

# « Quand l'EFT devient l'outil du taire à taire... »

Françoise Delvaux  
- Thérapeute Energéticienne -

Transcription de  
la séance EFT filmée

&

Plan de la pratique



PDF en bonus offert à l'achat  
de la conférence

# Préambule

---

**Cher lecteur, bonjour et merci pour votre intérêt envers l'EFT, le Congrès Virtuel et l'objet de ma conférence.**

**L'EFT est un socle technique tellement riche que ses adaptations demeurent surprenantes d'efficacité. Il s'agissait pour moi de trouver la possibilité de mettre au travail, en douceur, des problématiques que les personnes n'avaient pas le courage, l'envie ou l'accès à sa mise en mots.**

**Beaucoup de personnes présentent ces caractéristiques. Pourtant, le tapping associé au langage aide à la dissolution des blocages.**

**En passant par la représentation imaginée, le travail œuvre en douceur dans le respect des personnes.**

**Le voyage du problème à travers les 3 strates temporelles assure une meilleure assise de sa dissolution dans le présent.**

**A travers cette séance filmée ici retranscrite, il est plus aisé de se rendre compte de cette douceur, de ce respect et de cette dissolution. Peut-être que les quelques explications ajoutées, en ajoutant à la compréhension de ce qui se joue, enlève un peu de la spontanéité dans les échanges. Vous comprendrez que la dimension didactique était ici prioritaire.**

**Je vous souhaite une bonne lecture de cette expérience, ainsi qu'un usage agréable de cette méthode dont je vous ajoute le plan en deuxième partie.**

**Merci à Vous**

**Merci à Anne-Marie**

**Merci à Maria, Noelle et toute l'équipe du Congrès Virtuel**

**Merci à mes consœurs et confrères conférenciers**

**Merci à Gary Craig**

**Merci à la gratitude elle-même**

# **Première partie :**

## **a - transcription des échanges parlés de la vidéo.**

**Les tirets marquent le changement d'interlocutrice, dans le doute, j'ai précisé « AM » pour les dires d'Anne-Marie et « F » pour les miens.**

**- F : Bonjour Anne-Marie**

**- AM : Bonjour Françoise**

**- Voilà Anne-Marie, tu as accepté chaleureusement de faire cette séance filmée, pour le bonus du Congrès Virtuel 2016 organisée par Maria Anell et Noelle Cassan qui a lieu en fait chaque année sur le web et cette année, j'ai la joie d'y avoir présenté la méthode que nous allons tester toutes les deux ensemble. On se connaît déjà depuis un petit bout de temps, dis-nous un peu ce que tu as envie de nous dire de toi.**

**- Je suis associée dans un centre bien-être où on travaille principalement la nutrithérapie et où j'utilise aussi l'EFT puisque nous nous sommes rencontrées dans une formation, si tu te souviens, EFT**

**- Oui, oui, tout à fait. Et depuis, de façon cyclique, nos chemins se croisent.**

**- Voilà, exactement, et c'est d'ailleurs un plaisir de découvrir ta méthode et tant qu'à faire, de profiter d'une petite séance d'EFT.**

**- Oui, d'autant plus qu'il y a quand même un avantage au niveau de cette méthode puisque c'est la méthode du *Schmilblik*.**

**- Oh, j'aime bien ton humour**

- Je veux dire par là qu'on ne va pas s'occuper exactement de ton problème, en fait, on ne va pas te demander d'en remettre une couche et de le revivre en en parlant de trop. On va juste le caractériser et puis je vais te faire un peu voyager sur la ligne du temps avec ce que le problème va nous donner. Voilà. D'accord ?

- Ok

- Donc si c'est ok pour toi, on peut peut-être commencer ?

- Parfait

- Alors pour les personnes qui suivent la vidéo, je vais prendre, comme si c'était en séance réelle, je vais prendre note de ce que tu me dis et dans le pdf, les personnes pourront trouver les notes que j'ai prises et les commentaires que je pourrais faire

- Ok

- OK. Alors, j'espère que tu as des problèmes ? Au moins un ? – rires –

- Au moins un, oui.

- Alors, dis-moi, quel est le Schmilblik qui te fait venir aujourd'hui, dans le sens où, quand ce problème est présent pour toi, à combien est-ce qu'il t'ennuie ?

- Oh, 10 !

- 10/10 ?

- Oui, tout à fait !

- D'accord. Est-ce que ce problème est accompagné d'une pensée, tu sais, une petite phrase que tu te répètes sans cesse ?

- Oui : je ne suis pas à la hauteur

- Donc, ta pensée est : « je ne suis pas à la hauteur » ?

- Oui. « Je n'y arriverai jamais », ce genre de choses... Ou « c'est trop bien pour moi »...

- Si tu dois en choisir une ?

- Je dirais : « je n'y arriverai jamais ! »

- « Je n’y arrivera jamais ». Ok. Si tu considères le Schmilblik, est-ce que, quand tu en souffres, ça se marque à un endroit de ton corps, est-ce qu’il y a un ressenti corporel ?

