



2° Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

[www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)

# **L'enfant abandonné en nous ou comment redonner de la joie grâce à l'EFT**

par

**Bianca VON HEIROTH**



**Conférence diffusée le 3 avril 2012**

sur [www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)



# L'enfant abandonné en nous ou comment redonner de la joie grâce à l'EFT

Bienvenue au 2° Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL**, votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel.

L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages évoqués 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 en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Bianca VON HEIROTH**.

Bianca est là ce soir pour sa conférence intitulée « L'enfant abandonné en nous, ou, comment redonner de la joie avec l'EFT ». Elle va partager avec nous une approche qu'elle a développée pour mieux cerner les blocages que nous avons tous, à un moment donné ou à un autre, et cela va vous intéresser particulièrement si vous désirez travailler en profondeur et pourtant avec douceur, précision et une rapidité parfois étonnante.

Elle va décrire une façon d'aborder ces blocages profondément enracinés qu'on croit peut-être avoir éliminés grâce à différentes méthodes de développement personnel mais qui continuent parfois à nous surprendre. Il ne s'agit pas vraiment de l'enfant intérieur comme on peut l'entendre en général mais plutôt de cet enfant abandonné en nous que Bianca a nommé ENIMA.

Bianca a découvert l'EFT il y a de nombreuses années, d'abord grâce au manuel de Gary CRAIG et très vite elle s'est rendu compte de la nécessité de se former auprès de formateurs expérimentés et d'ailleurs, depuis, elle n'arrête plus cette démarche, que ce soit pour l'EFT ou pour beaucoup d'autres pratiques énergétiques. Actuellement elle explore avec la passion qui la caractérise la médecine quantique.

Elle-même formatrice certifiée par la AAMET, elle donne régulièrement des formations et elle propose bien sûr des consultations en individuel dans le monde entier.

Rencontrant souvent dans sa pratique des problématiques liées à cet enfant abandonné en nous, elle a eu envie de mettre ce sujet en lumière avec nous, ce soir.

Alors Bianca, que signifie ce terme énigmatique de ENIMA ?

**Bianca VON HEIROTH** : Ce n'est pas si énigmatique, ENIMA veut dire *ENergie Information MAtrice*, et cela part de l'idée de l'enfant, en fait, c'est une découverte qui devient de plus en plus importante. J'ai d'ailleurs développé un protocole où l'on peut atteindre cet enfant. Il s'agit toujours d'une part de nous-mêmes qui a été exclue, qui est mise à part et qui pompe notre énergie.



**Maria ANNELL : Est-ce qu'il s'agit d'un travail douloureux ?**

**Bianca :** Absolument pas ! C'est comme toujours dans l'EFT ! On se donne beaucoup de mal pour trouver des choses faciles, non douloureuses. Gary CRAIG disait que ce n'est pas la peine de renforcer ce qui fait mal. Ce que j'aime dans cette approche et ce qu'on découvre de plus en plus - plus on le pratique plus on le découvre - c'est que l'être humain veut que ça aille bien, il cherche la solution pour cela, et donc cette approche que j'ai mise au point va sur les caractéristiques innées.

On veut absolument que ça aille bien et on utilise cette force-là. C'est la première fois que j'en parle, donc on va voir ce que ça va donner. Je le pratique souvent mais je ne l'ai pas mis sur papier donc je te remercie Maria de me donner cette occasion pour ce 2<sup>e</sup> Congrès, je trouve ça très excitant.

**Maria : Moi aussi !**

**Bianca :** J'ai envie de dire deux ou trois mots sur l'enfant intérieur. On sait que l'enfant vivant et l'enfant éternel sont des choses qui existent dans presque toutes les mythologies et dans l'imagerie populaire. Ça existe aussi bien sûr dans les contes pour enfants, où les enfants sont un peu plus âgés et sortent de situations difficiles grâce à leur courage ou à leur ruse ou leurs capacités exceptionnelles, et pour les filles c'est souvent grâce à leurs vertus... C'est comme ça... Quand on pense à Blanche-Neige et à Cendrillon, c'est bien sûr grâce à leur immense vertu...

C'est avec Carl Gustav JUNG, le psychanalyste, qu'apparaît le concept de l'enfant intérieur tel qu'il est largement compris aujourd'hui. « *Animus* » est un terme donc, qui est issu de sa psychologie analytique.

Donc l'enfant intérieur (ou l'enfant divin), dans ce cas de théorique, est la part enfantine de l'homme ou de la femme en nous. Il s'agit d'un archétype et donc d'une formation de l'inconscient collectif, ce qui est intéressant parce que cela rejoint d'autres hypothèses qui sont d'actualité aujourd'hui. Pour lui, l'enfant intérieur est une articulation, il s'agit en gros d'un principe d'individuation qui s'accomplit avec la maturité de l'homme : l'homme y trouvera son Anima et la femme trouvera son Animus. Cela a un rapport avec ENIMA mais ce n'était pas fait exprès...

**Maria : Oui en effet ça fait penser à cela !**

**Bianca :** Ce qui est intéressant avec l'inconscient collectif, c'est que cela rejoint d'autres hypothèses d'aujourd'hui, comme par exemple « *nous sommes tous un* », nous parlons du « Champ Morphique », et notamment aussi de la « *psycho-matière* ». Je pense que JUNG avait la prescience de tout cela...

**Maria : Mais cette notion a évolué depuis ?**

**Bianca :** Ah oui, ça a évolué, et ça se rejoint, ça se tisse en fait. Beaucoup de psychologues, après JUNG, se sont servis de ce concept et ont fait avancer notre compréhension concernant l'origine de nos souffrances. Je ne vais pas revenir sur les traumatismes, nous savons tous à quel point on peut être marqué par cela, et comment ils restent ancrés en nous.



D'ailleurs l'EFT a trouvé un ou des moyens de rapidement les atteindre. Je veux dire aussi que beaucoup de personnes font un travail sur l'enfant intérieur, mais ce n'est pas vraiment de la même manière que l'EFT le fait.

Les praticiens EFT ont su alléger le poids de ces traumatismes, ils sont allés plus vite, et c'est ce que je fais avec encore plus de rapidité et de précision, pour rejoindre l'enfant intérieur que l'on aime, c'est-à-dire l'enfant idéal.

Et il ne s'agit d'ailleurs pas dans l'EFT de l'enfant qui a encapsulé un traumatisme, il peut être question d'un soldat qui a un syndrome de stress post-traumatique ou ça peut concerner un viol ou un tabassage, on encore quelqu'un a peut-être assisté à quelque chose de traumatisant et n'a pas pu être aidé. Tout cela peut constituer aussi des traumatismes et des ENIMA, donc ça ne concerne pas forcément des enfants mais c'est cette parano qui reste encapsulée...

**Maria : Donc il ne s'agit pas forcément d'un enfant jeune ou d'un adolescent ?**

**Bianca :** Non, il s'agit juste de quelque chose qui s'est passé. Il peut s'agir de quelque chose qui s'est passé il y a trois mois, qu'on garde en soi, dont on ne peut pas parler. Il y a quand même une version plus jeune de la personne : celle qui a vécu le traumatisme il y a trois mois et une version de la personne plus âgée : celle qui en parle. On va se référer à la plus jeune ou la plus âgée ou quelque chose comme cela.

