



# Intelligence émotionnelle chez l'enfant avec l'EFT

par  
**Jean-Michel Gurret**



Conférence diffusée le 20 mai 2016  
sur **[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)**



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## Intelligence émotionnelle chez l'enfant avec l'EFT

**Maria Annel :** Les enfants sont-ils simplement des adultes miniatures ? En tant que « grande personne », nous avons parfois tendance à le penser... Ce qui rend certains comportements agaçants, voire exaspérants ! Pourtant, ce serait oublier que leur cerveau est en cours de développement, et qu'ils n'ont tout simplement pas les outils cognitifs pour gérer les émotions.

Lorsqu'on sait qu'une très grande partie de la personnalité se construit entre l'âge de 0 et 7 ans, nous comprenons l'importance de donner un bon départ à nos enfants en matière d'intelligence émotionnelle. Comment les soutenir au mieux, tout en leur laissant faire leurs propres expériences ? Comment leur apprendre la maîtrise de soi sans abîmer l'estime de soi ? Quel langage, quelles pratiques ?

Notre expert ce soir est psychothérapeute d'État, formateur et praticien en EFT, fondateur et président de l'IFPEC, et un habitué du Congrès Virtuel EFT !

Dans cette conférence, il nous parle de son expérience avec les enfants, tout d'abord en tant que père, mais aussi dans son cabinet de consultation ou lors de missions humanitaires.

C'est avec grand plaisir que j'accueille Jean-Michel Gurret. Bonsoir Jean-Michel.

**Jean-Michel Gurret :** Bonsoir Maria.

**Maria :** Cette conférence aujourd'hui concerne les enfants et l'intelligence émotionnelle. Quel est selon toi, Jean-Michel, l'intérêt principal de pratiquer l'EFT avec les enfants ?

**Jean-Michel :** L'intérêt est énorme. En tant que psychothérapeutes ou thérapeutes, nous avons tous, dans nos cabinets, des personnes avec lesquelles nous travaillons sur les blessures d'enfance. L'idée de travailler avec des enfants, c'est pour pouvoir nettoyer les traumatismes, l'énergie attachée aux traumatismes quasiment à la source, dès que cela se passe.

Comme dit Antoine de Saint-Exupéry dans un de ses livres, « Terre des hommes » – une citation que j'aime beaucoup : « D'où suis-je ? Je suis de mon enfance. Je suis de mon enfance comme d'un pays ». J'aime beaucoup cette phrase, car nous sommes quelque part les victimes de ce que nous avons vécu de difficile dans notre enfance, et principalement dans cette période de 0 à 6 ans.

**Maria :** Bien sûr, et avant d'être thérapeute, parents et tout cela, nous avons tous été enfants et nous sommes tous nés quelque part.

**Jean-Michel :** Exactement. J'ai eu l'idée de faire cette conférence, enfin cet exposé, en lisant une nouvelle de Dino Buzzati. C'est un des auteurs italiens les plus célèbres. Il a écrit un livre qui s'appelle : « Le K », dans lequel il y a une nouvelle vraiment très intéressante que je vous conseille de lire. L'auteur nous raconte l'histoire d'un petit garçon qui s'appelle Dolfi et qui est vraiment le souffre-douleur de sa classe. Il est frêle, tout petit et blafard. Ils le surnomment « laitue » parce qu'il est presque vert. Sa mère le pousse toujours à aller jouer avec ses soi-disant camarades qui, un jour, lui tendent une espèce de guet-apens au cours duquel il est roué de coups, insulté et humilié. Le pauvre petit va alors retrouver sa maman en saignant du nez. Il est couvert de boue, enfin bref, nous imaginons facilement l'état. Il espère un peu de réconfort. En fait, elle réagit complètement différemment. Elle le rabroue et s'en prend à lui. Elle ne lui demande pas ce que les autres lui ont fait, mais ce que lui a fait.

En réalité, elle cache son humiliation, de voir son fils aussi petit et malingre arriver dans cet état, par de la colère qu'elle dirige malheureusement contre la petite victime et non pas contre les agresseurs.



À ce moment-là, seule une jeune femme qui discutait avec sa maman dans le parc lui témoigne un peu de pitié en lui caressant le visage. Buzzati écrit: « Pendant un instant – et ce fut la dernière fois – il fut un petit garçon doux, tendre et malheureux qui ne comprenait pas et demandait au monde environnant un peu de bonté. Mais ce ne fut qu'un instant. » Puis le conte continue, sa mère le rabroue, le traîne sans ménagement à la maison. Le bambin se met à sangloter, etc. Buzzati décrit: « Son visage devint subitement laid, un rictus dur lui plissa la bouche. » Et là, tombe la chute implacable qui donne un relief tout particulier à ce drame de la vie courante. Et c'est une femme qui s'exprime: « Oh ces enfants! Quelles histoires ils font pour un rien! s'exclama l'autre dame agacée en les quittant. Allons, au revoir, madame Hitler! »

Cela prend tout son sens quand nous lisons ces derniers mots. Heureusement, les enfants martyrisés par leurs semblables ne finissent pas tous en monstre ou en *serial killer*. Mais nous pouvons légitimement nous demander quels destins auraient eu les plus grands dictateurs, les criminels, les terroristes s'ils avaient été élevés dès le départ en baignant dans l'amour, la protection et la bienveillance.

**Maria:** Ce qui au passage n'excuse rien, bien sûr. Mais oui, c'est une pensée énorme.

**Jean-Michel:** L'idée de cette intervention est donc d'expliquer aux parents que nous sommes comment mieux gérer les débordements émotionnels de nos enfants, comment accueillir, nommer et normaliser leurs ressentis ; et par la suite, comment calmer ces émotions qui ne peuvent pas l'être faute de « l'équipement » nécessaire.

Je suis en train de terminer la rédaction d'un ouvrage sur les enfants, ce qui m'a amené à faire pas mal de recherches. Nous voyons que les neurosciences ont mis en évidence la grosse différence de comportements, ce qui se passe dans le cerveau des enfants et ce qui les empêche de réguler leurs émotions. Souvent, en tant qu'adultes, nous nous imaginons qu'ils fonctionnent comme nous, mais en fait, pas du tout. Concrètement, comment pouvons-nous utiliser l'EFT pour libérer les émotions et surtout ne pas les étouffer car cela pourrait être un des écueils.

**Maria:** Tout à fait. Et il ne s'agit pas de se débarrasser des émotions, mais de s'en servir, à la limite, de façon judicieuse.



**Maria:** Alors, qu'est-ce qu'une émotion, brièvement [*rires*]?

**Jean-Michel:** Alors, brièvement... [*rires*] C'est impossible de répondre brièvement. C'est une notion hyper floue. Tout le monde sait ce qu'est une émotion jusqu'au moment où justement, cette question nous est posée et que la définition nous est demandée.

