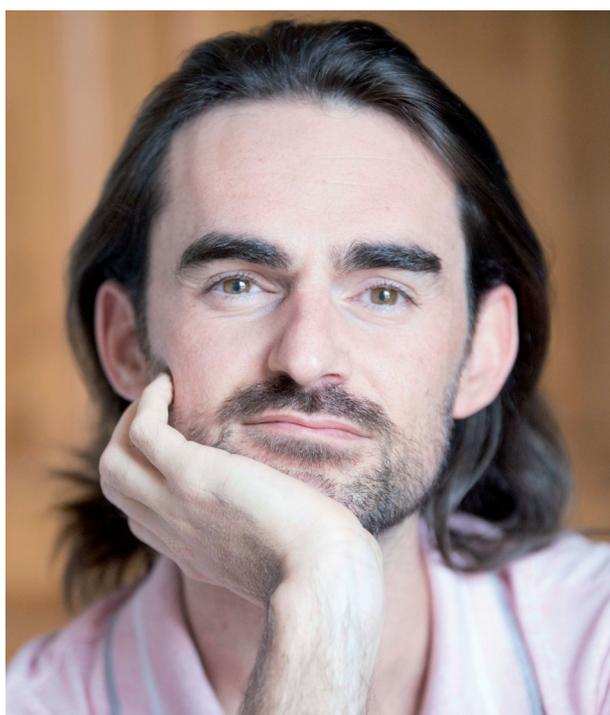


# Gérer la peur de parler en public grâce à l'EFT

par  
**Benjamin Neyrial**



Conférence diffusée le 19 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.





**Maria:** C'est important de le dire. N'attendez pas d'être totalement à l'aise avant de vous lancer dans l'aventure.

**Benjamin:** Tout à fait et je vais même un peu plus loin. Avant de venir, dans les semaines qui ont précédé ce moment, j'y ai pensé. Chaque fois, cela m'a un peu activé, comme nous le disons en EFT. Il y a même une nuit où j'en ai rêvé. Il y avait Noëlle. Je rêvais de ce moment. Quelque part, c'est quand même de l'appréhension. C'est une appréhension que j'ai envie de qualifier de saine, mais que j'ai ressentie. Elle bouge avec le temps. Je développerai après tout cela. C'est quelque chose qui bouge et qui est complètement normal, naturel. Même si j'ai tout cela, je me sens bien pour continuer tranquillement.

**Maria:** Merci pour ce partage et ta franchise.

**Benjamin:** J'ai même envie d'ajouter des exemples. J'ai partagé ce thème avec des amis qui sont dans le domaine de la prise de parole en public, par exemple avec ma meilleure amie, qui est aujourd'hui journaliste dans une grande chaîne de radio nationale. Quand je me suis un peu entraîné, quand je lui ai exposé le thème que je voulais présenter, elle me confiait que, pour son oral du bac – elle avait 17 ans – elle a eu 5 parce qu'elle n'a pas pu décrocher un mot, alors que c'était une excellente élève et qu'elle connaissait tout par cœur. Elle faisait aussi des compétitions d'équitation et j'ai un souvenir d'elle en train d'arriver sur ce truc et dire: « Je suis stressée, je suis stressée, je suis stressée! ». Elle est partie très vite et elle a gagné l'épreuve. Il y a donc de l'évolution. C'est vraiment très intéressant et il y a beaucoup d'exemples comme ceux-là.

**Maria:** C'est presque encore une bonne nouvelle parce que le stress n'est pas forcément une mauvaise chose. Nous allons en parler.

**Benjamin:** Tu m'as demandé également qui cela concerne. J'ai parlé un peu de moi et j'ai cité un exemple, mais d'une manière générale, ce que nous pouvons retenir, c'est qu'indépendamment du sexe, de l'âge, que ce soient des enfants en maternelle ou en école primaire ou des personnes âgées ayant une grande expérience de la vie, que ce soient des chefs d'entreprise, des cadres ou des salariés à un autre poste, peu importe le niveau d'éducation, cela concerne tout le monde. Il n'y a pas de différence de niveau d'étude, de profession, de statut social. Cette peur concerne tout le monde.



**Maria:** Tu l'as déjà un peu touché du bout du doigt, dans quel type de contexte pouvons-nous être amenés à parler devant un public quel qu'il soit?

**Benjamin:** Il y a plusieurs contextes. Les plus fréquents – nous nous approchons d'une période d'examen – ce sont les oraux, quand nous sommes amenés à faire une présentation devant un jury. Cela peut être au lycée, mais il y a beaucoup d'adultes qui font des formations et qui sont amenés à présenter des choses. Il y a toute cette notion de préparation d'examen.

Ensuite, dans le monde professionnel, le monde de l'entreprise, les gens sont très souvent amenés à faire des présentations orales, lors de réunions, devant des groupes allant de 4 à 15 personnes en moyenne.

Ensuite, il y a tout ce qui est enseignement, formation, toutes les fois où nous sommes amenés à présenter un enseignement devant les gens. Les groupes peuvent être de 20, 40, 60 personnes.

Dans le monde familial, nous pouvons tous avoir un discours à donner dans différents contextes, soit parce que nous avons été obligés – cela peut être une contrainte – ou bien nous avons compaté avec quelqu'un qui était en train de se lancer dans son discours. Cela pourra être pour des baptêmes à l'église, des mariages, des enterrements, des anniversaires.



Au niveau des contextes, il y a d'autres domaines, qui s'éloignent un peu de la prise de parole, comme chanter en public, un karaoké tout simplement, qui peut être très divertissant. Il y a des gens qui vont dire: « Non, moi je n'aime pas chanter ». J'aurais parfois envie de leur demander: « Vous n'aimez pas chanter ou est-ce que vous avez peur d'aller chanter? » Je pense que la question mérite d'être posée. Il y a également le monde du sport. Ce n'est pas non plus le contexte pour une prise de parole, quoique, à haut niveau, ils sont interviewés ensuite, mais ils sont surtout exposés à s'exprimer, à exprimer une notion de performance devant des gens. Là aussi, ce peut être le cours de judo du village, tout comme les Jeux Olympiques.

Il y a donc plusieurs contextes. Certains sont moins fréquents, mais cela va concerner tout ce qui est conférence comme nous le faisons là, la télé, la radio ou des spectacles. Pas mal de gens font des présentations, des one man show pour les comédiens, des spectacles d'hypnose ou autres. Tout cela est important.