Alors la question importante est : pourquoi garde-t-on les traces de ces événements ? Parce que ce sont de puissants blocages.

Et à quoi cela sert de les garder ? Le danger est passé, le père ne peut plus maltraiter son enfant, tout le monde a survécu à l'accident de voiture, on a déjà pardonné à la mère d'avoir donné priorité à l'alcool, c'est vraiment contre-productif de rester bloqué.

Une des raisons, et je crois que nous devons notre survie à cette capacité innée, est la capacité quasi-instantanée d'encapsuler le traumatisme et de continuer à vivre. Je pense que sans elle, l'homme n'aurait pas survécu.

**Maria : Oui, c'est un mécanisme de défense.**

**Bianca :** Absolument ! Et pour moi c'est vraiment très très important puisqu'il faut avancer, même physiquement. On le sait, quand quelqu'un est blessé il court quand même pour se mettre à l'abri, c'est une condition de survie.

Je trouve ça très important et très positif. C'est une chose que je salue très souvent au cours du travail, je salue cette capacité de protection que l'individu a utilisée pour pouvoir continuer à vivre. Et c'est donc un élément positif, c'est gênant bien sûr, mais on doit quand même le saluer avec beaucoup de respect je trouve.

**Maria : Sur le moment cela paraît la bonne solution, même si après coup cela nous semble idiot.**

**Bianca :** Oui c'est exactement ça ! Et comme le corps a dit « *J'ai trouvé une bonne solution* » il le répète, mais au départ c'était une bonne solution, je crois que c'est Milton ERICKSON qui a dit que « *Tout problème a été une bonne solution au départ.* »



**Maria : Et il peut être important de le rappeler.**

**Bianca :** Oui, il faut absolument leur dire qu'ils ont bien fait : bravo ! C'est grâce à cela qu'ils sont là.

**Maria : Parce que souvent ils sont en colère contre cette version antérieure...**

**Bianca :** Ils en ont marre, ils en ont assez. Je suis convaincue, et Gary CRAIG le dit d'ailleurs aussi, que l'homme ne fait rien qu'il n'ait perçu par lui-même comme étant la meilleure solution, sur le moment. Cela peut paraître complètement absurde, néfaste, mais c'est quand même la seule solution qu'il ait trouvée, sinon il en aurait trouvé une meilleure.

**Maria : Mais quand on parle d'EFT, qui signifie Technique de Liberté Émotionnelle, cela implique une ouverture au choix, il y a des options, n'est-ce pas ?**

**Bianca :** C'est ça qui est énorme ! Grâce justement à l'EFT, on peut trouver d'autres solutions pour le problème et on peut décharger la première réaction de défense et de protection.

En anglais, les réactions devant un danger sont les 3 F : *Fight, Flight or Freeze*.

Une de mes amies a trouvé les 3 F en français aussi, c'est : Foncer, Fuir, se Figier. Je trouve cela pas mal, et pour un enfant c'est souvent cette dernière option qui sera choisie car il ne peut pas s'opposer, il ne peut pas se défendre, il ne peut rien faire, il va choisir de se pétrifier, c'est pour sa sauvegarde.

**Maria : D'accord, et c'est ça qui va créer ce que tu appelles l'ENIMA ?**

**Bianca :** Oui, la plupart du temps. Je crois pouvoir dire que c'est presque à 100%. Et je pense aussi que tous les praticiens vont se concentrer sur l'enfant intérieur, ou sur l'ENIMA ou sur ce qu'ils appellent comme ils veulent, mais en tous les cas sur ces traumatismes.

Et ces traumatismes sont très puissants quand ils sont subis avant l'âge de 5, 6 ans et même avant, in-utéro.

Et puis il y a aussi des personnes qui viennent parce qu'elles ont vécu des traumatismes dans d'autres vies, on peut les travailler tout aussi bien.

Ce qui est bien, c'est quand on décharge un traumatisme très fort, de préférence précoce si on peut, il y a fort à parier que les autres traumatismes de même nature qui ont suivi se déchargeront aussi.

Comme par exemple « *Je ne peux pas, je n'arrive pas à réussir ce plat difficile ou ce gâteau* », c'est répétitif et en revenant à la première occasion où l'enfant n'a pas réussi à faire un gâteau et où c'était une catastrophe, en traitant ce traumatisme du premier incident, les autres vont se décharger tout seuls, en principe.

L'arbre est là, la forêt et l'arbre qu'il coupe et tous les autres arbres disparaissent, sinon on continue jusqu'à ce que l'on ait tout déchargé. Ce n'est pas aussi compliqué que ça et ça va assez vite.



**Maria : Il faut revenir à ces événements pour pouvoir les intégrer ?**

**Bianca:** Oui, on peut dire ça. Mais ma question est : où se cachent ces traumatismes, et comment peut-on vivre tout en portant ces lourds fardeaux tous les jours ? Parce que l'on vit avec, tous les jours, c'est très lourd, et il faut les trouver.

**Maria : Oui, mais c'est difficile de les identifier. Effectivement, on sait qu'il y a quelque chose, mais on ne sait pas quoi.**

**Bianca :** Même les spécialistes ne savent pas très bien où se stockent les souvenirs dans le cerveau. Certaines hypothèses actuelles théorisent que les traumatismes seraient conservés en dehors de la personne, dans ces espèces de « cachettes quantiques », ou dans des lieux comme des immenses garde-meubles ou espaces de stockage qui sont mis à notre disposition pour des objets dont nous n'avons pas un besoin immédiat, et pas besoin du tout peut-être d'ailleurs !

Sauf que ces lieux de stockage seraient le « Champ Morphique » ou « la Matrice ».

Pour moi cette hypothèse, ou ces hypothèses facilitent la compréhension des phénomènes qu'on appelle, il n'y a pas si longtemps « le refoulement ». N'oublions pas en passant que ces refoulements sont redoutablement efficaces.

**Maria : Oui, une fois de plus, c'était la bonne solution sur le moment parce qu'on ne pouvait pas accepter cette information tout de suite.**

**Bianca :** Oui. Alors en partant de cette idée que les traumatismes sont dans le « Champ Morphique », cela fait comme un poste de télévision que l'on peut allumer, que l'on doit allumer et qui n'enverra un programme que si l'on a choisi une chaîne qui émet un programme, le poste de télévision ne fait rien par lui-même. C'est comme si la personne ne faisait rien elle-même.

Je ne sais pas si cette hypothèse va se révéler robuste et solide mais elle va donner naissance à des développements nouveaux forts intéressants.

Si les traumatismes vivaient leur vie dans les « cachettes quantiques » et qu'ils ne sortaient que quand le téléviseur se trouve sur la chaîne « propre aux traumatismes » ce serait une façon d'illustrer ou même d'expliquer le mécanisme des refoulements.

Il faut vraiment se brancher, c'est un peu ce qu'explique Bruce LIPTON avec les gènes, il faut les stimuler pour qu'ils répondent.

**Maria : Mais comment se brancher sur la bonne chaîne pour libérer ces traumatismes ?**

**Bianca :** Eh bien ça, c'est grâce aux questions. Les questions sont très importantes dans la pratique de l'EFT, l'écoute et les questions sont l'alpha et l'oméga dans notre pratique.