**Maria:** C'est ce qui a fait couler beaucoup d'encre.

**Jean-Michel:** C'est une notion qui a la particularité d'être propre à chaque individu. Si nous retenons la définition du psychiatre lyonnais Jean Cottraux: l'émotion se caractérise par cinq traits principaux:

- ◆ d'abord, c'est une sensation – c'est-à-dire que nous la ressentons physiquement – et une construction mentale. Il y a donc un côté subjectif, une interprétation de la réalité. C'est le premier trait;

- ◆ deuxièmement, l'émotion a une fonction de survie. Elle engendre une impulsion à l'action. La peur, par exemple, nous pousse à fuir, la colère nous incite à attaquer. Il y a la notion de défense de notre personne;

- ◆ ensuite, nous pouvons dire que c'est un phénomène observable. Cela se passe à l'intérieur de nous, mais cela va entraîner des modifications corporelles très significatives: augmentation du rythme



cardiaque, tension au niveau du visage. Ce sont souvent des réactions complexes qui n'engagent pas simplement l'esprit, mais bien sûr le corps;

- ◆ nous pouvons également dire que l'émotion est brève. Elle apparaît soudainement et disparaît aussi vite qu'elle est arrivée. Elle dure en général quelques secondes, voire quelques minutes. En cela, elle diffère du sentiment qui lui sera beaucoup plus durable;

- ◆ et cinquième point qu'il souligne, c'est que l'émotion est vraiment au centre de nos vies. C'est une clé essentielle qui nous accompagne tout au long de notre vie et nous aide à affronter chaque situation. C'est aussi ce qui met du relief dans notre vie. Cette capacité de pouvoir ressentir les émotions, les bonnes comme les mauvaises, et les alterner.



**Maria:** Alors les bonnes et mauvaises émotions, justement. De quoi s'agit-il ?

**Jean-Michel:** C'est impropre de parler de bonnes ou mauvaises émotions.

**Maria:** Oui, c'est un abus de langage.

**Jean-Michel:** Mais nous sommes beaucoup à le faire. Les émotions ont une fonction régulatrice. La tristesse, par exemple, permet de vivre « sainement » une perte, et d'entamer un travail de réinvestissement affectif avec l'entourage. Je ne sais pas si tu as vu ce film génial « Vice Versa » en français, « Inside Out » en anglais. Les émotions nous sont montrées dans la tête d'une petite fille.

**Maria:** Oui, il est très parlant, effectivement.

**Jean-Michel:** En réalité, ce qui est au centre du film, c'est justement la tristesse qui se dit: « Moi, je gâche tout, etc., ». À un moment, elle veut partir et la joie lui court après, car la joie s'aperçoit qu'elle a pu exprimer pleinement son potentiel uniquement parce qu'avant, il y avait eu de la tristesse. Nous voyons donc bien le rôle de ces émotions.

C'est aussi très intéressant parce qu'au départ, les souvenirs sont représentés sous formes de boules qui ont une couleur unique. Cela montre également comment les enfants fonctionnent en tout ou rien par rapport aux émotions. Et plus la petite fille grandit, plus les boules qui représentent les souvenirs ont des couleurs nuancées. Ce développement, cet affinage émotionnel se déroule en fonction de l'enfant qui grandit.

Cela dit, dans certains cas, les mêmes émotions peuvent être dysfonctionnelles car elles ne sont pas adaptées à la situation. Par exemple, nous réfréons une émotion primaire comme la tristesse, qui viendra ensuite provoquer de la colère, de l'amertume ou d'autres choses. Quand ces émotions perdurent dans le temps, quand la tristesse envahit tout le quotidien de la personne et ne la quitte plus, cela se traduit en dépression.

**Maria:** Oui, ou la peur qui se transforme en anxiété généralisée.

**Jean-Michel:** Exactement. Une émotion est adaptée, elle n'est ni bonne ni mauvaise en elle-même. Cela va donc dépendre de la situation, du contexte culturel dans lequel elle apparaît. Si elle peut s'évacuer vite, ce sera très bien, sinon, nous avons l'EFT.

**Maria:** Exactement, mais qui n'est pas là, rappelons-le, pour effacer les émotions, pour s'en débarrasser, jeter le bébé avec l'eau du bain, mais pour faire la paix avec elles et pour mieux les gérer justement.

**Jean-Michel:** Et aussi c'est intéressant pour développer l'intelligence émotionnelle de nos enfants.





**Maria:** Alors qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle? De la même manière, nous pouvons aussi en parler pendant trois semaines [*rires*].

**Jean-Michel:** L'intelligence émotionnelle est la capacité à prendre conscience des émotions que nous ressentons, à les exprimer, les explorer et les repérer également chez les autres. En fait, si nous ne le faisons pas, nous risquons d'étouffer une émotion saine et régulatrice et de la remplacer, comme je le disais à l'instant, par des émotions secondaires inadaptées. Le risque est de se sentir impuissant ou frustré dans une situation où nous avons tenté de supprimer notre colère, par exemple. Ou bien nous devenons cyniques lorsque nous n'acceptons pas notre tristesse.

**Maria:** Voire le cas extrême dans le conte tout à fait imaginaire par lequel tu as commencé avec le petit Dolfi. Mais voilà, cela peut aller jusque-là.

**Jean-Michel:** Tout à fait. Là c'est la version extrême.

Ces émotions secondaires deviennent des sources de mal-être et nuisent à notre adaptation, c'est-à-dire que nous réagissons de manière correcte quelles que soient les situations. Souvent d'ailleurs, lorsque nous travaillons en EFT, nous voyons bien que nous travaillons sur une première émotion qui en réalité est une émotion secondaire et qui, quand elle cède, laisse la place à une émotion primaire, comme la colère que nous avons refoulée.

Combien de fois entendons-nous: « Les garçons ne pleurent pas, les filles ne se mettent pas en colère »? Un garçon peut se mettre en colère, une fille peut pleurer. Cela semble, dans la société, plutôt normal, mais l'inverse, non. Nous pallions cela comme nous le pouvons.

**Maria:** Ou la colère qui vient souvent masquer la tristesse ou la peur, parce que plus politiquement correcte. C'est plus facile, dans certaines situations, de se mettre en colère que de se mettre à pleurer.

**Jean-Michel:** Oui. Cette notion d'intelligence émotionnelle est apparue au début des années 90. Elle a été explorée par deux psychologues américains, John Mayer et Peter Salovey. L'idée centrale était de dire que l'intelligence d'une personne dépasse ses simples capacités de réflexion, à savoir que percevoir et exprimer ses émotions est aussi une forme d'intelligence. La définition officielle aujourd'hui unanimement acceptée est donc: « L'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres ». C'est un peu long.

