



# EFT et pleine conscience

par  
**Jean-Christophe Dulot**



Conférence diffusée le 25 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.



## EFT et pleine conscience

**Maria Annell :** Si vous faites partie de ces personnes qui ont un mental qui va à 100 à l'heure, si vous avez la sensation que cela bouillonne sans arrêt là-haut, que vous ruminez ou que vous êtes souvent à ressasser le moindre événement de votre vie, alors cette conférence est faite pour vous.

Vous allez y découvrir des pistes et des clés pour apaiser le mental lorsqu'il vous envahit un peu trop, et que ce soit avec des pratiques d'EFT ou des exercices simples de pleine conscience, vous aurez de quoi rester stables et détendus face aux aléas de la vie. Vous aurez aussi des trucs et des astuces pour revenir à un état de calme quand vous sentez que vous vous laissez emporter.

Notre conférencier de ce soir a longtemps vécu cet état où il avait du mal à vivre l'instant présent tellement il était coincé dans son mental, à remâcher le passé, à anticiper le futur et à dépenser beaucoup d'énergie dans un flot de pensées qu'il ne maîtrisait pas. Aujourd'hui, spécialisé dans l'EFT et la pleine conscience, il va vous faire partager son expérience personnelle et professionnelle puisqu'il accompagne de nombreuses personnes qui le sollicitent sur le sujet.

J'ai le plaisir de vous présenter Jean-Christophe Dulot. Bonsoir Jean-Christophe.

**Jean-Christophe Dulot :** Bonsoir Maria. Bonsoir à toutes les auditrices et à tous les auditeurs. Bonsoir également à toute l'équipe du congrès. Je suis vraiment ravi d'être là, ravi de pouvoir faire participer et profiter tout le monde de l'EFT et de la pleine conscience. Je suis également ravi d'être sur ce beau plateau une année de plus, avec beaucoup de belles conférences et de très bons intervenants.

**Maria :** Merci à toi Jean-Christophe. Pour commencer, qu'est-ce qui t'a amené à l'EFT et à la pleine conscience? Pourquoi as-tu choisi ce sujet?

**Jean-Christophe :** Dans un premier temps, dans mon parcours de thérapeute, j'ai été formé à la kinésio-logie que j'ai pratiquée en cabinet. Ensuite, j'ai suivi les ateliers « Écoute ton corps » de Lise Bourbeau. Ces ateliers ont été une première révélation pour moi. C'est un peu plus tard que j'ai découvert l'EFT, notamment avec Noëlle Cassan avec qui j'ai suivi de nombreuses formations.

Deux raisons m'ont amené à l'EFT. La première est que je cherchais un outil complémentaire à la kinésio-logie pour pouvoir rendre les personnes vraiment autonomes et qu'elles puissent pratiquer seules chez elles. J'ai vraiment trouvé cela avec l'EFT.

La deuxième raison est qu'à l'époque, j'avais des problèmes de sommeil. On m'avait parlé de l'EFT durant mes stages et mes formations, et j'ai voulu tester et l'utiliser pour moi. Mon histoire d'amour avec l'EFT a commencé à ce moment-là.

Je dirais que le troisième déclic, après Lise Bourbeau et l'EFT, a été la découverte du Bouddhisme et ses enseignements pour lesquels j'ai trouvé une adaptation à notre vie moderne.

Pour terminer, pourquoi EFT et pleine conscience? J'ai eu la chance de participer à la création de l'association pour la Méditation dans l'Enseignement, d'ailleurs j'en suis un des membres fondateurs. Nous avons créé un programme destiné aux élèves de tous niveaux dans les écoles. Le but est de développer les capacités de Présence, d'Écoute, d'Attention et de Concentration à l'École, d'où l'acronyme PEACE. En anglais, peace, c'est la paix. Je participe à la formation des personnes qui interviennent dans les écoles pour diffuser ce programme. Et que trouve-t-on dans cette formation? De l'EFT, bien sûr.



**Maria :** Bien sûr, l'EFT, rien de tel pour amener de la paix, que ce soit dans les écoles ou ailleurs. Jean-Christophe, qu'est-ce que la pleine conscience? D'où vient-elle? Nous en entendons beaucoup parler en ce moment.



**Jean-Christophe:** Si je devais donner une définition courte de la pleine conscience, je dirais que c'est un état de conscience qui résulte d'une attention au moment présent. L'un des objectifs de cette pratique est d'apprendre à être plus conscient et vraiment plus présent à chaque instant de notre vie. Pratiquer la pleine conscience va nous aider à cultiver l'attention et la concentration. Cela va nous permettre également de développer des qualités de discernement et de clarté de l'esprit. Souvent, lorsque nous sommes fatigués, lorsque nous avons du stress, lorsque nous ne faisons pas attention, lorsque nous ne sommes pas en conscience, nous vivons un peu de confusion; l'EFT et la pleine conscience nous permettront d'avoir cette clarté de l'esprit.

Pour terminer, je dirais que la pleine conscience nous prépare aussi à rester stables et détendus face aux situations stressantes. Parce qu'en fait, nous vivons et revivons nos situations. Le but est: comment je pourrai rester stable et détendu la prochaine fois au lieu d'être stressé. Voilà ce que nous essaierons d'apprendre ce soir.