On s'aperçoit vite que les traumatismes sont intacts, comme encapsulés, on les trouve tels qu'ils étaient à l'origine, ils ont leur individualité propre. Il suffit ensuite de les tapoter selon les règles de l'art et le plus souvent on va trouver l'utilité de la technique du film.



Je ne sais pas si nos auditeurs connaissent la technique du film, mais peut-être que je pourrais répondre après si c'est le cas.

**Maria :** Oui, s'il y a des personnes qui ont besoin d'explications plus détaillées sur la technique du film qui fait partie des outils de base de l'EFT, mentionnez-le dans les questions tout à l'heure et Bianca vous donnera plus d'explications...

**C'est vrai que la technique du film peut libérer ce que tu dis : on retrouve les traumatismes intacts. Cela me fait penser à ces mammouths que l'on a retrouvé complètement encapsulés dans la glace, c'est comme si ça c'était arrêté hier !**

**Donc quand on rencontre un mammouth, on a la technique du film, heureusement ! Et dans ton expérience, que se passe-t-il ?**

**Bianca :** Quand on a bien fait la technique du film, on se trouve toujours confronté à une surprise, on trouve que l'histoire a changé. C'est comme si la personne pouvait avoir une version plus heureuse. On peut lui demander, si ça ne vient pas automatiquement, d'imaginer une version plus heureuse.

Quand on lui demande de revivre la situation, si ça disparaît, c'est bien. On peut aller plus loin et dire « *Et si tu pouvais revivre cette situation comment cela se passerait-il ?* » ou « *Si tu pouvais le revivre, qu'est-ce que tu changerais ?* »

Cela donne la plupart du temps naissance à des histoires qui font que le passé n'est plus du tout lourd, plus du tout douloureux, au contraire, enrichi.

**Maria :** On peut dépasser le temps et l'espace et réécrire son histoire personnelle en fait.

**Bianca:** Oui, mais c'est très spontané, ça vient tout seul. C'est ça qui est étonnant. Et à ce propos, Karl DAWSON qui était master EFT et donc qui était formé par Gary lui-même, a fait une spécialité de ce phénomène avec sa technique qui s'appelle « *Matrix Reimprinting* », dont il a déposé la marque.

Il a baptisé ce phénomène énergétique qu'il traite, ECHO ou « *Energetic Consciousness Holograms* » et je trouve que « hologramme » c'est très très bien trouvé.

Cela correspond à mon ENIMA, je ne sais pas si ça correspond exactement mais ça répond au même besoin de nommer.

D'autres patriciens avant lui et même après lui ont aussi mis en évidence cette capacité qu'a l'homme de se créer une nouvelle histoire, un passé heureux, une enfance heureuse. Je pense en particulier à deux techniques, parce que je les pratique moi-même.

Il y a « *Imagineering* » qui a été mise au point par Gwyneth MOSS également EFT Master donc formé par Gary CRAIG. Ici le client qui veut traiter des problèmes chroniques, va pouvoir le faire grâce à un protocole très précis. Il cherche une solution, et au fur et à mesure de cette recherche, il trouve un apaisement. La douleur ou les problèmes s'en vont. Cela a commencé avec des problèmes physiques et maintenant on peut l'utiliser pour beaucoup de choses, et même à distance, mais ça c'est autre chose.

Dans ces cas-là, ce sont des ondes Thêta qui se mettent en œuvre, ce sont elles qui libèrent, en mettant les ondes Béta au repos, qui sont les ondes qui réfléchissent, analysent, etc. les ondes de la raison. On les a mises au repos, et ce sont les ondes Thêta qui se mettent en œuvre et qui se déploient. Cela permet à la personne de trouver la solution à son problème, avec l'imaginaire.



**Maria : Oui, tu peux dire un mot sur ces ondes ? Ce sont des ondes cérébrales ?**

**Bianca:** Je vais le dire très rapidement, j'espère qu'il n'y a pas trop de spécialistes à l'écoute parce que je le fais un peu court !

**Maria : Oui, mais cela donne un aperçu !**

**Bianca :** Un aperçu, oui. On parle en général de quatre types d'ondes. Il y a les ondes Delta qui sont partagées par l'univers à ce que l'on dit, en tous cas ce qui est certain c'est qu'un nouveau-né est en ondes Delta en venant au monde.

Ensuite, petit à petit, se développent les ondes Thêta, c'est notre subconscient, un immense réservoir de créativité, c'est là aussi où l'on trouve la mémoire de tout ce que l'on a vécu, et peut-être la mémoire d'autres choses.

Puis il y a les Alpha dont on a beaucoup parlé à une certaine époque, elles font le pont entre les ondes Thêta et les ondes Beta qui apparaissent à peu près à l'âge scolaire, c'est pour ça que l'âge scolaire est toujours le même partout dans le monde ou à peu près.

**Maria : Oui**

**Bianca :** La plupart des traumatismes de l'enfance ont lieu avant l'âge de la raison, c'est pour cela que c'est impactant à ce point-là.

**Maria : Oui parce que quand on est en ondes Alpha, on est en mode éponge et on prend tout ce qu'on entend pour la vérité vraie !**

**Bianca :** Oui, et on n'a aucun moyen de vérifier, on ne sait pas communiquer, et puis les gens ne savent pas forcément communiquer avec un enfant.

Donc il y a le « *Imagining* », il y a aussi le « *Picture Tapping Technique* » qui est apparu plus tard et qui est tout à fait passionnant.

Cette technique a été mise au point par Philip DAVIS et Christine SUTTON.

Ici on demande au client de dessiner une image sur un thème général, comme par exemple « *Je suis déprimé(e)* », « *Mon patron ne m'aime pas...* » ou quelque chose comme ça.

En général, on tapote sur cette image selon des règles spéciales, on la retourne et ensuite on demande au client de faire un nouveau dessin sur le même thème : le nouveau dessin n'est jamais le même, il y a toujours une recherche de solution, des éléments nouveaux qui seront à leur tour tapotés.

Ça peut durer assez longtemps, mais ce qui est épatant avec cette méthode, c'est que le client arrive à la résolution. Il est apaisé. Et c'est uniquement à l'homme de trouver la bonne solution, je pense que c'est parce que l'homme est câblé comme ça, pour répondre aux questions, trouver la solution et toutes les créatures sont câblées comme ça. Et quand on le met en situation pour pouvoir le faire grâce à l'EFT, ça va tout seul.





**Maria : Alors quelle est la procédure que tu as mise en place pour faciliter ce travail ?**

**Bianca :** Oui, là on entre dans le travail, alors il y a trois points : il y a l'énergie, c'est l'énergie de l'ENIMA.

**Maria : L'énergie du trauma c'est ça ? C'est l'énergie du traumatisme vécu ?**

**Bianca :** Oui, qui se trouve dans sa cachette, qui peut être dans le « Champ Morphique », ça peut être même dans les cellules du corps. Ce n'est pas sûr que ce ne soit pas comme ça, et pourquoi pas dans le cerveau, parce que grâce à certains scans, on est sur la piste d'hologrammes qui seraient de l'énergie et qu'on pourrait dissoudre directement. On verra bien mais de toute façon, ce qui est important, c'est que cette énergie est bloquée, qu'elle est captive.