**Maria:** Oui, mais cela veut dire ce que cela veut dire. C'est bien.

**Jean-Michel:** Nous parlons aussi de Quotient Emotionnel comme nous parlons de Quotient Intellectuel, le QE qui se substitue au QI. Daniel Goleman, journaliste scientifique, a écrit un best-seller en 95 à partir de ses travaux: « L'intelligence émotionnelle ». Cette notion lui est souvent attribuée et l'intérêt de cet ouvrage est de la populariser. Il dit que l'intelligence émotionnelle apporte deux types de compétences: des compétences personnelles, c'est-à-dire la conscience de soi, la maîtrise de soi; et des compétences sociales: conscience sociale et gestion des relations.

Des études ont montré que les gens qui avaient un meilleur quotient émotionnel réussissaient mieux dans la vie, indépendamment de l'intelligence. C'est donc particulièrement intéressant de la développer. De plus, l'intérêt de l'intelligence émotionnelle est qu'elle est équitablement distribuée et que chacun de nous peut la cultiver. Nous pouvons tous développer, et nous entraîner à développer, notre intelligence émotionnelle.





**Jean-Michel:** En tant que parents, nous avons un rôle essentiel à jouer pour développer cette intelligence émotionnelle de nos enfants et leur donner les clés pour être bien dans leur vie et la réussir. La difficulté, c'est qu'apprendre à mettre des mots sur les émotions, ce n'est pas évident, surtout quand personne ne nous l'a transmis ni appris. Mais l'idée n'est pas de culpabiliser les parents, même si en écoutant, nous nous disons: «Aïe, aïe, aïe, mais alors, moi, qu'est-ce que j'ai fait?»

**Maria:** C'est trop tard. C'est fichu. *[rires]*

**Jean-Michel:** Eh bien non, en fait, il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse, pourrions-nous dire. Grâce aux outils que sont l'EFT et les techniques de la psychologie énergétique, nous pouvons réparer, quel que soit l'âge. Donc n'ayez crainte si vous n'avez pas fait ce qu'il fallait dès le départ. Nous avons les outils pour réparer cela.

**Maria:** Oui, c'est vraiment génial avec l'EFT. Nous pouvons transcender le temps, presque remonter le temps pour aller réparer ce qui aurait dû, ce qui aurait pu se passer et ce qui n'a pas été le cas.

**Jean-Michel:** Le message, c'est que l'enfant doit être soutenu par un adulte bienveillant qui doit l'inciter à nommer ce qu'il ressent d'une façon précise. Nous pouvons l'aider en lui suggérant des mots, en lui expliquant ce que sont les émotions. Nous pouvons lui dire: «Tiens, j'ai l'impression que tu es en colère. Que ressens-tu? Où est-ce que cela se passe dans ton corps?» L'enfant apprend donc, petit à petit, à exprimer ce qu'il ressent, mais aussi à le partager. Ce qu'il en déduit, c'est qu'il a le droit de le faire. C'est essentiel. Cela évitera des générations d'enfants qui ne sont pas du tout à l'aise avec leurs émotions et qui dysfonctionnent d'un point de vue social. Nous voyons que si l'enfant ne s'exprime pas, s'il ne se fait pas entendre, il va se refermer sur lui-même ou alors exprimer des émotions inadaptées comme l'agressivité, par exemple.

**Maria:** Il peut emmagasiner jusqu'à ce que cela explose, ce qui fait une expression pas très appropriée des émotions, ce qui génèrera des dégâts, d'abord pour l'enfant lui-même, et aussi pour l'entourage.

**Jean-Michel:** Tout à fait. D'autre part, je voulais citer une étude américaine qui montre le lien entre les émotions, et notamment les émotions ressenties dans l'enfance, et la santé. Il y a plusieurs études, mais une a été faite à grande échelle sur 17 000 personnes: l'étude ACE, Adverse Childhood Experience Study (expériences adverses durant l'enfance). Elle a montré que les personnes dont nous n'avons pas pris soin lorsqu'elles étaient enfants ont connu un grand nombre d'émotions négatives et présentent, cinquante ans plus tard, un plus grand risque de maladies liées à l'hypertension, des problèmes cardiaques, des cancers, des fractures osseuses, du tabagisme, du diabète, des suicides ou encore une consommation de drogue.

**Maria:** D'où l'intérêt de cultiver son quotient émotionnel et l'intelligence émotionnelle parce que cela a vraiment des répercussions sur toutes les dimensions de notre vie.



**Maria:** Qu'est-ce qui fait que cette intelligence émotionnelle peut être limitée chez certains enfants? Quels en sont les obstacles, la mise en place naturelle et harmonieuse?

**Jean-Michel:** Il y en a une que je viens de dire, le fait de nier les émotions de l'enfant: « Mais non, tu n'as pas mal »; « Les garçons ne pleurent pas »; « Les filles ne se mettent pas en colère »; etc. Nous arrivons à fabriquer des alexithymiques, ce qui veut dire « incapacité à exprimer ses émotions ».



Nous le voyons chez des personnes que nous recevons en consultation, qui sont complètement bloquées et qui ont du mal à décrire ce qu'elles ressentent. Quand nous explorons ce qui s'est passé dans l'enfance, bien souvent ils n'avaient pas le droit d'exprimer leurs émotions. Nous n'avons pas le droit de dire que nous n'allons pas bien. C'est le cas, par exemple, quand des parents sont excessifs, très violents, etc., où il ne faut surtout pas faire de bruit, il faut se cacher dans un coin. Avec des parents malades aussi, il ne faut rien dire, il faut se faire petit, il ne faut pas crier, etc.

**Maria:** Il ne faut pas faire pleurer maman.

**Jean-Michel:** Voilà. C'est une bonne manière de mettre le couvercle là-dessus et effectivement, de bloquer ses enfants.

**Maria:** De faire une belle culture sous le couvercle.

**Jean-Michel:** Nous venons au monde avec des besoins fondamentaux universels : des besoins d'amour, d'attachement, de protection, des besoins de jeux, des besoins de limites, etc. La non satisfaction de ces besoins est un obstacle à l'intelligence émotionnelle.

L'enfant vient au monde sans être fini, il est prématuré. Il a un besoin vital de sa mère pendant un an et demi, voire au-delà. Mais si l'enfant est privé de soin quand il est petit, il meurt. La notion d'attachement est vraiment au centre du développement. On en parle beaucoup, et cela vient du psychiatre John Bowlby, qui a théorisé cette notion d'attachement. Certains psychologues considèrent que cette notion d'attachement est autant importante au 20<sup>e</sup> siècle que l'a été la psychanalyse au 19<sup>e</sup>.

Il est vrai que cela a fait considérablement évoluer la manière de faire de la thérapie, puisqu'en fait l'attachement sécure est heureusement la majorité des cas. Cependant, un enfant qui développerait un attachement insécure, c'est-à-dire qui n'aurait pas eu une nourriture affective suffisante, pourrait avoir des réactions différentes : soit rester accroché à sa mère ; soit se moquer du fait qu'elle soit là ou pas, ne manifester aucune émotion ; soit avoir un comportement chaotique perturbé, ce qui pourrait signifier qu'il y aurait encore d'autres problèmes, et notamment de la maltraitance.