- Oui, tout à fait, c’est - je ne sais pas comment on appelle cet endroit - le creux là, ici, juste au-dessus de l’estomac.

- D’accord, on va dire le creux au-dessus de l’estomac.

- C’est bien.

- Et qu’est-ce qui se passe là ?

- C’est une boule très oppressante.

- Ok, donc, c’est une oppression ?

- Oui. Oui.

- D’accord. Donc, on a trouvé la pensée qui l’accompagnait, le ressenti corporel... Et l’émotion ?

- Ah, la peur !

- L’émotion : la peur. Alors, on va quitter le présent, on va faire un p’tit voyage si tu veux bien. Et donc, quand tu associes la peur avec cette sensation d’oppression au-dessus de l’estomac et le fait que tu te répètes : « je n’y arriverai jamais », est-ce que tu peux trouver, dans le passé, dans ton histoire, un moment où tu as déjà eu cette pensée associée à ce ressenti et à cette émotion ?

- Oui.

- Ok. Alors, ça, c’est un souvenir ?

- Oui, c’est un souvenir, je dirais de... c’est pas un souvenir d’enfance, c’est un souvenir là d’une personne de référence qui a commenté quelque chose et je me suis : mon Dieu, mais c’est un trop gros morceau pour moi, là, j’y arriverai jamais. Et j’ai eu cette impression que mon estomac était dans un ascenseur et l’oppression est restée accrochée là au-dessus.

- D’accord. Alors ce que je te propose, c’est de faire une représentation imaginaire ou réaliste comme tu veux, mais fixe (Oui, tu peux fermer les yeux si c’est plus facile pour toi) de ce souvenir-là. Donc, de ce souvenir dont tu viens de parler, ça peut soit être une photo, un polaroïd – c’est important que ce soit fixe...

- Oui.

- ... pour que ce soit un repère de travail, ça peut aussi être une forme, un paysage, peu importe, voilà... Ton imaginaire, comment va-t-il te représenter ce souvenir-là ?

- En fait je me vois en face de la personne...

- Ce serait une photo où tu es en face de la personne ?

- Oui, et je suis à l'extérieur, parce que je me vois et je vois l'autre en face.

- Attends, je ne comprends pas.

- Oui, non, attends, tu veux... Oui, je peux voir la personne en face de moi. Comme je peux aussi sortir de l'image, mais c'est peut-être mieux que je sois dedans. Tout compte fait, c'est mieux que je sois de loin...

- Si tu prends une image fixe, d'accord ? Imaginons que je prenne un polaroid de ce souvenir-là, qu'est-ce que... décris-moi ce que je vois sur le polaroid...

- Euh... (les yeux fermés) une porte, une grande porte en bois et la personne. On va entrer dans la pièce, et on discute et je lui dis quelque chose et elle me répond – Net – moi, là, ouf (geste des bras vers le bas) physiquement, c'est un truc qui me tombe dessus

- Tu es passée dans la dimension de la vidéo (rires)

- Oui, mais là, j'ai le ressenti qui arrive en fait. (rires)

- Oui, oui, je me doute bien. Mais même le ressenti, si c'est difficile au niveau de l'image, ce n'est pas grave.

- Oui.

- Tu peux choisir le ressenti si c'est plus facile pour toi, tu vois.

- Oui.

- Parce que si on prend la vidéo, ça va être difficile après le travail en EFT de venir vérifier.

- Oui, voilà.

- Tu vois ? C'est important qu'on ait quelque chose de fixe. Admettons que la sensation soit ce qui est le plus fort. Tu peux aussi me donner une représentation fixe de cette sensation. Alors, choisis...

- Oui, alors là (yeux fermés) je vois la personne devant la porte.

- La personne est devant une grande porte en bois...

- Une grande porte en bois, oui.
- Est-ce qu'elle est ouverte cette porte ?
- Oh non, fermée !
- Elle est à un battant ou à deux battants ?
- Un seul battant je pense, oui, un seul. Mais elle est vraiment grande, elle va jusqu'au plafond !
- D'accord.
- Et en bois très foncé avec... je dirais... avec une boule en cuivre.
- Bois très foncé, et puis, je n'ai pas compris ensuite...
- Il y a une boule en cuivre pour ouvrir.
- Ah d'accord. Donc, sur la photo, on voit la personne devant la porte, et on ne voit que la porte, elle occupe tout l'espace la porte ?
- Oui, tout à fait !
- Et on la voit en pied, uniquement le buste, ou... ?
- Elle est, non, elle est en pied, elle est devant la porte, un petit peu comme le gardien de la porte.
- Ok. Elle a des vêtements plutôt foncés, plutôt clairs, un uniforme, pas d'uniforme...
- Elle est habillée, je ne sais pas pourquoi, j'ai pensé à un costume noir, oui, plutôt foncé.
- D'accord, et cette impression, tu vois...
- Oui...
- ... Ce souvenir-là, il te bouleverse à combien sur 10 ?
- Oh, 8/10 !
- Ok ! Je te propose que nous tapotions un petit peu
- Oui.
- Alors, je vais dire une fois tous les ponts pour les personnes qui regardent, parce que c'est vrai que tous les thérapeutes n'utilisent pas toujours les mêmes. Donc, en ce qui nous concerne,