En deuxième pied à mon trépied, j'ai l'obligation du cerveau de répondre, d'apporter les meilleures solutions disponibles.

Le cerveau, si on lui pose des questions, donnera toujours la meilleure réponse, c'est absolument primordial, et dans la vie de tous les jours, par exemple quand on est dans une situation bloquée, si on demande à un guichet « *Que feriez-vous à ma place ?* » il faut que la personne derrière le guichet fasse un grand effort pour ne pas donner un renseignement, parce que son cerveau naturellement le poussera à dire « *À votre place, j'irai prendre une photocopie de ce document.* » Enfin il donnera une réponse parce que il a l'expérience et qu'il ne peut pas s'empêcher de l'utiliser.

Et mon troisième pied, bien sûr, c'est le « Champ ou la Matrice » où tout est conservé, et donc nous avons notre ENIMA qui veut dire « *ENergie Information MATrice* ». Ce sont mes trois pieds.

Donc nous avons appris que tout est énergie et que tout est information, c'est EINSTEIN qui nous l'a dit et ça semble être toujours vrai. Nous sommes tous « un » et nous faisons tous partie de la même « Matrice », et j'ajoute qu'il est hautement probable que toutes les solutions ou possibilités sont déjà présentes dans la « Matrice » et si c'est le cas, je le suppose, l'EFT permettra à coup sûr de les trouver beaucoup plus facilement. Dans la pratique ça semble bien marcher comme ça donc je veux bien le croire.

**Maria : Alors comment savoir si l'on est en face d'une ENIMA ?**

**Bianca :** Cela se signale de différentes façons. Comme on sait qu'il s'agit d'une énergie on peut l'imaginer, en tant que praticien, sous forme d'une boule, dans l'estomac ou dans la gorge. Elle peut aussi se manifester comme une image, comme un souvenir précis, parfois une image bloquée d'ailleurs ou un souvenir, un ressenti ou quelque chose qu'on entend, comme par exemple une voix qui répète toujours la même chose.

Elle est toujours liée à un traumatisme. Elle reste figée, elle bouge peu, elle vit sa vie d'exclue et de rejetée, c'est à ça qu'on la reconnaît. Le client saura comprendre que ça, c'est à part.

Une ENIMA se crée avec un événement traumatisant dramatique, il y a une autre connexion : c'est inattendu. Il y a aussi un sentiment de solitude, et il y a un sentiment d'impuissance.

Ces choses-là sont presque toujours présentes. C'est comme une concentration d'énergie qui tourne sur elle-même comme une espèce de trou noir, comme les astronomes ont trouvé et qui aspire l'énergie plutôt que d'en émettre, donc c'est très important de s'en libérer. Cela capte beaucoup, mobilise beaucoup d'énergie.



Alors là c'est pour des traumatismes avec un grand T, et il y a bien sûr des solutions pour des traumatismes avec des petits T, c'est-à-dire quand il y a plein plein de traumatismes que l'on ne sait pas très bien par quel bout prendre.

On peut alors demander au client de faire une image de synthèse, ou un film de synthèse, et on commence à tapoter là-dessus et petit à petit, les détails s'ajoutent et ça devient une véritable image du traumatisme qu'on tapote et qu'on traite avec la technique du film par exemple, c'est exactement la même chose. Seulement on demande une synthèse, et ça marche très bien.

**Maria : D'accord. Alors est-ce que tu as déjà rencontré, j'ai envie de dire, des traumatismes positifs, c'est-à-dire est-ce qu'il peut y avoir un choc émotionnel d'ordre positif, peut être trop de joie, une sorte de débordement qui pourrait aussi créer une ENIMA qui reste bloquée, rejetée quelque part ?**

**Bianca :** Écoute j'en ai entendu parler. J'étais près de ça. En effet ce qui m'est arrivé, c'est surtout de tapoter parce que ça se présentait à ce moment-là, sans que cela soit le sujet principal. Et en fait, ça s'apaise, ça se met en perspective, ça s'intègre mieux que quand c'est débordant.

Sinon j'ai lu des choses là-dessus et je pense que c'est « tapotable » aussi si la personne désire le tapoter.

En général, quand c'est comme ça, les gens y tiennent, ils veulent garder cette espèce de consolation mais ce n'est pas si bien que ça.

Ça a l'air bien comme ça, mais ça pompe aussi, ça mobilise de l'énergie inutilement, ce n'est pas bien intégré.

C'est pour cela que tu poses la question, ça t'est arrivé ça aussi ?

**Maria : Non. C'est juste en parlant de ces traumatismes, je pense que c'est important de rappeler que l'on voit parfois l'échelle de stress par rapport à certains événements de la vie, on voit forcément divorce, enterrements, tout ça.**

**Mais dedans il y a aussi des événements heureux comme une naissance ou un mariage.**

**Un mariage c'est un moment de stress énorme, surtout pour la personne qui est mal organisée... (rire) et il ne faut pas oublier que oui, bien sûr j'ai vécu un mariage heureux, c'est super, mais il y a aussi des éléments de stress. Donc c'est peut-être juste pour être à l'affût.**

**Bianca :** Oui, c'est important de souligner qu'une ENIMA, c'est un événement traumatisant ou dramatique, et c'est inattendu, ce qui n'est pas le cas d'une naissance ou d'un mariage en principe.

De plus il y a un sentiment de solitude, c'est-à-dire qu'on ne veut pas en parler, et on reste impuissant.

C'est ce que je donne comme exemple. Les débordements de joie, immense joie, ce peut être déstabilisant je suis d'accord, ce peut être aussi inattendu, mais en général on peut en parler, on n'est pas impuissant.

Tu vois c'est, ce que j'appelle l'IDISS : « Inattendu Dramatique Isolant Sans Stratégie. »



**Maria : Oui, on est dépourvu de moyens pour traiter ce qui nous arrive ?**

**Bianca :** Et c'est pour ça que je parle plutôt de l'impuissance, de se figer, de la paralysie, hormis bien sûr les trois possibilités que l'on a d'attaquer, de fuir ou de se pétrifier.

C'est parce qu'on ne peut rien, qu'on ne voit pas de solution et c'est ça la véritable ENIMA que je cherche. Parce que dans le cas du débordement de joie intense, les autres sont là, on peut en parler et s'en décharger d'une façon plus normale, plus facile puisqu'on peut en parler : un heureux événement on peut toujours en parler.

**Maria : Comment procéder pour dénicher cette ENIMA quelle que soit la nature de l'événement qui l'aurait créée ?**

**Bianca :** Alors pour moi, c'est tellement classique, c'est-à-dire on écoute et on questionne. Et je ne le dirais jamais assez, il faut tapoter pendant ce temps-là, évidemment. Ce ne sont pas tellement les mots qui sont importants, ce sont l'écoute et le questionnement. Pour moi c'est devenu très très important.

Pas de recadrage dans cela si possible, un minimum en tous cas, un tout petit peu peut-être mais vraiment un minimum, parce qu'il vaut beaucoup mieux dans ce cas-là aider la personne à se connecter avec son ENIMA, en tous cas l'identifier, pas se connecter avec, parce que c'est la sienne et elle ne ressemble à aucune autre.

