en vous la puissance de déclencher une réaction. D'abord, cela montre qu'en tapotant, il se passe des choses, et cela montre également que vous avez la puissance de déclencher la réaction inverse. Donc tapotez, respirez, gardez bien vos pieds par terre.

Maria: Gardez les yeux ouverts pour ne pas plonger complètement dans le passé.

Christine: Quelle est ta réaction Maria?

Maria: Il y a de la détente. Vous m'avez probablement entendue bâiller comme un crocodile et j'en profite au passage pour signaler que c'est tout à fait normal. Ce n'est pas parce que je m'ennuie.

Christine: En effet, le bâillement est très classique. C'est un très bon signe. J'adore voir les gens bâiller.

Maria: J'ai bien senti qu'il y avait des choses qui s'exprimaient à ce moment-là. J'ai ressenti beaucoup de détente, et si je me reconnecte à cet événement, l'impuissance est moindre. Je disais 4 tout à l'heure. Là, je suis peut-être à 2.

Christine: C'est bien.

Maria: Nous avons terminé le protocole sur un « *merci* », Christine. Pourquoi disons-nous « *merci* » ?

Christine: C'est ma petite touche finale. Nous parlons souvent de l'intérêt de ressentir et d'exprimer, voire d'écrire carrément la gratitude au quotidien. En réalité, la gratitude est vraiment un chapitre à part entière, comme le pardon d'ailleurs, que l'on ne va pas aborder aujourd'hui car il faudrait plus de temps, mais ce sont tous les deux des éléments clés de toute guérison.

Nous apprenons aux enfants que « *merci* » est le mot magique pour leur apprendre la politesse. En réalité, c'est véritablement un mot magique. Je dis maintenant « *merci* » à ma dépression.



Toutes les personnes que je connais qui sont passées de l'autre côté de leur maladie sont aussi arrivées au point où elles remercient cette maladie, aussi choquant que cela puisse paraître à première vue. Sans cette maladie, elles ne seraient jamais devenues les personnes qu'elles sont devenues.

Et Merci, Maria, de t'être prêtée à ce protocole. Je vous propose, pour ceux qui écoutent, de noter tout ce qui vous est venu à l'esprit: les situations, les personnes, les croyances. Ce sont des choses que vous pourrez tapoter. Pour ceux qui réécoutent la conférence, vous pourrez constater que chaque fois que vous suivez le protocole, de nouveaux indices apparaissent.



Maria: Bien sûr, nous pouvons le faire et le refaire. Quelque chose de nouveau se présentera chaque fois. Ce ne sera jamais pareil, d'où l'importance de réécouter. Même si vous suivez en direct, vous pouvez toujours refaire et continuer à faire les protocoles. Justement, j'ai envie de noter beaucoup de choses, mais il faut quand même continuer, car l'heure tourne. De nombreuses choses peuvent venir à l'esprit à ce moment-là. Par où commencer?

Christine: [Rires] Par le commencement bien sûr! C'est facile.

Maria: Merci. [Rires]

Christine: De rien, c'est gratuit.

◆ D'abord, que laisse en toi cette idée de s'exprimer? Certaines personnes n'ont d'ailleurs pas accès à leurs souvenirs. Très souvent, elles ont réprimé la possibilité de s'exprimer parce que ce n'était pas permis dans leur famille ou parce qu'elles ont vécu un événement très douloureux. Le meilleur moyen qu'elles ont trouvé pour se protéger à ce moment-là était d'ignorer la douleur, de « faire comme si », de ne surtout pas le ressentir. Elles étaient ainsi tranquilles et n'avaient pas besoin de l'exprimer puisqu'elles ne le ressentaient pas. C'était leur solution à ce moment-là. Cela a fonctionné et les a protégées, mais c'est devenu un problème quand le subconscient, qui ne considère pas le temps, a compris qu'il fallait utiliser la même recette dans toutes les situations. Alors elles arrivent au bout du compte sans avoir jamais su s'exprimer. C'est l'exemple type d'un problème qui est en fait une solution qui a mal tourné, comme beaucoup de problèmes. Commençons donc par nous exprimer.