<b>On commence sur le point karaté (PK)</b>
<b>1) Sur le dessus de la tête (DT)</b>
<b>2) Le début du sourcil (DS)</b>
<b>3) Le coin de l'œil (CO)</b>
<b>4) Sous l'œil (SO)</b>
<b>5) Sous le nez (SN)</b>
<b>6) Sous la bouche (SBo)</b>
<b>7) Clavicules (CL)</b>
<b>8) Sous le bras (SBr)</b>
<b>9) Sous les seins (SS)</b>

Voilà, et l'on fait dans cet ordre-là, parce que je sais que parfois, certaines personnes commencent aux sourcils pour terminer au-dessus de la tête. Ça ce sont des habitudes, et ça n'enlève rien à la valeur du tapping bien sûr.

- J'ai de la chance, tu utilises de la même manière que moi, donc je ne suis pas perdue.

- Nous sommes allées à la même école.

- Voilà !

> PK : « Même si cette porte en bois, je suis extraordinaire.

Même si ce costume noir et si ce gardien, je suis là.

Même si c'est inconfortable de contempler ce souvenir et cette photo, je sais ce que c'est qu'être confortable.

<b>DT</b>	<b>Cette porte est immense</b>
<b>DS</b>	<b>Elle est foncée</b>
<b>CO</b>	<b>Elle va jusqu'au plafond</b>
<b>SO</b>	<b>Elle est impressionnante</b>
<b>SN</b>	<b>Elle semble infranchissable</b>
<b>SBo</b>	<b>C'est une boule en cuivre pour l'ouvrir</b>
<b>CL</b>	<b>Mais déjà rien que la porte me semble difficile à ouvrir</b>
<b>SBr</b>	<b>En plus, il y a un gardien</b>
<b>SS</b>	<b>Habillé en noir</b>
<b>DT</b>	<b>Qui n'augure rien de bon</b>
<b>DS</b>	<b>Et qui m'empêche d'atteindre cette porte</b>
<b>CO</b>	<b>Cette photo m'impressionne à 8/10</b>

SO	A cause de cette photo, je n'y arriverai jamais
SN	A cause de cette photo, j'ai mal au creux de l'estomac comme si c'était opprimé
SBo	A cause de cette photo, je ressens ma peur
CL	Pourtant, ce n'est qu'une photo
SBr	C'est moi qui l'ai imaginée
SS	Mais ce n'est jamais qu'un bout de papier
DT	Cette photo, j'y ai mis ce que je voulais
DS	Et je pourrais en faire encore ce que je veux
CO	Finalement, je me suis fait peur
SO	Je connais tous les ingrédients nécessaires à me faire peur
SN	Je libère et je lâche tout ce qui m'a poussé à spécifier cette photo
SBo	Je libère et je lâche les souvenirs, toutes les situations qui sont liés à cette photo
CL	Je libère et je lâche le gardien et la difficulté d'ouvrir cette porte
SBr	Je peux modifier la photo comme je l'entends
SS	Je peux modifier comme je l'entends
DT	Je choisis de m'ouvrir à la possibilité
DS	Que cette porte s'ouvre facilement
CO	Que ce gardien soit sympathique
SO	Que cette clinche en cuivre cède facilement
SN	Et en s'ouvrant
SBo	Ma peur s'en va
CL	Mon estomac est confortable
SBr	J'y suis arrivée
SS	

Voilà, je te laisse avec ça jusque là.

(Grande respiration)

- (F) Si tu veux boire un petit coup, c'est le moment. Je te conseillerais plutôt l'eau, l'eau de vive, ce sera à une autre occasion.

- (AM) Quand ce sera la fête (rires).

- Et en fait, je vais te demander de retourner à cette photo et de me dire si cette photo est toujours la même.

- Non, elle n'est plus la même.

- Dis-moi ce qui a changé sur cette photo...

- En fait, le gardien est de côté...

- A droite, à gauche ?

- Euh... à ma gauche. Moi, je suis face à la porte, donc, à gauche de la porte plutôt, voilà.

- Oui.

- Et la porte est entrouverte. Je ne vois pas trop ce qu'il y a derrière, mais elle est entrouverte.

- Ok, je voudrais qu'on s'attache à ce que tu voyais clairement initialement.

- Oui.

- Elle est de quelle couleur cette porte ? Maintenant, est-elle toujours de la même couleur ?

- Oui, oui.

- D'accord. La boule en cuivre est-elle toujours là ?

- Oui.

- D'accord. Et le gardien a changé de place.

- Oui, il n'est plus devant la porte, il est à gauche de la porte quoi.

