

Cancer: EFT et Sophrologie, deux approches complémentaires

par
Caroline de Meeus



Conférence diffusée le 22 mai 2016
sur 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.



Cancer : EFT et Sophrologie, deux approches complémentaires

Maria Anell : Le cancer est vraiment le mal du siècle. Qui ne connaît pas de près ou de loin une personne touchée par cette maladie? Et en plus de la maladie en elle-même, un tsunami émotionnel est soulevé: le choc du diagnostic qui semble, dans bien des cas, sortir de nulle part, le stress et la fatigue liés au traitement, l'angoisse d'une éventuelle intervention. Que vont dire mes proches? Comment vais-je gérer le travail, la maison, les tas de décisions à prendre pour lesquelles nous ne sommes pas du tout armés? Que vous soyez directement concerné(e) ou que vous vouliez accompagner et en savoir plus pour un proche ou vos patients, cette présentation est pour vous.

Notre conférencière de ce soir a mis en place des groupes de soutien émotionnel à l'hôpital et dans une clinique privée à Moulins dans l'Allier en France. D'abord sophrologue, elle a ensuite ajouté l'EFT dans ses séances de groupe ainsi que dans les séances individuelles à son cabinet. Elle nous expliquera ce soir l'intérêt de combiner ces deux approches, ce qu'elles ont en commun et là où elles sont complémentaires. Elle est sophrologue, formée à l'EFT et à d'autres pratiques de psychoénergétique, et c'est un grand plaisir pour moi d'accueillir Caroline de Meeus. Bonsoir Caroline.

Caroline de Meeus : Bonsoir Maria. Merci beaucoup en tout cas de m'accueillir cette année pour ce congrès. Je suis vraiment très touchée de faire partie de ce cru 2016 qui est super.

Je vais donc vous donner, dans cette conférence, les grandes lignes de la sophrologie et des pratiques que j'exerce, et vous expliquer un peu le parcours du malade et ses besoins spécifiques. Comme tu le disais tout à l'heure, il y a différentes phases lorsque nous apprenons cette maladie. La première phase est l'annonce du diagnostic. Je différencierai peut-être annonce et diagnostic parce qu'il peut y avoir une annonce sans qu'il y ait nécessairement diagnostic dans l'immédiat. Une patiente me disait d'ailleurs qu'elle appelait cela «la maladie de la trahison». J'ai trouvé ce terme très fort, mais je trouve cela très juste aussi. Elle me racontait que suite à une course qu'elle avait faite avec une de ses amies contre le cancer du sein, elle s'est dit: «Tiens, je vais faire une mammographie». C'est une femme qui a juste 40 ans. Après l'examen, le médecin la rappelle en lui disant: «Écoutez, il faudrait peut-être un peu approfondir, refaire d'autres bilans.» Elle se retrouve, en deux mois de temps, à être en chimiothérapie, opérée et faire partie de ces groupes de soutien émotionnels dont tu parlais. Cela a été un choc énorme pour elle, comme cela peut l'être pour tout le monde, lorsque nous apprenons cette maladie, cette épée de Damoclès qui nous tombe sur la tête. «Je suis malade». Tout d'un coup, «j'ai une stigmatisation», «Je ne l'étais pas un quart d'heure avant d'avoir vu le médecin, et là, tout d'un coup, je passe dans l'autre camp, dans le camp des malades. Alors que je n'avais aucun symptôme physiologique.» Elle n'avait rien du tout. Nous pouvons très bien ne pas avoir de symptômes et découvrir que nous avons un cancer. C'est d'ailleurs l'intérêt des dépistages. Je crois que c'est une partie qui a déjà été présentée dans d'autres congrès.

Maria : Il y a eu, en 2014, une conférence de Christine Disant sur le choc du diagnostic, effectivement. Ensuite vient un tas de décisions à prendre: y aura-t-il une intervention? Y aura-t-il un traitement? De quel type?

Caroline : En effet. Parfois, les gens ont d'abord un traitement avant d'être opéré et inversement, d'autres sont opérés et ont ensuite un traitement. C'est une phase un peu délicate, difficile pour la personne.

Maria : Il y a souvent beaucoup de sentiment d'urgence.



Caroline: Exactement. Elles ont besoin d'avoir des réponses, mais en tant que praticiens, nous ne sommes pas là pour leur donner des réponses. Nous sommes simplement là pour les soutenir. Les réponses sont évidemment données par les médecins et le corps médical, ou les infirmières, les gens qui sont en oncologie. Cette phase de traitement va en plus engendrer un certain nombre de changements physiologiques chez la personne puisque les traitements sont assez lourds et qu'ils entraînent une grande fatigue, une baisse du système immunitaire, la perte des cheveux pour certains. Un chamboulement physiologique va vraiment s'opérer, en tout cas se manifester.

Maria: En plus du grand stress au quotidien, parce que j'ai appris, par des amis qui traversaient ce genre de traitement, que c'est extrêmement chronophage. Cela prend beaucoup de temps.

Caroline: C'est chronophage parce que cela prend quasiment toutes les semaines. Pour la radiothérapie, c'est tous les jours.

Maria: Cela peut devenir une activité à plein temps.