Nous nous sommes aperçus que cette qualité de l'attachement restait assez stable. À un an, elle reste identique dans 70 à 80% des cas à 20 ans.

**Maria:** C'est là que cela se joue.

**Jean-Michel:** Tout à fait. Il y a donc intérêt à le prendre en considération. Cela fait l'objet d'un chapitre entier dans le bouquin que je suis en train d'écrire. Compte tenu du timing, cela va être un peu court pour développer tout cela.

**Maria:** Oui, effectivement, mais c'est passionnant.

**Jean-Michel:** Le troisième point, c'est aussi le manque d'aisance émotionnelle des parents, puisque les enfants apprennent par modélisation. Des parents hermétiques aux émotions, pour qui elles ne sortent jamais à l'extérieur d'eux, seront des modèles pour leurs enfants, qui sont à la fois des miroirs et des éponges émotionnelles. Il est clair que ces parents auront un travail à faire. Nous l'évoquerons ici. Souvent, des parents amènent des enfants en consultation et nous nous apercevons que le problème ne vient pas d'eux. Ils traduisent juste le symptôme de ce que manifestent émotionnellement les parents.

**Maria:** Tu en parlais tout à l'heure. Si nous ne donnons pas le vocabulaire aux enfants pour exprimer les émotions ou pour en parler, effectivement, cela va faire de nouveau des analphabètes des émotions.



**Jean-Michel:** Oui, et il y a aussi le fait d'apprendre l'émotion. Par exemple, nous voyons chez des gens qui souffrent de troubles anxieux à l'âge adulte, qu'ils ont commencé leur apprentissage d'anxieux tout petits en observant leurs parents qui avaient peur de tout ou qui fermaient toutes les portes, etc. Une personne me disait: « Nous ne partions jamais en vacances, parce que c'était dangereux de s'éloigner de la maison. »

L'enfant a été construit ainsi. C'est comme s'il avait été programmé, conditionné par ses parents pour fonctionner de cette manière.

**Maria:** Une fois de plus, ce n'est pas pour nous culpabiliser en tant que parents, mais il est vrai que les parents, et a fortiori la mère, c'est vraiment le modèle pour l'enfant qui grandit, qui se construit. Il va tout attraper, pas seulement: « Fais ce que je dis et pas ce que je fais. » Tout passe, tout est absorbé.



**Maria:** Alors parlons-en : quels sont les bons réflexes à adopter avec les enfants dans le domaine de cette intelligence émotionnelle, et plus précisément avec l'EFT ?

**Jean-Michel:** Je pense qu'il faut d'abord se rappeler que l'enfant n'est pas un modèle réduit d'un adulte. Il est donc indispensable, avant de commencer à pratiquer une séance EFT, de se demander ce qu'il est en train de vivre et de ressentir. Il ne faut pas se lancer ainsi, de but en blanc, sans avoir pris le temps de réfléchir et de se poser les bonnes questions. J'aime beaucoup le travail d'Isabelle Filliozat. C'est une psychologue qui a écrit beaucoup d'ouvrages sur l'enfance, et notamment: « Au cœur des émotions de l'enfant ». Elle considère qu'il suffit souvent de peu de choses, d'un point de vue d'adulte, pour qu'un enfant se mette dans des états émotionnels intenses et qu'il pleure ou qu'il hurle. Mais comme je le disais tout à l'heure, il n'a tout simplement pas encore l'équipement qui lui permettra plus tard de moduler et de gérer ses émotions.

Avant six ans, l'enfant est vraiment dans l'ici et maintenant, avec sa propre logique d'enfant, sa propre manière de penser. Son mode de réflexion est dit « prélogique ». En plus, chaque enfant est unique. Quand il vient au monde, il a une personnalité émotionnelle. Nous ne pouvons donc pas dire qu'il y ait une réponse standard à apporter à tous les enfants. Il faut vraiment le considérer comme un individu à part entière et adapter sa propre réponse.

En tant que parents, nous pouvons donc nous demander ce qu'il est en train de vivre. Il voit le monde avec ses yeux d'enfant. Il faut donc bien comprendre ce qu'il est en train d'expérimenter, la manière dont il appréhende et analyse le monde qui l'entoure. Et même si cela peut paraître complètement illogique à nos yeux, cela ne l'est pas pour lui. Il est donc important de prendre ce temps de réflexion. Il faut surtout prendre l'enfant au sérieux, prendre ce qu'il ressent au sérieux, donc ne jamais renier ou nier son ressenti. Ne minimisez pas, ne banalisez pas, et pire encore, ne vous en moquez pas. Un simple détail peut revêtir, pour un enfant, une importance vraiment extrême. Prenez un enfant qui se met en colère parce que son père a décidé de l'emmener au square pendant que sa mère va faire des courses. Dans son esprit d'enfant, cela peut signifier que ses parents se séparent. Et pour lui, cela peut être perçu comme un danger. Cela peut ne même pas effleurer l'esprit des parents.

**Maria:** Oui, qui pensent que: « Oh, là, là, il fait encore un caprice. Qu'est-ce que c'est que ça? Allez, viens, ce n'est pas grave! »

**Jean-Michel:** Les enfants pensent aussi souvent que c'est de leur faute si quelque chose de mal se passe. Si les parents se séparent, c'est la faute des enfants. Il faut aussi savoir gérer ce genre de difficulté et ouvrir le droit à la parole. C'est lui permettre d'exprimer ses émotions, ses ressentis. Les larmes, les cris, toutes les colères sont une manière d'évacuer la tension et d'exprimer sa souffrance.



Si nous empêchons, si nous bâillonons l'enfant, c'est encore une fois une façon de nier son expression. Je pense qu'il ne faut pas forcément faire de l'EFT en première intention. Ce n'est pas la peine d'essayer tout de suite de le calmer, mais au contraire le laisser s'exprimer. Bien sûr, si cela reste encore contenu, l'idée n'est pas de l'exciter s'il est déjà énervé, nous sommes bien d'accord, mais de rester présent à ses côtés pour l'accompagner. Éventuellement le parent peut commencer à faire de l'EFT sur lui-même s'il est touché par cette émotion présentée par l'enfant.

Nous pouvons aider l'enfant en lui posant des questions, en oubliant toutefois la question : « Pourquoi ? » Les enfants sont souvent incapables de savoir pourquoi ils réagissent ainsi. Isabelle Filliozat écrit dans son livre : « Le petit enfant est prisonnier de l'immédiateté de sa réponse émotionnelle, sans médiation de la pensée pour relativiser les choses ou hiérarchiser les enjeux ».

