





## Femme et maman active : épanouie ou épuisée ?

**Maria Anell :** Être une femme, c'est une belle aventure, mais c'est aussi extrêmement étourdissant et parfois fragilisant : être une maman parfaite, une intendante efficace, uneoureuse pétillante, une collaboratrice disponible et performante, une amie attentive, sans oublier bien sûr de garder la ligne, c'est tout cela que les femmes relèvent comme défis chaque jour, et peut-être est-ce aussi votre cas. Ouf, vous n'êtes pas fatiguée vous ? Dites-moi, ne rêvez-vous pas d'aller vous étendre sur la plage pour sentir simplement les rayons du soleil et une légère brise vous caresser la peau ? Pourtant, c'est étonnant d'être sur tous les fronts et de ressentir comme un manque, une sorte d'inaccomplissement. Est-ce que vous aussi vous sentez cette lassitude, ce vague à l'âme, ce vide à l'intérieur ? N'y aurait-il pas là quelque chose d'autre à entendre ?

Cette conférence, intitulée « Femme et Maman active : épanouie ou épuisée ? », est parfaite pour célébrer les femmes en cette journée de fête des Mères – qu'elles aient des enfants ou pas, d'ailleurs ! Elle est aussi très instructive à écouter pour les hommes qui les aiment. Préparez-vous à plonger dans les schémas qui nous forgent en tant que femme et mère. Ceux qui nous orientent inconsciemment dans nos comportements et notre place de femme dans la société.

Notre conférencière, ce soir, est coach énergéticienne et aussi maman de deux filles, de huit et cinq ans. Elle connaît bien le quotidien d'une maman active ! Caroline accompagne aussi de nombreuses femmes dans son cabinet, à la maison et dans toute la francophonie grâce à Internet. Avec l'EFT et d'autres outils, elle soutient les femmes pour trouver l'équilibre entre leur vie privée et professionnelle. Elle propose surtout une approche particulièrement inspirée pour que les femmes libèrent le merveilleux qui dort en elles et en fassent profiter tout leur entourage grâce à son programme en ligne : Maman Active Épanouie.

Dans cette conférence, Caroline va nous offrir, avec douceur et humour, un trousseau de clés pour nous déchaîner des pensées et comportements qui entravent notre déploiement de femmes... merveilleuses. Bienvenue parmi nous, Caroline !

**Caroline Burel :** Bonjour Maria, et bonjour à tous.

**Maria :** Caroline, en tant que mère et professionnelle – une maman active, en quelque sorte –, j'ai hâte de découvrir ce que tu vas nous transmettre au sujet de la place de la femme et de l'équilibre de vie entre la famille et le travail. Je sais que dans ta vie actuelle, tu aides beaucoup de femmes à se sentir plus centrées et plus disponibles pour elles-mêmes et pour les personnes importantes dans leur vie. Et moi aussi, j'en ai évidemment besoin dans ma vie de maman et de praticienne de bien-être. Alors qu'as-tu découvert qui nous permettra, à moi et à toutes celles qui nous écoutent, de nous sentir bien dans notre peau de mère et de femme ?

**Caroline :** Eh bien, Maria, je te remercie du fond du cœur de m'offrir la parole au sein de ce fabuleux congrès EFT. Toutes les conférences sont vraiment passionnantes. À mon tour, je vais apporter ma pierre à l'édifice et ce qui me met en joie particulièrement, c'est que je vais essayer de faire bouger vos marques, de faire évoluer ce regard que nous portons les uns et les autres au sujet des femmes et de la féminité. Parfois, vous allez voir que je n'y vais pas avec le dos de la cuillère.



Aussi, avant d'entrer dans le vif du sujet, Maria, j'aimerais te poser une question personnelle : est-ce que toi, en tant que femme, aujourd'hui tu te sens en pleine possession de tes moyens ? Est-ce que tu te sens en plein accord avec le fait que tu sois une femme et que c'est chouette d'être une femme ?

**Maria :** C'est une vaste question ! Je ne peux pas dire que je passe mon temps à me la poser. Mais puisque tu me la poses maintenant, Caroline, oui, je trouve que c'est vraiment chouette d'être une femme.

**Caroline :** C'est parfait ! C'est vraiment une bonne chose. Tu vois, malheureusement, ce n'est pas toujours ce que je constate avec les femmes que j'accompagne... Aussi, j'aimerais m'adresser à celles qui nous écoutent aujourd'hui et leur proposer un exercice :



#### Exercice pour les femmes

Je vous propose d'écrire comment vous vous sentez en tant que femme, à travers trois filtres. L'idée est de compléter les phrases que je vous propose :

- ◆ « *En tant que femme, je sens que je suis super dans/avec.....* »
- ◆ « *En tant que femme, je suis trop.....* »
- ◆ « *En tant que femme, je ne me sens pas assez.....* »

Surtout, ne réfléchissez pas trop. Notez ce qui vous vient en premier, sans vous bloquer. Il n'y a pas de mauvaises réponses, seulement des bonnes.



#### Exercice pour les hommes :

De la même manière, j'invite les hommes qui nous écoutent à définir les femmes :

- ◆ « *Les femmes sont super dans.....* »
- ◆ « *Elles sont trop.....* »
- ◆ « *Et pas assez.....* »

Je vous laisse une petite minute pour y répondre. Gardez votre papier sous les yeux. Puis, justement pour laisser le temps de répondre, Maria, j'avais envie de faire une suggestion.

**Maria :** Oui, Caroline, vas-y, quelle est ton idée ?

**Caroline :** Tu sais, Maria, que l'EFT permet de créer de nouvelles ramifications neuronales dans notre cerveau. Avec l'EFT, plus de connexions entre l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche se mettent en route. C'est une information qui avait particulièrement attiré mon attention.

**Maria :** Oui, bien sûr.

**Caroline :** Alors, figure-toi que je pense sincèrement que l'EFT rencontre un grand succès. Cette pratique fait grandement appel à notre hémisphère droit qui est celui de la polarité féminine. Et les valeurs du féminin sont par exemple l'écoute, l'accueil, l'empathie, la vision globale ou encore l'intuition. Alors je crois que ces valeurs féminines sont absolument nécessaires aujourd'hui sur notre planète et qu'il est temps de s'y mettre joyeusement.

**Maria :** Ah oui, je suis complètement d'accord avec toi, Caroline, et je me doutais bien, quand tu parlais d'hémisphères droit et gauche, que c'était encore une possibilité pour faire la connexion entre le féminin et le masculin.



**Caroline:** Exactement! Qu'en penses-tu, Maria, si nous commençons à nous tapoter dès maintenant?

**Maria:** Oui, bien sûr. Peux-tu juste rapidement dire quels sont les bénéfices du fait de se tapoter dès maintenant, et jusqu'à la fin de la conférence si possible?

**Caroline:** En fait, c'était lors d'une formation avec Steve Wells et David Lake sur la Simple Energy Techniques...

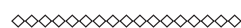
**Maria:** Celle où nous nous étions rencontrées?

**Caroline:** Exactement. Et je pense que tu t'en rappelles aussi, Steve Wells nous avait expliqué que si nous nous tapotions une demi-heure tous les jours pendant 1 mois, nous serions aussi zen qu'un Lama tibétain. Tu imagines? Il suffit juste de se tapoter dès qu'on en a l'occasion finalement! C'est tout simple. C'est pour moi un des aspects extrêmement précieux dans l'EFT pour les mamans actives, car malgré tout ce qu'elles ont à faire, elles ont toujours des millisecondes où elles peuvent se tapoter. Et puis, une fois que l'habitude est prise de se tapoter au téléphone, par exemple en écoutant cette conférence, en marchant, au volant ou même au petit coin, les effets de détente et de rééquilibrage des émotions se font rapidement sentir et profitent par ricochet à toute la famille. Tu vois, moi, je trouve que l'EFT devrait faire partie de la boîte à outils de chaque famille. Nous l'utilisons à la maison. Nous appelons cela «Tapoti-Tapota» et nous chantons sur l'air de «J'ai du bon tabac».