Caroline: Elles sont vraiment prises – « elles » étant les personnes, car des hommes sont également atteints. Les personnes sont comme dans une bulle, une bulle médicale, une bulle de surmédication pour leur bien-être, pour soigner leur maladie bien sûr. Mais c'est vraiment une phase compliquée à gérer, d'abord parce qu'au niveau organisationnel, ce n'est pas toujours évident. Les gens qui travaillent doivent arrêter. Ils sont forcément en arrêt de travail. Pour les familles, il y a toute la gestion des conjoints, et des enfants s'il y en a. Nous sommes dans un milieu très rural. Les gens doivent se déplacer. C'est toute une organisation. C'est soit Moulins, soit Clermont-Ferrand. Ce n'est quand même pas la même chose. L'organisation est vraiment très spécifique et parfois très lourde.

Maria: À un moment donné, dans la plupart des cas heureusement, il y a aussi l'après.

Caroline: C'est très important aussi. Les gens étaient hyper sollicités dans cette phase. Heureusement le traitement s'arrête à un moment donné, ou en tout cas pour un certain temps. Là, il y a comme un vide sidéral, comme une sorte d'abandon. Les gens se sentent abandonnés.

Maria: Ils sortent de cette bulle.

Caroline: Ils étaient en lien avec beaucoup de gens, avec le monde médical. Et tout d'un coup, il n'y a plus rien, plus de réponse. Ils se sentent comme abandonnés. C'est parfois très compliqué. J'avais mis l'accent et insisté auprès de l'association « la Bourbonnaise pour elle », lorsqu'ils m'ont permis de faire ces groupes, de pouvoir accompagner également l'après. Cela m'a semblé une évidence.

Maria: Je sais que tu as trouvé une publication de la société française de je ne sais plus quoi...

Caroline: De psycho-oncologie. Effectivement, c'est intéressant parce que la SFPO a fait une publication en 2013. Ils ont dit que le taux moyen de non adhésion à des thérapies anti cancéreuse orales était de 21 %, ce qui était assez énorme. Le fait que les gens ne viennent pas à ces traitements fait augmenter le facteur de dépression, ce qui est un risque majeur du coup. Nous nous sommes aperçus que le fait qu'ils n'adhèrent pas à ce traitement génère quand même une augmentation de la dépression. Elle précise aussi que l'efficacité des thérapies cognitives ou comportementales, les fameuses TCC, qui sont très efficaces à court terme sur la détresse psychologique, pourrait persister aussi à long terme sur la qualité de la vie.



Certaines plaintes sont vraiment fréquentes à cette période de la maladie, et certains symptômes post-traumatiques peuvent remonter et se manifester par ces sentiments dont nous parlions tout à l'heure, d'isolement de post cancer, les gens qui ne sont plus dans la relation. Ils ont coupé avec le monde du travail parfois, avec la famille pour certains, avec leurs amis. C'est important qu'ils soient pris en charge psychologiquement, physiologiquement et émotionnellement. Ils s'aperçoivent aussi que... si je peux continuer un peu, Maria, sur la SFPO?

Maria: Bien sûr. Je précise donc que la psycho-oncologie, ce sont les effets psychologiques autour de tout ce qui est prise en charge du cancer.

Caroline: Voilà. Nous nous sommes aperçus que les troubles cognitifs sont présents chez 15 à 50 % des patients ayant été traités pour un cancer.



Maria: Quels sont les troubles cognitifs dans ce contexte? Des troubles de mémoire, des problèmes de concentration, de sommeil?

Caroline: Exactement. Ils ont de très gros problèmes de mémoire, de sommeil, c'est sûr et certain. Ils ont l'impression d'avoir le cerveau qui ne connecte plus. Certaines n'arrivent même plus à se dire: «Tiens, qu'est-ce que je fais?» Il y en a même une qui m'a dit: «J'ai l'impression d'être un mini Alzheimer, quoi!» Cela ne connecte plus. La cognition bug. Il est vrai que des produits extrêmement forts leur sont injectés. Ils ont vraiment un impact au niveau du cerveau, au niveau physiologique. Tout cela fait donc des bugs de temps en temps. Tous ces troubles doivent être vraiment recherchés, compte tenu de la répercussion que cela aura sur la qualité de vie et sur les troubles émotionnels.

Maria: Dans le rapport 2013, ils ont donc parlé des TCC, les thérapies cognitives comportementales, mais espérons que dans le prochain rapport 2016 ou 2017, ils parleront aussi de sophrologie et d'EFT.

Caroline: Ce serait génial, il ne faut pas désespérer. Je pense que le monde est en train de bouger à ce niveau-là. Nous sommes en train de nous ouvrir. J'en parlais justement à une journaliste hier. Elle me demandait: «Mais est-ce que vous trouvez que ça bouge, tout ça?» Je lui disais que oui, une ouverture de conscience est en train de se faire et nous sommes dans cette mouvance-là. C'est peut-être ce que nous appellerons la troisième médecine.

Maria: L'année dernière, Julien Drouin a parlé aussi de la prise en charge des patients cancéreux avec l'EFT et d'autres techniques antistress, parce que le stress peut contribuer ou non à certaines situations de maladies.

Caroline: Tout à fait. Nous pouvons résumer en notant qu'il y a un avant et un après cancer. Nous ne sommes plus la même personne à la suite d'un cancer.