Quand nous parlons de pleine conscience – pour dire d'où cela vient –, nous faisons souvent référence à Jon Kabat-Zin, avec son programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) qui est la réduction du stress basé sur la pleine conscience. C'est un médecin américain qui a instauré cela dans les hôpitaux pour prévenir les rechutes de dépression. Apparemment cela a fonctionné et continue puisque cela se développe de plus en plus et même en France. Il va puiser ses enseignements, son programme dans les enseignements du bouddhisme.

La pleine conscience vient aussi d'Eckhart Tolle, que beaucoup connaissent, avec le pouvoir du moment présent. Un médecin suisse moins connu, Roger Vittoz, a créé la méthode du même nom. Il a de nombreux petits exercices très simples qui nous amènent vraiment à vivre les choses en conscience. Je le conseille vivement. Il y a un petit bouquin qui coûte à peine dix euros sur Roger Vittoz.

Pour terminer, j'aime beaucoup le moine bouddhiste Thich Nhat Hann. Ce moine vietnamien a créé un centre, « Le village des pruniers », dans le Périgord en France. Il a écrit de nombreux livres, et notamment *Le miracle de la pleine conscience*, et un petit bijou qui s'appelle *Prendre soin de l'enfant intérieur*.



**Maria:** Pour toi, quel est le lien entre EFT et pleine conscience? Pourquoi les associer?

**Jean-Christophe:** Ce soir, je vais surtout faire des liens vers la partie qui touche à l'exploration de l'esprit dans la pleine conscience. Parce que la pleine conscience, nous verrons, c'est le corps et l'esprit, mais ce soir, ce sera vraiment l'exploration de l'esprit. Quand nous voulons pratiquer l'EFT, que ce soit seul ou en séance avec un thérapeute, nous allons toujours d'abord explorer la situation avant de nous lancer dans une ronde ou dans la stimulation des points. Nous allons nous demander: « Ok, qu'est-ce qui s'est passé? Comment j'ai réagi là? Et qu'est-ce que je me suis dit sur l'autre? Qu'est-ce que je me suis dit sur moi? Qu'est-ce que cela m'a fait vivre comme émotion? Et là, quand je pense encore à cette situation, où est-ce que je le ressens dans mon corps? » Cette phase d'exploration est vraiment le début de la pleine conscience.

Pour terminer de répondre à ta question, je dirais que l'EFT et la pleine conscience vont vraiment nous permettre de nous remettre dans le corps.

**Maria:** Nous remettre dans le corps? C'est-à-dire?

**Jean-Christophe:** Souvent, quand nous vivons une situation désagréable, nous partons dans nos pensées. Parfois, nous y restons même coincés. Du coup, l'émotion s'installe et l'association de cette émotion et de la pensée va se transformer en sentiment. Cela peut rester dans le temps. Le but de pratiquer ces deux techniques est de nous permettre de redescendre de notre tête pour nous reconnecter à notre corps et à ses énergies. C'est une des grandes clés de l'EFT et de la pleine conscience.



**Maria:** Effectivement, j'entends qu'il y a une similitude. Mais alors, en quoi sont-elles complémentaires ? Quel est l'intérêt d'associer les deux pratiques ?

**Jean-Christophe:** Quand nous vivons des situations ou des émotions désagréables, et surtout de manière récurrente, nous pouvons aborder les choses sur deux plans :

◆ Sur le plan du présent, c'est: qu'est-ce que je peux faire, là, maintenant, pour vivre mieux ? Nous verrons que plus nous pratiquons les exercices de pleine conscience, plus nous pouvons accéder à des ressources pour nous apaiser dans ce que nous vivons. Ensuite, nous pouvons aussi passer à l'EFT.

◆ Nous pouvons donc avoir des choses sur le plan du présent, mais aussi sur celui du passé. Nous savons que toutes nos réactions d'aujourd'hui sont en lien avec des événements du passé. L'intérêt de l'EFT sera de revisiter notre passé pour libérer les émotions vécues dans des situations à ce moment-là et qui se sont ancrées dans le corps.

C'est là l'intérêt des deux. En fait, j'aime associer ces deux techniques parce qu'elles sont très simples d'accès. La seule chose qu'elles demandent, c'est de s'entraîner.



**Maria:** De s'entraîner, mais à quoi précisément ? Est-ce que tu peux nous citer quelques-uns des outils pratiques de la pleine conscience ?

**Jean-Christophe:** Je les passe très rapidement en revue avant de nous arrêter sur ce qui va nous intéresser ce soir.

Dans les techniques de pleine conscience qui nous ramènent au corps, il y a le balayage corporel, dont le but est de nous amener à être conscient des sensations dans chaque partie du corps.

Il y a aussi toutes les pratiques corporelles, telles que le Qi Gong, le yoga, là aussi, tout ce qui nous permet de pratiquer et de bien ressentir notre corps et ses énergies.

Un des éléments essentiels de la pleine conscience est la méditation. De plus en plus d'études sur cette discipline, ainsi que les neuroscientifiques, s'accordent et démontrent que la pratique régulière de la méditation modifie d'une part l'anatomie du cerveau, et d'autre part, son activité. Bien sûr, tout cela avec des répercussions positives sur notre santé.

J'ai envie de dire qu'au cœur de la méditation, il y a la respiration. Un proverbe chinois dit: « Respirer, c'est vivre; respirer mal, c'est vivre mal; respirer petitement, c'est vivre petitement; il convient donc d'adopter la respiration profonde... ». En fait, que se passe-t-il ? Quand nous sommes sous stress, nous ne respirons pas à fond, nous prenons des respirations courtes et superficielles qui sont en réponse au fameux « le combat ou la fuite ». Dans ce cas-là, nous respirons en gonflant le thorax plutôt qu'en utilisant le diaphragme qui est le muscle principal de la respiration.