Le contexte compte énormément. C'est-à-dire que c'est vraiment lui qui va conditionner en grande partie la réaction émotionnelle parce que c'est une sortie de zone de confort. C'est vraiment là où nous allons sortir de ce que nous connaissons. Nous allons sortir du connu, de nos repères habituels. Par rapport à cela, j'ai une anecdote qui m'a marqué. Il y a quelques semaines, je suis allé parler à la radio de la glossophobie. C'est la phobie de parler en public.

**Maria:** Cela porte un nom?

**Benjamin:** Oui, la glossophobie, si vous voulez apprendre un nouveau mot.

La présentatrice de cette émission, qui est aussi une présentatrice télé, nous a confié hors antenne qu'elle avait la phobie de s'adresser devant un public réel. Elle me disait: « Mais moi, je ne suis pas devant un public, je suis derrière mon micro. »

**Maria:** Eh oui, ce n'est pas la même chose.

**Benjamin:** En effet. Elle est donc dans sa zone de confort dans son studio. Si nous la mettons devant cinquante personnes, d'après elle... D'ailleurs, je lui ai confié qu'il y avait des techniques et que ce n'était pas une fatalité. Le problème n'est pas d'être timide ou non, d'avoir confiance en soi ou non. C'est le contexte.

**Maria:** Tout à fait. Cela fait tout.

Tu parlais de prendre la parole lors d'un baptême, d'un mariage, d'un enterrement. Ce sont des moments où des émotions sont en jeu et viennent s'ajouter à ce joyeux petit bal. Cela ne va pas forcément nous aider.

**Benjamin:** Tout à fait. L'émotion de peur s'ajoute aux autres émotions éventuelles auxquelles nous pouvons être confrontés, évidemment.



**Maria:** Pourquoi avons-nous peur? Avons-nous vraiment peur de cette prise de parole ou y aurait-il éventuellement autre chose derrière?

**Benjamin:** Autre chose, c'est certain. La question: « pourquoi avons-nous peur? », j'aime bien y répondre parce que cette émotion de peur a une fonction. J'aime bien le dire parfois en cabinet; si la divine création – ou je ne sais qui ou quoi – a généré cela dans notre métabolisme, c'est bien que cela sert à quelque chose.



Quand je pose la question aux gens: « Mais à quoi vous sert cette peur? », ils me répondent: « Ça me pourrait la vie, ça m'embête. » Eh bien non. Enfin, oui, à ce moment-là, cela pourrait la vie...

**Maria:** Mais à y regarder d'un peu plus près...

**Benjamin:** À y regarder d'un peu plus près, elle a une fonction: c'est une fonction de protection. C'est-à-dire que l'émotion, la peur, va nous informer, par les symptômes transmis par le corps, qu'il y a potentiellement un danger. Elle est là pour nous protéger et va créer des réactions physiologiques. La peur est très présente. Le mot est parfois un peu tabou, surtout chez les hommes: « Je n'ai pas peur, j'appréhende juste un peu », « Je n'ai pas peur, mais je me méfie », « Je n'ai pas peur, mais je suis angoissé », « Je n'ai pas peur, mais je suis anxieux ».

Pour remettre les choses à plat, tout cela est de la famille de la peur: l'angoisse, l'anxiété, la crainte, la frayeur, l'incertitude, l'inquiétude, l'horreur, la panique. En EFT, nous parlons souvent des niveaux d'intensité entre 0 et 10. Des gens vont nous dire: « Je suis à 12/10 ». C'est au-dessus, c'est la panique. Se faire du souci, être tourmenté, préoccupé, tout cela fait partie de la famille de la peur.

Prendre la parole n'est pas dangereux. Pourquoi en avons-nous peur? Parce qu'à un niveau archaïque, un niveau inconscient, c'est un danger. Tu m'as demandé de quelle peur il s'agit véritablement. Lorsque nous nous exposons à prendre la parole en public, nous nous exposons à plusieurs choses.

- ◆ Nous nous exposons déjà à être jugés.

Quand nous questionnons, je peux tout à fait le ressentir ou le penser. J'ai peur d'être jugé: « Que va-t-on penser de moi? » Ce que l'on va penser de moi va avoir un impact. Cela peut avoir un impact directement dans la vie professionnelle, privée et aussi dans mon image de moi. Ce n'est quand même pas anodin.

- ◆ Il y a des complexes de comparaison.

Nous allons nous comparer: « Est-ce que j'ai été mieux ou moins bien qu'untel? »

- ◆ La peur du ridicule.

Cela vient connecter avec un sentiment qui est compliqué à travailler. C'est le sentiment de honte; quelque part, c'est bien souvent la peur d'échouer, de rater, et du coup, de ne pas se sentir à la hauteur. La honte est au niveau de l'identité. C'est-à-dire que nous mettons en jeu quelque chose. Nous nous exposons véritablement à un risque et au niveau inconscient, au niveau de la manière dont nous l'interprétons, il s'agit de nous-mêmes. Qui nous sommes est mis en jeu. Nous avons peur de ressentir de la honte. Au niveau vibratoire, c'est une émotion basse. C'est compliqué. C'est le sentiment d'être déficient, de ne pas être comme il faut.

- ◆ Derrière tout cela, au niveau archaïque, c'est la peur d'être exclu.

L'être humain est un animal de troupeau. C'est un animal social. C'est un besoin pour sa survie et là, nous reconnectons avec la notion de danger, le besoin de faire partie du groupe. C'est donc la peur d'être exclu.

**Maria:** Donc d'être ridiculisé, humilié. Cela peut être quelque part dans notre cerveau archaïque et c'est là que se passe l'émotion « exclusion = mort ». Il y a donc danger.

**Benjamin:** Ce système archaïque n'est pas toujours actualisé, parce que l'on va me dire: « Si je passe mon oral d'italien à mon bac, je ne suis pas en danger de mort ». Alors, rationnellement, nous ne sommes pas en danger de mort, mais dans le système énergétique, le système émotionnel, l'inconscient, cela se connecte. Nous portons les mémoires de nos ancêtres et des hommes préhistoriques.

**Maria:** D'où l'énorme sagesse de notre corps, de ce système magnifique, de provoquer peut-être la petite grippe avant le jour J, histoire de nous protéger.





**Benjamin:** C'est cela. Exactement.

**Maria:** Ce peut être très embêtant sur le moment. Cela ressemble plutôt à des bâtons dans les roues, mais en fait, c'est une protection.

**Benjamin:** C'est une protection qui permet de contourner l'obstacle, et qui fonctionne sur le moment. Il faut savoir qu'elle fonctionne.