Maria: C'est vraiment un parcours du combattant.

Caroline: Oui, c'est un parcours du combattant. Les gens ne voient plus les choses de la même façon, les personnes sont plus centrées vers elles-mêmes. Parfois, elles me disent: «je suis devenu(e) plus égoïste maintenant, je m'occupe de moi. J'étais une "warrior" dans mon boulot. J'avais, je ne réfléchissais pas. Et là, tout d'un coup, je me suis pris une claque dans la figure et cela m'a obligé à me stabiliser, à relativiser les choses, à remettre et changer des curseurs.»



Il y en a même une qui me disait en réunion: « J'étais une maniaque de la propreté. Maintenant, je m'en fiche si mon ménage n'est pas fait tous les jours, ce n'est pas très grave. »

Maria: De bonnes choses ressortent de tout cela, mais il faut arriver au bout.

Caroline: Voilà.



Maria: Alors, selon ton expérience, quels sont les besoins spécifiques de ces personnes dans l'accompagnement? Comment les soutenir au mieux?

Caroline: C'est-à-dire? Qu'entends-tu par-là?

Maria: Quel soutien y a-t-il pour ces personnes? Tu intervies avec la sophrologie et l'EFT, certes, nous allons en parler, mais quand tu les rencontres pour la première fois, qu'est-ce qui est important dans un premier temps avec ce type de client?

Caroline: Si tu veux bien que nous en parlions – cela me semble important – c'est ce fameux lien thérapeutique. C'est à cela que tu penses?

Maria: Oui.

Caroline: C'est cette alliance, ce premier regard que nous aurons avec la personne, les regards échangés. Le premier contact est vraiment très important. Je me souviens jd'une dame me disant: « Quand je vous ai vue, je me suis dit que c'était la bonne personne et que c'était ok que je fasse ça avec vous, même si je ne connaissais pas les techniques. » Nous ne savons pas pourquoi, c'est ainsi, c'est en nous. Nous pouvons parler de ce lien qui n'est pas palpable. L'alliance est quelque chose d'un peu plus technique. En tous cas, en tant que praticien et en tant que thérapeute, c'est cette connexion que nous aurons avec l'autre, cette connexion de cœur à cœur, ce ressenti que nous aurons lorsque nous sommes juste au bon endroit. C'est ce que tu dois ressentir, je pense, Maria, lorsque tu reçois des gens. C'est être en contact avec ce fameux self, avec son moi intérieur. Si nous arrivons à contacter le moi de l'autre, et que lui contacte le sien – qui est forcément un peu le nôtre aussi, puisque nous sommes quand même en interaction, l'énergie du cœur étant très forte –, nous serons vraiment dans cette alliance thérapeutique.

Maria: À ce moment-là, nous pouvons vraiment travailler ensemble.

Caroline: C'est génial, c'est la fluidité qui arrive. Nous sommes synchronisés avec l'autre. Nous allons avec sa respiration. Nous sommes avec lui, dans son regard. Nous avons alors un regard vraiment très juste. Et là, les mots viennent tous seuls. C'est comme si nous étions guidés par la présence de l'autre. Nous lisons quasiment à travers ses émotions, à travers sa pensée. Cela paraît un peu magique, mais je trouve, dans mon expérience, que c'est vraiment ainsi. Justement une patiente me disait, la semaine dernière: « Mais c'est incroyable! J'avais envie de vous l'exprimer et vous l'avez dit dans la phrase, pendant la ronde. » Il faut rester très humble, mais... *[rires]*

Maria: Oui, en fait, c'est elle qui te l'a dit sans le dire. *[rires]*

Caroline: C'est cela.



Maria: Il n'y a rien de magique là-dedans. Mais il faut installer cette confiance et cette connexion. Parfois à l'inverse, avec certaines personnes, cela ne s'installe pas, nous ne savons pas trop pourquoi. Dans ce cas, bien sûr, il ne faut pas hésiter à mettre fin à l'accompagnement et conseiller une autre personne.

Caroline: Exactement. C'est l'alchimie énergétique. Une relation est de l'alchimie.

Maria: C'est important dans n'importe quelle relation thérapeutique, mais a fortiori avec ces personnes qui sont tellement chamboulées. Tu parlais de trahison de notre propre corps, ces personnes peuvent être ébranlées dans leur confiance dans le corps médical qui leur dit peut-être un coup blanc, un coup noir. C'est vraiment un moment très perturbant.

Caroline: Oui. Cette alliance est vraiment très importante, parce que c'est ce qui va faire que, comme nous le disions, le travail se fera de façon naturelle et sera porteur pour la personne ou le groupe. Ce sont des moments vraiment très émouvants qui peuvent parfois tirer des larmes.

Maria: Dans tes accompagnements, que ce soit en groupe ou en cabinet, en séances individuelles, tu travailles donc à la fois avec la sophrologie et l'EFT. Je pense que les personnes qui nous écoutent commencent a priori à connaître l'EFT, si ce n'était pas déjà fait à travers cette semaine de conférences. Des sophrologues, comme moi-même, nous écoutent certainement également. J'ai moi aussi cette double compétence. Alors, dans les grandes lignes, Caroline, qu'est-ce que la sophrologie?