Cette pratique de respiration diaphragmatique – qui est plus connue sous le nom de respiration abdominale – est une excellente façon de lâcher le stress et de se relaxer. D'ailleurs, le fait de respirer lentement active le système parasympathique et entraîne un ralentissement général de la plupart des fonctions de l'organisme. Quand nous l'activons, le système parasympathique est celui qui va ralentir toutes les fonctions.

**Maria:** Qui favorise la détente et le repos.

**Jean-Christophe:** C'est exactement cela. Pour terminer de répondre à ta question, je dirais que dans la pleine conscience, nous nous servons de la respiration un peu comme d'une ancre, pour attacher notre attention à l'instant présent. Chaque fois que nous nous laissons emporter, nous pouvons revenir grâce à la respiration.





**Maria:** As-tu un exemple d'exercice de respiration qui pourrait aider quand le mental s'emballe ?

**Jean-Christophe:** Je connais de nombreux exercices de respiration. Mais récemment, dans un séminaire de Dawson Church, j'ai appris une respiration très simple qui fait son petit effet.

Je vous invite à penser à une situation récente où vous avez vécu de la colère ou de la peur. Ce peut être la peur de mal faire, la peur de ne pas être à la hauteur, la peur que votre enfant se fasse mal ou une autre peur comme celle d'être jugé. Vous pouvez aussi vous mettre en lien avec de la colère; quelqu'un qui vous a coupé la route, qui ne vous a pas respecté selon vous ou qui vous a mal parlé. Prenez un instant et ressentez cette émotion.

Maria, as-tu une situation ?

**Maria:** Je dois pouvoir trouver quelque chose; oui, c'est bon.

**Jean-Christophe:** Dans ta tête, je te propose d'évaluer ton émotion, sur une échelle de 0 à 10, quand tu es connectée à cette situation.

**Maria:** Là, tout de suite, avec cette situation, j'ai un 4.

**Jean-Christophe:** Un 4, très bien.

#### Exercice de respiration

- ◆ Évaluez votre émotion de 0 à 10.
- ◆ Je vous invite à fermer les yeux.
- ◆ Redressez-vous et mettez le dos droit.
- ◆ Concentrez-vous sur la langue et détendez-la.
- ◆ Maintenant, concentrez-vous sur le diaphragme.
- ◆ Ralentissez le rythme de la respiration.
- ◆ Créez un espace vide derrière les yeux.
- ◆ Respirez lentement. La langue est détendue.
- ◆ Sentez le ventre qui se gonfle, qui se dégonfle.

La langue est toujours détendue. Derrière les yeux, c'est le vide. Vous êtes droit(e), à la fois concentré(e) sur votre respiration et vous sentez votre langue détendue, le vide est derrière les yeux.

- ◆ Et là, doucement, prenez une, deux grandes respirations.
- ◆ Quand vous serez prêt(e), vous pourrez rouvrir les yeux.
- ◆ Réévaluez votre émotion de 0 à 10.

**Jean-Christophe:** Maria, comment te sens-tu maintenant quand tu repenses à la situation ?

**Maria:** Quelle situation? Laisse-moi planer. *[rires]* C'est vraiment impressionnant, cet exercice.

**Jean-Christophe:** Je l'utilise beaucoup pour moi, et souvent en séance ou dans mes ateliers. En fait, quand nous détendons la langue, nous sommes en train d'envoyer un message à notre cerveau reptilien. Nous sommes en train de lui dire: « Tu es en sécurité ». Quelque chose s'apaise alors.

**Maria:** Je n'ai pas regardé ma montre, mais cela a pris une minute, peut-être deux maximum.

**Jean-Christophe:** C'est cela.



**Maria:** Nous pouvons faire cela dans la plupart des situations.

**Jean-Christophe:** Tout à fait.



**Maria:** Comment utiliser respiration et EFT? Comment choisir? Y a-t-il un ordre dans la pratique?

**Jean-Christophe:** Pas forcément. Cela dit, certains aiment bien faire de l'EFT tout de suite, d'autres préfèrent respirer. À mon sens, quand quelque chose nous active ou nous fait réagir, je dirais que l'idéal est de pouvoir se poser et prendre une respiration. À partir de là, dès que je peux m'éloigner de la situation, je vais pouvoir respirer plus longuement. Je vais pouvoir m'accueillir dans tout ce que cela me fait vivre.

Si c'est possible dans l'instant, je fais le bilan: la situation, les émotions, les pensées, le ressenti corporel, tout ce que nous avons évoqué au début. Ensuite, je peux me lancer dans une ronde d'EFT. Et crois-moi, la respiration enchaînée avec une ronde d'EFT, il y a de quoi vraiment apaiser. Si je ne peux pas faire d'EFT dans l'instant parce que je suis au bureau, dans les transports en commun ou que je n'en ai pas envie, je peux le reporter au soir si je veux. Mais attention, si je sens que cela me touche vraiment, j'ai plutôt intérêt à m'en occuper. Surtout si je fais partie de ces personnes qui ont une tendance à ruminer, à rester dans les pensées, dans le mental comme on dit.

**Maria:** Il y a donc intérêt à se connaître, à connaître son fonctionnement. Si nous reprenons le cas précédent, tu utilises la respiration comme une passerelle.

**Jean-Christophe:** Tout à fait. En prenant le cas précédent, si le soir nous sommes encore à ressasser la situation, c'est qu'elle a sûrement activé un de nos boutons rouges.