**Maria:** Ah! Si toutes nos auditrices et nos auditeurs se mettent à chanter pendant que tu nous parles, cela va te perturber, Caroline! Mais pour la partie de tapotage, je suis entièrement d'accord. Depuis le début de ce congrès, vous avez l'habitude. Les points sont bien intégrés, donc c'est parti, tapotons-nous, tout en t'écoutant!

**Caroline:** Alors évidemment, nous ferons un protocole EFT spécial à la fin de la conférence. Mais ce que j'aime surtout avec l'EFT, c'est le picorer au quotidien. Ainsi, les mamans actives très occupées peuvent quand même prendre soin de leurs émotions de façon autonome. Bien sûr, il est toujours nécessaire de se faire accompagner par un praticien pour se faire chatouiller plus en profondeur, mais sinon, dès que vous vous sentez fatiguée, irritée, que la moutarde vous monte au nez ou que vous avez cinq minutes, hop, vous vous tapotez!

**Maria:** Oui, c'est vrai que c'est un formidable outil et une grande aide au quotidien!



**Maria:** Alors, maintenant que nous avons listé ce qui est super et ce qui est peut-être trop ou pas assez, en tant que femme, peux-tu nous en dire plus sur notre perception de la femme?

**Caroline:** Ok Maria. Alors justement, revenons à nos casseroles et entrons dans le vif du sujet!

**Maria:** Nos casseroles, façon de parler!

**Caroline:** Elles ne sont jamais loin, tu sais! Entrons dans le regard porté sur la femme. Nous le savons tous, encore aujourd'hui, et même dans nos pays industrialisés, les femmes sont souvent désavantagées par rapport aux hommes. Ce qui ne veut pas dire pour autant que les hommes soient pleinement avantagés, mais c'est un autre sujet sur lequel nous ne nous étendrons pas.



Par exemple, nous pouvons commencer par des chiffres bien connus : les mamans actives françaises d'aujourd'hui passent, en moyenne, trois heures de plus par semaine que les hommes aux tâches ménagères. Et une mère au foyer travaille en gros 94h/semaine. C'est beaucoup.

**Maria :** Mais ce n'est pas légal, ça, par rapport aux 35 heures !

**Caroline :** Ce n'est pas légal ! Elle fait tout un tas de métiers. Par exemple, nous avons cuisinière – nous en parlions tout de suite –, couturière, chauffeuse, infirmière, psychologue, organisatrice de voyage, intendante... enfin, la liste est longue. Il a été évalué que cela correspond à un salaire de 7 000 euros.

**Maria :** Ouah !

**Caroline :** Est-ce que les femmes qui sont dans cette situation ont l'impression de contribuer à hauteur de 7 000 euros au bien-être de leur famille ?

**Maria :** Ce n'est pas forcément l'impression que j'ai autour de moi, je dois dire. Mais cela fait du bien de le voir de cette façon-là !

**Caroline :** Loin de moi l'idée de dire que la situation est équilibrée aujourd'hui, notamment en terme de salaire ou de plan de carrière, mais il y a vraiment quelque chose qui cloche. Pour moi, le propos de cette conférence, n'est pas du tout de revendiquer l'égalité entre les hommes et les femmes. Cela me paraît juste hors propos puisque, de toute manière, nous sommes différents. Et c'est justement là notre chance ! Par contre, que nous ayons à cœur de créer de la complémentarité, de l'harmonie, de la coopération intelligente, de la symbiose, alors dans ce cas, je suis pour que les uns et les autres aient des avantages. Pourquoi pas ?

**Maria :** Alors là Caroline, tu te doutes bien que je suis complètement d'accord avec toi !

**Caroline :** Oui, je m'en doutais.



**Maria :** Je crois que tu voulais nous présenter quelqu'un en particulier ?

**Caroline :** Oui. Tu vois, je crois que nous connaissons tous et toutes cette personne, en fait. Je vais vous raconter une histoire. C'est l'histoire d'Hélène. Elle a un âge autour de la quarantaine, à cinq ou dix années près, et elle est maman de deux chouettes enfants. Hélène, depuis qu'elle est petite, vit un tas d'aventures dans sa tête car, comme toutes les petites filles, elle est curieuse de découvrir tout ce qui se passe autour d'elle. Adolescente, elle se voyait déjà vivre des expériences incroyables avec un métier passionnant, vivre avec un super chéri avec lequel elle aurait de beaux enfants. Elle se voyait être une supermaman, bien dans sa tête et assurant sur tous les fronts. Et voilà, elle ne s'est pas vraiment rendu compte de ce qui se passait, mais aujourd'hui, le fait est qu'elle court du matin au soir, stressée et en retard perpétuellement, à gérer une liste de tâches longue comme le bras sans pouvoir prendre cinq minutes pour souffler.

Bref, entre le parcours professionnel et la famille, nombreuses sont les femmes et les mères comme Hélène, au bord de l'épuisement, qui à force de prendre soin de tout le monde sauf d'elles-mêmes perdent le sens de leurs projets profonds.



À force d'en faire trop, alors qu'elles ont l'impression de ne rien avancer, elles ne se rendent plus compte qu'elles ont perdu le fil avec ce qui est important pour elles et finissent par suffoquer. Elles sont fatiguées, irritables et râlent sur leur entourage, ou pire, elles se résignent! Pourtant, il subsiste toujours ce malaise à l'intérieur et je croise beaucoup de femmes qui au fond d'elles-mêmes ont envie de quelque chose de plus grand, quelque chose qui ait du sens, qui mène quelque part. Elles ont envie de croquer la vie à pleines dents et de contribuer au-delà de leur petit périmètre dans lequel elles se sentent étouffer à petit feu. Finalement, qu'elles soient des professionnelles aiguisées ou des mamans actives à la maison, une question sournoise revient souvent à l'esprit: «*Et moi, dans tout cela, qui je suis au fond?*». Car voilà, il manque quelque chose, avec cette insatisfaction de ne pas se sentir épanouie en tant que femme. D'ailleurs, Maria, je voulais te demander: pour toi, qu'est-ce qu'être une femme?

**Maria:** Eh bien, c'est tout ce que tu as dit tout à l'heure. C'est gagner ce salaire fictif de 7 000 euros en étant experte dans de nombreux domaines. Être femme, être compagne, être mère, être une femme professionnelle, avoir une carrière. Mais il est vrai que par moment, nous pouvons sentir qu'il manque quelque chose, oui.

**Caroline:** Eh oui, car il manque une donnée dans l'équation. Justement, nous allons y venir dans la conférence, alors encore un petit peu de patience, parce qu'avant, j'invite chacune d'entre nous et aussi chacun, à se poser ces questions:

- ◆ «*Est-ce que, aujourd'hui, dans ma vie, je me sens pleinement épanoui(e)?*»
- ◆ «*Est-ce que j'ai le sentiment de m'accomplir dans ma vie?*»

Et là, j'entends d'ici les cerveaux qui grincent en disant: «*Oui, mais il ne faudrait tout de même pas trop en demander!*» Alors je vous propose une parole de Jacques Brel: «*Le plus dur dans le voyage Paris-Pékin, ce n'est pas d'arriver à Pékin, c'est de quitter Paris.*» Maria, est-ce que cette citation t'inspire de ton côté? Peux-tu me dire ce que tu perçois quand tu entends cette citation?