Caroline: Je vais faire un peu d'étymologie. La sophrologie est un mot qui vient du grec *sos-phren-logos*. *Sos* veut dire l'harmonie; *phren*, c'est plutôt la conscience, l'esprit; et *logos*, c'est le verbe, l'étude, le discours. C'est vraiment la science qui étudie l'harmonie de la conscience, qui a été créée par Alphonso Caycedo, neuropsychiatre dans les années 60. Cette technique conjugue le corps et l'esprit avec la respiration comme base. Grâce à cela, nous allons réussir à dégager les tensions dans le corps et à renforcer le positif, puisque c'est vraiment la grande force de la sophrologie. Notre corps est un véhicule émotionnel. Et notre véhicule émotionnel, en l'occurrence par la respiration, c'est le ventre. Nous savons bien maintenant que le ventre est notre deuxième cerveau. Des livres ont été écrits là-dessus. Ce n'est pas le lieu pour en parler, mais c'est impressionnant de voir à quel point ce lieu, cet endroit vibratoire est très important.

Maria: Il s'y passe beaucoup de choses.

Caroline: Nos émotions, nous le savons bien, passent par notre ventre, ainsi que notre respiration. Cette respiration abdominale va réveiller nos émotions. Elle va activer le nerf vague, qui est relié à nos intestins, qui sont reliés à notre cerveau. C'est tout un périple. C'est pour cela qu'il est important de savoir respirer. Et toi, tu le sais en tant que sophrologue, tu apportes de l'importance à cette respiration intérieure et extérieure. Cela fait vraiment partie des premières questions que je vais poser aux gens quand je vais avoir quelqu'un en face de moi. Je vais lui dire... : « Bonjour » déjà, pour commencer

Maria: Ce n'est pas de la sophrologie [rires].

Caroline: Après la petite anamnèse, je vais lui demander : « Comment respirez-vous ? » Et là, les réponses sont souvent : « Mais pourquoi vous posez cette question ? Je respire par le nez. » – « Non, comment respirez-vous vraiment ? À votre avis, quelles sont vos sensations ? » Et là, c'est très divers : « Oui, effectivement, je respire par la bouche, plutôt avec le haut de mon corps, ou avec le bas ».



Il y en a qui ne savent pas trop. Je recadre cela. Nous pratiquons cinq, six minutes de travail sur la respiration de base. C'est toujours très surprenant d'ailleurs de voir les réactions des gens. Parfois, au bout de trois respirations abdominales, alors qu'ils n'ont jamais fait de sophrologie, ou en tout cas de respiration consciente, certains se mettent à pleurer, d'autres à éclater de rire, parce que toutes ces tensions émotionnelles commencent à lâcher. Je leur dis en rigolant : « Eh bien voilà, c'est le début de la fin ! Vous êtes foutu. Allez, on y va et on continue. » Les personnes sont souvent très surprises par cette réaction, mais elles ressentent ce bien-être après, ce positif.

Maria : Cela remet donc les émotions et bien d'autres choses en circulation.

Caroline : Exactement.



Maria : Comment cela peut-il se passer ? Pouvons-nous le vivre ensemble ?

Caroline : Bien sûr, avec plaisir.

Exercice : Respiration

- ◆ Prenez la position la plus confortable pour vous. Si vous êtes assis(e), recalez-vous bien correctement.
- ◆ Posez vos mains sur vos cuisses, les paumes vers le ciel.
- ◆ Fermez les yeux.
- ◆ Concentrez-vous sur votre respiration naturelle, dans un premier temps.
- ◆ Posez-vous la question : « Comment est-ce que je respire ? De quelle façon ? De façon thoracique ? Abdominale ? Est-ce que je ressens ma respiration plus fluide ou saccadée ? »
- ◆ Prenez votre temps pour faire cette introspection intérieure.
- ◆ Relâchez bien vos épaules.
- ◆ Relâchez bien le haut de votre dos.
- ◆ Sentez bien en appui votre bassin sur le siège, vos pieds bien à plat sur le sol.
- ◆ Respirez profondément, pour le moment de façon naturelle.
- ◆ Maintenant, prenez une inspiration par le nez. Inspirez par le nez en gonflant votre ventre.
- ◆ Soufflez par la bouche en relâchant votre ventre.
- ◆ Récupérez votre respiration naturelle à nouveau.
- ◆ Recommencez : inspirez en gonflant votre ventre, et vous soufflez, vous relâchez.
- ◆ Récupérez bien votre respiration.
- ◆ Sentez ce qui se passe dans votre corps : « Comment ressentez-vous cette respiration maintenant ? Est-elle différente de tout à l'heure ? » Prenez ce petit temps, encore quelques instants.
- ◆ Tout doucement, revenez à votre corps en prenant peut-être une profonde inspiration, en soufflant, puis en ouvrant les yeux pour revenir avec nous.

Maria : Ce petit exercice fait beaucoup de bien.

Caroline : Il nous pose.

Maria : Et entre parenthèses, nous pouvons le faire en toutes circonstances, partout. Il suffit d'y penser.



Caroline: Il peut être très rapide à faire. Cela peut prendre cinq, six secondes.

Maria: Et plus nous le faisons, plus cela va vite.

Caroline: Effectivement, le corps s'habituant, nous aurons une action de plus en plus rapide.