**Maria :** Et je dirais que cela ne se limite pas aux petits enfants. Lorsque nous sommes en pleine émotion, ce n'est pas le moment de raisonner et de relativiser.

**Jean-Michel :** Oui. Les enfants n'ont pas le cortex préfrontal encore suffisamment développé et ils ne peuvent donc pas réguler ce qui se passe au niveau de l'amygdale cérébrale. Voilà ce que nous pouvons dire, d'une manière générale, sur la bonne prise en compte des enfants. Et maintenant, nous pouvons appliquer l'EFT.



**Maria :** Alors comment pratiquer l'EFT sur les enfants, en tenant compte du fait que ce ne sont pas des adultes en miniature, qu'ils ont leur propre fonctionnement ?

**Jean-Michel :** Ce que je peux dire, c'est que c'est particulièrement bien adapté aux enfants parce que c'est ludique et facile à apprendre. Avec les enfants, nous le faisons un peu différemment. Et nous observons qu'elle donne des résultats souvent rapides. L'énergie de l'émotion stockée au moment où l'enfant vit quelque chose de difficile peut partir beaucoup plus rapidement qu'avec des adultes. C'est souvent ce qui nous surprend en tant que thérapeutes lorsque nous accompagnons les enfants : la rapidité avec laquelle cela change.

Je ne résiste pas au plaisir d'une anecdote : des parents amènent leur petite fille. Ils viennent à deux et ils amènent également leurs autres enfants. Il y a même la grand-mère, qui reste dans la salle d'attente parce qu'elle se méfie un peu de ce que c'est. Ils me racontent donc qu'ils ont vu déjà beaucoup de « pys » divers et variés et qu'aujourd'hui, leur petite fille, qui est ravissante et qui a 4-5 ans, ne veut plus aller à l'école parce que sa maîtresse la gronde. Cela a quasiment viré en phobie scolaire, c'est-à-dire qu'elle hurle, se roule par terre et ne veut plus du tout y aller. Ils sont donc en train de la déscolariser. Les parents parlent beaucoup, et après, je lui demande ce qu'elle en pense. Elle me répond : « Oui, j'ai peur d'aller à l'école. Ma maîtresse m'a grondée. » Elle valide tout ce que les parents ont raconté. Je lui demande de décrire sa maîtresse, d'y penser, de la voir – c'est très facile pour les enfants, ils sont complètement dans le réel et l'irréel en même temps. Elle voit donc sa maîtresse, elle me montre qu'elle a peur dans son physique.

Nous commençons à stimuler les points. Nous étions juste partis sur : « J'ai peur de la maîtresse » sur le haut de la tête. Sur le début du sourcil : « Elle me fait vraiment peur », « elle me gronde », « elle parle fort ». Nous enchaînons la stimulation des points. Avec les tout petits, nous évitons le point sous le bras, parce que cela chatouille. Si cela ne les dérange pas, nous pouvons le faire, mais la plupart du temps, nous évitons. Et au moment d'arriver sur le point sous les clavicules, elle me regarde et me dit : « C'est fini ! » Je lui réponds : « Mais comment ça, c'est fini ? »

**Maria :** Mais non, ce n'est pas fini [rires]. Nous venons de commencer.



**Jean-Michel:** Elle me dit: « Oui, c'est fini, je n'ai plus peur. » Je lui dis: « Attends, repense à ta maîtresse, à sa grosse voix, elle te crie dessus. « Non, je n'ai plus peur ». Et elle rigolait. Alors, je commence à prendre une grosse voix et elle me dit: « Tu ne me fais pas peur. » C'était super! Au début, je lui disais: « Mais, tu veux aller à l'école? », elle me répondait: « Non, je ne veux plus y aller, à l'école ». Et là, je lui dis: « Alors, si tu n'as plus peur de ta maîtresse, que fais-tu demain? » « Eh bien, je vais à l'école ». C'était incroyable! Les parents étaient là, en train de se demander: « Mais qu'est-ce que c'est? ». Il faut dire honnêtement que je me demandais un peu la même chose, j'étais surpris de cette rapidité.

**Maria:** J'ai eu la même expérience, en effet.

**Jean-Michel:** Ce qu'il y a de bien aussi avec l'EFT, c'est que c'est une occasion d'ouvrir le dialogue entre le parent et l'enfant, parce que le rythme effréné de la vie moderne relègue souvent ce dialogue au second plan. Nous sommes de plus en plus submergés d'écrans, de jeux, de consoles, de télévisions, de téléphones, etc. Cela peut installer un rituel. Les enfants adorent les rituels. Nous parlerons tout à l'heure du rituel des petites portes que nous pouvons faire le soir. Incitons les enfants à raconter leur journée, interrogeons-les sur les bonnes et mauvaises choses qui leur sont arrivées et faisons des séances d'EFT, c'est vraiment très intéressant.

Ce que nous pouvons dire, c'est que le déroulé d'une séance d'EFT chez l'enfant sera différent de chez les adultes parce que le cerveau des enfants fonctionne sur un mode différent. Pour comprendre cela, c'est très simple. Il faut savoir que le cerveau a un fonctionnement électrochimique. Quand les neurones sont excités, ils échangent entre eux des molécules chimiques que sont les neurotransmetteurs, et des signaux électriques qui produisent des champs électromagnétiques. Donc le moyen le plus répandu pour mesurer l'activité électrique du cerveau est l'électro-encéphalogramme. Les scientifiques ont observé chez l'être humain un spectre étendu de différentes ondes cérébrales, et ils les ont baptisées avec des lettres de l'alphabet grec:

- ◆ les ondes delta sont celles qui correspondent à un sommeil profond. Elles ont une fréquence vibratoire basse de 0,5 à 4 hertz – 1 hertz correspond à un cycle par seconde. Les enfants de 0 à 2 ans fonctionnent majoritairement avec ces ondes delta. C'est pour cela qu'ils dorment beaucoup, qu'ils peuvent aussi dormir les yeux ouverts.

- ◆ Ensuite, nous avons un fonctionnement vibratoire un peu plus élevé, de 4 à 8 hertz. Il a été baptisé thêta par les scientifiques et c'est un état intermédiaire entre le sommeil profond et l'éveil. Il correspond aussi à la transe hypnotique. C'est justement l'état dans lequel fonctionnent les enfants de 2 à 6 ans. Nous pouvons donc dire que de 0 à 6 ans, les enfants fonctionnent en mode totalement inconscient. Tout ce qui se passe entre directement en eux. C'est vraiment le socle de la programmation de base.

**Maria:** Il n'y a pas de filtre cognitif, de tests vis-à-vis d'expériences précédentes. C'est normal, ils n'en ont pas. Ils sont donc en mode éponge, ils gobent tout.