**Maria:** Cela me fait penser au dicton: «*Le plus long voyage commence par un pas*», et aussi le fait que lorsque nous voulons avancer, il faut déjà partir de quelque part, avant d'aller plus loin. Cela me rappelle aussi le principe de la zone de confort. Cette zone qui nous tient un peu enfermés parfois et qui n'est pas forcément très confortable. Mais nous y restons parce que c'est ce que nous connaissons et nous croyons peut-être aussi que: «*Je ne vais pas me plaindre. Ce n'est pas mieux pour quelqu'un d'autre*». Et c'est ainsi que nous restons petits.

**Caroline:** Je vois que tu as bien potassé le sujet, parce que je sais que toi aussi tu parles justement de monter dans le TGV.

**Maria:** Oui, le TGV qui signifie votre Très Grande Vie! Là, nous sommes sur nos dadas commun: voyez grand et laissez-vous porter!

**Caroline:** Oui, parce que c'est quand même dommage, il y a beaucoup de personnes qui n'osent pas se dire qu'il y a des solutions pour se créer une belle vie! Avec un boulot qui nous plaît vraiment et de belles relations en famille. Mais évidemment, le premier pas, c'est de décider de changer quelque chose. C'est souvent le plus difficile parce qu'il faut se secouer un peu le cocotier, mais pourtant, c'est vraiment possible! Comme tu le disais, en apparence cela demande moins d'efforts de ne pas bouger. Sauf que, mine de rien, cela ronge au quotidien. Et sans que nous nous en rendions compte, petit à petit, nous étouffons.



C'est comme considérer comme un fait établi que les filles sont moins bonnes en maths. Alors du coup, elles ne sont pas orientées vers des carrières scientifiques. Comme elles ont moins cette capacité de découvrir, d'explorer, de partir à l'aventure, et comme en plus elles n'ont pas un bon sens de l'orientation, c'est sûr qu'il vaut mieux qu'elles restent dans des robes bien propres à rendre la maison bien propre ou à occuper des boulots bien sages. C'est sûr qu'ainsi, les femmes mettent leurs cervelles éparpillées au service des hommes qui sont évidemment plus organisés et compétents.

**Maria:** Ah, cela me rassure, Caroline, de t'entendre parler de cela, de dire enfin ces vérités sur les différences entre les hommes et les femmes !

**Caroline:** [rires] Je vois, Maria, que tu as tout à fait compris. En fait, c'est de la provocation. Je me permets d'en faire parce que tu sais comme moi qu'en caricaturant les situations, nous pouvons effectivement en déloger les absurdités.

**Maria:** Oui, bien sûr, tu parlais tout à l'heure de la formation de Steve Wells et David Lake sur la thérapie provocatrice (PET) et ce n'est peut-être pas pour rien que nous nous y sommes croisées.

**Caroline:** Oui, et je me souviens que nous avons bien ri, d'ailleurs !

**Maria:** Oui !

**Caroline:** Alors, tu vois Maria, ce qui s'est passé pour moi, c'est que j'ai eu la chance de partir voyager dans ma jeunesse. J'avais besoin de voir le large et j'ai filé en Afrique. J'avais à peu près une vingtaine d'années et c'est là que j'ai commencé à travailler auprès des femmes dans des programmes d'alphabétisation, de microfinance, de la santé aussi, dans les campagnes au Burkina Faso et au Bénin. Là-bas, j'ai fait de nombreuses réunions avec les femmes citadines ou du monde rural. Et franchement, elles m'ont beaucoup appris. Ce dont je me rappelle, c'est que dans ces réunions, dans ces rencontres, il y avait toujours les bébés de ces mamans.

Par la suite, j'ai voyagé avec mon mari en Amérique latine et en rentrant en France, nous avons créé une société de distribution de produits dans le commerce équitable. C'est à ce même moment, dans ces mêmes années, que nos deux filles sont arrivées ! Donc tu vois, entre notre société de produits bio équitables et nos deux filles, j'étais vraiment bien occupée !

Je ne sais pas si tu connais ce proverbe, mais on dit aussi en Afrique : « *Il faut tout un village pour élever un enfant.* » La difficulté pour une jeune maman, c'est que chez nous, en Europe, c'est lourd de porter 24h/24 la responsabilité de s'occuper d'un bébé qui dépend entièrement de soi. C'est un stress maximum pour une jeune mère. C'est assez paradoxal parce qu'entre la grossesse et l'accouchement, elle est hyper suivie par tout un tas de personnes. Et du jour où elle rentre chez elle, elle peut se retrouver seule avec ses questions pour son bébé, à devoir récupérer de l'accouchement. C'est assez déstabilisant.

Et puis de nombreuses mères se sentent sans filet de sécurité, isolées, à un moment où elles sont fragilisées à cause du manque de sommeil et des hormones qui font le yoyo. Vous avez là un cocktail qui peut créer une jolie petite déprime qui peut ensuite glisser vers la dépression et, dans le pire des cas, jusqu'au *burn-out* – professionnel ou maternel –, ce qui entraîne des conséquences lourdes pour toute la famille.



C'est d'autant plus difficile à gérer que ce qui touche à la maternité est vraiment idéalisé: nous avons l'injonction d'être une mère heureuse, parfaite, qui assure sur tous les fronts. C'est lourd à porter. Il ne faut pas croire, l'arrivée des enfants est véritablement un chamboulement qui a des conséquences profondes dans la vie d'une femme. Elle doit tout réorganiser: cela commence par le simple fait de devoir prendre une douche à la va-vite, jusqu'à sa nouvelle identité dans la société, dans son couple, par rapport au travail. Alors bien souvent, les femmes ont toujours le sentiment d'être entre deux chaises. Ce que je peux voir un peu partout, c'est que quand elles sont au travail, c'est le *rush* ensuite à la maison; et quand elles sont à la maison, elles avancent moins vite au travail. Ce n'est évident pour aucune femme de faire ce grand écart constamment. Alors, comment en plus se donner du temps pour réfléchir à ses besoins et ses envies profondes? C'est juste parfois impossible. Ce qui est étonnant, et que nous devrions quand même comprendre, c'est que par contre, quand une maman va bien, quand une femme est bien dans ses baskets, c'est toute la famille et toute la société qui s'en trouvent mieux.

Tu vois, de mon côté, je dois dire que je n'ai pas sombré dans un *burn-out*, mais avec du recul, quand j'y pense, je me dis que ce n'est vraiment pas passé loin. Par exemple, juste pour situer un petit peu, je n'ai pas fait une nuit complète pendant quatre ans et demi et j'étais souvent réveillée jusqu'à dix fois. C'était juste insoutenable! J'avais l'esprit complètement embrumé et même si je continuais à faire ce que j'avais à faire, je perdais un peu le nord, je dois dire.

Donc, il a bien fallu que j'aie cherché des solutions. Je crois que la chance que j'ai eue, c'est que l'arrivée de mes filles a déclenché une quête qui m'a vraiment conduit vers mon essentiel. J'avais déjà un boulot très intéressant, mais ma fibre à moi, c'est d'aider les gens. C'est ce que je disais depuis que j'étais petite. Alors j'ai mis quelque temps à vraiment trouver qui je suis. Aujourd'hui, je suis vraiment heureuse à nouveau d'accompagner des femmes pour qu'elles aussi retrouvent le merveilleux en elles. En fait, ce qui s'est passé pour moi, c'est que j'ai fini par comprendre que si je voulais pouvoir contribuer plus largement et vraiment faire ressortir ce que j'avais au fond des tripes, je devais commencer par prendre soin de moi. Il n'y avait rien à faire, c'est par là que cela commençait. Donc j'ai recommencé avec des formations en énergétique pour les femmes. Cela m'a servi à moi, puis au fil du temps, c'est ce que je propose maintenant pour accompagner toutes les femmes.