Maria: C'est donc un exercice de sophrologie. Il en existe beaucoup d'autres, mais c'est l'exercice de base pour commencer. Tu nous as donné des explications sommaires sur la sophrologie. Vous trouverez beaucoup de littérature là-dessus si vous voulez vous pencher sur la question.



Maria: Nous avons déjà longuement parlé de l'EFT dans toutes les conférences de cette semaine. Caroline, l'expertise que tu peux vraiment nous apporter ce soir, c'est de nous expliquer l'intérêt de combiner les deux. Comment cela se passe-t-il ?

Caroline: C'est un sujet qui me tient à cœur, c'est vrai : la sophrologie, par sa possibilité d'évacuer les tensions dans le corps et dans l'esprit ; l'EFT par son côté que j'appelle un karcher émotionnel, parce que nous irons dans tous les coins, nous regarderons tous les aspects, nous ne laisserons rien traîner en EFT. Cela aidera vraiment la personne, en l'occurrence, dans le cadre de notre conférence, à retrouver cette foi en la vie, cette confiance dans son corps qui l'a trahi. Elle n'a rien demandé du tout et tout d'un coup, elle se retrouve avec cette maladie en elle. Elle va donc retrouver cette confiance en elle-même, apprendra à prendre du recul, en conscience aussi par rapport à tout cela, à tous ces événements, tous ces chamboulements qui sont arrivés dans sa vie. Les chamboulements familiaux peuvent aller très loin, notamment jusqu'au divorce. C'est très fort.

Ces deux techniques vont donc libérer les émotions de façons différentes, nous sommes bien d'accord, et complémentaires puisque l'une va adoucir par rapport à l'autre. À vous de trouver laquelle, vous verrez cela tout à l'heure. Se libérer de ses émotions peut donc prévenir la maladie. Nous savons qu'en EFT, c'est aussi du préventif. Il est très important de dire que la sophrologie, l'EFT – toutes les techniques psychoénergétiques – peuvent être utilisées en préventif, en prophylactique.

Maria: Cela va aussi activer toutes les ressources naturelles du corps pour lutter contre la maladie si elle est installée, mais aussi empêcher qu'elle s'installe.

Caroline: Ce peut être des choses toutes bêtes comme simplement travailler sa respiration, travailler également avec l'EFT sur son système immunitaire.

Maria: D'ailleurs, c'est ce que tu proposes dans le bonus. C'est une combinaison pour augmenter le système immunitaire, ce qui bien sûr est essentiel pour les gens qui suivent un traitement anticancer. En effet, comme tu le disais tout à l'heure, c'est vraiment un bombardement de substances très fortes, mais tout un chacun a intérêt à renforcer son système immunitaire pour tout ce qui peut se passer.

Caroline: Exactement. La respiration aidera lorsque les personnes sont en abréaction lors de séances d'EFT. C'est en plus du fameux point clavicule. Quand une personne est en abréaction, nous arrêtons la séquence. Nous n'allons pas continuer à la laisser ainsi en vrac. Nous la remettons de suite dans le corps : « Respirez bien, profondément. Et on recommence. » Cela lui permet de relâcher, de prendre ce temps de recul. D'ailleurs, j'explique toute cette phase de respiration, de façon plus précise, dans le troisième chapitre du petit livre de l'EFT. Si vous voulez avoir plus de technique sur la façon dont nous pouvons respirer, je donne plusieurs indications.



Je débute toujours toutes les rondes d'EFT par une respiration, comme nous venons de le faire, et je la finis également par cette respiration. La personne a besoin, une fois qu'elle a fait cette ou ces rondes d'EFT, de se recentrer sur son corps. Ce n'est pas que nous ne sommes pas centrés sur notre corps en EFT, mais je trouve qu'avec cette respiration, nous prenons une autre dimension. C'est comme si nous apportions une soupape, ce souffle de lâcher-prise un peu plus intensément. Nous respirons, nous stimulons, nous respirons. Cela fait un cocktail très efficace.

Maria: Je précise au passage que, même sans la combiner à la sophrologie, une séance d'EFT ne se fait pas en apnée, bien sûr. La personne continue à respirer pendant les tapotements. Mais là, tu parles d'une respiration consciente comme nous l'avons fait tout à l'heure, en suivant ce qui se passe dans le corps.

Caroline: Tout à fait. Ce qui est important avec la sophrologie, c'est que la personne est dans l'ici et maintenant lors d'une séance, que ce soit en groupe ou en individuel. Nous prenons la personne à l'instant T, c'est-à-dire là où elle est, au moment où elle vient, ni hier ni demain. Elle est là maintenant, et nous la prenons avec ses émotions du moment, son intensité émotionnelle, sa physiologie et la prise de conscience de son schéma corporel aussi. Lorsque les personnes sont malades, elles sont souvent coupées de leur ressenti physique et de leur corps. Là aussi, cette respiration permet cette reprise de conscience de son schéma corporel et de son corps tout simplement.

Souvent, je leur fais dire cette phrase: « Je m'aime et je m'accepte, du moins j'essaie, et je m'ouvre à cette possibilité, tel(le) que je suis ici et maintenant, c'est-à-dire ouvrir cette possibilité à être ce que je suis malgré cette maladie, parce que je suis quand même une belle personne. » Comme tu peux aussi l'entendre, je pense, dans tes séances, les gens ont du mal à dire qu'ils s'aiment.