**Maria:** C'est la meilleure stratégie sur le moment.

**Benjamin:** Comme toutes les stratégies d'évitement, elle fonctionne très bien sur le moment. À long terme, c'est autre chose. C'est pour cela que nous allons voir comment « apprivoiser » cette peur. C'est vraiment le mot que j'utilise. J'ai beaucoup travaillé avec les animaux, avec les chevaux notamment. L'émotion sur laquelle j'ai travaillé le plus avec eux était la peur. Le mot « apprivoiser » vient de là, mais c'est clairement cela. La peur est là, elle sera là, elle sert à quelque chose et nous allons essayer de l'apprivoiser.



**Maria:** Pour l'apprivoiser, une première étape peut être de l'observer. Comment cela se manifeste-t-il ?

**Benjamin:** Pour faire simple, nous avons en nous une petite boucle qui connecte trois éléments. Tout cela est relié à notre système nerveux autonome. Comme son nom l'indique, il fonctionne tout seul. La première chose à savoir, c'est que ce n'est pas avec notre petite volonté, ce n'est pas en disant : « Calme toi, calme-toi, il n'y a pas de danger », que cela va se calmer. Cela ne fonctionne pas.

**Maria:** Nous pouvons très bien le savoir avec notre intellect. Nous savons qu'il n'y a pas de danger, mais dans les tripes, il y a quand même quelque chose qui dit que cela ne va pas.

**Benjamin:** C'est cela. Ce n'est pas le même service. Le cerveau logique va dire : « Raisonne-toi » mais le service de l'émotionnel, des instincts primaires s'emballe quand même. Le système nerveux fonctionne tout seul. Il est connecté directement au contexte, à l'environnement et aussi à un champ de pensées. Nous parlerons de cognition, de pensées. Il paraît que nous en aurons 90 000 par jour. Lorsque nous sommes activés, principalement par un événement comme une prise de parole, nous pourrions passer à 110 000. Je ne suis pas sûr que ceux qui disent cela les aient déjà comptées, mais en tout cas, cela donne une idée.

**Maria:** [rires] Cela paraît logique.

**Benjamin:** Ces pensées vont activer le corps. Pour parler du système nerveux autonome, je donne une petite métaphore. C'est comme s'il y avait deux branches dans le système nerveux : il y a l'accélérateur, que nous appellerons la branche du système nerveux sympathique ; et puis il y a le frein, que nous appellerons le système parasympathique. Dès que nous ressentons l'émotion de peur, nous appuyons sur l'accélérateur du système sympathique et là, il y a des manifestations physiologiques.

Un exemple précis : la pensée « Bon sang, mon intervention orale est dans trois jours ! » déclenche une activation, nous appuyons sur l'accélérateur. Au niveau physiologique, il y a une accélération du rythme cardiaque et de nombreux symptômes en fonction de l'intensité. Les symptômes habituels sont les mains moites, le souffle court, le manque de salive. Si l'intensité augmente, nous irons jusqu'à des tremblements, des rougeurs. Si c'est une très forte intensité, nous déclencherons carrément des attaques de panique.



Notre corps va donc réagir au niveau comportemental; ce sera dans la manière de s'exprimer, de parler, de bouger, et parfois des symptômes physiques tels que maux de ventre, nausées, envie de vomir, diarrhée et j'en passe quelques-uns.

C'est vraiment la boucle de manifestation de cette peur qui active le stress: pensées, réactions physiologiques, comportement. Voilà un peu comment cela fonctionne, si je veux être simple.

**Maria:** Ce qui est malheureux, c'est que ces comportements qui se mettent en place, enfin ces réactions, qui en fait sont là pour nous protéger contre un danger présumé, vont en même temps couper court à nos capacités intellectuelles, en coupant le préfrontal, et nous perdons nos ressources dans cet état.

**Benjamin:** En effet, parce qu'au niveau archaïque, toute l'énergie passe dans les jambes pour pouvoir fuir, attaquer ou se paralyser. C'est comme si – parce que ce n'est pas exactement ainsi que cela se passe – tout le sang descendait dans les jambes et dans les bras, prêts à agir avec le corps...

**Maria:** Pour combattre l'ennemi qui est là.

**Benjamin:** Pour être en réflexe, alors qu'en fait, effectivement, nous avons besoin de nos capacités cognitives, d'un certain calme, pour être à la hauteur.

Toute une chimie se met en branle avec les hormones: l'adrénaline et le cortisol, surtout lorsque nous sommes dans un stress chronique, les périodes de préparation de prise de parole. Sur le moment, c'est une grosse montée d'adrénaline. Encore une fois, elle a une fonction nous permettant d'être réactifs.

En général, lors d'un oral, dans une prise de parole, nous ne pouvons pas fuir, sauf quand nous avons eu la grippe; nous ne pouvons pas attaquer, ce n'est pas vraiment le but; donc ce qui est redouté, c'est cette forme de paralysie qui fait le trou de mémoire.

**Maria:** « Euh... », le blanc.

**Benjamin:** Exactement, ou des mots répétitifs et peut-être même parfois – je n'en ai pas vu souvent –, carrément un malaise vagal.

**Maria:** En effet, cela peut aller jusque-là. Ce qui s'approcherait peut-être de la fuite, sur le moment.

**Benjamin:** Exactement.



**Maria:** Alors dans ton expérience avec tes clients, chez les personnes que tu accompagnes pour ces problèmes-là, quand cette peur est-elle la plus gênante? Y a-t-il des moments où elle est plus forte?

**Benjamin:** Oui, nous pouvons découper deux grandes périodes.

◆ Quand nous savons que nous allons vivre un événement, il y a toute la période préparatoire: les jours, les semaines, les mois qui précèdent.

Nous serons dans des cas de stress chronique, avec des pensées qui reviennent. Les symptômes seront par exemple des troubles du sommeil. Les gens peuvent faire des insomnies, mal dormir. C'est très fréquent, je l'entends beaucoup. Au niveau de l'anxiété, c'est-à-dire la peur du futur – puisque nous parlons de la période préparatoire –, au niveau physiologique, les personnes concernées vont souvent être en excès de cortisol. Ils pourront utiliser des techniques pour se détendre pendant cette période.

◆ Puis il y a les moments juste avant l'intervention, le jour J.  
C'est le matin, nous nous levons et l'intervention est à 14h ou à 16h.



**Maria:** Voire la veille, aussi: « C'est demain ! »

**Benjamin:** Plus nous nous rapprochons, plus c'est fort. Plus les pensées sont précises et plus la nervosité, le niveau de tension musculaire augmentent. Nous pouvons avoir des petites douleurs. Encore une fois, le rythme cardiaque s'active chaque fois que nous y pensons. Puis si nous arrivons au niveau du contexte, là carrément, par exemple l'arrivée au lycée...