Tu vois, entre mon parcours personnel – celui de mère –, mes expériences en Afrique et mes formations, j'ai exploré de près ce que sont les difficultés du féminin et la souffrance maternelle. Ce que j'aimerais dire surtout, ce qui m'émerveille malgré tout, c'est de voir que même au bord du précipice, parfois coincée entre la famille et le travail, dans des conditions de vie parfois déplorables, les femmes ont une force de vie incroyable! Elles continuent à porter des bébés, à prendre soin des enfants, à s'occuper de la maison, du jardin, à se réunir, à se former, à monter des projets, à prendre soin de la Vie en grand. C'est quand même extraordinaire!

En fait, il y a un message que j'aimerais vraiment faire passer. J'aimerais dire à toutes celles qui nous écoutent que même si vous vous sentez perdues, fatiguées, et que vous avez l'impression d'être un bouchon ballotté par le courant, gardez à l'esprit que vous avez en vous une étincelle tellement vaillante! Elle est prête à s'illuminer dès que vous l'appellerez.

Comprenez aussi que le fait de ne pas aller aussi bien que vous le souhaiteriez est une invitation à prendre soin de vous. Ne restez pas toute seule. Il y a de nombreuses ressources qui existent autour de vous et si vous êtes une jeune maman qui se sent fragile, n'attendez pas de couler. Il y a un site qui s'appelle [maman-blues.fr](http://maman-blues.fr), vous pourrez y trouver beaucoup de ressources.





Évidemment, il y a aussi la possibilité de rejoindre le programme Maman Active Epanouie. Vous allez retrouver le phare qui vous guide dans la tempête, comme Stéphanie qui m'écrivait dernièrement. J'ai pris ses mots : elle me disait que dès le premier chapitre, elle avait pu retrouver son intention de cœur, cette première lumière qui nous éclaire et nous fait dire : « *Mais oui, bien sûr, j'avais oublié pourquoi j'étais là et ce vers quoi j'avançais !* » Ce n'est pas grave d'être en difficulté. Cela nous arrive à toutes et à tous. C'est normal, nous sommes des humains, pas des robots. Ayez simplement ce premier courage de prendre contact avec quelqu'un qui pourra vous accompagner à retrouver votre élan !

**Maria :** Et un premier pas, une première façon de prendre soin de vous, bien sûr, c'est de tapoter. Si, comme moi, vous aviez un peu oublié, je vous rappelle que nous tapotons tous ensemble, tout en écoutant Caroline. Donc ce message fort que tu portes est de prendre soin des jeunes mamans.

**Caroline :** Oui, c'est certain, je pense que les femmes ont beaucoup à apporter et qu'il est primordial qu'elles soient bien dans leurs baskets. Aujourd'hui, notre société est majoritairement organisée par des hommes pour des hommes. Et l'énergie masculine aime décortiquer pragmatiquement. Ils ont aussi la possibilité de fonctionner dans la force : « *On serre les dents et on avance* ». Mais si nous mettions un peu de douceur dans ce monde de brutes ?

Parce que tu vois, les femmes portent en elles une histoire qui ne leur simplifie pas la vie. Et pour vous justement, j'ai quelques dates :

- ◆ En 1804 : le Code civil stipule que les femmes doivent obéissance à leur mari. C'était il y a à peu près 200 ans.
- ◆ 100 ans plus tard, elles peuvent disposer de leur salaire.
- ◆ En 1944, les femmes peuvent voter et être élues. Cela fait à peu près 70 ans.
- ◆ En 1965, les femmes peuvent exercer une profession sans l'autorisation de leur mari et ouvrir un compte bancaire à leur nom. Ce qui fait à peu près 50 ans.
- ◆ En 1967, la contraception est autorisée.
- ◆ Et c'est en 1975, avec la Loi Simone Veil, que l'avortement est dépénalisé.
- ◆ Une autre date, plus proche de nous, en 2006, c'est l'année où l'âge légal de mariage des filles passe au même âge que celui des garçons, c'est-à-dire de 15 ans à 18 ans.

**Maria :** C'est hallucinant, Caroline !

**Caroline :** C'est dingue. Quand je suis tombée là-dessus... ! C'est fou !

**Maria :** J'ignorais cela et je ne peux pas me rappeler qu'en 2006, il y ait eu beaucoup de paroles là-dessus. C'est passé inaperçu.

**Caroline :** C'est passé inaperçu, mais c'est quand même flagrant. À partir de 15 ans, en fait, les filles pouvaient se marier légalement encore jusqu'à 2006. Tu vois, pour moi, ces dates parlent d'elles-mêmes. En gros, il y a encore 50 ans, une femme dépendait légalement entièrement de son mari, que ce soit professionnellement, financièrement et même personnellement au niveau de son corps, tu vois, par rapport à la maternité.

50 ans, selon les unes ou les autres, c'est en fait deux générations au-dessus de nous, ce qui veut dire que la conception de notre rôle nous a été transmise par nos mères et les mères de nos mères qui encore dépendaient de leur homme, ou prenaient tout juste leur indépendance à ce moment-là.



Alors, je crois que sincèrement, quelque part, c'est compréhensible que nous ayons parfois du mal à nous affirmer sur le devant de la scène. Nous portons cette situation inconsciemment. Elle nous a été transmise. Nos grand-mères n'avaient aucun moyen de régularisation des naissances. Elles devaient continuer à assurer au quotidien, avec leurs enfants dans les jupes. C'est cet héritage inconscient que nous portons encore aujourd'hui en tant que mère quand nous nous retrouvons justement au bord de nos limites.

Tu vois, encore un cliché: il est convenu que les femmes sont multitâches, plus que les hommes. C'est bien connu, nous disons que les femmes sont multitâches et que les hommes doivent faire une tâche après l'autre. Mais en fait, je défie n'importe qui de passer trois jours de suite avec des enfants sans rapidement devenir multitâches! C'est juste incompatible! Les journées avec les enfants sont ponctuées de contretemps. Alors, il arrive souvent que nous fassions plusieurs actions en même temps, et si nous avons plusieurs enfants, qu'ils commencent des choses en même temps. Et surtout, il faut toujours recommencer régulièrement. C'est difficile, car alors les résultats sont moins visibles. Nous sommes toujours dans une sorte de capharnaüm. Nous ne pouvons pas ressentir cette satisfaction de voir la tâche accomplie.

**Maria:** Non, c'est sûr. Donc, tu es en train de dire que les hommes aussi peuvent être multitâches et peuvent même se tromper de route?

**Caroline:** Oui, parfaitement, et puis je leur souhaite, parce qu'ainsi ils découvriront de nouveaux paysages.

**Maria:** Oui! Donc, pour résumer, les femmes portent de lourdes valises dans l'inconscient et dans l'inconscient collectif de la société, et quand nous y ajoutons la maternité, c'est un vrai défi.

Tu dis que certains clichés – pourquoi pas tous les clichés – sur les différences des hommes et des femmes pourraient être relégués aux oubliettes. C'est bien cela?

**Caroline:** Oui. Alors tu vois, justement, cela me fait penser que ces clichés – c'est quand même pittoresque – contribuent à créer et à légitimer l'opposition actuelle entre les hommes et les femmes, entre le masculin et le féminin. Et pour en finir, pour tordre le cou une bonne fois à ces clichés, je vais en profiter ici, parce que je me rappelle avoir entendu de la bouche de mon propre père qu'une femme qui a ses règles ne peut pas réussir la mayonnaise. Cela prête à rire, mais en attendant, cela contribue encore à rendre la femme inapte seulement parce qu'elle est une femme.