Maria: Ce n'est pas intuitif au départ.

Caroline: Pas franchement. Surtout quand ils sont malades, qu'ils sont en chimiothérapie et qu'ils n'ont plus de cheveux, qu'ils ne sont pas bien. Si tu leur dis: « Si, si, mais aimez-vous, vous êtes bien », c'est parfois très délicat. C'est donc grâce à cette alliance que tout cela va passer. Cela se fera tout seul. Nous laissons la personne aller à son rythme. En sophrologie, nous la laissons avancer toute seule. Nous n'avons pas forcément besoin de beaucoup parler, en sophrologie. Nous pouvons simplement distiller les phrases et elle fait son processus toute seule, à son rythme.

Maria: À travers la respiration, à travers la conscience du corps.

Caroline: La prise de conscience du corps, et la prise de conscience de qui elle est, de ce qu'elle est. En EFT, nous allons parfois titiller – même beaucoup – les émotions. Nous allons les « scrotcher » là-bas.

Maria: C'est le karcher.

Caroline: Voilà. Parce que nous avons besoin que la personne se libère. C'est le but de l'EFT: libération des émotions, emotional freedom techniques, en toute liberté évidemment. Nous irons parfois un peu dans la provocation, mais avec humour et douceur. Il ne s'agit pas non plus...

Maria: Oui, bien sûr, avec bienveillance et comme tu l'as dit tout à l'heure, en étant bien assuré que l'alliance thérapeutique soit installée.

Caroline: Voilà, et comment! Si elle ne l'est pas, ce n'est même pas la peine d'y penser. En EFT, nous sommes vraiment dans l'action: je stimule, la personne stimule en face. Elle répète ce que je dis.



C'est une espèce de résonance qui se crée entre les deux. Parfois, ils me disent: « Mais ça me fait bizarre d'entendre ce que je viens de dire à travers quelqu'un d'autre. » C'est cela qui fait aussi l'effet, qui crée cette résonance inconsciente. Nous sommes vraiment dans l'action pure et dure, en EFT. C'est important qu'il y ait ce lien parce que les personnes sont extrêmement vulnérables lorsqu'elles sont à ce point. Elles sont en train de se déshabiller émotionnellement, et peut-être parfois, pour la première fois de leur vie. Elles n'en ont jamais eu l'occasion ou le besoin...

Maria: Jusque-là, elles n'avaient pas ressenti le besoin d'aller titiller ces émotions-là.

Caroline: Il faut donc être à l'écoute de l'autre, avec bienveillance comme tu le disais, avec gratitude, dans un cadre très sécurisant. Le cadre est important. La confiance se passe à plusieurs niveaux: entre le praticien et le client; pour le groupe, c'est entre le praticien et le groupe, et c'est aussi entre les membres du groupe. Tout cela fait vraiment une osmose, un équilibre émotionnel porteur.

Maria: Comment fonctionne cette combinaison, ce cocktail EFT/sophro?

Caroline: Nous disions que l'EFT travaille sur le négatif. C'est son principe. La sophrologie apporte également du positif, par le renforcement des valeurs et des ressources. Et comme je dis souvent, la sophrologie va être comme une crème cicatrisante en fait, rassurante. Je dis souvent: « c'est un peu de douceur dans ce monde de brutes », pour ceux qui ont connu la publicité. *[rires]*

En EFT, le recadrage serait un peu cette crème. Nous radoucissons: « Même si je m'ouvre à la possibilité de... », les gens lâchent: « Ah oui, effectivement, je n'avais pas vu ça. » Le « Et si » de Patricia Carrington est également intéressant à utiliser.

Nous verrons cela dans le bonus, le MP3 qui sera donné.

Maria: Il y a du baume cicatrisant dans le bonus. *[Rires]*



Maria: Alors, j'aimerais bien que nous passions assez rapidement à la pratique de cette combinaison, mais en quelques phrases, déjà: quelles sont les similitudes entre ces deux techniques? La différence, tu viens de le dire, l'EFT est plus sur le négatif, la sophrologie va mettre du baume au cœur avec du positif. Quelles sont les similitudes?

Caroline: Dans les deux cas, les personnes vont ressentir un soulagement physique et émotionnel. C'est indubitable.

Maria: Nous sommes dans le psychocorporel dans les deux cas.

Caroline: Ce sont deux techniques psychocorporelles. Les personnes peuvent se sentir lourdes, fatiguées, parfois légères aussi. Elles se sentent reboostées, elles ont comme un coup de fouet. L'EFT aidera très vite à calmer les émotions puisque nous stimulerons le fameux parasympathique, avec la stimulation des méridiens, et c'est ce qui va permettre de rétablir la fameuse homéostasie, donc cet équilibre interne. Les deux techniques ont un lien avec les méridiens et le système énergétique, parce que lorsque nous activons les méridiens en EFT, ils sont liés, comme nous le savons, à des émotions. Ces émotions sont liées à des organes et inversement. En sophrologie, nous avons également ce lien avec les méridiens, en activant le vaisseau conception qui part du pubis et qui arrive sous le nez. Lorsque nous pratiquons cette respiration au niveau du ventre, en partant du pubis, et que nous remontons cette énergie sous le menton et que nous ouvrons en soufflant, nous remontons tous ces systèmes vibratoire et immunitaire.