**Maria:** Organiser les transports, aussi. Ce n'est pas ce jour-là qu'il faut que la voiture tombe en panne.

**Benjamin:** Tous ces éléments sont des aspects hyper importants à prendre en compte. J'ai fait par exemple des coaching en Guadeloupe, dans les Dom Tom, pour préparer les oraux. L'avion, le fait d'être dans une autre ville: « Comment allons-nous faire? Le métro et tout ça? », toutes ces questions étaient des facteurs de stress.

Quand nous travaillons en EFT sur cela, c'est tout un tas d'aspects à prendre en compte. Grâce à l'EFT, nous allons déplier tous les aspects qui conditionnent le stress. Là, nous sommes juste avant l'intervention.

- ◆ Ensuite, il y a le moment, à l'instant T.

**Maria:** Le feu de l'action.

**Benjamin:** C'est-à-dire: « Vous avez la parole ! ». Dans 100% des cas – c'est pour cela que nos auditeurs peuvent se détendre – il y a une sécrétion d'adrénaline, une élévation du rythme cardiaque, des petits symptômes. Lorsque c'est apprivoisé, c'est ok. Mais lorsque cela ne l'est pas, il se présente des problèmes de respiration difficile, avec le souffle court. Ce que tu me disais tout à l'heure, que lorsque tu présentais, il y a vraiment des pics d'accélération du rythme cardiaque et une élocution qui peut parfois être un peu chaotique.

**Maria:** Ce qui est génial – s'il y a des personnes qui nous écoutent, qui donnent des conférences sur l'EFT –, c'est que justement, c'est le moment de commencer par une petite démonstration pour calmer son propre stress et bien mettre l'auditoire dans le bon état de recevoir les infos.



**Maria:** Cela nous fait la transition; comment pouvons-nous utiliser l'EFT pour ce genre de situation?

**Benjamin:** L'EFT est absolument merveilleux. L'EFT active le frein du système nerveux, active donc la branche parasympathique. C'est tout simple. En tapotant et en connectant aux différents aspects qui conditionnent ce stress, c'est comme un message que nous allons envoyer au corps. Nous sommes dans le bon service. Nous ne sommes pas en train de nous dire: « Il faut te calmer, ce n'est pas dangereux ». Nous parlons au corps. Nous parlons au système énergétique, au système émotionnel. Nous allons lui permettre de bien éclaircir ce qui se passe dans les pensées, de bien déplier tout ce qui se passe, parce que même s'il y a des choses communes – et là, je proposerai une ronde qui va parler à beaucoup –, il y a des petites choses particulières. Cela va permettre d'éclaircir ce qui se passe dans les pensées, leur effet sur le corps et sur les comportements.

Je souhaite rappeler, parce que cela me paraît être trois éléments fondamentaux, que l'EFT, c'est poser son attention sur :

- ◆ le champ mental: « Qu'est-ce que nous nous racontons? », « Qu'est-ce que notre tête nous raconte? » « Ma tête me raconte bla, bla, bla... »;
- ◆ sur le champ émotionnel;
- ◆ sur le corps.

En tapotant, l'énergie va circuler, se sentir libre. L'énergie sera libérée dans le sens d'une circulation.



L'esprit va s'en trouver apaisé juste au niveau dont il a besoin. En effet, nous pouvons nous sentir bien malgré la peur et le stress.

**Maria:** Et puis ce n'est pas le moment de dormir. Nous ne sommes pas là pour passer en mode sieste.

**Benjamin:** Exactement, c'est le moment d'être là, d'être vraiment présents, vigilants. Nous ne tapotons pas pour nous relaxer, pas à ce moment-là.

En plus, avec l'EFT, ce sont toujours des phrases qui vont dans le sens de l'acceptation. Il y a aussi une suggestion, un message qui dit que c'est ok d'avoir peur: « même si j'ai peur, je m'accepte. » De fait, cela peut se transformer en allié lorsque c'est un ennemi, parce que j'ai cité tout un tas de symptômes qui sont désagréables.

**Maria:** En effet, et il y a justement cet aspect corporel: les réactions physiologiques, comme le cœur qui bat, les mains moites, le souffle court que nous pourrions aussi apaiser.

**Benjamin:** Complètement. Le corps va réagir directement. En EFT, nous pouvons travailler de différentes manières. Nous pouvons travailler seuls et nous ferons ensemble quelques petites rondes.

Je ne l'ai pas dit tout à l'heure, mais la peur peut parfois avoir des origines personnelles. Nous avons beaucoup parlé du côté instinctif, le cerveau archaïque, le fait que ce soit presque un programme, que nous soyons nés avec cette peur de l'exclusion de groupe. Mais des gens ont subi des traumatismes lorsqu'ils étaient petits: par exemple ils sont passés en CP, ont récité un texte, mais se sont fait humilier par un professeur. Ils sont rentrés à la maison, et se sont fait humilier par les parents. Maintenant, ils ont quarante-cinq ans et doivent présenter quelque chose parce qu'ils sont en reconversion professionnelle; mais ce n'est même pas la peine, rien que d'y penser, ils vomissent déjà.

Je recommande de travailler avec un praticien pour des cas vraiment lourds. Quand ce sont des cas un peu plus normaux, seuls et avec de bonnes phrases, en comprenant un peu comment cela fonctionne...

**Maria:** Nous pouvons déjà faire pas mal de choses.

**Benjamin:** Je pense qu'avec les conférences du congrès, les gens vont être bien outillés dans la période préparatoire et le jour J.

**Maria:** Nous allons déjà nettoyer un grand morceau.

**Benjamin:** Je sens que tu as envie de voir une petite ronde.

**Maria:** Voyons comment cela fonctionne et allons-y, faisons-le. Rappelle-nous la situation pour que nos auditeurs se projettent. Ce peut être par rapport à un examen ou une prise de parole.

**Benjamin:** Disons que c'est plus pour la prise de parole en public large, dans la période préparatoire. Là, nous le faisons et nous pouvons penser que tous ceux qui ont un examen à venir...