Alors, rassurons-nous parce que je pense que ce modèle de la séparation suivant le sexe et de la suprématie du masculin sur le féminin arrive à bout de souffle. Nous voyons bien qu'il y a des systèmes économiques, politiques, éducatifs, sanitaires et sociaux qui finissent par se mordre la queue, aux dépens de la nature, de notre planète et de ses habitants.

Je pense que nous sommes de plus en plus nombreux et nombreuses à nous interroger sur la façon dont nous pourrions continuer différemment. Nous nous rendons bien compte qu'ainsi, nous allons droit dans le mur. Et ce qui est fantastique, c'est qu'il y a de nombreuses initiatives qui voient le jour un peu partout, dans chaque petit village maintenant. Et c'est assez significatif d'observer que les femmes ont beaucoup participé à créer ces nouveaux fonctionnements.

Je vais te donner deux petits exemples: je ne sais pas si vous connaissez le mouvement des incroyables comestibles. En fait, c'est parti du comté du Yorkshire au Royaume-Uni en 2008, il n'y a pas si longtemps.



Il y avait deux mères de famille qui avaient des difficultés financières et elles ont décidé de planter des potagers directement en ville, partout où il y avait de l'herbe autour d'elles, et de les partager avec tous les gens qui étaient là plutôt que de devoir aller acheter des légumes importés.

Eh bien maintenant, nous trouvons des groupements d'incroyables comestibles un peu partout en France, en Europe et même dans le monde. Il y a même certaines municipalités qui s'y mettent en mettant à disposition des bacs pour y planter des légumes. Et j'ai lu dernièrement qu'un collège du Mans a créé un projet autour des légumes à partager, directement au sein de l'école. Je trouve que c'est un élément qui est sympathique à souligner.

Et puis, quelque chose qui est plus proche de chez moi, à Rennes, existe Trocabulles. Ce sont encore deux mamans qui ont créé une association. Il suffit d'y adhérer et nous repartons avec autant de vêtements que nous en avons déposés. L'endroit est sympa, il y a des jeux pour les enfants. Nous pouvons goûter et papoter. En deux ans, ce sont 200 adhérents qui sont aussi bénévoles pour assurer les journées mensuelles d'ouvertures. Tu vois, c'est une belle initiative !

Les femmes ont donc cette faculté de prendre soin de la vie, de la créer et elles adorent papoter, ce qui leur donne toujours plein d'idées. Alors, ne croyez pas que vous ne pouvez rien faire avec vos trois copines. Il y a de nombreuses choses à créer différemment. Par exemple, pour la journée de la femme cette année, le 8 mars, nous nous sommes amusées avec des amies à danser dans le potager, justement en hommage à toutes les femmes qui se lèvent pour créer des projets. Si vous voulez, vous pouvez trouver la vidéo en tapant « break the chain au potager » sur Internet.

**Maria :** C'est sûr qu'Internet aide beaucoup ce genre d'initiative. Cela donne du pouvoir aux femmes et aux hommes qui ont des idées. Tu mettras tout à l'heure dans le tchat les références de ces initiatives-là. Je suis sûre qu'il y a des auditeurs qui sont curieux de découvrir ces projets de femmes.

**Caroline :** D'accord, avec plaisir. Tu sais Maria, les femmes transmettent. Ce sont elles, la majeure partie du temps, qui s'occupent des enfants. Et nous transmettons bien évidemment ce que nous avons appris et ce qu'on nous a appris. Et à leur tour, nos filles transmettent à celles et ceux qui viendront ensuite. Les femmes ont une place incontournable dans la société et comme aujourd'hui, elles se reconnectent avec leur douce puissance, c'est un très bon signe !

Justement, sur ce point, nous allons aborder des sujets un peu plus délicats. Ce qui est extraordinaire avec l'EFT, c'est que nous pouvons nous approcher des sujets poignants avec douceur et sérénité. Alors, encore une fois, si jamais vous aviez arrêté de tapoter, c'est le bon moment pour boire un verre d'eau et recommencer ! Je vais en profiter pour boire une petite gorgée, tiens.

**Maria :** Oui, bien sûr. Quand nous faisons du tapping continu ainsi, pensons à bien boire, parce que comme cela libère des toxines, ces dernières ont besoin d'être accompagnées vers la sortie.



**Maria :** Alors comme cela, en tant que mères, nous transmettons des choses à nos filles, et nous devenons des modèles pour elles, bien sûr. Est-ce que tu peux en parler un peu plus ?

**Caroline :** Oui avec plaisir. Là, j'invite chacune et chacun à recevoir ces informations à partir de ce qui lui semble juste. Je ne prétends pas du tout détenir la vérité. Simplement, je souhaite partager avec vous des observations qui m'ont interpellée.



Ces sujets sont parfois délicats et demanderaient des réflexions sages et de longs échanges. Aujourd'hui c'est une conférence, mais il est important que chacun s'approprié, réfléchisse à son rythme à ces notions-là. Je fais le choix d'en parler ici car je pense que ces sujets sont néanmoins assez sérieux et importants pour qu'en tant que parents, nous ayons à l'esprit que ces points sont loin d'être anodins. Je tiens à dire qu'évidemment, chacun a la possibilité d'avoir son propre avis sur la question. Aussi, c'est avec la plus grande bienveillance envers toutes les oreilles qui nous écoutent que je vais continuer, si tu es d'accord Maria.

**Maria :** Oui, bien sûr. Nous ne pouvons pas parler de la féminité sans tomber dans des sujets sensibles. Alors continuons à tapoter et nous t'écoutons.

**Caroline :** Ok. Il y a un premier point que tout le monde va comprendre rapidement. Je pense que nous serons nombreuses à être d'accord. La pression qui est faite sur la silhouette des femmes est assez insupportable. Nous sommes nombreuses à être des stressées de la balance et malheureusement, parfois des dérapages s'enchaînent jusqu'à l'anorexie. Le plus déroutant est que cette pression sur le corps féminin commence très tôt : même les fillettes de quatre ans y sont soumises. Aujourd'hui, nous appelons cela l'hypersexualisation des filles.

Alors, je vous donne tout de suite un exemple pour illustrer mon propos. Avez-vous vu la démarche de la reine des neiges ? C'est un dessin animé que nous avons été voir à Noël en famille. Mon mari est ressorti en disant que quand même, cette reine des neiges était vraiment sexy. Il n'a pas dit belle ou jolie. Il a dit « sexy ». Et nous, nous y avons emmené des fillettes de quatre ans. Et dans la salle, il y avait d'autres petites. Alors quel amalgame va se faire dans la tête d'une petite qui voit une merveilleuse princesse rejetée aux confins des glaces alors même qu'elle est reine, magnifique, intelligente et sexy ? Que reste-t-il à cette princesse pour qu'elle soit aimable ?

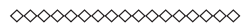
Heureusement, je me suis aussi réjouie parce que sur le Net, j'ai vu dernièrement une petite argentine pousser un coup de rogne parce qu'elle disait que les princesses étaient là, toutes bêtes, à attendre en chantonnant avec les oiseaux que le prince vienne les sauver de leur grand malheur. Elle râlait ! Elle disait en tapant du poing du haut de ses sept ans que : « *Non, il y en a marre, les filles aussi peuvent choisir de le faire et d'y aller comme Pocahontas. Les princes ne sont pas forcément amoureux d'une belle princesse qui ne sait pas ce qu'elle veut et les princesses nunuches ne les intéressent pas.* » Je me dis que cela avance quand même. Même les petites commencent à se rebeller par rapport à cela. Et puis tu vois, il y a deux ans, j'ai franchement cru tomber à la renverse quand j'ai appris qu'il existait des sous-vêtements et des strings pour des petites de sept ans. Cela m'a sciée !