**Jean-Michel:** À cet âge, on dit à un enfant que le père Noël existe. Nous lui montrons les cadeaux le lendemain, il y croit. Il n'y a pas besoin de lui répéter des centaines de fois. Il va le croire. Imaginez donc bien ce qu'il se passe quand les parents excédés, qui ne se contrôlent pas, disent à leur enfant: « Tu es méchant », « Tu n'arriveras à rien », et que c'est répété encore et encore avant l'âge de 6 ans. C'est exactement ce que nous observons dans nos cabinets de consultation; les gens sont victimes de cette programmation et le gros du travail se fait justement dans cette période.

- ◆ Après, de 6 à 10-12 ans, les enfants fonctionnent en mode alpha. C'est l'état qui est associé à la créativité. Les enfants ont un pied dans les deux mondes: un pied dans le conscient et un pied dans l'inconscient.



C'est le début de la création de l'esprit analytique. Nous commençons à avoir nos propres pensées, à critiquer la pensée de l'autre.

- ◆ Et après 12 ans, nous terminons la formation de notre esprit.

**Maria:** Nous tombons donc dans la critique très consciente.

**Jean-Michel:** Après l'état alpha, nous observerons l'état bêta.

◆ l'état bêta, c'est à partir de 12 ans. Nous pouvons considérer que c'est la fermeture de la porte de l'inconscient, à l'âge de 12 ans. C'est la poursuite de la formation de l'esprit analytique. Et à partir de 12 ans, nous allons travailler comme avec les adultes.

Pour résumer: de 0 à 6 ans, nous travaillerons à imprimer des croyances positives dans l'esprit des enfants; puis nous pourrions continuer cela bien évidemment jusqu'à l'âge de 12 ans. Mais de 0 à 6 ans, ce n'est même pas la peine de stimuler le point karaté, de dire la phrase que nous connaissons en EFT: « Même si j'ai ce problème, je suis un merveilleux bébé, enfant, etc. », de toute façon, il n'y a qu'à y aller directement, comme nous le verrons.

Nous pouvons utiliser une verbalisation simple avec les stimulations de points d'acupuncture. Une question revient souvent: « À partir de quel âge pouvons-nous faire de l'EFT? » Eh bien à partir de la naissance de l'enfant, nous le verrons aussi, même avant. La maman peut très bien travailler par procuration sur ses émotions, mais aussi sur les émotions que son bébé pourrait ressentir dans son ventre, juste en faisant des stimulations sur elle et en imaginant qu'elle le fait sur son bébé.

**Maria:** Cela a déjà été développé et montré en exemple dans d'autres conférences.

**Jean-Michel:** Imaginons que le bébé soit en train de pleurer dans son lit. Nous l'entendons, il a peut-être besoin de manger, d'un câlin, d'être changé. La maman (ou le papa) répond donc à l'une de ses attentes – qui sont en réalité des besoins fondamentaux – et le bébé se rendort. Tout va bien dans le meilleur des mondes. Maintenant, imaginons que le bébé continue de pleurer malgré les soins prodigués. Nous pouvons légitimement commencer à ressentir de l'inquiétude, à nous demander ce que nous pouvons faire. Eh bien nous pouvons stimuler les points directement sur le nouveau-né, en les massant et non pas en les tapotant. Nous éviterons la fontanelle antérieure sur le haut de la tête. C'est un endroit qui est quand même solide, contrairement à ce que nous pouvons penser, mais il est préférable de l'éviter. Nous stimulerons le début du sourcil par des petits massages. Nous pouvons simplement tenir le point ou le masser tout simplement: le coin de l'œil, puis le point sous l'œil, sous le nez, le menton, sous les clavicules et sous la poitrine. Le point sous le bras génère souvent des chatouilles.

**Maria:** En plus si le bébé est en train de s'endormir ou s'il est couché, il n'est peut-être pas très accessible.

**Jean-Michel:** Tout à fait. Nous pouvons également prendre entre le pouce et l'index ses petits doigts et stimuler très doucement, en massant ou en faisant des pressions très lentes, chaque doigt du bébé. Nous stimulerons et presserons ainsi chaque extrémité entre notre pouce et notre index avec des pressions douces et nous accéderons à l'ensemble des méridiens qui sont sur la main.

Il y a une manière de procéder que je trouve efficace et qui marche bien. Supposons que le bébé soit en train de pleurer, nous ne savons pas pourquoi. Nous pouvons le faire sur nous, là maintenant. Cela reviendra à le pratiquer en même temps d'une manière que nous appellerons par procuration. Dans le monde, en cet instant, il est à peu près sûr qu'il y ait un bébé qui soit en train de pleurer. Nous pourrions le faire pour lui.

**Maria:** Probablement dont les besoins fondamentaux ne sont pas comblés.

**Jean-Michel:** C'est clair, il y en a beaucoup, malheureusement. Nous pourrions donc stimuler le début de notre sourcil soit en posant l'index, soit carrément, puisque nous le faisons sur nous, en faisant des stimulations avec les doigts.

**Maria:** Pour varier les plaisirs, j'ai envie de le faire juste en appuyant, comme si j'étais un bébé, un nouveau-né tout fragile, tout sensible. Là, nous parlons à la place du bébé.

**Jean-Michel:** Oui.



### Tapping: « Quelque chose ne va pas pour moi »

- ☞ Début du sourcil: « Tout ce chagrin qui reste en moi. »
- ☞ Coin de l'œil: « Toutes ces larmes. »
- ☞ Sous l'œil: « Quelque chose ne va pas pour moi. »
- ☞ Sous le nez: « Ma maman ne sait pas quoi faire. »
- ☞ Creux du menton: « Tous ces pleurs. »
- ☞ Sous les clavicules: « Toutes ces émotions qui restent bloquées en moi. »
- ☞ Sous la poitrine: « Toutes ces larmes. »
- ☞ Le pouce: « Toutes ces émotions qui ne savent pas comment sortir. »
- ☞ Index: « Toutes ces larmes. »
- ☞ Majeur: « Ma maman est inquiète. »
- ☞ Annulaire: « Je pleure »
- ☞ Auriculaire: « Je n'arrive pas à m'arrêter de pleurer. »

Là, nous pourrions enchaîner avec une nouvelle ronde en disant:

- ☞ Début du sourcil: « Je relâche toutes les tensions bloquées dans mon corps. »
- ☞ Coin de l'œil: « Je relâche toutes ces émotions que je porte. »
- ☞ Sous l'œil: « Je relâche tout ce qui ne m'appartient pas. »
- ☞ Sous le nez: « Je relâche les traumatismes de ma maman. »
- ☞ Creux du menton: « Je relâche les traumatismes de mon papa. »
- ☞ Sous la clavicule: « Je relâche les traumatismes de mes grands-parents, et de tous ceux qui étaient avant moi. »
- ☞ Sous la poitrine: « Je relâche tout ce qui me sépare de la paix intérieure. »
- ☞ Le pouce: « Je relâche toutes les tensions bloquées dans mon corps. »
- ☞ Index: « Je relâche toutes les émotions que je porte. »
- ☞ Majeur: « Je relâche tout ce qui ne m'appartient pas. »
- ☞ Annulaire: « Je relâche toutes ces émotions. »
- ☞ Auriculaire: « Je me détends. »

**Jean-Michel:** Et là, ce que j'aime bien faire, puisque j'ai appris cela dans un séminaire Wel avec Dawson Church, c'est dire à l'enfant tout ce que nous aurions aimé entendre au moment de notre propre naissance. Je sais que tu étais avec moi, donc...