**Maria:** Pour passer un oral dans trois semaines ou pour présenter quelque chose en réunion.

**Benjamin:** Et que cela stresse avant. Nous sommes presque dans l'anxiété. Nous pouvons faire cela.

**Maria:** Nous pouvons évaluer le stress, l'anxiété par rapport à cet événement?

**Benjamin:** C'est-à-dire par rapport à une échelle d'intensité?



Ce que je recommande, c'est que les gens identifient en eux le moment où cela les stresse quand ils y pensent, ce que cela leur produit comme symptôme. Ils peuvent donner une échelle d'intensité. Par exemple, s'ils n'arrivent pas trop à dormir parce qu'ils y pensent. Ils viennent au cabinet et disent : « J'ai le cerveau qui ne s'arrête pas. Je suis couché, ça ne s'arrête pas ». Ok. Donc à combien est le stress ? C'est une évaluation subjective. Par contre, ce dont nous allons nous rendre compte, ce qui est sûr, c'est que lorsqu'ils arrivent à s'endormir, c'est que cela va aller mieux. Ceux qui le veulent peuvent donc faire une évaluation, ensuite nous commençons à tapoter sur le point karaté.

**Maria :** Si cela vous parle, si vous avez ce genre d'événement dans les jours ou semaines qui viennent, évaluez à combien est votre stress maintenant entre 1 et 10, et notez peut-être le symptôme principal pour vous.

**Benjamin :** Exactement. Je vais donner un exemple de symptôme. Je disais tout à l'heure qu'il est important de pointer trois choses lorsque nous faisons des rondes tout seul :

- ◆ Qu'est-ce qui se passe dans ma tête ? Qu'est-ce que ma tête me raconte ?
- ◆ Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? Qu'est-ce que je ressens ?  
Quelles sont les sensations physiques ? Où est-ce ? Quels sont les symptômes ?
- ◆ Qu'est-ce que l'émotion ?

L'émotion – c'est le titre de la conférence –, c'est la peur. Il n'y a pas besoin de chercher longtemps, j'ai cité tous les mots tout à l'heure : angoisse, anxiété, panique... les mots qui vont le plus vous parler. Les mots ont leur charge d'information.

**Maria :** Nous pouvons avoir des intensités différentes pour ces différentes choses. Peut-être que nous estimons l'anxiété à 7, alors que là, nous ne sommes pas dans la situation. La sensation dans le corps n'est peut-être que de 3 sur 10. Notez ces trois-là si vous pouvez.

**Benjamin :** J'ai une autre anecdote sur les intensités, rapidement avant de faire la ronde. Au dernier coaching que je faisais justement sur des groupes de préparation, les gens passaient à l'oral pendant une minute devant la classe de 30, 40 personnes, sur un thème improvisé. Je leur disais de nous parler de leur famille, de ce qu'ils voulaient.

Après, je leur demandais à combien ils étaient en stress. J'ai eu souvent 10/10 alors que la prestation était impeccable. C'est donc une idée subjective et tout le monde était étonné. Ce que nous allons ressentir à l'intérieur et la manière dont nous allons être perçus à l'extérieur n'est pas toujours pareil. Même si vous êtes à 10/10, ne vous inquiétez pas, nous allons tapoter.

**Maria :** Allons-y !



**Benjamin :** Vous tapotez sur le point karaté. Chacun pourra adapter ses phrases.

#### **Tapping : « J'ai peur de rater ma prise de parole en public »**

☞ Point Karaté : « Même si j'ai peur de rater ma prise de parole en public, que ma tête me raconte que je ne vais pas être à la hauteur et que ça m'empêche de dormir, je m'aime et je m'accepte, profondément et complètement. »

☞ PK : « Même si j'ai toute cette peur de rater cette prise de parole devant un public, que ma tête me dit : "Tu ne seras pas à la hauteur" et du coup, que je ne dors pas, je m'aime et je m'accepte, profondément et complètement. »



- ☞ Dessus de la tête: « Toute cette peur de rater. »
- ☞ Début du sourcil: « Ça m'empêche de dormir. »
- ☞ Coin de l'œil: « Je n'y arriverai jamais. »
- ☞ Sous l'œil: « Ça me stresse tellement. »
- ☞ Sous le nez: « Toute cette peur d'échouer. »
- ☞ Sous la bouche: « Je n'en dors plus la nuit. »
- ☞ Sous la clavicule: « Je suis trop nul(le). »
- ☞ Sous le bras: « Toute cette peur, toutes ces pensées. »
- ☞ Le pouce: « Toute cette peur de rater. »
- ☞ Index: « Ça m'empêche de dormir. »
- ☞ Majeur: « Je n'y arriverai jamais. »
- ☞ Annulaire: « Ça me stresse tellement. »
- ☞ Auriculaire: « Toute cette peur d'échouer. »
- ☞ Le point de gamme: « Je n'en dors plus la nuit. »

Respirez et buvez une petite gorgée pour faire circuler toute cette énergie dans les méridiens.

Nous pouvons réévaluer à combien nous sommes. Si nous ne nous sommes pas déjà endormis, nous pouvons le faire avant de nous coucher, lorsque nous sommes dans le bain, lorsque nous sommes en train de préparer, lorsque nous avons envie d'éviter de préparer et que nous ne pouvons pas. Je pense un peu aux étudiants, puisque nous nous rapprochons de cette période. Veux-tu que nous fassions une deuxième ronde ?

**Maria:** Oui, continuons dans cette voie.

**Benjamin:** Le deuxième exemple de ronde va dans la même idée. C'est pour changer un peu parce que, je l'ai dit tout à l'heure et je le répète, chaque personne va être activée par différents aspects. Nous allons en faire une deuxième.



### Tapping: « Je stresse de parler devant des gens »

- ☞ Point Karaté: « Même si je suis très stressé(e) à l'idée de parler devant ces gens, à l'idée qu'ils me jugent ou carrément se moquent de moi, et que j'en ai une boule au ventre, je m'accepte du mieux que je peux. »
- ☞ PK: « Même si j'ai tout ce stress de parler devant ces gens, je me dis qu'ils vont me juger ou se moquer de moi, et j'ai une boule au ventre. Je m'accepte du mieux que je peux. »
- ☞ Dessus de la tête: « Tout ce stress à l'idée de parler devant ces gens. »
- ☞ Début du sourcil: « J'en ai mal au ventre. »
- ☞ Coin de l'œil: « Que vont-ils penser de moi ? »
- ☞ Sous l'œil: « Ça me stresse vraiment. »
- ☞ Sous le nez: « Cette boule dans mon ventre. »
- ☞ Sous la bouche: « Je vais être ridicule. »
- ☞ Sous la clavicule: « Tout ce stress, ça m'angoisse. »
- ☞ Sous le bras: « Toutes ces pensées. »
- ☞ Le pouce: « Tout ce stress à l'idée de parler devant ces gens. »
- ☞ Index: « J'en ai mal au ventre. »
- ☞ Majeur: « Mais qu'est-ce qu'ils vont penser de moi ? »
- ☞ Annulaire: « Ça me stresse grave ! »
- ☞ Auriculaire: « Cette boule dans mon ventre. »
- ☞ Point de gamme: « Je vais être ridicule. »



**Maria:** « Certitude! » [iresses]

**Benjamin:** « J'en suis sûr que je vais être ridicule, de toute façon, alors je ne sais même pas pourquoi je tapote. »

De la même manière, après la ronde, n'hésitez pas à prendre une petite gorgée, pour qu'il n'y ait pas d'ambiguïté, une petite gorgée d'eau. Cela réhydrate le système.