Il n'est pas nécessaire ni même utile de dire à un patient qu'on cherche une ENIMA.

Moi je m'en sers pour me guider un peu dans ma recherche. Alors j'ai envie de prendre l'exemple d'un enfant, c'est un peu anodin, mais qui vient d'apprendre que son chat a été donné à des inconnus, ce n'est jamais anodin pour un enfant.

**Maria : Non, en effet...**

**Bianca :** Il est là sous la table, il est tout petit évidemment je pense, sous le choc il est mutique et immobile, il ne comprend rien. A ce moment-là on peut demander à la version présente, la plus grande version, de se présenter devant l'ENIMA, qui est sous la table, de se placer à la même hauteur, très important de ne pas être plus grand et de ne pas ressembler aux autres adultes qui sont peut-être parfois hostiles ou incompréhensifs.

Donc il s'agit d'un jeu de rôles. La plus grande personne pourra se glisser sous la table et dire « *Voilà je suis là, je suis toi plus grande, ou plus grand. Je sais ce que tu ressens, je vois que tu es triste, est-ce que tu peux me raconter ce qui ne va pas ?* »

On fait ça très très doucement.

On peut éventuellement établir un contact avec les yeux et ça c'est formidable, on peut peut-être toucher la main et petit à petit, l'enfant qui se sent compris va se dégeler, va sortir un peu de son mutisme, pas forcément tout de suite, mais on se tapote pendant ce temps-là, et quand on arrive à communiquer un tout petit peu, c'est-à-dire la grande version avec la plus jeune, on dit « *Tiens j'ai un moyen (vous savez des boutons magiques) c'est sympa, c'est secret, c'est du tapotage, je peux te montrer ?* »

Je n'ai jamais essuyé de refus à ce moment-là, tout le monde dit oui.



Sauf une fois où il m'est arrivé quand même de me trouver coincée avec quelqu'un : ça n'allait pas, la grande personne ne voulait pas y aller parce que la grande personne ne s'aimait pas du tout, du tout, du tout.

Dans ce cas-là on peut faire appel à la personne ressource, et cette personne qui est très croyante, a demandé que Jésus vienne se mettre à côté, et nous avons pu avancer, parce que Jésus était censé aimer tout le monde y compris ma cliente.

Donc on peut faire comme ça. C'est une femme qui était très intelligente et qui avait trouvé toute seule que Jésus viendrait l'aider.

La personne ressource c'est quand même assez connu, on peut appeler Zorro, on peut appeler les anges, etc.

**Maria : Oui, bien sûr on est un peu dans l'univers de l'enfant donc c'est le moment, il faut appeler une personne ressource pour l'enfant qui est sous la table, enfin pour la version plus jeune.**

**Bianca :** Le praticien fait le moins de choses possible, c'est la grande version qui est sous la table qui demande à la petite ce qu'elle veut, ce dont elle a besoin.

La personne ressource n'est pas toujours nécessaire, elle peut être nécessaire mais pas toujours.

**Maria : Cela peut être un recours ?**

**Bianca:** Cela peut être un recours. Cela peut être utile comme avec cette personne qui ne s'aimait vraiment pas : ni la petite ni la grande ne pouvaient s'aimer, c'était un peu bloqué, mais comme Jésus aime tout le monde, c'était plus facile

**Maria : C'était possible.**

**Bianca :** Ça a été vraiment possible, ça a été étonnant !

**Maria : Oui. Et pour le tapotage ? Comment cela se passe-t-il pendant ce procédé ?**

**Bianca :** Alors on peut tapoter soit :

✧ si on est en face à face, le praticien peut tapoter sur le client qui fait semblant avec les gestes de tapoter sur la version plus jeune d'elle-même,

✧ ou alors il peut tapoter sur un ours au lieu de tapoter dans l'air, ou tapoter sur un objet, un nounours, une photo ou une représentation quelconque de la petite version en fait.



Moi je travaille beaucoup par téléphone, je fais ça très bien par téléphone: je me tapote moi-même parce que je ne peux pas faire autrement, je me tapote en miroir, la personne se tapote ou en miroir. Je dis « *Je fais semblant de tapoter sur toi, je tapote virtuellement sur toi.* »

La personne peut se tapoter elle-même et dire qu'elle tapote virtuellement sur sa petite version ou encore prendre un nounours ou un objet pour tapoter dessus.

Ce qui est important, avant tout, c'est de ne pas se connecter émotionnellement avec la plus petite version de soi, ça c'est important !

**Maria : Ah ! Et comment l'éviter ?**

**Bianca :** Il faut le répéter tout le temps, parce que c'est émotionnellement qu'il ne faut pas se connecter. Forcément on se connecte d'une manière ou d'une autre, ne serait-ce que parce que nous sommes tous un, mais il ne faut pas fusionner, parce que si on fusionne on recommence le traumatisme et puis on n'avance pas beaucoup.

**Maria : D'accord, d'où l'importance de maintenir ces deux rôles de la grande personne et de la plus jeune ?**

**Bianca :** En fait le praticien c'est la grande version de la cliente. Et le praticien vrai, celui qui sera payé à la fin, ne fait que guider très très peu.

Ça fait beaucoup de choses à expliquer mais c'est beaucoup plus facile à faire !

**Maria : Oui, c'est un ménage à trois un petit peu particulier ?**

**Bianca :** Oui, mais un chercheur qui a été consulté par Gary CRAIG dit que, quand on est deux, le client et le praticien, on est trois parce qu'il y a l'Univers avec, donc ce n'est pas si étrange que ça.

**Maria : Oui, mais avec l'univers ça fait quatre alors ?**

**Bianca :** Là on est à quatre.

**Maria : Cela fait un drôle de triangle Bianca ! (rire)**

**Bianca :** C'est bien quand on est quatre parce qu'il se passe beaucoup de choses comme ça ! Donc on procède, on demande, la grande version demande à la petite si on peut tapoter, et si c'était un film ce serait quoi ?

Si l'enfant peut parler ça va, si l'enfant ne peut pas parler parce qu'il est trop petit : on saute ces étapes-là, on va juste dans le bon sens, mais on tapote sur l'événement jusqu'à ce que ça baisse et ensuite on fait image par image.



Si l'enfant est un peu plus grand, on fait image par image et on tapote et on descend comme avec un film, comme avec une technique du film normal, et c'est tout le temps la grande version qui renseigne sur ce qui se passe...

**Maria : Quand l'intensité baisse pour la jeune version, comment continue-t-on la procédure ?**

**Bianca :** C'est la grande version qui le dit « *Voilà ça va mieux.* ». Et quand vraiment c'est descendu à 0, et ça va très vite à un certain moment, on s'aperçoit que la petite dit « *Écoute j'ai envie d'aller jouer.* »

Ou alors on peut peut-être insister un tout petit peu plus et voir si elle a envie d'aller jouer : elle dira elle-même assez spontanément ce qui va bien.

Il est arrivé souvent qu'on me dise « *Je sais que papa et maman m'aiment mais ils ne le disent pas* » et l'enfant s'en va jouer quand même.