- Ok, il est à gauche de la porte. Bon, maintenant, je vais te demander en contemplant cette photo, de me dire à combien sur 10, le fait que tu-n'y-arriveras-jamais est encore vrai ?

- Il n'est plus qu'à 5. La porte me semble lourde, mais elle est quand même déjà un peu entrouverte. Donc, même si c'est difficile, il me semble que oui... Ce n'est plus qu'à 5 parce que peut-être que je pourrais la pousser en y mettant toute ma force.

- Ok. Si tu contemples cette photo, l'inconfort au niveau de l'estomac est à combien ?

- Là, c'est aussi descendu, je dirais à 5/10, oui.

- D'accord. Et, face à cette photo, à combien est ta peur ?

- Houla, 6 quand même !

- D'accord.

- Parce qu'en fait, j'ai peur de ne pas pouvoir la pousser, mais j'ai aussi peur de ce qu'il y a derrière.

- Ok, donc, il y a un nouvel élément dans le champ, si je puis dire, mais on va s'en tenir à ce qu'on avait au départ. D'accord ?

- Oui, oui.

- Alors, je vais simplement te demander au niveau de cette photo, où elle est dans l'espace par rapport à toi ?

- Devant moi.

- D'accord, à quelle distance ?

- Pas très loin, je dirais 2 mètres.

- Donc, la photo est à 2 mètres de toi devant toi... et elle a plus ou moins quel format ?

- Ben euh... j'ai l'impression d'être réellement debout devant la vraie porte.

- D'accord.

- Donc, c'est un grand poster (rires).

- Ok, super !

- Et au niveau de ta peur dans l'estomac, si l'on va plus précisément dans le ressenti, est-ce que c'est toujours une oppression ?

- Non, ce n'est plus une boule qui appuie comme ça, j'ai l'impression que ça remplit tout l'estomac là. Elle est diluée, mais ça remplit tout l'estomac.

- D'accord. Ok, ça va. On y retourne ?

- Aller, on y va !

**PK :** Même si j'ai une peur, face à cette photo, qui remplit tout mon estomac, je m'aime.

Même si cette porte entrouverte laisse présager d'autres peurs, je peux quand même imaginer qu'il me soit possible de passer cette porte.

Même si le gardien s'est mis de côté, il est toujours là, peut-être qu'il va pouvoir m'aider.

Et malgré cette photo, cette peur à 5/10, cette pensée à 5/10, je m'aime et je m'accepte totalement.

DT	Je me retrouve devant une nouvelle photo
DS	Comme si je me faisais un album-photo
CO	Qui raconte l'histoire de ce souvenir

SO	La peur n'est plus bloquée au-dessus de l'estomac
SN	Plouc, elle est tombée dans l'estomac
SBo	Elle occupe tout l'estomac
CL	Et mon estomac, comme tous les estomacs, s'affaire à la digérer
SBr	Pendant ce temps-là, la porte est entrouverte
SS	Elle me paraît moins lourde
DT	Le gardien me paraît moins strict
DS	Et tout compte fait, si c'était plus facile que je ne pensais de passer la porte
CO	Il vient alors une autre peur
SO	Mais qu'est-ce qu'il y a derrière ?
SN	Mais mon estomac est au travail
SBo	S'il peut digérer une peur
CL	Il n'y a pas de raison qu'il n'en digère pas une deuxième
SBr	Je m'ouvre à la possibilité
SS	De voir ce qui va se passer pour moi
DT	Maintenant que cette porte est entrouverte
DS	Que ce gardien a l'air moins antipathique
CO	Et que je suis en train de travailler à digérer mes peurs

Ok, je te laisse avec ça, je ne vais pas plus loin. Et je vais te demander si tu veux bien, de te focaliser sur la photo.

- (AM) Oui (yeux fermés). La porte n'est plus noire, elle est claire blanche.

- (F) Effet white spirit ? (rires)

- Oui. Je ne vois plus le gardien...

- (F) Attends, on va rester sur la porte. La porte est blanche, est-elle aussi grande encore ?

...

- (F) Elle a toujours la même forme ?

- (AM) Non, je pense qu'elle est plus petite, et en tout cas, elle ne me paraît plus aussi massive. Ce n'est plus une porte en chêne, c'est plutôt une porte à peindre. Tu vois, plus légère là.

- D'accord. Ok. Et alors, le gardien s'en est allé...

- Ben, je ne le vois plus.

- Ok, d'accord. Et par rapport à cette porte que tu vois, est-ce qu'elle te fait peur ? Et si oui, à combien ?