**Maria:** Un de nos boutons rouges? De quoi veux-tu parler, Jean-Christophe? Comment sais-tu qu'ils sont rouges, d'abord? *[rires]*

**Jean-Christophe:** Les boutons rouges, c'est le buzzer.

**Maria:** Ah oui, je vois. *[rires]*

**Jean-Christophe:** Ce sont tous les mots, toutes les situations, tous les gens et tous les comportements des autres qui tirent la sonnette d'alarme, qui appuient sur le buzzer.

**Maria:** « L'enfer, c'est les autres! »

**Jean-Christophe:** C'est cela. Comme disait Sartre, « L'enfer, c'est les autres. » C'est tout ce qui m'agace et qui me fait réagir. Ce sont mes boutons rouges. Faire le point sur le bouton rouge va me permettre de voir quel est le besoin qui n'est pas nourri. Ensuite, nous pourrions anticiper et faire face à ces situations de manière plus posée. Nous savons que pour transformer quelque chose, il faut pouvoir le voir. Nous avons donc intérêt à aller voir nos boutons rouges.

Si je souhaite rester stable et détendu quand je suis face à quelqu'un qui active mes boutons rouges, j'ai alors vraiment intérêt à en prendre conscience et à m'en occuper.



**Maria:** Justement, Jean-Christophe, il se trouve que quelqu'un a appuyé sur un gros bouton rouge pour moi ce matin. Crois-tu que nous puissions faire quelque chose?



**Jean-Christophe:** Je l'espère bien, Maria. Nous allons faire quelque chose pour toi et pour toutes les personnes qui sont avec nous.

**Maria:** Pensez à la dernière fois que quelqu'un a appuyé sur votre bouton rouge, que ce soit aujourd'hui, la semaine dernière ou il y a cinq ans.

**Jean-Christophe:** C'est cela. Bon, toi, apparemment, tu as ta situation. Ce que je propose, c'est que chaque personne, en dix secondes, essaie de voir, de trouver une situation qui l'a activée, qui lui a fait vivre de la colère ou de la peur. Pensez à cette situation. En tout cas, nous allons nous occuper de ton cas et puis nous ferons une ronde d'EFT.

Veux-tu nous dire ce qu'il s'est passé, en deux mots, ou pas?

**Maria:** En deux mots, c'était par rapport à l'organisation avec mes enfants. J'ai déposé mon fils là où il devait passer la journée et la personne qui l'a reçu a dit: « Ah bon? Mais je ne savais pas du tout qu'il allait venir aujourd'hui, je ne comprends pas. Tu ne peux pas le garder? » – « Non, en fait, je ne peux pas le garder. » Et je suis partie, pas en claquant la porte, mais j'aurais peut-être dû. Mon sang n'a fait qu'un tour. Je pense que oui, il y avait de la colère.

**Jean-Christophe:** De la colère. Quand tu y penses, à combien est-elle sur une échelle de 0 à 10?

**Maria:** 8.

**Jean-Christophe:** J'imagine donc que sur l'instant, cela a dû même être un peu plus fort.

**Maria:** C'est possible, oui.

**Jean-Christophe:** Que ressens-tu dans le corps quand tu penses à cela?

**Maria:** Je sens de la chaleur. Il y a quelque chose qui bout. C'est comme lorsque nous allumons le gaz. L'allumette prend et cela fait « Wouf! »

**Jean-Christophe:** Je vois bien. Je te pose une question: quel aurait été ton besoin à ce moment-là?

**Maria:** Cette idée de flamme me fait penser que j'aurais préféré une chaleur douce, quelque chose de progressif, pouvoir faire en sorte que cet échange se fasse dans la sérénité, dans le calme. Cela aurait été beaucoup mieux pour tout le monde.

**Jean-Christophe:** Plutôt que ce « Tu ne peux pas le garder? »; oui, je comprends.

**Maria:** Plutôt que se quitter sur un conflit.

**Jean-Christophe:** Essayons. Faisons une petite ronde. Normalement, tout le monde a téléchargé le petit guide, donc tout le monde connaît les points.

**Maria:** Exactement. Pense juste à les énoncer pour que tout le monde puisse bien suivre.

**Jean-Christophe:** D'accord. Je commence par le point karaté. Maria, tu répèteras les phrases, et les auditeurs et auditrices peuvent le répéter chez eux ou dans leur tête ou se faire leurs propres phrases. Nous allons travailler sur ton cas.