Et si la petite version est plus grande, qu'elle est déjà un enfant qui sait raisonner, qui va à l'école par exemple, elle trouvera des ressources. On lui demande comment ça va se passer, elle dit : « *Ah ben moi je vais faire mes devoirs la veille comme ça je n'aurai pas la rousse quand je rentrerai le soir.* » Elle évite donc de se traumatiser.

La même chose : elle va faire attention à ne pas faire du vélo là où il ne faut pas, à ne pas se renverser dans le fossé et rester seule longtemps, désolée, etc. Elle redevient sage, elle évite les écueils et les traumatismes comme ça, c'est absolument incroyable et de façon très inattendue.

Il y aussi des personnes qui inventent des ruses, rusent un peu papa, rusent un peu maman, pour trouver une meilleure solution pour que tout le monde soit content et heureux et que tout le monde soit satisfait.

A ce moment-là, il faut dire que la petite version n'est plus une ENIMA, parce qu'elle n'est plus isolée elle n'est plus traumatisée elle peut parler parce qu'elle parle avec sa grande version, elle a une solution. Et c'est ça qui est important !

**Maria : De trouver la solution qui lui permet de continuer le cours de sa vie...**

**Bianca :** C'est pour ça que c'est important d'intervenir le moins possible, parce que ce sont les ressources de l'enfant que l'on a utilisées, ce ne sont pas les ressources d'un adulte, ce sont les ressources d'un enfant. D'ailleurs dans les contes de fées ce sont les enfants qui trouvent les ressources.

**Maria : Oui, donc il faut guider, encadrer ce processus pour que la grande personne et la petite puissent élaborer la bonne solution.**

**Bianca :** Je ne sais pas si l'explication était très claire mais si tu le voulais bien, on pourrait faire une démonstration.

**Maria : Oui, tout à fait. L'explication théorique a donné déjà beaucoup d'éléments, mais on va le faire. Tant que faire se peut, dans ce cadre un petit peu particulier, mais je veux bien me prêter au jeu... On va voir...**



**Bianca** : Oui, c'est une expérience, cela peut réussir comme ça peut être un petit peu difficile, on va voir.

**Maria** : Oui et bien on va voir.

**Bianca** : Y-a-t-il quelque chose qui te vienne en mémoire quand on parle de se cacher sous la table ? Cette image est très courante, c'est pour cela que je te le demande.

**Maria** : Oui, enfin moi c'est une autre image qui m'est venue. Je me trouve sur le canapé dans le salon entre mes deux parents, je suis au milieu, j'ai ma mère à ma droite et mon père à ma gauche. Et mon père nous annonce à toutes les deux qu'il va quitter la maison pour aller vivre avec une autre femme.

Et je vois cette petite fille sur le canapé qui effectivement est pétrifiée par cette nouvelle parce qu'elle n'a aucune ressource pour y faire face, elle doit avoir 6 ou 7 ans.

**Bianca** : Elle ne s'y attendait pas ?

**Maria** : Non, non, pas du tout.

**Bianca** : Personne ne lui en avait parlé en fait ?

**Maria** : Non, personne ne lui en avait parlé. Il s'est assis comme tous les soirs, après le dîner, et il a annoncé ça comme s'il annoncerait « Tiens je vais aller lire un livre. »

**Bianca** : D'accord... Et la maman, comment a-t-elle réagi ?

**Maria** : Je ne la vois pas très clairement, elle n'est pas très présente.

**Bianca** : Pas très présente, donc on ne parle pas de l'enfant.

**Maria** : Non.

**Bianca** : Ok

**Maria** : Et je pense que elle, elle le savait déjà.

**Bianca** : La maman savait, ou l'enfant ?



**Maria : La maman savait. La maman était au courant et cette annonce était vraiment pour l'enfant.**

**Bianca :** Oui... C'est vraiment une bonne façon d'annoncer les choses... C'est brutal...

**Maria : (rire)... On peut en discuter...**

**Bianca :** Voilà une belle ENIMA !

**Maria : Cela s'est passé comme ça, oui, effectivement.**

**Bianca :** C'est vraiment... Ok...

**Maria : Si elle avait pu se cacher sous la table je pense qu'elle l'aurait fait, mais elle est totalement pétrifiée sur ce canapé jaune.**

**Bianca :** Oui, oui... Bon, écoute, si tu te connectais avec ça, je ne te demande pas de le faire, tu serais à quelle intensité sur l'échelle de 0 à 10 ?

**Maria : À 10.**

**Bianca :** À 10 ? Comment le sais-tu ?

**Maria : Bien, en fait, instinctivement j'ai plutôt envie de dire que je serais à 0 d'énergie et de réponse possible, c'est vraiment quelque chose d'extrêmement figé.**

**Bianca :** Complètement dévastée !

**Maria : Anesthésiée, et totalement coupée de tout.**

**Bianca :** Ok, alors on va faire une chose pour faciliter les choses, on va figer papa et maman.

**Maria : D'accord.**

**Bianca :** On va dire qu'ils restent comme ça, ils ne font rien d'autre, la petite Maria a eu cette nouvelle et elle est anéantie en quelque sorte.

**Maria : Oui.**





**Bianca** : Est-ce que tu peux dire ça ? Tu tapotes s'il te plaît, tout le temps...

**Maria** : **Bien sûr, donc je mets papa et maman sur pause.**

**Bianca** : Sur pause, ils sont sur pause, et là tu peux t'introduire toi, la grande qui a beaucoup vécu, qui sait beaucoup plus de choses et tu vas voir. Est-ce qu'elle te voit ?

**Maria** : **Je m'installe dans le fauteuil en face, il y a la table entre nous et je me présente. Il y a ses yeux qui bougent mais rien d'autre.**

**Bianca** : Rien d'autre... Ok.

**Maria** : **Elle me voit.**

**Bianca** : Est-ce que tu peux dire qui tu es alors ?

**Maria** : **Oui, je me présente.**

**Bianca** : Est-ce que ça ne serait pas plus commode que tu lui demandes si tu peux la prendre par la main pour aller ailleurs, pour qu'il n'y ait pas une table entre vous deux ?

**Maria** : **Oui, et puis avec les deux autres espèces de mannequins en cire là, qui sont en pause, de toute façon on n'a pas grand-chose à faire dans cette pièce-là !**

**Bianca** : D'accord, donc vous pouvez aller quelque part.

**Maria** : **Oui, je crois qu'on va aller dehors.**

**Bianca** : Juste pour que rien ne vous sépare, vraiment.

**Maria Anell** : **Oui, on va s'installer dehors sur la pelouse, en face l'une de l'autre sans rien entre nous.**

**Bianca** : D'accord, ok... Elle est plus détendue la petite ?

**Maria** : **Oui, et du coup elle pleure, elle a des larmes qui viennent.**



**Bianca** : Tu peux la tapoter ? Tu crois que c'est une proposition que tu as envie de faire ? Ou tu veux attendre un peu, peut-être lui prendre la main ?