Jusqu'ici, je n'avais pas vraiment fait très attention à tout cela, car notre aînée n'est pas portée sur ce genre de réflexion, mais j'ai quand même regardé de plus près parce que notre deuxième a commencé assez rapidement à absolument vouloir s'habiller avec des paillettes, des chaussures à talons, à vouloir des cheveux longs, comme les princesses. Sauf que les princesses qu'elle voit aujourd'hui en modèle sont sexy. Et ma mignonnette n'a que cinq ans.

Donc, je pense qu'il y a matière à se pencher sur le sujet si, en tant que parents, nous souhaitons laisser le temps à nos filles et à nos garçons d'apprendre qui ils sont à l'intérieur, avant de vouloir briller dans leurs attitudes sexuées. Malgré tout, je ne suis pas si sûre que nos enfants soient matures pour se faire bombarder d'informations qui peuvent parfois frôler la pornographie. Alors je sais, c'est un sujet délicat. Aussi, j'invite simplement les parents à se poser des questions, car nos enfants actuels grandissent très vite.



**Maria:** Oui, bien sûr. Il y a une vigilance à avoir dans cette société qui nous bombarde effectivement d'informations, d'images, et vigilance aussi sur Internet, en effet. Mais bon, c'est un autre sujet et nous aurions de quoi remplir plusieurs conférences ! Mais il y a quand même de l'espoir Caroline, parce que comme tu dis, nos filles peuvent aussi se rendre compte qu'il est temps de se débarrasser de ces clichés. Et c'est une bonne chose.



**Maria:** Tu parlais d'un second point ?

**Caroline:** Oui, effectivement. J'ai pu observer en accompagnant toutes ces femmes que les discussions devenaient grandement animées lorsque nous évoquions leurs premières règles et la façon dont cela s'est passé. Pour certaines, ce n'est rien de particulier à part de grandes interrogations et pour d'autres c'est carrément douloureux. Cet événement est important dans la vie d'une femme, mais voilà, en gros, les messages qui sont transmis lors de ce passage. Je vais vous dire ces phrases que nous avons pu relever lors de différents ateliers : « *Maintenant, tu as tes règles, te voilà une femme* » ; « *Eh bien ma chérie, tu as maintenant tes règles, ton corps peut maintenant faire des bébés* » ; « *Bon ben les règles ce n'est pas la peine d'en parler à tout le monde et puis si tu as mal au ventre, c'est normal* » ; « *Tu as tes règles. Maintenant, tu dois faire attention aux garçons* ». Et puis, il y a toutes les petites moqueries ou les remarques maladroites des « hommes » de la famille : « *Bah laisse-la, elle est de mauvaise humeur, c'est normal elle a ses ragnagnas* ». Tu vois, ce sont des messages qui sont chargés d'incompréhension parce que d'un jour à l'autre, tout d'un coup, le jour où nous avons nos règles, nous devenons une femme qui peut faire des bébés, d'un coup ! Je trouve que cela fait vraiment beaucoup pour une jeune fille en pleines tergiversations hormonales. Et en plus, il y a quelque chose de louche qui va avec les règles : il faut être sur ses gardes. Il y a quelque chose qui ne va pas. Cela fait mal. Et voilà un chemin tout tracé vers un raccourci inconscient : « *Devenir une femme, cela fait mal. Être une femme, c'est mal* ».

J'en suis désolée, mais je crois que dans notre inconscient collectif féminin, nous portons encore le péché d'Ève, cette faute impardonnable qui a fait qu'on ne peut pas faire confiance à une femme, qu'il vaut mieux se méfier des femmes. En gros, nous sommes toutes coupables ; de quoi, nous ne savons pas, mais coupables quand même. C'est pour cela que c'est si mal si elles ont du plaisir et quelque part, c'est normal qu'elles souffrent, notamment pendant l'enfantement.

Voilà en gros – nous pourrions y aller plus dans la douceur, mais là, ce sont les gros traits – cette grosse valise que nous transportons, plus ou moins marquée selon les unes et les autres. Mais à nous toutes, ensemble, cette valise est bien lourde.

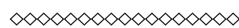
Tu vois, nous pouvons aussi nous poser cette question : quelle jeune fille a reçu comme message au moment où elle devient une femme qu'elle est valeureuse, respectable, pleine de potentiels, merveilleuse, que son corps est honorable, puissant, une ressource inestimable ? Peu d'entre nous ont été célébrées à l'heure où elles sont devenues adultes. Pourtant, il existe des rituels simples et joyeux qui pourraient être instaurés au moment où la jeune fille devient femme. Un moment qui honorerait qui elle est, son potentiel, sa beauté aussi.

Encore un point : voyez les archétypes féminins de référence que nous portons dans notre société judéo-chrétienne. D'un côté, nous avons la Vierge Marie, pure et innocente, la mère, invisible, au service de l'humanité. De l'autre, nous avons Marie-Madeline, la prostituée, bannie, conspuée, bafouée. Avec cela, en tant que femmes, nous sommes bien loties. Il y a aussi Jeanne d'Arc, mais pas de chance, elle a été brûlée. Bon, il nous reste quand même Mère Térésa, une merveilleuse sœur au grand cœur.



Qu'en est-il de ces grandes femmes qui ont apporté leur pierre à l'édifice, qui ont œuvré, exploré, inventé, créé, apporté, influencé, décidé? Qui sont-elles? Quelle est leur histoire? Quels sont ces modèles, les grandes femmes desquelles nous pouvons nous inspirer, auprès desquelles nous pouvons aller puiser des connaissances et des transmissions qui nous donnent de l'assurance et de l'élan pour participer pleinement autour de nous?

Le temps est peut-être venu d'alléger ce fardeau pour nous, bien sûr, et pour nos filles. Avec toutes ces initiatives qui vont dans le sens de se réconcilier avec le féminin et de le reconnaître comme un véritable pilier de création, nous avons aujourd'hui la possibilité de prendre en main la transformation de notre inconscient pour aller aussi y puiser des connaissances disponibles, créatrices et joyeuses.

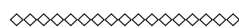


**Maria** : Oui, je suis d'accord. Bien sûr que tout cela existe au fond de nous! Mais comment pouvons-nous nous y prendre? Par où commencer?

**Caroline** : Alors, tu vois, nous sommes nombreuses à vouloir retrouver un lien respectueux avec notre féminin. Plus nous pourrons nous libérer et devenir pleinement qui nous sommes, plus nous pourrons contribuer encore plus largement.

**Maria** : Oui, soigner une femme, c'est soigner toutes les femmes.

**Caroline** : Et voilà, c'est exactement cela. Dès qu'une femme prend soin de son féminin, c'est le féminin de toutes les femmes qui en bénéficie. Et puis, tu sais, cela bénéficie aussi à tous les hommes puisqu'eux aussi portent la polarité féminine, comme les femmes portent également la polarité masculine. Tu vois, nous retombons sur nos pieds avec cette idée de complémentarité entre les hommes et les femmes, comme les pièces d'un puzzle.



**Maria** : Alors c'est une bonne idée! Mais comment faut-il faire pour cela? Qu'as-tu trouvé comme piste dans ton travail Caroline?

**Caroline** : Alors, ça, c'est une très bonne question. Je ressens que de nombreuses personnes qui écoutent se posent cette même question. Alors, d'abord, j'ai envie de prévenir qu'avec l'essence féminine, le Féminin divin, il ne s'agit pas tellement de faire, mais d'être; pas forcément de « faire » différemment, mais d'« être » différemment. Et au début, nous ne savons pas trop comment nous y prendre.