**Maria:** Oui, tout à fait. Nous avons fait un merveilleux exercice.

**Jean-Michel:** Tu as bien ressenti cela. Vous allez donc dire à votre bébé, si vous êtes en train de le faire sur lui, ce que vous, vous auriez aimé entendre, tout en le massant. Là, nous le faisons sur nous:



- ☞ Début du sourcil : « Je suis un merveilleux bébé. »
- ☞ Coin de l'œil : « Je suis un cadeau pour l'univers. »
- ☞ Sous l'œil : « Je suis une richesse pour l'humanité. »
- ☞ Sous le nez : « Je suis un joyau pour le monde. »
- ☞ Creux du menton : « Je suis un présent pour l'avenir. »
- ☞ Sous la clavicule : « Je suis l'avenir. »
- ☞ Sous la poitrine : « Je suis entouré(e) d'amour. »
- ☞ Le pouce : « Je suis une merveille. »
- ☞ Index : « Je suis en sécurité. »
- ☞ Majeur : « Je suis aimé(e). »
- ☞ Annulaire : « Je suis désiré(e). »
- ☞ Auriculaire : « J'ai ma place dans ce monde. »

Nous stimulons l'annulaire, car nous stimulons les deux côtés en même temps, donc nous stimulons le bon méridien, qui est le triple réchauffeur, pour les puristes.

Puis nous pourrions en rajouter encore une couche, mais là, nous n'allons pas le faire puisque je vois que le temps passe à toute allure; nous pourrions verbaliser tout ce que vous pensez de votre bébé en lui disant « tu ». Cela met ainsi une double couche :

- ☞ « Tu es un merveilleux bébé »
- ☞ « Tu es un cadeau pour l'univers »
- ☞ « Tu es une richesse pour l'humanité »
- ☞ « Tu es un joyau pour le monde »
- ☞ « Tu es un présent pour l'avenir »
- etc.

**Maria :** « Merci, je t'aime ».

**Jean-Michel :** Exactement. Nous imaginons donc ce que cela fait énergétiquement, lorsque nous projetons tout cela sur notre enfant. C'est un super cadeau à faire à tous les bébés, à tous les enfants, et sans modération, surtout.

**Maria :** Et même à quelques adultes qui le mériteraient bien.

**Jean-Michel :** Oui, nous n'en avons jamais assez. Nous pouvons pratiquer à la place du bébé, en sa présence ou à distance. Des résultats rapportés sont vraiment incroyables. Plusieurs grand-mères sont venues me parler de l'émotion qu'elles ressentaient quand elles entendaient leur petite fille ou leur petit fils pleurer dans leur lit. En pratiquant l'EFT à distance depuis leur chambre, elles étaient surprises de voir à quel point cela s'atténuait, voire s'arrêtait.

Il y a aussi un moyen que j'aime beaucoup, que j'ai beaucoup utilisé et que j'utilise encore en cabinet. Je l'ai également utilisé en Haïti pour travailler dans les orphelinats : c'est l'ours en peluche. Mais je n'en dirai pas plus, puisque Caroline Burel interviendra à ce sujet.

**Maria :** Oui, elle va développer cela dans sa conférence.

**Jean-Michel :** J'associe le travail de l'ours avec les points magiques. Je dis aux enfants qu'ils ont des doigts magiques et que, sur leur corps, ils ont aussi des points magiques. Quand ils mettent en contact

les points magiques de leur corps et leurs doigts magiques, cela provoque des choses qui entraînent du bien-être. Cela les intéresse souvent beaucoup. Avec les enfants, il faut établir le lien, entrer dans le monde de l'imaginaire, raconter des histoires.

Il y a une métaphore que je voudrais vous raconter, c'est celle des petites portes, qui m'a été confiée par une amie psychologue, Marie Decitre. Elle l'utilise avec ses tout petits patients. Vous expliquez à l'enfant – peut-être le vôtre - qu'il y a plusieurs portes sur son corps, qui normalement laissent aller et venir les émotions de l'intérieur vers l'extérieur, et de l'extérieur vers l'intérieur. Parfois, une porte se bloque et l'émotion reste stockée à l'intérieur, prisonnière. Il est donc possible d'aider cette émotion à sortir et à se manifester. Il s'agit juste de faire « toc toc » sur la porte pour l'aider à s'ouvrir.

En réalité, la médecine traditionnelle chinoise associe effectivement chaque point à une émotion : la rage est associée au point qui se situe au coin de l'œil ; la peur avec le point qui se trouve sous les clavicules ; la colère avec le point sous les seins – c'est le méridien du foie – ; la tristesse avec le point du pouce ; etc.

**Maria :** Il y a une logique derrière cela. Mais nous n'avons pas besoin de connaître tous les points d'acupuncture, bien sûr.

**Jean-Michel :** Bien sûr. Les parents et les grands-parents qui pratiquent cette méthode disent souvent que leurs enfants leur demandent eux-mêmes des séances d'EFT. Ils leur disent le soir : « Dis Maman (ou Mamie), on fait toc toc, s'il te plaît ? » Et cela dure longtemps.

Voici un autre protocole que vous pouvez utiliser sans modération, principalement à l'heure du coucher, qui permet vraiment de remettre les pendules à l'heure, d'éliminer les tracas. Les enfants adorent les rituels, allez-y !

**Maria :** C'est un moment privilégié avec votre enfant. C'est vraiment un super exercice.

**Jean-Michel :** Oui, quel que soit son âge, l'enfant est allongé dans son lit. Vous lui expliquez que vous allez faire « toc toc » sur toutes les portes des émotions et vous stimulez les points en douceur, vous les tapotez, vous les massez. Le point du haut de la tête dépendra de son âge.