**Maria** : **Là, tout de suite, je n'ai pas l'impression qu'elle puisse recevoir ça. J'aurais envie de la prendre contre moi et tapoter sur moi.**

**Bianca** : Ah d'accord, mais ça c'est une bonne idée... On va faire ça quelques instants.

**Maria** : **Voilà, je lui fais un câlin, je la laisse pleurer et je tapote sur moi grande.**

**Bianca** : Elle aime ça ?

**Maria** : **Ça a l'air de se calmer, oui.**

**Bianca** : Elle a 6 ans. Tu penses que c'est bien de lui demander comment elle se sent ?

**Maria** : **Oui, maintenant qu'elle se calme je pense que je peux lui demander.**

**Bianca** : Pas facile ça...

**Maria** : **Elle me dit qu'elle ne comprend pas.**

**Bianca** : Elle ne comprend pas. Et toi en tant qu'adulte qu'est-ce que tu as envie de lui dire pour que se soit plus facile pour elle ?

**Maria** : **Que justement il n'y a rien à comprendre, que ce sont des histoires de grands, que ça n'a rien à voir avec elle surtout. Ce qu'elle ne comprend pas c'est « Qu'est-ce que j'ai fait pour ça ? »**

**Bianca** : Exactement...

**Maria** : **Là ce n'est pas de sa faute.**

**Bianca** : Ce n'est pas de sa faute. Là tu peux lui apprendre cette technique ou pas ? C'est encore trop tôt ?

**Maria** : **Non, là je crois qu'elle peut de nouveau s'y mettre. Je lui demande si elle veut se mettre en face et que je lui montre.**



**Bianca** : Elle n'est pas obligée de se tapoter elle-même.

**Maria** : **Voilà, oui je peux tapoter tout doucement sur elle.**

**Bianca** : Tout doucement, et dire que c'est vrai qu'elle n'y est pour rien, reprendre les paroles qu'elle a envie de dire... Ce n'est pas de sa faute...

**Maria** : **Oui, elle n'y est pour rien, ce sont des histoires de grands, cela ne la concerne pas...**

**Bianca**: Cela ne la concerne pas...

**Maria** : **Cela la concerne mais ce n'est pas de sa faute, ce n'est pas à cause d'elle, ça n'a rien à voir avec elle.**

**Bianca** : Et cela ne lui enlève pas le droit d'être heureuse, aux enfants on dit souvent « *Tu es une belle enfant, on t'aime quand même...* »

**Maria** : **Oui.**

**Bianca**: Est-ce que c'est possible de dire ça ? Elle accepte ça ou pas ?

**Maria** : **J'ai l'impression qu'elle l'entend, je ne sais pas si elle l'accepte, si elle l'intègre complètement, mais elle l'entend. C'est comme si elle pesait cette possibilité.**

**Bianca**: Oui, ils sont un peu maladroits je dirais.

**Maria** : **Oui, oui... Oui, ça j'ai envie de le dire aussi... Qu'il est quand même... Il est quand même un peu pataud papa de venir dire ça comme ça !**

**Bianca** : Oui il est vraiment pataud !

**Maria** : **Il aurait pu faire ça de façon plus intelligente !**

**Bianca** : Oui, c'est clair.

**Maria** : **Et du coup elle a envie d'aller le voir.**



**Bianca** : Ah oui ?

**Maria** : Oui.

**Bianca** : D'accord.

**Maria** : Elle voudrait qu'on y retourne et qu'on en parle.

**Bianca** : Tu es d'accord pour ça ?

**Maria** : Oui, oui, si elle, elle veut le faire, moi je suis d'accord.

**Bianca** : Allons-y, allons devant le canapé jaune.

**Maria** : Oui, mais par contre elle préfère rester avec moi. Elle n'a pas envie de se remettre entre eux deux.

**Bianca** : D'accord, ça c'est super.

**Maria** : Et elle voudrait que ce soit elle qui les remette en marche (rire), qui touche le bouton pause.

**Bianca** : (rire) Ah oui d'accord.

**Maria** : Je lui passe la télécommande !

**Bianca** : Oui, oui absolument, bonne idée !

**Maria** : Ok (rire).

**Bianca** : Elle a 6 ans, elle peut le faire. Et qu'est-ce qui se passe ?

**Maria** : Voilà, ils se réveillent, ils se remettent en route. Et ça aussi ça fait penser à la Belle au bois dormant, quand tout le monde se réveille après les 100 ans de sommeil.

**Bianca** : On n'a rien inventé nous autres avec...



**Maria : Eh oui...**

**Bianca :** Alors ? Qu'est-ce qu'il se passe maintenant ?

**Maria :** Eh bien, elle se tourne vers papa et lui dit « *D'accord tu fais ce que tu veux mais tu aurais quand même pu me dire ça autrement !* »

**Bianca :** D'accord, et elle est comment quand elle dit ça ?

**Maria :** Elle est à peu près calme. Elle le dit comme elle le dirait à un camarade de son âge ! « *Pff ! Tu fais vraiment n'importe quoi papa ! Ça va pas !* »

**Bianca :** D'accord ! Est-ce qu'elle a besoin que tu tapotes ? Est-ce que c'est un moment un peu stressant ?

**Maria :** Non, par contre moi, derrière elle, je crois que je ferais bien de tapoter pour mon père.

**Bianca :** Ah ?

**Maria :** Il y a du monde ! (rire)

**Bianca :** Il y a du monde oui... (rire), c'est pas idiot du tout...

**Maria :** Parce que s'il l'a annoncé comme ça, c'est qu'il n'avait pas le choix, il ne pouvait pas le dire autrement, c'est trop difficile pour lui...

**Bianca :** Ah, il était comme ça ? Ok.

**Maria :** Oui.

**Bianca :** Il se détend là ou pas ?

**Maria :** Non, il est très mal à l'aise.

**Bianca :** Il reste comme ça ?

**Maria :** Oui.



**Bianca** : Pour l'instant c'est son problème en fait.

**Maria** : Oui.

**Bianca** : Et comment va la petite Maria de 6 ans ?

**Maria** : Elle, ça va ! Ça lui confirme qu'effectivement, s'il a dit ça comme ça, c'est qu'il ne pouvait pas faire autrement.

**Bianca** : D'accord.

**Maria** : Et ça n'a rien à voir avec elle.

**Bianca** : Elle se sent comment ? Elle est soulagée ? Elle est encore triste ?

**Maria** : Non, ça va, elle est tranquille là... Elle est bien.

**Bianca** : Quand un client me dit cela, je suis toujours très méfiante, est-ce que c'est vraiment parti ? Ou est-ce que c'est réellement mieux ?

**Maria** : Je ne sens pas de tristesse, elle est sur mes genoux, mais effectivement, elle s'agite un peu... Elle commence à en avoir un peu marre.

**Bianca** : Le tapotage pour les enfants, il ne faut pas trop exagérer. Il ne faut pas que ça dure longtemps...

**Maria** : Non, je ne tapote plus sur elle, mais toute la situation là, avec les deux qui... On les a remis en route mais ils n'ont pas l'air de bouger tellement plus pour autant... Elle a envie d'aller ailleurs, ce sont leurs histoires ! Qu'ils gèrent ça entre eux, qu'ils ne l'embêtent pas... Elle préférerait aller jouer, effectivement.