- Je ne dirais plus qu'elle me fait peur, mais elle m'intimide.
- Elle t'intimide à combien ?
- Elle m'intimide à 5.
- A 5, ok.
- Ce n'est plus une peur viscérale, mais elle m'intimide oui.
- Et au niveau de « tu n'y arriveras jamais » ?
- Là, je sais que si je fais le pas, je vais pouvoir l'ouvrir, c'est une porte légère. Y'a juste... J'ai envie de dire : je dois me donner l'impulse !
- D'accord. Alors, tu me dis si ce que je comprends est exact : en fait cette pensée-là n'est plus là « je n'y arriverai jamais ».
- En tout cas pas devant cette porte-là !
- D'accord. Donc, la pensée par rapport à cette porte-là n'est plus là ? Ça te paraît tout à fait possible ?
- Oui, tout à fait, oui, oui.
- D'accord. Et au niveau de l'intimidation, ça reste présent, et dis-moi un petit peu, au niveau de ton estomac, quand tu regardes cette porte, est-ce qu'il y a quelque chose qui se passe au niveau de ton estomac ou pas... ?
- Je pense que j'ai bien digéré, il a bien travaillé. C'est nettement... Non, je dirais que c'est réglé, je ne sens plus quasiment rien, on va dire à 1 peut-être, mais ça c'est le...
- La trace ?
- Oui, c'est le, tu sais, le trac, comme avant de faire quelque chose. Ce n'est plus une vraie peur, mais voilà, c'est le trac.
- Ok, et donc, ce serait plutôt quoi au niveau de l'estomac ? Est-ce que c'est encore au niveau de l'estomac d'abord ?
- Non, je ne pense pas. Je ne pense pas, c'est plus... c'est un léger tourbillon aller, on va dire ça (rires).
- D'accord.
- Et bizarrement, si quand même, c'est drôle ce que je vais dire, mais c'est quelque chose derrière les dents.
- Oui ?

- Oui, je ne sais pas pourquoi, c'est quelque chose derrière les dents. C'est comme s'il y avait quelque chose là et que ça appuie, voilà.

- Ça appuie sur tes dents ?

- Sur les dents, mais de l'intérieur.

- Oui, oui.

- Voilà. Je ne sais pas dire autrement.

- Ça va. Alors :

PK : Même s'il n'y a plus de gardien, que la porte est blanche, facile à ouvrir, il me reste un je-ne-sais-quoi derrière les dents qui est encore dérangeant.

Même si cette porte m'intimide à 5/10 et que cela se manifeste par ce qui me pousse de l'intérieur sur les dents, j'accepte ce que je vis et je comprends que tout peut évoluer pour le mieux

DT	C'est vraiment bizarre ce qui se passe avec mes dents
DS	Il y a là une porte blanche
CO	Sans gardien
SO	Que je peux ouvrir facilement
SN	Et il y a un petit truc qui me pousse sur les dents
SBo	Qui pousse mes dents
CL	Je ne sais pas moi-même ce que c'est
SBr	C'est pas très confortable
SS	C'est pas très inconfortable
DT	C'est là
DS	Ça a pu venir
CO	Ça peut partir
SO	Je suis quand même intimidée devant cette porte
SN	Peut-être que cette intimidation n'a pas lieu d'être ?
SBo	Mais quand on voit qu'elle vient d'une peur panique, je peux déjà me féliciter
CL	En continuant mon tapotement
SBr	Je continue mon chemin
SS	Pour être au mieux
DT	Quand je choisirai
DS	D'ouvrir la porte
CO	Et je le choisirai quand je le sentirai

SO	Je peux ouvrir la porte
SN	Si je veux
SBo	C'est moi qui décide
CL	Si je veux rester devant, c'est mon problème
SBr	Ou peut-être même ma solution
SS	Je fais ce que je veux, quand je veux, si je veux
DT	En toute sécurité
DS	Et c'est un peu logique que je puisse être intimidée
CO	Comme le trac
SO	Mais le trac, généralement, on dit qu'une fois qu'on fait ce que l'on devait faire, on ne l'a plus
SN	Comme si c'était une petite excitation
SBo	Je ne sais pas ce qui se passe avec mes dents
CL	Je laisse aller mon intimidation
SBr	Je laisse l'EFT oeuvrer

Ok.

- (AM) C'est bon !

- (F) C'est bon ?

- Ouais !

- Ok ! Alors, on a travaillé le souvenir dans la colonne du passé.

- Oui.

- On l'a suivi. Et pour l'instant, tu es relativement confortable par rapport à celui-là...

- Oui.

- Je vais te demander de revenir dans le présent...

- Oui...

- ... de considérer ton Schmilblik, la raison pour laquelle tu as désiré faire cette séance. Et je vais te demander par rapport à ce Schmilblik qui te faisait penser « je n'y arriverai jamais »...

- Oui...

- ... qui te mettait une boule au niveau de l'estomac...

- Oui...

- ... et de la peur : à combien est-il encore inconfortable pour toi maintenant ?

- Oh, il l'est encore, si. 7 au moins.

- D'accord. 7 au moins ?

- Oui.

- Ok. Voilà. On est à 7/10. Maintenant, je vais te demander, si tu veux bien, d'aller dans l'avenir.

- Oui.