Nous sommes aussi en contact direct avec des méridiens ou des zones d'énergie en tout cas que nous appelons le Chi, le Prana, comme nous le voulons. Toute cette zone-là est importante.

Maria: C'est ce que tu disais tout à l'heure, il se passe énormément de choses dans ce ventre et dans nos entrailles.



Caroline: C'est un exercice de renforcement vibratoire. C'est un excellent exercice d'apaisement, de reboostage, de réunification, de stabilisation émotionnelle. Justement, avant de faire ce mouvement, vous pouvez dire:



- ◆ « Même si j'ai eu cette maladie, je m'ouvre à la possibilité d'être calme. J'ai le droit de me libérer de toutes ces croyances, de toutes mes croyances concernant la mort, concernant "Je ne vais pas m'en sortir", "je ne vais jamais y arriver", concernant des douleurs. »
- ◆ « Je m'aime, je m'accepte ou j'essaie, profondément ou totalement, tel(le) que je suis aujourd'hui, ici et maintenant. »

Caroline: Cette combinaison entre la respiration, les phrases d'EFT, cette possibilité de passer d'une technique à l'autre, c'est vraiment super confortable, à la fois pour le patient et pour nous en tant que praticien, parce que du coup, nous sommes en permanence en train de nous ajuster à l'autre. Alors, évidemment, – et c'est notre travail, c'est normal – cela demande beaucoup d'intuition...

Maria: Beaucoup d'écoute, oui.

Caroline: En tout cas d'être juste. Parfois, je vais être à 40% sophrologie et 60% EFT. D'autres fois, je vais être à 50/50. Certaines fois, je ne vais pas faire du tout d'EFT, je ne vais faire que de la sophrologie. Ou d'autres fois, je ne ferai que de l'EFT et pas de sophrologie.

Maria: Cela se mélange. Nous pouvons très bien combiner les deux.

Caroline: Ce qui est important est d'être à l'écoute de l'autre. Que ce soit en individuel ou en groupe, je vais naviguer entre les deux. L'important, c'est que la personne découvre, grâce à cette présence et les techniques, ce qu'elle est vraiment, ce qu'elle a dans son cœur, qui elle est, ce fameux self dont je parlais tout à l'heure et qui l'anime au plus profond d'elle-même et qu'elle reconnecte avec ce qu'elle est vraiment. Et si elle a cette connexion, à ce moment-là, déjà, il y a un certain soulagement qui vient.



Maria: Tout à fait. Alors, le faisons-nous Caroline?

Caroline: Avec plaisir. Nous allons faire la combinaison. Faisons d'abord un « lâcher de paniers ».

Maria: Tu vas nous expliquer cela.

Caroline: Imaginez que nous partons toujours du principe de cette respiration de base que nous avons pratiquée tout à l'heure. Prenez la position la plus confortable pour vous: assis ou debout. Je vais l'expliquer en étant debout. Ce sera plus facile.



Exercice: Le lâcher de panier

- ◆ Vous êtes debout, les pieds bien ancrés au sol.
- ◆ Relâchez vos épaules.
- ◆ Mettez vos pouces à l'intérieur des mains. Remettez vos doigts sur vos pouces, sans serrer. La main reste souple.
- ◆ Imaginez que vous tenez des seaux ou autre contenant tel qu'un panier.
- ◆ Laissez glisser là-dedans tout ce qui vous préoccupe, toutes ces émotions, toutes ces douleurs éventuelles, tout ce qui vous tracasse, tout ce qui vous passe par la tête. N'essayez pas de conscientiser ce qui vient. Laissez glisser. Laissez faire votre inconscient. Lui sait ce qui est bon pour vous. Laissez bien glisser tout cela dans ces seaux.
- ◆ Inspirez profondément par le nez, en gonflant votre ventre, tout en montant vos épaules au niveau des oreilles.
- ◆ Bloquez votre respiration et secouez les épaules, comme les Shadocks. Secouez les épaules de haut en bas en inspiration bloquée.

Maria: Nous pompons. C'est cela?

Caroline: Nous pompons.

- ◆ Tout d'un coup, lâchez. Ouvrez les mains. Relâchez.
- ◆ Les tensions au niveau des cervicales, au niveau des trapèzes vont lâcher.
- ◆ Imaginez que vous lâchez toutes ces douleurs, toutes ces appréhensions par rapport à un diagnostic éventuel ou à une future consultation.

Caroline: Cela peut être mis à toutes les sauces. C'est vraiment très efficace. Vous pouvez le faire plusieurs fois de suite. Nous ne le faisons qu'une fois parce que nous n'avons pas le temps, mais en séance, je le fais trois fois de suite pour que cela lâche. Ensuite, nous enchaînons sur le protocole.

Maria: Sur la ronde EFT.

Caroline: Exactement.

- ◆ Inspirez profondément.
- ◆ Expirez.

Caroline: Juste une petite précision pour ce protocole, j'ai intégré la gamme des neuf actions en EFT, qui est parfois utilisée, mais moins souvent qu'autrefois. Je la trouve très intéressante à utiliser pour cette ronde.

Maria: Tu nous guideras pour le faire.

Caroline: Je vous guide, bien sûr.