Voyez, la nature féminine est une énergie très puissante. C'est celle de l'eau qui se répand, s'étend et qui peut polir la plus dure des pierres. L'énergie féminine est une énergie d'écoute, d'accueil, de douceur, de lenteur, d'intérieur. Elle est reliée à l'intuition. Elle agit quoiqu'il arrive. C'est l'énergie qui crée les mondes et elle est disponible en tout temps et en tous lieux. Il suffit de s'ouvrir à la recevoir consciemment et d'observer.

Je vais vous donner des pistes concrètes : une approche possible serait de faire un état des lieux, voir où vous en êtes avec votre féminin. Alors, nous y allons tout de suite : je vais dire quelques phrases et voyez comment cela résonne en vous. Et surtout, profitez-en pour vous tapoter!



### Exercice : état des lieux avec ma féminité

- ◆ Que se passe-t-il pour vous quand je dis : « *Quelle chance j'ai d'être une femme !* »  
Observez vos pensées. Observez votre ressenti, vos réactions.  
Est-ce que vous vous dites : « *Oui, c'est sûr, je suis tellement heureuse en tant que femme !* »  
Ou plutôt est-ce que vous vous dites : « *Mouais, c'est pas si simple tout de même* » ?  
C'est une bonne mesure pour vous rendre compte de votre degré d'aisance avec votre féminin.  
Vous avez compris le principe. Continuez à vous tapoter et voyons ce que cela donne  
avec les phrases suivantes :
- ◆ « *Être une femme aujourd'hui, c'est très appréciable !* »
- ◆ « *Je m'épanouis pleinement dans la maternité.* »
- ◆ « *Je me sens respectée par les hommes et en confiance avec eux.* »
- ◆ « *Mon corps est mon allié et je l'apprécie pleinement.* »
- ◆ « *Je suis à l'aise dans mon rôle de mère.* »
- ◆ « *Je suis confiante pour l'avenir de mes filles.* »
- ◆ « *Je suis pleinement reconnaissante envers ma mère.* »

**Caroline :** Simplement en observant vos pensées, vos mots, vos réactions au sujet du féminin, vous devriez avoir une idée du rapport que vous entretenez avec votre féminin. Et si vous sentez que ce n'est pas fluide, léger, c'est une très bonne chose de vous tapoter, parce que cela commence déjà à agir en douceur. Et surtout, ce n'est pas le moment de se juger. Ces exercices ne sont pas là pour cela. Le jugement n'a jamais fait avancer personne. Vous verrez aussi qu'en bonus, dans le pack du congrès, j'ai créé un protocole spécial pour apaiser les difficultés de notre féminin dans ces différents aspects. Et comme j'aime créer des protocoles inspirés de notre quotidien de femme et de mère active, je pense qu'il devrait vous être utile plus d'une fois.

**Maria :** Ah oui, c'est une bonne nouvelle ! Un protocole spécial pour prendre soin de notre féminin en bonus si vous choisissez d'acheter le pack du congrès virtuel d'EFT 2014. Et avec tous les défis que nous avons à relever au quotidien, nous les femmes, je sens que je vais aller jeter un coup d'œil aussi !

**Caroline :** Oui ! C'est à faire, faire un point, se tapoter, et puis il y a aussi quelque chose qui pourrait se faire à un niveau plus subtil. Je vais vous donner une piste : ce que vous pouvez faire sans tarder est d'appeler votre féminin à la rescousse. Petit à petit, vous allez vous rendre compte de sa valeur, de sa puissance, de son rôle apaisant, pacificateur. C'est très inspirant. Alors, demandez-lui de vous donner un coup de main. Vous pouvez dire une formule magique, par exemple : « *À partir d'aujourd'hui, je laisse parler la Déesse qui est en moi* ». Eh oui, quand on fait appel au féminin, c'est une énergie très puissante, alors autant l'appeler par son plus beau prénom : la déesse qui est en moi.

**Maria :** Oh oui, quelle bonne idée ! Cette phrase-là, j'imagine que ce n'est point interdit de se la tapoter.

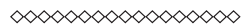
**Caroline :** Exactement ! Mais tu vas voir, nous allons y arriver. Justement, une fois que vous faites cela, vous écoutez ce qui monte en vous. Vous appelez cette déesse qui est en vous et vous voyez ce qu'elle va venir vous susurrer. Ce qu'il faut comprendre, c'est que l'essence féminine intérieure est en lien avec notre intuition. L'intuition ne se présente pas avec de gros sabots. Elle susurre, elle murmure, elle vous souffle à l'oreille. Pour l'entendre, c'est important de s'offrir des temps de calme, de silence, d'intériorisation, de respiration. Ce n'est pas forcément par la réflexion et l'analyse que vous aurez vos réponses. Vous allez ressentir des choses qui vont monter de l'intérieur.



Par exemple, votre déesse va peut-être vous suggérer d'aller vous promener dehors en pleine nature. Peut-être que vous aurez envie d'aller prendre un bain ; ou vous aurez peut-être besoin de méditer un peu ; ou de lire une lecture en particulier ; ou d'appeler une amie en particulier ; ou encore d'ajuster votre alimentation ; ou de planter des aromatiques au jardin. En fait, l'énergie féminine va prendre de nombreuses formes. Elle est très en lien avec la nature. Écoutez là et rendez-vous disponible.

C'est sûr que si vous commencez à dire : « *Non, mais d'accord, aller me balader, j'ai des choses bien plus importantes à faire* », et que vous envoyez balader vos messages, que va-t-il se passer ? Au bout du compte, vos messages vont finir par se tarir. Après, il ne faudra pas râler parce que le féminin n'a pas sa juste place sur la scène internationale s'il n'a pas sa place dans votre propre maison.

Tous ces messages qui viennent et qui reviennent sont en lien avec vos aspirations profondes. Elles ont autant la place dans votre vie que les obligations contractuelles de la logistique quotidienne. Est-ce que vous voyez cela ? Est-ce que ce ne serait pas une bonne chose ? Nous sommes en lien rapproché avec cette énergie source. Il suffit d'aller la puiser à l'intérieur de soi. C'est aussi l'énergie de notre Terre, la terre mère. En nous y reliant, en allant nous inspirer de ses ressources, nous pouvons profondément changer notre quotidien vers plus de calme, de sérénité, de joie et bien d'autres choses encore.



**Maria** : Je suis impatiente de découvrir cela, Caroline ! Et je vois que l'heure tourne. Pouvons-nous, tout de suite, passer au protocole ? Et ensuite, tu nous feras la conclusion par rapport à ce tour d'horizon.

**Caroline** : Avec plaisir, Maria. Alors voyons le protocole, justement. Ce que je vous propose aussi pour faire ce protocole, c'est d'avoir sous les yeux votre petit papier que vous avez rempli au début de la conférence avec : « *Je suis trop...* », « *Je ne suis pas assez...* », « *Je suis super dans...* ». Ayez-le sous les yeux et jetez bien un coup d'œil de temps en temps pendant que vous tapotez.

Tu vois, je suis assez émue parce que, quand je pense à toutes ces femmes qui vont se tapoter en même temps, cela va créer, au niveau énergétique, une superbe spirale d'énergie, comme un grand bouquet de fleurs que nous allons toutes offrir à notre nature féminine. Cela va faire beaucoup de bien à chacune et cela va faire une belle vague dans notre océan.