**Maria:** Cela permet de faire circuler tout ce que nous venons de libérer.

**Benjamin:** Observez ce qui se passe en vous, comment vous sentez-vous? C'est vraiment le corps qui vous informe. Nous faisons descendre la tension. Commencez au niveau cardiaque, au niveau de votre tension globale. Bien souvent, cela calme.

**Maria:** J'entends des objections de la part de nos auditeurs qui ne peuvent pas s'exprimer dans l'immédiat: « Oui, mais là, je ne suis pas dans la situation. Ce n'est pas l'oral. Donc oui, maintenant je me sens bien, mais je ne suis pas dans la situation. » As-tu cela aussi lorsque tu travailles avec les gens?

**Benjamin:** Exactement. Je l'ai aussi.

**Maria:** Alors que tout à l'heure, ils n'y étaient pas non plus, et pourtant, il y avait toutes ces sensations. En effet, le cerveau ne fait pas la différence.

**Benjamin:** Surtout quand nous lui demandons des détails. J'aime bien demander des petits détails: « C'est à quelle heure, exactement? », « Ce sera où? »

**Maria:** « Il y a combien de personnes? », « Il y a qui? »

**Benjamin:** « Comment serez-vous? Debout, assis? »

**Maria:** Test, test, test! « Tu pourras regarder tes notes ou pas? »

**Benjamin:** Clairement, cela active. En fait, tout cela est une exposition. C'est-à-dire que nous nous y exposons psychiquement. Nous sommes dans une période de préparation. Le stress chronique, c'est « à l'idée de », c'est en y pensant. Nous travaillons là sur le concept.

**Maria:** Lorsque tu fais une séance complète en individuel, tu peux vraiment aller gratter tous ces petits aspects, tous ces détails.

**Benjamin:** « Et qu'est-ce que vous vous dites, là? », « Qu'est-ce que votre tête vous raconte? ». Je pose des questions. Il est largement prouvé – pas uniquement en EFT – que dans toutes thérapies cognitives et comportementales, l'exposition répétée permet tranquillement de conditionner, d'habituer. C'est une forme « d'habituation ». Nous nous familiarisons progressivement avec cela.

**Maria:** Parce que la plupart du temps, lorsque nous avons une prise de parole à faire, nous ne pouvons pas aller dans la salle tous les jours durant trois semaines, nous entraîner dans les conditions réelles. Alors que dans notre tête, nous sommes capables de le faire.

**Benjamin:** Exactement. L'esprit peut voyager, c'est formidable.



Il peut voyager dans le passé pour réparer les traumatismes de prise de parole en public qui se sont mal passés. Il peut voyager dans le futur pour préparer la prochaine prise de parole en augmentant du coup sa chance pour qu'elle se passe du mieux possible. C'est sympa, c'est la troisième bonne nouvelle.

**Maria:** Ok. Encore une petite ronde dans ce sens ?

**Benjamin:** Oui. La troisième ronde que je vais vous proposer introduit un peu le positif. Jusque là, nous avons tapoté sur tout ce qui nous encombre.



### **Tapping: « Je m'ouvre à la possibilité de faire de mon mieux »**

- ☞ Point Karaté: « Même si je me sens mal quand je m'imagine parler devant ces gens, qu'une partie en moi ne se sent pas capable, je m'ouvre à la possibilité de faire de mon mieux. »
- ☞ PK: « Et même si je ne me sens vraiment pas bien quand je me vois déjà dans cette scène, devant toutes ces personnes, que je ne me sens pas trop capable, je m'ouvre à la possibilité de faire de mon mieux, et pourquoi pas d'en être capable. »
- ☞ Dessus de la tête: « Mais ça me fait peur quand j'y pense. »
- ☞ Début du sourcil: « Et c'est bien normal d'avoir peur. »
- ☞ Coin de l'œil: « Et si j'ai peur, c'est parce que c'est important pour moi cet oral. »
- ☞ Sous l'œil: « Une partie de moi ne se sent pas capable. »
- ☞ Sous le nez: « Et une autre est prête à faire de son mieux »
- ☞ Sous la bouche: « Je me sens quand même mal quand j'y pense. »
- ☞ Sous la clavicule: « Et si après tout j'en étais capable? »
- ☞ Sous le bras: « Parler devant toutes ces personnes, c'est l'angoisse quand même. »
- ☞ Le pouce: « Et c'est bien normal d'être angoissé(e). »
- ☞ Index: « Parce que c'est important pour moi cet oral. Il y a un enjeu. »
- ☞ Majeur: « Une partie de moi ne se sent pas capable d'y arriver. »
- ☞ Annulaire: « Et une autre partie de moi est prête à faire de son mieux. »
- ☞ Auriculaire: « Mais je me sens mal quand j'y pense. »
- ☞ Le point de gamme: « Et si après tout j'en étais capable? »

Une grande respiration. Une petite gorgée pour faire circuler tout cela. Et une petite caméra que vous tournez sur vous, votre corps, vos sensations, votre état, votre météo intérieure. Commencez maintenant.

**Maria:** J'aime bien cette formulation: « Que raconte votre tête maintenant? »

**Benjamin:** En effet, au lieu de fusionner vos pensées et de croire que vos pensées sont la réalité, « c'est ma tête qui me raconte que ». C'est une diffusion cognitive. La tête raconte beaucoup de choses. Elle est super pour faire des scénarios. Elle crée des films, des films d'horreur, mais elle fait aussi de jolis films.

**Maria:** Je connais beaucoup de têtes spécialisées dans les films d'horreur, à commencer par la mienne! Alors dernière évaluation: comment vous sentez-vous après ces différentes rondes ?

**Maria:** Cela amène une autre question, Benjamin; nous en avons déjà un peu parlé, mais comment se fait-il que certains aient plus peur que d'autres ?