### **Tapping: « Je déteste qu'on me parle comme ça ! »**

- ☞ Point Karaté: « Même si je n'ai vraiment pas aimé que cette personne me dise "Je ne savais pas, tu ne pouvais pas les garder?" et que ça m'a mis(e) en colère, et que je bous encore un peu quand j'y pense, je m'accepte et je me respecte. »
- ☞ PK: « Même si ce genre d'attitude est inacceptable pour moi, même si la manière dont elle m'a parlé ne nourrit pas mon besoin de douceur, j'accueille toutes les parts de moi qui sont en réaction. »
- ☞ PK: « Même si je déteste quand une personne me parle comme ça et que ça me fait réagir, au moins, je vois que ça fait partie de mes boutons rouges, et je m'ouvre à la possibilité de rester stable et détendu(e) face à ce genre de paroles. »
- ☞ Dessus de la tête: « Elle m'a dit "Tu ne peux pas le garder? Je ne savais pas." »
- ☞ Début du sourcil: « Ça ne m'a pas plu. »
- ☞ Coin de l'œil: « Ça m'a mis(e) en colère. »
- ☞ Sous l'œil: « Je me suis senti(e) en colère. »
- ☞ Sous le nez et creux du menton: « Oui, cette colère. Ça a fait wouf! »
- ☞ Sous la clavicule: « Et même quand je me reconnecte à ses mots, je le sens encore dans mon corps. »
- ☞ Sous le sein: « Je ressens une montée de chaleur. »
- ☞ Sous le bras: « Toutes ces sensations quand je pense à ça. »
- ☞ Dessus de la tête: « C'est inacceptable »
- ☞ Début du sourcil: « Je déteste quand on me parle comme ça. »
- ☞ Coin de l'œil: « Je refuse qu'on me parle comme ça. »
- ☞ Sous l'œil: « Oui, mais elle m'a parlé(e) comme ça. »
- ☞ Sous le nez et creux du menton: « Et même, il arrive que parfois, d'autres personnes me parlent comme ça. »
- ☞ Sous la clavicule: « Et ça, à chaque fois, ça me fait réagir. »
- ☞ Sous le sein: « Il semblerait que ce soit un de mes boutons rouges. »
- ☞ Sous le bras: « Il semblerait que cela mette mon cerveau en alerte. »
- ☞ Dessus de la tête: « Comme s'il y avait une menace dans ces mots-là. »
- ☞ Début du sourcil: « En fait, le problème, c'est que j'y pense encore. »
- ☞ Coin de l'œil: « Et que ça occupe encore mon esprit. »
- ☞ Sous l'œil: « Et même mon corps. »
- ☞ Sous le nez et creux du menton: « Mais c'est normal. »
- ☞ Sous la clavicule: « En fait, il y avait un besoin en moi qui n'était pas nourri. »
- ☞ Sous le sein: « Mon besoin, c'était d'avoir de la chaleur douce. »
- ☞ Sous le bras: « De la douceur. »
- ☞ Dessus de la tête: « Un échange serein. »
- ☞ Début du sourcil: « Oui, vraiment, dans cette situation, avec cette personne, j'avais besoin d'échanges sereins et de douceur. »
- ☞ Coin de l'œil: « Et au lieu de ça, elle me dit: "Mais je ne savais pas, tu ne pouvais pas le garder?" »
- ☞ Sous l'œil: « Ce n'est pas la première fois que ce genre de paroles me fait réagir. »
- ☞ Sous le nez et creux du menton: « Moi, ce que j'aimerais, si ça devait arriver de nouveau, »
- ☞ Sous la clavicule: « c'est être capable de rester stable et détendu(e), »
- ☞ Sous le sein: « ce serait être capable de voir que je n'apprécie pas qu'elle me parle comme ça »
- ☞ Sous le bras: « et être capable de réagir différemment. »

Nous continuons la ronde avec un touché-respiré. À chaque fin de phrase, nous poserons les doigts sur les points, et nous respirerons.



- ☞ Dessus de la tête: « Moi, ce que j'aimerais, la prochaine fois, c'est être capable de prendre une grande respiration. »
  - ☞ Début du sourcil: « C'est être capable de prendre le temps d'accueillir mon inconfort »
  - ☞ Coin de l'œil: « de pouvoir me reconnecter à mon corps et à tous mes besoins »
  - ☞ Sous l'œil: « et de pouvoir retrouver cette sensation de chaleur douce, d'échange, de sérénité. »
- Respirez bien.
- ☞ Dessus de la tête: « Je m'aime et je m'accepte.

**Jean-Christophe:** Comment te sens-tu, Maria?

**Maria:** Très bien. Beaucoup mieux.

**Jean-Christophe:** Dans ces cas-là, – il est vrai que ce n'est pas toujours facile à faire quand la personne nous parle ainsi – il est possible de prendre le temps d'une respiration. Nous sommes en réaction et cela nous active, réactive tellement de choses, et cela va tellement vite au moment où cela bascule, que nous partons dans notre mental et nous disons beaucoup de choses sur la situation. Cela va très vite.

**Maria:** Effectivement.

**Jean-Christophe:** En tout cas, en respirant et en faisant quatre rondes d'EFT, en deux ou trois minutes, nous pouvons voir à quoi nous pouvons arriver. À combien évalues-tu ta colère de 0 à 10?

**Maria:** Je ne la trouve plus. Je dirais 0. Mais bon, il faut voir la prochaine fois [*rires*].

**Jean-Christophe:** C'est cela. Mais j'espère bien vous donner des petits trucs pour la prochaine fois dans cette conférence.

**Maria:** C'étaient deux, trois rondes sur le vif, c'est le cas de le dire, mais je sais que tu as préparé un protocole encore plus complet dans le bonus que tu offres.

**Jean-Christophe:** Oui, c'est un fichier PDF, « Apaiser le mental ». Il est en lien direct avec la conférence. C'est un protocole complet destiné à toutes les personnes qui ont tendance à ruminer et à rester dans des pensées. Nous avons un joli protocole de deux pages qui nous permet de nous apaiser et d'observer nos fonctionnements, voire de presque en sourire.

**Maria:** C'est un beau cadeau, en tout cas, pour les gens qui choisissent d'acheter la conférence ou le pack du congrès virtuel 2016!

Quand nous vivons ce genre de situation, comme dans l'exemple que je viens de donner, nous sommes effectivement en pleine réaction et nous avons tendance à fonctionner en pilotage automatique.