- Je vais juste faire une petite assertion pour les personnes qui suivent. Passer d'une peur à 10/10 à une peur où ta pensée, ton ressenti et ton émotion ont diminué de 3, c'est une baisse significative. Alors, évidemment, je pourrais refaire à nouveau la séance, mais il y a une question de timing etc... Il est vraisemblable que cela descendrait et on a souvent le phantasme du 0 en EFT.

- Oui.

- Alors qu'en fait, si l'on prend la définition de Gary Craig, que tout problème émotionnel est dû à un blocage énergétique, à partir du moment où il y a du mouvement qui est mis, et bien, ça veut dire que le blocage s'est débloqué. Il y a de l'énergie qui continue, qui se remet à être dans le flux énergétique et à circuler. Ce que je veux dire par là, c'est que, entre deux séances, ça va continuer bien sûr. A aller dans le sens de la remise en circulation. Et ici, on va aller dans l'avenir, et je vais te demander... Dans l'avenir... Ce que tu vis maintenant, on ne peut pas l'effacer de ton histoire, mais dans l'avenir, lorsque tu y repenseras, je voudrais te demander : quelle est la phrase, la pensée que tu voudrais qui accompagne ce souvenir ? Dans l'idéal pour toi ?

- Dans l'idéal pour moi, par rapport à ce souvenir... Ben je pourrais dire : « je me fiche de votre avis, je peux le faire ».

- Je me fiche de votre avis, je peux le faire. Ça me fait penser au sketch avec Francis Blanche... (rires)

- (Rires)... « Vous pouvez le faire »

- Voilà, c'est ça ! Ok, on va se remettre dans l'avenir... Tu racontes ce souvenir à quelqu'un. Si ce souvenir est guéri, comment te sens-tu dans ton corps ? Et où est le point le plus confortable quand tu le relates ?

- Tu veux bien répéter, parce que j'étais tellement déjà bien partie, j'ai pas tout entendu...

- Donc, on se met dans l'avenir en considérant que ton problème, ton Schmilblik est réglé. Comment tu te sens dans ton corps quand tu dois en reparler aux gens ou quand tu dois leur réexpliquer ou quand tu décides d'en parler ?

- Légère.

- Légère...

- Légère, et en fait, j'ai envie de rire !

- Ok.

- J'ai envie de dire, mais pour qui il se prenait celui-là de me dire que, bon ben voilà, de me donner son avis quoi.

- D'accord, est-ce que ce serait un peu le « na » enfantin ?

- Ouais.

- Un peu ça ?

- Tout à fait !

- D'accord. Et quelle est l'émotion qui accompagnerait l'évocation de ce souvenir ?

- Ouais, j'ai envie de rire, j'aurais envie de dire...

- Non, non, non, pas au niveau des paroles, l'émotion.

- L'émotion ? Je ne sais pas comment l'appeler en fait. Euh... ah, comment est-ce qu'on appelle ça ? Je ne vais pas faire du... Mais tant qu'à faire, si, du courage ! A ce n'est pas une émotion, c'est un sentiment ça...

- En fait, bon, on peut tout à fait prendre le courage. Maintenant, si on veut rester au niveau des émotions, ce serait plutôt la joie, ce serait plutôt la sérénité, ce serait plutôt de l'amour...

- Je vais dire de la sérénité alors.

- Ok. Et nous, on va aller renforcer cet aspect de la solution, de la dissolution ou de la guérison (le mot que tu veux mettre dessus) de ce Schmilblik. On va aller se connecter à tous ces aspects-là, donc, la pensée, c'est « je peux le faire ». Le ressenti, tu te sens légère et tu as envie de rire. Et l'émotion, c'est le courage, la sérénité du courage. Et bien on va aller tapoter et on va aller faire des renforcements là-dessus. Ainsi, tu sais bien qu'il y a une partie de la physique quantique (mais on ne va pas rentrer dans les détails) qui dit que

nous vivons des réalités simultanées. Pendant des années et des années, il y a une branche de la psychologie qui ne s'est appuyée que sur le travail de ce qui nous était antérieur. Puis, avec l'énergétique, il y a des personnes qui se sont dit qu'au lieu de perdre notre temps à vouloir aller réparer le passé, essayons d'aller voir l'avenir. Et ce que je me dis, c'est : mais pourquoi ne mettrions-nous pas toutes les chances de notre côté. Parce que les trois strates de notre Schmilblik (passé, présent, futur), et bien si les réalités sont simultanées, autant aller voir ce que l'on peut guérir dans le passé, voir ce qui se passe dans le présent et aller déjà contacter la guérison dans l'avenir. Voilà, on renforce les 3 aspects du Schmilblik. Ça va pour toi ?

- C'est très bien.

- Là, on peut faire soit des affirmations, (donc, les affirmations, c'est dire des choses positives), on peut faire des « pourquoi » (pourquoi est-ce si facile... etc, etc), on peut dire des « merci ». Les trois pratiques augmentent le taux vibratoire, les vibrations, la fréquence. Et la gratitude est vraiment une émotion qui permet une fréquence beaucoup plus élevée.

- Ok !