◆ Deuxième chose, quels souvenirs déclenchent une réaction? Dans certains cas, il y a des réactions très physiques sur certains souvenirs. Après un entretien initial, quand une personne décide de travailler avec moi, je lui demande de remplir un questionnaire et lors de la première séance, nous le relisons ensemble pour explorer les différentes pistes.

Je pense à une personne en particulier. En arrivant sur les événements du passé, j'ai à peine lu le début de la première phrase de sa réponse écrite qu'elle a eu une réaction vraiment très violente: respiration bloquée, des larmes, des tremblements. L'événement était une fessée qu'elle avait reçue à l'âge de cinq ans, alors qu'elle en avait une quarantaine. Elle avait également une longue liste de problèmes de santé. Évidemment, nous n'avons pas continué sur le questionnaire. Nous nous sommes concentrées sur ce sujet jusqu'à ce qu'elle puisse parler de la fessée sans aucune charge émotionnelle. Rien que d'avoir été libérée de cet événement a débloqué de nombreuses choses chez elle. Elle en a eu, de plus, une preuve tout à fait concrète et pratique – ces effets secondaires que j'adore. Ce jour-là, elle a définitivement arrêté de se ronger les ongles, une habitude de toute une vie. Ce n'était pas prévu, mais c'est toujours agréable.

Maria: C'est un bonus.



Christine: C'est le bonus. Si vous avez vécu des événements de ce type, d'abord ne vous jugez pas ! Une fessée à cinq ans, ce n'est pas bien grave lorsque nous sommes une grande fille. Certains qualifieraient cet événement de traumatisme avec un petit « t ». Mais pour elle, c'était un traumatisme avec un très gros « T » et avec beaucoup de sentiments derrière, notamment celui de ne pas être comprise. Aucun événement ou souvenir n'est trop petit pour être important. Si cela vous vient à l'esprit, quoi que ce soit, il y a une raison. Quelle que soit votre réaction, intense ou non, explorez-là.

Dans certains cas, c'est facile puisque nous comprenons déjà intellectuellement l'indice qui se présente à nous. Il suffit de suivre le fil. Dans d'autres cas, le souvenir peut être trop douloureux ou encore, nous pouvons croire que nous en avons fini parce que nous avons déjà travaillé dessus, comme tu le disais tout à l'heure. Parfois, lorsque nous avons une forte réaction physique, nous pouvons carrément refuser – inconsciemment bien sûr – de voir où est le problème. Dans ce cas-là, le processus pour débloquer cet événement est un peu plus complexe et il est préférable d'être assisté, mais à cœur vaillant, rien d'impossible ! Donc, je le rappelle : zéro jugement.

◆ Ensuite, vous n'avez peut-être pas vécu d'évènement aussi intense, mais vous en avez sûrement d'autres. Nous parlons beaucoup en EFT de la PPP : la procédure de paix personnelle. Cela consiste à lister tout ce qui nous chagrine et, pendant trois mois, à tapoter tous les jours sur un événement. La tâche peut paraître rude. Je vais partager mon expérience personnelle. Comme beaucoup de gens, je me suis dit : « Oh, là, là », et : « Bon, il paraît qu'il faut le faire ». J'ai donc commencé maintes et maintes fois, avec plus ou moins d'enthousiasme. Cela s'est terminé à chaque fois par un échec, jusqu'au jour où j'ai pris une décision. Tu te souviens tout à l'heure, je disais « 1 Possibilité, 2 Décision, 3 Action ». Avant, j'avais exploré les possibilités. J'avais vaguement pris une décision, mais elle était trop vague. Ce jour-là, elle est devenue réelle et je suis passée à l'action. J'ai commencé par quatre, cinq événements péniblement extraits de ma petite tête, mais je m'y suis tenue. Petit à petit, d'autres événements sont apparus, 10, 20, 100, 120. Je n'ai pas forcément tapoté tous les jours pendant trois mois, il y a eu des périodes « sans ». La vie nous amène des opportunités. J'ai prolongé au-delà des trois mois pour aller au bout de ma liste, tout simplement. En effet, « Quand on cherche, on trouve ! » Alors, commencez, enquêtez. Vous pouvez aussi observer les refrains qui reviennent régulièrement dans votre discours, des expressions qui peuvent définir votre manière de voir les choses. En général, nous ne nous en rendons pas compte nous-mêmes. Demandez à des personnes qui vous sont proches, elles savent quelles expressions vous utilisez régulièrement.