**Jean-Christophe:** Tout à fait. Souvent, au lieu de répondre à la situation, nous y réagissons. C'est le cas pour nos boutons rouges, ce que nous venons d'évoquer.

**Maria:** Je n'ai pas du tout pu réfléchir ou respirer ou quoi que ce soit. Mais j'espère que j'y penserai la prochaine fois. J'ai bien vu le bienfait que cela pourrait apporter.





**Jean-Christophe:** C'est le cas également de nos tendances. C'est un peu aussi comme notre pilote automatique. La plupart du temps, nous fonctionnons de manière mécanique et automatique. Par exemple, rester scotché sur l'ordinateur alors que nous avons tout un tas de tâches déjà planifiées, remettre les choses à plus tard, remettre toute une relation en question pour une simple remarque de la part de l'autre, se mettre en colère quand l'autre ne répond pas à nos attentes, partir dans nos pensées et rester accroché à un problème. Ce sont des tendances et nous pourrions même en faire une liste infinie. Parfois, nous savons que c'est là. Nous savons que nous agissons ainsi, que nous avons cette tendance. Nous nous en occupons plus ou moins, et parfois, nous ne nous en rendons carrément pas compte du tout. Du coup, cela affecte souvent à la fois notre énergie et à la fois notre relation aux autres et à la vie. Parce que nous avons ce manque de conscience de nos tendances, nous risquons de passer à côté de nos vies et même parfois de faire du tort aux autres et souvent à nous-mêmes. Nous partons dans des colères contre l'autre ou contre nous-mêmes. Combien de fois la vivons-nous contre nous? Ce qu'il ne faut pas oublier, c'est que les événements qui surgissent, instant après instant, dans notre vie, font partie intégrante de la vie elle-même. Nous disons souvent que ce ne sont pas les événements qui sont souffrants, mais la manière dont nous les percevons. C'est la manière dont nous les gérons qui va faire la différence entre les laisser diriger notre vie ou pouvoir les observer pour mieux les transformer. Là aussi, il y a une clé. Est-ce que je me laisse emporter? Est-ce que je me laisse diriger? Ou est-ce que je prends le temps d'observer pour mieux transformer? Du coup, prendre conscience de nos pensées, de nos sensations physiques et de nos émotions va nous donner la possibilité de nous affranchir de ces modes de réaction habituels et automatiques. C'est de cette manière que nous pourrons, la prochaine fois, quand cela reviendra, répondre en pleine conscience et sûrement de manière plus subtile.

**Maria:** Plus adaptée, certainement.

**Jean-Christophe:** Plus adaptée sûrement pour l'autre, et puis surtout pour soi aussi. Ce que j'avais envie de dire aussi, ces tendances, c'est ce que nous appelons une énergie d'habitude. Nous avons nos habitudes. Pratiquer la pleine conscience va nous aider à transformer cette énergie d'habitude en énergie de pleine conscience. Au début de la conférence, je parlais de la clarté de l'esprit, de la stabilité; c'est cette énergie de pleine conscience qui va vraiment nous les apporter. Cependant, elle va aussi nous apporter la détente et même la joie, parce que souvent, nous sommes coupés de notre joie de vivre, quand nous vivons la colère, la peur ou quand nous sommes toujours dans notre mental.



**Maria:** À travers ces exemples, tu fais le lien avec le fait d'apaiser le mental. Mais pourquoi est-ce si important?

**Jean-Christophe:** Nous avons besoin de notre mental. Nous avons besoin de cette énergie cérébrale pour agir, pour prendre des décisions. Il ne faut pas tirer à boulets rouges sur le mental. Il va nous servir: prendre des décisions, réfléchir, trouver des solutions. Le problème est que parfois, nous restons bloqués là-haut et cela nous épuise souvent. À notre insu, cela puise dans notre énergie. Du coup, dans ces moments-là, nous pouvons avoir tendance à tourner en boucle et ce n'est pas productif. Nous allons donc distinguer les moments où nous décidons de nous poser pour réfléchir et les moments où nous nous laissons emporter. Il y a cette notion, je réfléchis ou je me laisse emporter. Je fais le choix. À la fin, nous verrons une petite pratique pour apaiser le mental.

**Maria:** Apaiser le mental, c'est bien beau, c'est facile à dire. Mais est-ce que tout le monde y arrive? Y a-t-il des personnes pour qui c'est plus difficile?



**Jean-Christophe:** Nous avons tous plusieurs blessures liées à l'enfance. Si je mets en lien avec les cinq blessures de l'âme de Lise Bourbeau, auxquelles je faisais référence au début, je peux dire que ces blessures ont un impact sur notre fonctionnement d'aujourd'hui.

Pour les personnes qui sont souvent « dans le mental », ce sont principalement les blessures d'injustice et de rejet qui sont activées. Elles se réveillent dans des situations qui nous reconnectent avec ce qui a provoqué la blessure, avec des choses de notre passé.

Je vais vous parler rapidement de la blessure d'injustice. Elle est plus détaillée dans le bonus qui sera donné. Cette blessure est liée à un masque de rigide. Ce sont les perfectionnistes qui mettent ce masque. Ce sont souvent des personnes qui se coupent de leur senti, qui vont croiser les bras, des personnes qui ont du mal à admettre qu'elles vivent des difficultés. En effet, elles doivent être parfaites. Elles ont même des difficultés à demander de l'aide et a contrario, elles peuvent être vivantes et dynamiques, parfois même trop optimistes. Elles peuvent rire facilement. C'est une manière de cacher leur sensibilité.