**Maria** : Oui, absolument. J'ai des frissons quand tu rappelles cela, Caroline. Et je propose que nous invitions toutes les femmes que nous connaissons : nos mères, nos ancêtres, nos filles, toutes les femmes qui sont importantes pour nous, et même la reine des neiges et toutes les héroïnes de Walt Disney – elles en auraient bien besoin aussi – et pourquoi pas la déesse dont tu as parlé tout à l'heure ?

**Caroline** : Est-ce que tu es prête à honorer ta nature féminine, Maria ?

**Maria** : Ah oui ! Allons-y !

**Caroline** : Alors voici le protocole : « *Quel bonheur d'être une femme !* »





**Tapping: « Quel bonheur d'être une femme ! »**

- ☞ PK: « Même si ce n'est pas tous les jours facile d'être une femme, j'accepte toutes les parties de moi qui sont encore en lutte avec mon féminin et je m'apprécie entièrement et infiniment. »
- ☞ « Même si je porte en moi des croyances limitantes et inconfortables au sujet de l'essence féminine, je choisis à présent de lui redonner sa belle et grande place et je m'aime dans ce processus qui peut paraître incertain et chaotique. »
- ☞ PK: « Même si aujourd'hui, je n'ai pas l'intime conviction d'être pleinement branchée sur ma douce puissance féminine, je lui fais de la place à l'intérieur de moi et autour de moi et je m'aime infiniment et entièrement dans cet apprentissage. »
- ☞ Dessus de la tête (DT): « C'est dur d'être une femme. »
- ☞ Début du sourcil (DS): « Et encore, je ne m'en plains pas, quand je pense à ma grand-mère ! »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « Qui devait battre le linge au lavoir, les mains dans l'eau froide avec les morveux dans les jupons. »
- ☞ Sous l'œil (SO): « Et toutes ces femmes qui se font abuser tous les jours. »
- ☞ Sous le nez (SN): « Et toutes ces douleurs tuées dans la bouche et le ventre des femmes. »
- ☞ Creux du menton (CM): « Et tous ces enfants qui n'ont pas pu naître ou qui sont partis trop tôt. »
- ☞ Clavicule (CL): « Et toutes ces femmes dans le monde qui n'ont pas encore le droit à la parole. »
- ☞ Sous le bras (SB): « Et moi qui ai bien du mal à être en paix avec moi. »
- ☞ Sous le sein (SS): « Et à m'affirmer pleinement dans qui je suis pour prendre ma place. »
  
- ☞ DT: « Et quand je pense à ma mère... je n'ose même pas y penser, tiens ! »
- ☞ DS: « Je ne vois vraiment pas de quoi je me plains... »
- ☞ CO: « Je suis toujours vivante après tout ! »
- ☞ SO: « Il y en a qui se sont fait brûler simplement pour avoir été des femmes... »
- ☞ SN: « Des sorcières qu'ils disaient... »
- ☞ CM: « Aujourd'hui, je choisis de guérir toutes ces parties de moi qui pleurent en silence. »
- ☞ CL: « Aujourd'hui, je choisis d'honorer toutes ces parties de moi qui se sont battues pour leurs droits. »
- ☞ SB: « Aujourd'hui, je choisis d'apaiser toutes ces luttes intérieures contre les autres. »
- ☞ SS: « Et contre moi-même... ou les membres de ma famille. »
  
- ☞ DT: « Aujourd'hui, je choisis d'apaiser ma lignée maternelle. »
- ☞ DS: « Aujourd'hui, j'inonde de lumière ma lignée paternelle. »
- ☞ CO: « Aujourd'hui, j'envoie de la lumière à toutes celles qui viennent après moi et qui sont à venir. »
- ☞ SO: « Pourquoi est-ce que je brille de mille feux doux et lumineux ? »
- ☞ SN: « Pourquoi est-ce que je suis reliée à la Lune ? »
- ☞ CM: « Et reliée à la Terre mère qui me ressource et me soutient dans mes avancées ? »
- ☞ CL: « Pourquoi est-ce qu'en tant que femme, il me suffit d'activer mes ressources intérieures dans la joie et la légèreté pour voir s'accomplir mes plus beaux projets ? »
- ☞ SB: « Pourquoi est-ce qu'au plus profond de mes cellules, je me sens portée par la danse du Féminin ? »
- ☞ SS: « Pourquoi est-ce qu'en moi, mon Féminin et mon Masculin collaborent harmonieusement ? »

**Caroline:** Faisons une petite pause. Inspirons et expirons profondément, sans forcer.  
C'est bon Maria, tout va bien ?

**Maria:** Oh oui !



**Caroline** : Alors on continue :

- ☞ DT : « Pourquoi est-ce que je peux réussir la mayonnaise, même quand j'ai mes règles... ou pas ? »
- ☞ DS : « Pourquoi est-ce que mon corps est un formidable réceptacle de belles énergies en lien avec la nature autour de moi ? »
- ☞ CO : « Aujourd'hui, je choisis d'être une belle et grande femme debout. »
- ☞ SO : « Aujourd'hui, je contribue au mieux de mes capacités féminines... et masculines. »
- ☞ SN : « Aujourd'hui, je suis sereine, inspirée et créative pour mes plus beaux projets. »
- ☞ CM : « Aujourd'hui, je choisis de prendre soin de la mère en moi et des mères autour de moi. »
- ☞ CL : « Aujourd'hui, j'active ma douce puissance féminine pour contribuer au bon déroulement du monde. »
- ☞ SB : « Aujourd'hui, je remercie profondément chacune des femmes pour leur présence et leur écoute bienveillante. »
- ☞ SS : « Aujourd'hui aussi, je remercie sincèrement tous les hommes prêts à accueillir les femmes dans leur féminin sacré, en reliance avec leur masculin divin. »
- ☞ Tour des points de la main (PM) : « Je suis une déesse. Je suis une sacrée déesse. Je suis une déesse sacrée. »

**Caroline** : Pensez à toutes les femmes auxquelles vous tenez, à toutes les reines des neiges que vous croisez, à toutes les sorcières que vous croisez, à votre entourage, vos sœurs, vos tantes, vos collaboratrices, vos amies.

**Maria** : Les fées, les muses, les sirènes.

**Caroline** : Toutes les femmes, tout le féminin, toute l'énergie féminine : « Je suis une femme, je suis une déesse. »

Eh bien un immense merci à chacune. Et juste pour finir, j'aimerais à présent que vous repreniez votre feuille du début de la conférence et que vous répondiez à nouveau à ces trois questions :

- ◆ « Je suis super dans... »
- ◆ « Je suis trop... »
- ◆ « Je ne suis pas assez... »

Peut-être que les réponses auront changé un peu.

**Maria** : Oui, je crois que cela aura changé, et peut-être même beaucoup. Alors nous allons ouvrir le tchat, et vous pourrez transmettre ce qui s'est passé pendant ce merveilleux protocole « *Quel bonheur d'être une femme* ». Et pour les hommes qui nous écoutent aussi, nous sommes curieuses de découvrir ce que cela a fait pour vous. J'espère que vous l'avez fait aussi. Et s'il y a des questions, c'est le moment. Caroline reste là pour répondre à vos questions. Merci beaucoup Caroline pour toutes ces pistes, pour ce divin féminin. Moi, je me sens divinement rechargée en tout cas.

**Caroline** : Oui, je voulais dire merci à tout le monde. C'est vraiment fantastique. Merci à toute l'équipe qui contribue au bon fonctionnement des conférences. Je suis vraiment heureuse d'être parmi vous et je reste quelques instants encore pour pouvoir échanger en direct avec les personnes qui nous écoutent.

**Maria** : Génial. Merci Caroline. À tout de suite pour les questions.

**Caroline** : À tout de suite.