**Benjamin:** Il y a différents aspects. Au-delà de la préparation comme nous le faisons avec l'EFT, il y a des choses très concrètes que j'aime bien rappeler parce que cela donne un peu d'objectivité; c'est-à-dire que le côté émotionnel, énergétique est un énorme aspect, mais il y a aussi toute la préparation.



La qualité de votre présentation orale va être conditionnée par votre niveau de préparation. Mieux nous sommes préparés, moins nous avons peur.

C'est également lié à l'expérience. C'est un peu plus proche de ce que nous faisons parce que l'expérience, c'est le fait d'avoir déjà fait, l'exposition répétée, le fait de faire plusieurs fois quelque chose.

**Maria:** « Oui, mais je n'ai jamais fait, c'est la première fois! »

**Benjamin:** C'est pour cela que lorsque vous pratiquez l'EFT, avec votre esprit, vous y êtes un peu. De plus, comme vous vous êtes entraîné sur vous, vous aller pouvoir, le jour J, vous en servir avec beaucoup plus d'aisance, comme un réflexe.

**Maria:** C'est ce que nous disions tout à l'heure, c'est une sorte de répétition mentale qui fait que la première fois ne sera pas la première fois.

**Benjamin:** Voilà, tu as tout compris. C'est exactement cela. Ce sont des aspects très concrets : la préparation et l'expérience. Plus nous en faisons souvent, moins nous avons peur.

Il y a un autre aspect hyper important, c'est que lorsque nous prenons la parole, nous sommes écoutés. Par exemple là, nous sommes écoutés, uniquement écoutés. Il y a de nombreuses fois où nous sommes écoutés et vus. C'est aussi le regard de l'autre. Des gens sont complexés pour x ou y raisons par rapport à l'image qu'ils renvoient, cela va être un aspect supplémentaire. Chaque personne a une image d'elle-même différente, c'est donc vraiment un aspect important.

Ensuite, il y a simplement au niveau de la personnalité, la manière dont nous nous sommes construits. Ce sont des thèmes qui sont bien plus développés par mes collègues et confrères. Au niveau de la personnalité, la confiance en soi, l'estime de soi, l'affirmation de soi, ce potentiel à être là, être présent, être affirmé dans une communication, dépendent de l'histoire de chacun. Cela dépend de notre vécu, de notre éducation et aussi de quelque chose d'extrêmement important, le conditionnement.

**Maria:** Tu le disais tout à l'heure. Si nous avons vécu un trauma qui peut s'y apparenter, effectivement, cela va être beaucoup plus difficile à surmonter.

**Benjamin:** Et ce seront des choses à répétition. L'autre est un miroir. Il réagit vraiment en fonction de nous. Si dans le vécu, c'est traumatique, si ce sont des carences, de gros troubles de l'attachement avec des déficits de ce reflet qui sont si importants dans la petite enfance, effectivement, c'est ce qui fait que certains ont plus peur que d'autres.

Maintenant, si cela peut apaiser des personnes de le savoir, il paraît que Jacques Brel vomissait avant chaque concert, alors que nous pouvons dire que c'était une bête de scène. Cela veut dire que le niveau de peur, de trac était quand même assez énorme. Pourtant, il était dans l'excellence. Donc, quand bien même c'est très fort, c'est possible.

**Maria:** Mais il n'avait pas l'EFT, le pauvre. Qu'est-ce que cela aurait été, sinon! [rires]



**Maria:** Cela m'amène à une autre question : je sais que tu as fait des formations de rhétorique, tu as travaillé avec des professionnels dans ce domaine ; penses-tu qu'il existe des orateurs nés ? Est-ce que c'est quelque chose de facile, d'évident, d'inné pour certaines personnes ?

**Benjamin:** Inné ? Non, ce n'est pas inné. Nous pouvons être nés dans un milieu, avoir reçu une éducation qui va nourrir toutes les qualités nécessaires à un orateur...



**Maria:** Qui va nous conditionner pour cela.

**Benjamin:** J'observe des orateurs qui m'influencent. J'aime leur manière de parler. Je connais des professeurs. Je pense d'ailleurs à un ami qui m'a formé à toute cette rhétorique. Il est quand même pour moi le champion du domaine. Il fait des interventions télévisées, des conférences devant plusieurs centaines de personnes. Il me confiait que lors de ses premiers cours dans les amphithéâtres, il était paniqué. Il sort souvent de sa zone de confort, mais il me dit: « Maintenant, quand je suis dans mes amphis, je suis chez moi. » Le niveau de stress est à 0 sur 10. Cela fait des années qu'il le fait. Par contre, quand il crée un nouveau concept sur scène – parce qu'il est aussi dans le domaine artistique en parallèle –, alors là, c'est la panique, 10 sur 10: l'angoisse, aller aux toilettes, etc., et pour autant les prestations sont juste géniales. C'est ce que je retiens. Alors pouvons-nous dire que c'est un orateur né? Je ne sais pas. En tout cas, c'est un excellent orateur qui a peur et qui est comme tout le monde.

**Maria:** Peut-être qu'à l'inverse, tout le monde a plus ou moins de travail à faire pour en arriver là. C'est un parcours. C'est une sorte de challenge pour tout le monde. Parce que lorsque nous voyons un grand orateur passer sur scène, qui tient une salle de milliers de personnes captivées, fascinées, nous pouvons nous dire: « Oui, mais pour lui, c'est facile. Jamais je ne pourrais le faire. » Mais en fait, c'est un parcours. Il y a des choses à mettre en place.

**Benjamin:** D'autant plus que notre tête nous raconte qu'eux sont bons et pas nous, qu'eux n'ont pas peur et nous si. En réalité, ils ont peur.

**Maria:** Nous n'en savons rien.

**Benjamin:** En effet, nous n'en savons rien, mais moi, tous ceux que j'ai interviewés...

**Maria:** Nous ne savons pas s'il a vomi avant de monter sur scène. *[Rires]*

**Benjamin:** Je me suis permis d'aller poser ces questions un peu personnelles. Tous ceux que j'ai interviewés m'ont dit: « Mais bien sûr que j'ai stressé, bien sûr que j'ai eu peur, bien sûr que j'ai eu le trac. » Cela me rappelle cette phrase de Sarah Bernard, qui était une grande actrice. Une jeune comédienne vient la voir et lui dit: « Moi, je n'ai jamais le trac sur scène ». Il paraît que Sarah Bernard lui a répondu: « Ne vous inquiétez pas, ma petite, cela vous viendra avec le talent. »

**Maria:** Avoir un peu de trac, quelques battements de cœur en plus, ce n'est donc pas grave. Cela arrive à tout le monde et peut-être que cela fait partie du métier.