Ce sont des personnes qui vont douter de leur choix, se comparer à mieux ou à pire, des personnes qui vont s'en demander beaucoup, qui vont être dures avec leur corps et qui vont souvent ne pas respecter leurs limites. Nous pouvons également dire que ce sont des personnes qui se contrôlent beaucoup. Parfois, nous les trouverons froides. Parfois, elles ont même cette froideur, cette difficulté à montrer leur affection. D'ailleurs, cette froideur est une de leur grande peur. Elles ont peur de leur froideur et de celle des autres. Dans les peurs, elles ont aussi cette peur de se tromper et d'aller voir au-delà des limites.

Les tendances du rigide, de la blessure d'injustice, c'est la rigidité, la froideur, plutôt la fermeture, l'hypermotilité et aussi une pression des règles à suivre. C'est une grande tendance.

Je ne vais pas détailler la blessure de rejet. Mais à travers le masque du fuyant, la blessure de rejet vit aussi du perfectionnisme et de l'anxiété.

**Maria:** C'est détaillé dans le bonus « EFT et pleine conscience ». Si par hasard, dans l'auditoire, des personnes se reconnaissent dans ces schémas-là... c'est très rare, nous sommes d'accord? Toi, tu n'en connais pas?

**Jean-Christophe:** Du tout *[rires]*.

**Maria:** Moi non plus *[rires]*. Mais si tant est, que pourrions-nous faire? Qu'est-ce qui pourrait aider une personne comme cela à faire face?

**Jean-Christophe:** Bien sûr, nous plaisantons et je me permets de le faire, parce que comme je disais, j'ai cette blessure-là et j'ai beaucoup travaillé. Il y a encore des restes, alors j'ai beaucoup d'affection pour elle.

**Maria:** Je peux peut-être retrouver quelques traits de caractère dans la liste que tu viens de donner qui pourraient éventuellement me parler. Quelle est donc la qualité qui pourrait aider pour cela?

**Jean-Christophe:** S'il y a une qualité que nous avons à développer, c'est la capacité à agir différemment. Lorsque nous nous apercevons que nous sommes en train de nous laisser emporter, nous devons nous connecter à d'autres fonctionnements pour agir différemment. C'est cette qualité à développer.

**Maria:** Comment cela peut-il venir? Comment pouvons-nous apprendre à agir différemment plutôt que de partir en réaction en pilote automatique comme tu le disais tout à l'heure?

**Jean-Christophe:** Dans les rondes que nous avons faites, je parlais de réagir et de répondre à la situation. C'est que souvent, nous avons cette tendance à réagir aux événements plutôt qu'à y répondre.



En effet, réagir est un réflexe inconscient, alors que répondre, c'est comme si nous faisons un choix en pleine conscience.

Nous réagissons, mais rien ni personne ne nous oblige à répondre instantanément. Nous avons le temps, nous pouvons nous accorder le temps de faire une respiration. Plus nous allons pratiquer, plus nous allons nous entraîner, de temps en temps, dans la journée, à faire des pauses respiration, plus prêts nous serons.

Ce n'est pas lorsque nous nous noyons que nous apprenons à nager. Quand tu es dans la situation : « Tu ne peux pas les garder ? Je ne savais pas qu'il fallait que je les garde. », quand tu te prépares à ce genre de choses, plus tu t'entraînes à la respiration, et plus à ce moment-là tu peux faire une pause et dire : « Stop, je fais ma pause. » La pratique est de faire un temps de pause. Et là, nous pouvons dire que la réaction devient une réponse.

**Maria :** C'est le dicton qui dit : « Tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de répondre », prendre le temps de laisser baisser la réaction et reprendre ses moyens avant de répondre.

**Jean-Christophe :** En effet, la tourner sept fois dure même plus longtemps qu'une ou deux respirations. Nous pouvons donc nous entraîner à prendre une ou deux respirations [rires].

Parmi les autres pistes, il y a mettre la pleine conscience au cœur de nos intentions. Quand je réagis, je suis en mode automatique. Nous l'avons dit. Quand je réponds, je suis en mode conscient, volontaire. Je vais devoir prendre le temps de me connecter à mon intention, chaque fois, pour chaque acte, chaque parole que j'émetts. Je peux me demander :

♦ « Est-ce que mes pensées, mes actes et mes paroles sont en lien avec mes valeurs ? Est-ce que j'ai envie de transmettre cela au monde ? »

Chacune de nos pensées, de nos paroles, de nos actes laisse une empreinte au monde. Nous pouvons même dire qu'ils portent notre signature. Le but est vraiment de me rappeler mon intention qui me reconnecte toujours à mon besoin. Si j'ai besoin de calme et de sérénité, de confiance, d'amour, de reconnaissance ou d'énergie, alors je vais aligner mes intentions avec ces besoins-là. Je vais aligner mes actions, mes paroles, mes pensées avec chacune de ces intentions. D'ailleurs, si vous voulez, je peux vous proposer une pratique avec deux, trois phrases d'EFT.

**Maria :** Pouvons-nous combiner cela avec l'exercice d'EFT que tu as préparé ? Pour qu'il nous reste du temps pour répondre aux questions ensuite.

**Jean-Christophe :** D'accord. Du coup, comment allons-nous faire ?

**Maria :** Est-ce que cela se mélange ? Passons-nous tout de suite à la relaxation ? Comme tu veux.

**Jean-Christophe :** Nous allons juste nous poser deux, trois questions. Je vais vous donner quand même quelques pistes, avant de faire cette petite relaxation, puisque nous avons perdu du temps là...