- Alors, généralement, on ne passe pas par le point karaté. Parce que le point karaté on le fait par précaution pour aller à l'encontre d'une inversion psychologique. Mais ici, tu étais bien dans le ressenti... Normalement, l'inversion psychologique n'a pas lieu d'être. Je vais commencer les phrases, puis si tu veux en dire, tu te lâches !

- Ça va, parfait !

DT	Je me fiche de leur avis
DS	Je peux le faire
CO	JE PEUX LE FAIRE
SO	Je le fais
SN	Je l'ai fait
SBo	Et je suis légère
CL	Ça me donne envie de rire
SBr	Je suis courageuse
SS	Et sereine
DT	C'était un Schmilblik
DS	Ça devient presque un bon souvenir
CO	Pourquoi cela a-t-il été aussi facile pour moi ?
SO	Pourquoi suis-je si courageuse ?

SN	Pourquoi cette légèreté est-elle si confortable ?
SBo	Pourquoi cette envie de rire est-elle si agréable ?
CL	Pourquoi ai-je enfin osé faire ce qui me plaît ?
SBr	Pourquoi est-ce que je prends si facilement les bonnes décisions ?
SS	Pourquoi est-ce que j'écoute mon intuition ?
DT	Merci à cette sérénité de m'envahir ?
DS	Merci à cette légèreté
CO	Merci à ces rires
SO	Merci à l'insouciance face aux avis des autres
SN	Merci à ma capacité de faire ce que je veux faire
SBo	Merci
CL	Merci Françoise
SBr	Merci Anne-Marie

- Rires -

Voilà, alors maintenant, je ne vais pas te laisser dans la béatitude.

- (AM) Non ? Oh !

- (F) Excuse-moi.

- Dommage !

- Je voudrais que tu reviennes dans le présent et que tu me dises à combien sur 10 c'est encore vrai pour toi que ton Schmilblik te dit que tu n'y arriveras jamais ? que ton estomac a une oppression ? et que tu ressens de la peur ?

- C'est encore vrai à 5 je dirais...

- C'est encore vrai à 5.

- Et tout à l'heure nous étions à 7 hein !

- Oui.

- Je trouve que c'est très bien.

- Et au départ, nous étions à 10 ! Voilà. Merci beaucoup Anne-Marie.

- Oh, mais je veux bien réitérer l'expérience quand tu veux.

- Quand tu veux aussi !

- Je pense que je suis la grande bénéficiaire, donc voilà !

- Et bien je te le souhaite !

- Ben, écoute, moi, je sens déjà la différence. Il n'y a aucune raison que le processus ne continue pas, hein, au contraire !

- Oui ! Alors, comme on vient juste de terminer, c'est peut-être un peu difficile pour toi... Et en même temps, par rapport à cette présentation, est-ce que c'est clair ? Est-ce que c'est facile pour toi d'entrer dans le processus ? Est-ce qu'il y a des choses qui ont été plus compliquées pour toi dans la démarche ? Ou... je ne sais pas, dis-moi un petit peu...

- En fait, j'ai bien aimé le fait que je ne dois pas expliquer. Tout en étant dans l'émotion, je ne suis pas dans l'émotion excessive. Comme je ne dois pas raconter l'histoire et que je n'ai pas eu à la raconter, et bien je ne pleure pas. Voilà.

- Donc, on va perdre notre premier sponsor qui était Kleenex, c'est fini.

- Voilà, pas de chance ! Non, mais parfois, c'est vrai que c'est difficile justement à laisser sortir l'émotion, pour moi en tout cas. Et là, je l'ai bien ressenti dans mon corps, mais je n'ai pas dû l'exprimer donc c'est vraiment facile.

- Oui, et là, j'en profite que tu dises cela pour préciser que ce n'est pas un évitement. Parce que chaque fois qu'on manifeste les émotions etc, on remet une trace mnésique. Donc, on remet une couche sur l'intégration du malheur en nous par rapport au problème, et le fait de pouvoir en parler sans forcément resouffrir, c'est déjà un progrès en soi. Donc, l'utilisation du Schmilblik comme médiateur fait déjà baisser la tension avant qu'on ne commence, tu vois !

- Oui. Je ne sais pas comment l'expliquer, mais oui, c'est vraiment ce que tu viens de dire en fait. Je pouvais ressentir tout en restant presque en dehors. Je ne sais pas comment le dire autrement. Donc, du coup, c'est quand même plus simple. Je n'avais pas peur d'avoir mal, on va dire ça.

- D'accord.

- On ne revisite pas pendant... Parce que c'est vrai que c'est un souvenir justement qui me fait facilement pleurer, et là, je suis contente. Il s'est réglé, sans que justement, j'aie me faire mal quoi.

- Oui, voilà, oui.

- Je n'ai pas dû arracher la racine, elle est sortie toute seule.