**Bianca** : Ok, d'accord... Et à la question : si on refait cette scène, et ça se reproduit, papa annonce ça à la petite, comment va-t-elle réagir maintenant ?

**Maria** : Plutôt que de se figer, elle va tout de suite installer un dialogue. Elle pourrait dire quelque chose comme « *Ah bon, mais qu'est-ce que tu me dis là ? Pourquoi ?* »

**Bianca** : Bonne question !



**Maria :** « Oui, raconte, qu'est-ce qui se passe ? Je ne comprends pas pourquoi tu me dis ça. »

**Bianca :** D'accord.

**Maria :** Et ça pourrait se finir dans une discussion importante mais calme entre les trois personnes.

**Bianca :** D'accord, c'est une expérience qu'on fait mais je trouve que tu as trouvé une solution épatante. Je ne sais pas ce que tu en penses ?

**Maria :** Oui, quand je suis arrivée à cette image, je voyais vraiment la photo de ces trois personnages figés chacun dans leur coin sur le canapé jaune. Et là, la petite elle n'y est plus... Elle continue son parcours, elle continue sa vie, à partir de là...

**Bianca :** Donc, est-ce qu'il est possible que tu te remettes dans l'image de départ ? Tu peux la revivre ou est-ce que c'est...

**Maria :** Non, je peux la voir, comme je regarderais une vieille photo. Effectivement, je me souviens que c'était comme ça, mais... Je ne suis plus dedans.

**Bianca :** D'accord, d'accord... Je pense que tu as bien travaillé.

**Maria :** Merci, merci Bianca ! (rire)

**Bianca :** On ne fait rien nous autres... Tu as beaucoup travaillé toi !

**Maria :** Oui, et la petite aussi.

**Bianca :** Et la petite aussi, oui !

**Maria :** Elle a eu les ressources, elle a eu des drôles de ressources !

**Bianca :** Oui, parce qu'elle a trouvé de nouvelles façons de réagir à ce qui lui tombait dessus, parce que c'était vraiment... Ça tombait de nulle part...

**Maria :** C'était inattendu, dramatique, elle ne pouvait pas en parler parce qu'il y avait un silence général et elle ne savait pas comment s'en sortir, elle n'avait pas de stratégie.



**Bianca** : Elle était totalement sans solution oui, sans stratégie.

**Maria** : **Et ça c'est une ENIMA. Je trouve très commode de chercher ces circonstances, parce qu'on les résout beaucoup plus facilement quand on est bien conscient que ça existe. Voilà, alors je reviens à moi, ici, maintenant, à l'âge que j'ai aujourd'hui.**

**Bianca** : Oui.

**Maria** : **Et, une dernière question que je voudrais te poser avant qu'on passe aux questions des auditeurs. Est-ce que tu conseilles ou déconseilles de faire ce genre de travail en auto-traitement, de le faire tout seul ? Est-ce que c'est possible ?**

**Bianca** : Je l'ai fait parce que j'étais très embêtée avec une image qui revenait souvent. Je marchais le long de la route d'une campagne et j'avais envie de mourir, et je n'arrivais pas à m'en sortir, et je me suis dit, je vais traiter ça comme ENIMA, faute de mieux.

Parce que je ne savais pas du tout comment le prendre et en effet, je me suis téléportée sur les genoux de ma grand-mère, qui a trouvé la solution pour moi. Donc je suis allée automatiquement trouver une personne ressource.

On avait dans mon enfance l'habitude, c'était absolument détestable, d'échanger des images d'Épinal dans des albums, et il fallait écrire des poèmes là-dedans. Moi j'ai toujours été épatée et puis je n'avais pas de très belles images d'Épinal, je détestais ça. Je trouvais toujours une idée pas bien du tout.

Ma grand-mère avait des ressources, elle m'a trouvé des poèmes que les autres n'avaient pas, ce qui était un bon point pour moi, et elle avait aussi fait venir de l'étranger des images d'Épinal que les autres n'avaient pas non plus... Donc... Mais là, j'ai laissé faire... J'ai tapoté sur ce chemin, sur ce désir de mort.

Ce n'est probablement pas uniquement ça, mais je l'ai fait sur moi-même, et ça a été spontané que la petite que j'étais à l'époque trouve la ressource d'aller demander à sa grand-mère. Je pense que la plupart des techniques, on peut les faire soi-même...

**Maria** : **Est-ce qu'il vaut mieux avoir d'abord une certaine expérience en le faisant avec d'autres personnes ?**

**Bianca** : Oui, je pense, parce que sinon on se perd. Ce n'est pas facile, tu as été parfaite car ce n'est pas facile de se reconnecter avec l'enfant qui souffre.

**Maria** : **Oui, mais c'est vrai que ça aide d'avoir vraiment cette image de la grande personne que je suis maintenant et de la petite fille de 6, 7 ans que j'étais à l'époque.**

**Bianca** : Il y a des personnes qui se connectent, qui fusionnent et on a du mal à les détacher. Il faut tapoter beaucoup, parce que ce sont des événements ou des sentiments ou des émotions « repères » chez la personne, et il y a des personnes qui peuvent s'identifier facilement à ça. Comme tu l'as dit tout à l'heure pour le bonheur aussi.





C'est vrai que j'ai rencontré quelqu'un qui refusait de laisser passer la naissance, je crois que c'était de sa fille, mais elle était bloquée là-dessus aussi... Ce sont un peu des doudous avec lesquels on se berce, et ça il faut éviter en principe.

**Maria : Bon, super Bianca, je pense que tu as donné beaucoup d'éléments pour les personnes qui recherchent des solutions en profondeur mais en douceur effectivement, c'est-à-dire si cette scène à l'époque était extrêmement inconfortable pour moi, là c'était tout à fait confortable.**

**Bianca :** Ce qui est très très utile, je ne l'ai pas dit dans l'explication, c'est de figer les autres personnages.

**Maria : Oui, ah oui, c'est une super idée ça !**

**Bianca :** C'est très très bien, parce que là, on a la paix, on peut faire ce qu'on veut. Ensuite on va les retrouver.

**Maria : Oui, et on revient plus tard.**

**Bianca :** C'est avec plaisir que je répondrai aux questions si les auditeurs le veulent.

**Maria : Bien sûr, on va s'y mettre. Sachez que Bianca propose des consultations avec cette technique bien sûr. Est-ce que tu fais aussi des formations à cette approche-là ?**

**Bianca :** Oui, j'aime beaucoup, je suis passionnée de formations. Oui, je fais la formation AAMET.

**Maria : D'accord, et cette technique-là fait partie du niveau 2 j'imagine ?**

**Bianca :** Non, ça ne fait pas partie du niveau 2, ça ne fait pas partie du cursus. Mais je peux l'enseigner au niveau 3, ce n'est pas obligatoire. Pour le niveau 3 on est un peu libre. Je n'ai pas commencé à la mettre en place, tu en as vraiment eu la primeur ma chère !

**Maria : Merci, et avec toutes les personnes qui nous écoutent...**

**Bianca :** Je vais peut-être le mettre en forme pour le transmettre en enseignement.

**Maria : Alors s'il y a des personnes qui sont demandeuses, n'hésitez pas à contacter Bianca et elle se fera un plaisir de faire ce travail là j'en suis sûre !**