◆ Revoyez vos croyances surtout par rapport à la maladie. Dans une discussion récente, quelqu'un m'a expliqué que ses migraines étaient dues à son bagage génétique. Peut-être. Encore une fois, je ne suis pas médecin, et cette personne non plus. Il semble en effet qu'un gène soit en partie responsable des migraines dites génétiques. Mais encore une fois, lorsque nous cherchons, nous tombons sur une autre théorie passionnante appelée l'épigénétique. Elle nous apprend que nos gènes ne sont pas du tout figés. S'ils ont muté dans un sens, ils peuvent donc muter dans l'autre.

Maria: Les émotions influent en effet sur l'ADN.

Christine: Exactement.

Maria: Ce sujet est développé dans une autre conférence.

Christine: C'est parfait. Quand vous pensez à votre maladie, quelles vérités vous viennent à l'esprit ? Sont-elles donc vraies ?



Maria: Merci beaucoup Christine pour toutes ces pistes pour éliminer les événements du passé qui continuent à créer un stress aujourd'hui et qui créent peut-être un terrain favorable à la maladie. As-tu une conclusion avant de passer aux questions ?

Christine: En conclusion, la vie est une suite de choix. Vous avez donc le choix de voir votre maladie comme une punition ou comme un message. Dans le cas du message, oui, nous pouvons encore agir, même sur ce qui paraît très lointain, même quand la maladie est déjà bien installée. Il ne s'agit pas de changer de passé, mais de changer la manière dont nous le vivons aujourd'hui encore, de libérer tout notre être d'une charge qui gâche tant d'énergie. C'est un peu une forme de développement durable – une autre de mes passions. C'est un recyclage des charges du passé en énergie créatrice et guérissante. Donc, je rappelle :

- ◆ 1 - Possibilité
- ◆ 2 - Décision
- ◆ 3 - Action
- ◆ Pratiquez le zéro jugement.
- ◆ Ayez de la compassion pour la personne que vous étiez dans ces événements passés, et celle que vous êtes aujourd'hui.
- ◆ Aucun événement n'est trop petit pour être insignifiant. Revoyez les événements, les personnes, les croyances par rapport à la maladie.
- ◆ Persistez, mais avec patience.

Rassure-moi, Maria, quand tu vois un bébé qui apprend à marcher et qui tombe, tu ne lui donnes pas un coup de pied au derrière pour qu'il avance plus vite ?

Maria: Pas la première fois en tout cas. *[Rires]* Mes enfants ont marché très tôt. *[Rires]*

Christine: Ils ont de la chance, alors, j'ai l'impression. Donnez-vous le temps de faire votre chemin.

Maria: Bien sûr, patience et bienveillance.

Christine: En plus, vous pourriez peut-être un jour découvrir que c'est exactement le chemin qui vous convenait.

- ◆ Et faites-vous aider. Si vous êtes dans un groupe de soutien lié à votre maladie, vous pouvez tapoter avec ces gens-là. Vous pouvez tapoter avec un proche. Pensez à la possibilité de suivre un programme ou de travailler en direct avec un ou une professionnelle.
- ◆ Prenez chaque moment comme il vient.
- ◆ Soyez curieux.
- ◆ Pratiquez la gratitude, voire le pardon, et vous découvrirez peut-être en vous plein de solutions !

Maria: Oui, j'en suis sûre. Merci Christine pour toutes ces pistes. Nous nous retrouvons dans le tchat dans quelques instants pour répondre à vos questions. À tout de suite.