- Ben écoute, je te remercie, parce qu'en plus du fait que toi aussi tu utilises l'EFT, ben tu as un regard un peu plus ... tu en as l'expérience, tu sais ce que c'est, et tout. Donc, ce que tu en dis est déjà un peu plus détaillé. Donc, ça, c'est agréable. Je pense qu'on va en rester là. Alors, si tu veux avoir ta vidéo, c'est pas compliqué, tu dois acheter le pack du Congrès (rires)

- Ah ben voilà (rires). Ben écoute, cette année, j'ai une motivation supplémentaire ! Il faudra que j'écoute si j'ai un bon accent belge.

- Oui, voilà !

- Je pense que oui.

- Ecoute, pour ça, on va laisser les auditeurs comme seuls juges. Merci beaucoup Anne-Marie !

- Avec grand plaisir Françoise, merci à toi !

- A bientôt !

- A bientôt !

**- Fin de l'entretien –**

# **b – quelques petits commentaires...**

- Ici donc, dans une séance courte, Anne-Marie a pu modifier l'intensité de son « Schmilblik » de 10/10 à 5/10. Il est intéressant de noter que si le travail dans le passé a permis une première baisse d'intensité, le passage dans le renforcement de la résolution imaginée dans l'avenir a, lui aussi, ajouté une baisse d'intensité. Ceci pour démontrer l'intérêt de faire voyager le problème de chaque côté du présent...

- Vous aurez noté l'importance de prendre le temps de questionner Anne-Marie sur les différents aspects mis au travail, puisque ce sont ses précisions qui donnent les mots à prononcer lors du tapping.

- L'aspect pratique du simple feed-back (répéter les mots de l'autre) pour assurer la bonne compréhension ou encourager les précisions est aussi bien mis en évidence.

- Le cadre de la méthode que vous aurez décrit dans la deuxième partie, ci-après, a un rôle sécurisant à plus d'un titre. Tout d'abord pour ne pas se laisser déborder par les envolées narratrices d'Anne-Marie qui risquent de nous éloigner du travail. Aussi pour permettre une vérification des progrès lors des évaluations d'intensité à chaque étape. Enfin pour ne pas perdre la chronologie des changements qui surviennent et qui participent du constat de la progression.

# **Deuxième partie :**

---

## **Plan de la méthode**

### **« Schmilblik »**

#### **1) Dans le présent**

- caractériser le « Schmilblik » par :

- > la pensée (P) qui l'accompagne (phrase courte négative que l'on se répète lorsque le problème est présent)
- > le ressenti (R) corporel qui l'accompagne
- > l'émotion (E) qui l'entoure

#### **2) Dans le passé**

**A - rechercher un souvenir dans son histoire passée où cette P, ce R et cette E étaient déjà présents ensemble**

**B - définir une représentation imaginaire fixe de ce souvenir (photo, peinture, forme, musique, ...) et en noter toutes les précisions qui viennent ainsi que l'intensité /10 de l'inconfort ressenti**

**C - Pratiquer l'EFT en reprenant les termes (mots) récoltés à la phase précédente (B)**

**D - Revenir à la représentation initiale et en noter les modifications pour obtenir une nouvelle représentation et en donner l'intensité /10**

**Etc, jusqu'à ce que l'intensité de la représentation soit significativement baissée ou que l'inconfort soit tout à fait supportable**

### **3) Retour dans le présent**

**Reprise en considération des P, R et E liés au Schmilblik de départ, et consultation de l'intensité de l'inconfort (jusqu'à présent, à cette étape, dans ma pratique, la note /10 a toujours subi une baisse)**

### **4) Dans l'avenir :**

**A - Connexion avec la résolution du problème en cherchant comment, une fois ce problème résolu, il serait vécu lors de son évocation.**

**Dans l'avenir, parler du Schmilblik occasionnerait :**

- > quelle pensée positive**
- > quel ressenti corporel**
- > quelle émotion**

**B – Pratiquer l'EFT sans passer par le point karaté en se servant des tournures de phrases comme les affirmations, les « pourquoi » et les « merci »**

**5) Retour dans le présent pour vérifier l'intensité actualisée du « Schmilblik » de départ.**

**Excellente pratique à Vous !**

# Conclusion :

---

Comme toutes les pratiques, cette méthode du « taire à taire » dite du « Schmilblik » révèle toutes ses subtilités à force d'usage.

Cette version est déjà plus avancée que mes premières tentatives, et l'ajout du voyage des racines aux ailes permet d'ancrer encore plus profondément les résolutions acquises.

Si vous désirez pratiquer seul, je vous encourage à recopier les différentes étapes dans un tableau pour le compléter au fur et à mesure de votre avancement.

Pour peu qu'il vous reste des questions en suspens ou que vous ayez besoin de plus de précisions, ou encore que vous désiriez une consultation, je vous encourage à m'en faire part soit par mail ([delvaux.f.th@gmail.com](mailto:delvaux.f.th@gmail.com)), soit par Message Privé sur Facebook (pseudo : Françoise Delvaux – Énergétiquement Vôtre). Je me ferai un plaisir de vous répondre 😊

Merci,

Françoise D.