**Maria :** Non, nous avons tellement de choses à dire.

**Jean-Christophe :** En effet. Les pistes que j'ai envie de vous donner, c'est pour quand nous réagissons mal, quand nous sommes conscients qu'il y a quelque chose qui ne va pas en nous et que nous partons dans le mental. La question à se poser est :

♦ « Est-ce que cette réaction me rend heureux(se), léger(ère) et joyeux(se) ? »

Pour répondre à cela, dans le bonus, vous trouverez de nombreuses phrases d'EFT qui vous apporteront de nombreux bienfaits.



Pour apaiser le mental, souvent, quand nous partons dans notre tête et que nous n'arrivons pas à en sortir, à partir du moment où nous nous en rendons compte, nous pouvons faire une pause et nous dire :

◆ « Qu'est-ce que je choisis ? Rester dans le mental et aller au bout du processus ? »

Parce que certains ont envie d'aller, parfois, jusqu'au bout du processus. Ou alors, je peux me dire :

◆ « Stop, je reviens dans mon corps ». Et là, je pose une main sur le nombril, l'autre main sur le cœur, et je peux enchaîner avec des rondes d'EFT. Pour l'EFT, j'enlèverai ma main du ventre et du cœur.

**Maria :** Nous avons deux mains, c'est bien pour cela. Nous pouvons en laisser une sur le ventre et tapoter sur les points en même temps. *[rires]*



**Maria :** Est-ce que tu veux bien nous montrer la relaxation d'EFT que tu as préparée avec les respirations ?

**Jean-Christophe :** Tout à fait Maria, c'est une relaxation directement inspirée de Thich Nhat Han, extraite de « Prendre soin de l'enfant intérieur ». Je l'ai adaptée à l'EFT.

Nous allons le pratiquer par le touché-respiré. Nous allons dire chaque phrase, et à la fin de chaque phrase, nous gardons le point et nous respirons.

**Maria :** Nous posons juste les doigts sur le point, nous disons la phrase et nous respirons.

**Jean-Christophe :** C'est tout à fait cela. Nous pouvons commencer avec le point karaté, tranquillement. Nous pouvons nous mettre en relation avec une situation ou pas. Soit nous le faisons ainsi, dans le vide, juste pour reprendre un peu d'énergie ou soit nous pouvons le faire quand nous sommes en lien avec une situation, comme nous le souhaitons.



#### **Tapping : « Je suis conscient(e) »**

- ☞ Point Karaté : « Je suis conscient(e) des sensations de mon corps. »
- ☞ Dessus de la tête : « Je souris à mon corps. »
- ☞ Début du sourcil : « Je suis conscient(e) de mon inspiration. »
- ☞ Coin de l'œil : « Je suis conscient(e) de mon expiration. »
- ☞ Sous l'œil : « Je suis conscient(e) de tout mon corps. »
- ☞ Sous le nez : « Je relâche toutes les tensions de mon corps. »
- ☞ Sous le menton : « Je suis conscient(e) de mon esprit. »
- ☞ Sous la clavicule : « Je souris à mon esprit. »
- ☞ Sous le sein : « Je suis conscient(e) de mon cœur. »
- ☞ Sous le bras gauche : « Je souris à mon cœur. »
- ☞ Dessus de la tête : « Je m'aime et je m'accepte, avec toutes les sensations de mon corps, de mon esprit, de mon cœur. Je suis vivant(e). »

**Jean-Christophe :** Voilà Maria, j'avais envie de vous faire partager cette petite relaxation. J'avais beaucoup d'autres choses à vous dire, à vous partager. C'est fou, le temps passe vite.

**Maria :** C'est parce que nous étions en pleine conscience *[rires]*. Avant de passer aux questions, aurais-tu des astuces pratiques pour ancrer ces messages ?

**Jean-Christophe :** Oui, trois astuces. Bon, j'en ai plus que trois, mais j'en prends trois. *[rires]*

◆ Trois fois par jour, je prends une minute et je me demande : « Comment je me sens, physiquement, dans mes émotions, dans mes pensées ? »



Puis dans la foulée, je prends une ou deux minutes et je fais cinq ou six respirations en me focalisant sur le diaphragme.

Cela va vraiment me connecter. Dans un premier temps, je suis dans mon esprit, je balaye avec mon mental, ensuite je descends dans mon corps.

Je vous invite à vous aligner avec vos intentions. Dès le matin, nous pouvons nous fixer des intentions. Ce peut être de rester stable et détendu(e). Ce peut être de rester, d'être clair(e), toutes les intentions que nous avons envie d'y mettre. Mais du coup, cela demande aussi de prendre le temps de définir ce qui est nécessaire à notre bonheur et d'agir en accord avec ces conditions.

- ◆ Une autre astuce, c'est que la pleine conscience demande de reconnaître la souffrance et de l'accueillir pour ensuite la transformer.

- ◆ Pour terminer, je dirais que nous avons vraiment beaucoup à gagner à nous entraîner à produire des paroles justes, et même à nous connecter à nos graines de joie qui sont en nous. Et là, Maria, la vie n'en sera que plus belle et plus douce.

**Maria:** Absolument, Jean-Christophe. Je suis tout à fait d'accord avec le fait de semer, de planter des graines de joie. C'est ce que tu nous as permis de faire à travers cette conférence ce soir, donc merci beaucoup d'avoir partagé tout cela.