**Benjamin:** Cela en fait partie. C'est pour cela que je parle d'appivoiser la peur et pas de la neutraliser. Je me souviens d'une cliente qui un jour entre dans le cabinet et me dit: « Bonjour Monsieur, je voudrais que vous m'aidiez à mettre mes émotions dans un placard. »

**Maria:** Ah, je n'ai pas de placard comme celui-là en stock. Non. Les émotions sont là, comme tu le disais au début, ce sont des signaux d'alerte et quand ils sont bien réglés, ce sont nos amis. Ils sont là pour nous sauver la vie. Bravo à eux.

**Benjamin:** Exactement. C'est de l'information qui cherche à nous sauver la vie.

**Maria:** Si vous voulez couper ce circuit et ne plus avoir de signal d'alerte, ce serait très dangereux.



**Benjamin:** Ce serait très dangereux, exactement.

**Maria:** Juste avant de passer aux questions, as-tu quelques astuces lorsque nous sommes dans le feu de l'action ? Il y a peut-être du monde autour. Qu'est-ce que nous pouvons faire d'urgence en EFT lorsque nous sommes vraiment dans la situation ?

**Benjamin:** Nous allons faire une ronde d'EFT d'urgence, mais juste avant, au niveau mental, nous pouvons nous dire – et c'est la clé à retenir de cette conférence – que la peur n'est pas forcément handicapante. Elle peut même être stimulante. Avoir cela en tête plutôt que: « J'ai peur », « J'ai peur d'avoir encore plus peur », « J'ai peur de rater » :

◆ « Ok, même si j'ai toute cette peur, je sais qu'elle peut être stimulante. »

Nous parlons même de stress moteur. Il est déjà important de se le dire. Ensuite, bien sûr qu'à l'instant T, une petite ronde directement, c'est impeccable, lorsque nous sentons que cela monte, que nous allons être exposés. Nous ne sommes plus dans les pensées, nous y sommes, nous sommes dans la salle d'attente, nous allons bientôt passer. Nous sommes quelques minutes avant.

**Maria:** Nous sommes dans le métro, nous allons dans la salle.

**Benjamin:** Exactement, nous arrivons, nous ouvrons la porte.

**Maria:** Nous prenons cinq minutes dans la voiture, sur le parking, avant de monter.

**Benjamin:** Exactement. Je peux vous proposer une ronde.

**Maria:** Allons-y.



### Tapping: « Je commence à paniquer »

☞ Point Karaté: « Même si je commence à paniquer à l'idée de me retrouver sur cette scène, devant cette personne, devant ce jury, que mon cœur s'emballer et que mes mains sont moites, je m'accepte complètement. »

☞ PK: « Même si j'ai toute cette panique à l'idée de me retrouver dans quelques instants sur cette scène, devant ces gens que je vois là et qui me font peur, que je sens mon cœur s'emballer et mes mains transpirer, je m'accepte comme je suis, profondément, complètement, totalement, inconditionnellement. »

☞ Dessus de la tête: « Je vois tous leurs regards pointés sur moi. »

☞ Début du sourcil: « Ce silence dans la pièce. »

☞ Coin de l'œil: « Moi tout(e) seul(e) devant eux. »

☞ Sous l'œil: « Est-ce que je vais arriver à parler? »

☞ Sous le nez: « Mes mains sont moites. »

☞ Sous la bouche: « Ils vont voir, ils vont se rendre compte que je suis stressé(e). »

☞ Sous la clavicule: « Je sens mon cœur qui s'emballer »

Je vous recommande de rester un peu longtemps sur le point R27 (clavicule). C'est le point de la peur archaïque. Cela a beaucoup d'effet.

☞ Sous la clavicule: « Je sens mon cœur qui s'emballer »

☞ Sous le bras: « Je n'ai pas très envie d'y aller. »

☞ Le pouce: « Je vais me mettre à rougir. »

☞ Index: « Je vois tous leurs regards pointés sur moi. »



☞ Majeur: « Ce silence dans la pièce. »

☞ Annulaire: « Moi tout(e) seul(e) devant eux. C'est l'angoisse! »

☞ Auriculaire: « Est-ce que je vais arriver à parler? »

☞ Le point de gamme: « Ils vont voir que je suis stressé(e). »

Je vous recommande de prendre un peu d'eau avec vous, de respirer, de toujours penser à respirer et d'observer.

**Maria:** Et d'aller mieux, comme je me sens.

**Benjamin:** « Comment je me sens maintenant? », « Qu'est-ce qui se passe pour moi maintenant? » Souvent, cela éclaire les idées. C'est bien de sentir à nouveau le cœur qui s'emballe derrière, en y allant. Il y a d'autres petites techniques qui peuvent se rajouter à chaque moment. Parce que là, dans ces moments intenses, c'est comme dans un film où chaque scène va devenir plus dense. Chaque moment, chaque pied en avançant, vous êtes dans une salle, vous passez un examen, le fait d'ouvrir la porte, le fait de les voir, etc. vous pouvez décomposer chaque moment. Nous ne pouvons pas tapoter ainsi partout sur soi lorsque nous arrivons devant un jury, mais il y a d'autres astuces que je vous recommande qui sont assez simples et qui peuvent vraiment aider.

**Maria:** Tu parlais du R27, le point de la peur, sous la clavicule. C'est un point que vous ne stimulerez pas forcément lorsque vous êtes sur scène, mais dans beaucoup de contextes. Ce n'est peut-être pas pour rien qu'instinctivement, nous portons la main à cet endroit-là lorsque nous avons peur. C'est vraiment un excellent point d'urgence. Vous pouvez stimuler rien que ce point en attendant votre tour, peut-être, en étant dans les coulisses. Et puis pensez à respirer.

**Benjamin:** Il y a d'autres points d'urgence qui sont faciles, discrets. C'est bon à savoir.

**Maria:** Allons maintenant lire les questions de nos auditeurs dans le tchat. Merci Benjamin pour toutes ces pistes partagées.

**Benjamin:** C'est un grand plaisir. J'espère que cela va aider les gens.

**Maria:** Très certainement. Nous attendons vos réactions, ce qui s'est passé pendant les rondes. Est-ce qu'il vous reste des questions? Comment cela se passera-t-il pour cet examen, cet oral qui arrive peut-être pour vous?

**Benjamin:** Ou cette autre prise de parole, dans tout le champ de ce qui existe, dans tous les contextes possibles et inimaginables.





6<sup>e</sup> Congrès Virtuel d'EFT - 19 au 25 mai 2016

[www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)

# Notes