#### **Tapping : « La métaphore des petites portes »**

- ☞ Dessus de la tête : « Toc toc, bonsoir les émotions. »
- ☞ Début du sourcil : « Toc toc, au revoir la peur. »
- ☞ Coin de l'œil : « Toc toc, au revoir la rage. »
- ☞ Sous l'œil : « Toc toc, au revoir la confusion. »
- ☞ Sous le nez : « Toc toc, au revoir la honte. »
- ☞ Sous la bouche : « Toc toc, au revoir la culpabilité. »
- ☞ Sous la clavicule : « Toc toc, au revoir les terreurs. »
- ☞ Sous le sein : « Toc toc, au revoir la colère. »
- ☞ Le pouce : « Toc toc, au revoir la tristesse. »
- ☞ Index : « Toc toc, au revoir la nostalgie. »
- ☞ Majeur : « Toc toc, au revoir le manque de confiance. »
- ☞ Annulaire : « Toc toc, au revoir le désespoir. »
- ☞ Auriculaire : « Toc toc, au revoir l'insécurité. »

Au besoin, même si l'enfant ne comprend pas toutes les émotions, il entend déjà les mots.

**Maria:** Et cela peut être un début aussi pour lui donner le vocabulaire dont nous parlions tout à l'heure.

**Jean-Michel:** Après, ce que nous faisons, c'est: dessus de la tête: « Toc toc, bienvenue le calme. »

**Maria:** Là, nous ouvrons la porte aux bonnes émotions.

**Jean-Michel:** Oui, nous continuons en accueillant tous les bienfaits qui sont associés à chaque méridien. C'est une manière aussi de l'apprendre et d'apprendre les correspondances. Donc :

- ☞ Dessus de la tête: « Toc toc, bienvenue le calme. »
- ☞ Début du sourcil: « Toc toc, bienvenue la paix intérieure. »
- ☞ Coin de l'œil: « Toc toc, bienvenue le courage. »
- ☞ Sous l'œil: « Toc toc, bienvenue la plénitude. »
- ☞ Sous le nez: « Toc toc, bienvenue la spontanéité. »
- ☞ Sous la bouche: « Toc toc, bienvenue le pardon. »
- ☞ Sous la clavicule: « Toc toc, bienvenue la sécurité. »
- ☞ Sous le sein: « Toc toc, bienvenue la confiance en moi. »
- ☞ Le pouce: « Toc toc, bienvenue l'optimisme. »
- ☞ Index: « Toc toc, bienvenue la liberté. »
- ☞ Majeur: « Toc toc, bienvenue l'indépendance. »
- ☞ Annulaire: « Toc toc, bienvenue la joie. »
- ☞ Auriculaire: « Toc toc, bienvenue l'amour. »

**Maria:** Génial !

**Jean-Michel:** Comme je vous le disais, même si l'enfant est trop petit pour comprendre toutes les nuances, il comprendra au fur et à mesure. Ce sera l'occasion de lui parler des émotions, de faire son éducation émotionnelle.

Pour terminer, je vais vous dire deux mots sur les préadolescents et les adolescents. Avec eux, bien sûr qu'il faut prendre le temps pour qu'ils soient d'accord. Si vous avez commencé avant qu'ils soient pré-ados et qu'ils se sont aperçus que l'EFT pouvait être efficace, cela va vraiment être facile pour eux de poursuivre. Et ils pourront s'en servir sur tout un tas de choses: les angoisses liées aux examens, la peur de l'échec, la peur des mauvaises notes, les difficultés amoureuses, la première rupture, le manque de confiance en soi devant la classe. Tous ces problèmes pourront être traités par les ados, au besoin en se servant de vidéos qu'ils vont voir sur YouTube. Les ados sont très branchés sur YouTube.

**Maria:** Oui, et il y en a de plus en plus.

**Jean-Michel:** Pour le dernier chapitre que je voulais aborder, mais que je ne pourrai pas, compte tenu du temps, je vous invite à aller le voir dans mon livre, désolé de faire clairement de la pub...

**Maria:** C'est une superbe ressource, merci Jean-Michel.

**Jean-Michel:** Mon livre: « Comment travailler sur notre enfant intérieur » est d'ailleurs tellement long et riche qu'il faudrait peut-être faire une intervention juste là-dessus. Nous pouvons être en réaction contre ce que présentent nos enfants ou contre ce qu'ils subissent.



Par exemple, lorsque nous faisons la préparation, tu me disais que tu ne supportais pas l'injustice. L'idée est d'aller travailler sur tout ce qui nous fait surréagir dans notre quotidien, donc d'aller travailler sur cette part enfantine qui reste encore activée à l'intérieur de nous. C'est aussi le travail d'une technique que j'aime beaucoup, à laquelle je me suis formé il n'y a pas très longtemps. Il s'agit du Matrix Reimprinting, qui permet de faire du reparentage.

**Maria:** Oui, qui permet justement de faire ce voyage dans le temps, d'aller réparer ce qui a besoin d'être réparé et de réécrire l'histoire.

**Jean-Michel:** Je pourrais requalifier le reparentage, comme je le disais tout à l'heure: « Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. » Cet après-midi, j'ai encore fait une séance vraiment très touchante avec une dame de 65 ans. Nous avons travaillé sur son écho, c'est-à-dire qu'elle se voyait dans le ventre de sa maman, à 8 mois. Sa maman a fait un déni de grossesse. Elle s'est aperçue qu'elle était enceinte à 8 mois. Et quand son père l'a su, il a voulu se suicider. C'était une situation très difficile. Elle a travaillé en imagination sur la toute petite fille qu'elle était à ce moment-là, enfin le tout petit bébé qui allait bientôt naître dans un mois. Elle avait des larmes. Elle était vraiment très étonnée de ce que ce petit bébé pouvait lui dire à elle, ce qu'il ressentait. Elle l'a libéré de sa peur. C'était juste magique, magnifique. J'adore faire ce genre de séance parce que nous sommes très en lien avec les enfants que nous étions.

**Maria:** C'était extrêmement puissant. Je suis sûre qu'elle te dira dans quelques semaines tous les bienfaits que cela a eut dans sa vie d'aujourd'hui, 65 ans plus tard.

**Jean-Michel:** En résumé, travaillez avec les enfants, aidez-les, accompagnez-les, accompagnez leurs émotions, faites-les parler de leurs émotions. Et vous verrez, c'est vraiment un cadeau à faire à l'humanité tout entière.

**Maria:** Absolument. Au passage, profitez-en pour vous occuper de vous, de votre enfant intérieur, et je pense, Jean-Michel, que dans ton bonus, tu vas justement développer cette notion de comment travailler avec l'enfant intérieur, comment faire ce voyage dans le temps. Il y aura donc cette ressource en attendant ton livre.

**Jean-Michel:** Tout à fait, ce sera une vidéo montrant un exercice que je vous invite à pratiquer. J'ai eu l'occasion de le faire souvent sur moi avec beaucoup de plaisir et de résultat.

**Maria:** Il y a donc déjà ce bonus, si vous choisissez d'investir dans le pack du congrès, ou la conférence de Jean-Michel de ce soir.

Merci pour ces pistes, c'est vraiment extrêmement dense. Il y aurait tellement à dire, je suis d'accord avec toi! Mais tout ce que tu as partagé est déjà génial.