Maria: Parfait.



Tapping: « Je suis fatigué(e) de ce traitement et de ses effets secondaires »

- ☞ Point Karaté: « Même si je suis fatigué(e) à cause du traitement. »
 - ☞ PK: « Même si j'ai tous ces effets secondaires: les pieds brûlants, les mains brûlantes, mal dans les articulations, je ne sens plus du tout le bout de mes doigts, ni de mes orteils, j'ai parfois ce goût métallique dans la bouche, la bouche très sèche et peut-être une douleur au niveau de ma cicatrice. »
 - ☞ PK: « Je n'arrive plus à faire de projets. J'ai du mal à me projeter dans l'avenir, parce que je ne sais pas ce que l'avenir me réserve. Je m'aime et je m'accepte profondément et totalement, comme je suis aujourd'hui, ici et maintenant. »
 - ☞ Dessus de la tête: « Ce fichu traitement. »
 - ☞ Début du sourcil: « Mes pieds brûlants. »
 - ☞ Coin de l'œil: « Mes mains brûlantes et rouges. »
 - ☞ Sous l'œil: « Ce goût métallique dans la bouche. »
 - ☞ Sous le nez: « La bouche sèche. »
 - ☞ Creux du menton: « Ces douleurs dans mon corps. »
 - ☞ Sous la clavicule: « Ce corps qui m'a trahi(e). »
 - ☞ Sous le sein: « Je n'arrive plus à faire de projets. »
 - ☞ Sous le bras: « Je suis fatigué(e). »
 - ☞ Le pouce: « Même si je sais que je ne suis pas responsable de ce qui m'arrive, »
 - ☞ Index: « Je ne me supporte plus. »
 - ☞ Majeur: « Je ne peux plus me regarder dans la glace. »
 - ☞ Auriculaire: « Je suis vraiment fatigué(e). »
- Gamme des neuf actions (tout en stimulant le point gamut [Dessus de la main])
- Fermez les yeux.
 - Ouvrez les yeux en fixant un point devant vous.
 - Regardez en haut à gauche, le plus loin possible, sans bouger la tête.
 - Regardez en bas à droite, de la même façon, sans bouger la tête.
 - Faites un tour complet, avec les yeux, dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Puis dans le sens contraire.
 - Je fredonne un air de chanson connu comme « au clair de la lune »
 - Comptez jusqu'à 5.
 - Fredonnez à nouveau la chanson.
- Reprenez votre respiration.
- ☞ Dessus de la tête: « Et c'est normal que je sois fatigué(e) avec tout ce que mon corps subit. »
 - ☞ Début du sourcil: « La vérité, c'est que toutes mes cellules sont en train de faire leur travail pour que j'aie mieux. »
 - ☞ Coin de l'œil: « J'apprends à me donner le temps nécessaire pour recouvrer la santé. »
 - ☞ Sous l'œil: « Je suis une belle personne. »
 - ☞ Sous le nez: « Mon corps a besoin de temps. »
 - ☞ Creux du menton: « J'ai besoin de temps. »
 - ☞ Sous la clavicule: « Je me bats »
 - ☞ Sous le sein: « contre ce corps qui m'a trahi(e), »
 - ☞ Sous le bras: « et décide aujourd'hui de m'ouvrir à la possibilité de ressentir et vivre les choses différemment maintenant. »
 - ☞ Point Karaté: « Je m'aime et je m'accepte profondément et totalement. »
- Reprenez une respiration.



Maria: Je trouve, comme toujours, rien que le fait de stimuler ces points, cela fait toujours du bien. Cependant, je trouve cela vraiment effrayant. Je ne me rendais pas compte pour ma part, j'ai la chance de ne pas être passée par là. Je ne connaissais pas tous ces effets secondaires que tu as nommés, c'est vraiment atroce, c'est vraiment un parcours du combattant.

Caroline: Effectivement, cela peut être, pour certains ou certaines, une ronde très émouvante, mais il est important que vous la fassiez, que vous la ressentiez, sans a priori, sans jugement. C'est important. Vous n'y êtes pour rien là-dedans.



Maria: Il est temps d'aller répondre aux questions dans le tchat. Juste un dernier mot Caroline; à quel moment vaut-il mieux consulter lorsque nous nous trouvons sur ce chemin?

Caroline: J'ai envie de dire tout le temps [rires]. Tu peux vraiment y aller avant, pendant et après. Avant, tu ne le sais pas forcément, mais au moment de l'annonce, le pendant.

Maria: Peut-être même d'ailleurs avec une première appréhension: « Oh, j'ai l'impression de sentir quelque chose. Il faut que j'aïlle consulter, il faut que j'aïlle me faire examiner. » C'est déjà un premier stress.

Caroline: Exactement. Souvent, par la palpation, certaines femmes peuvent s'en rendre compte. C'est le cas d'une patiente que je suis maintenant depuis plus de deux ans et qui a découvert son cancer du sein en palpant sa poitrine.

Tu demandais à quel moment il faut venir. Elle, cela fait deux ans que je la suis. Cela fait un an qu'elle a terminé son traitement et Virginie continue à me voir parce que pour elle, c'est très important. Elle vient d'avoir sa mammographie de un an post radiothérapie. Elle me dit « Sans vous, je n'aurais jamais pu y arriver. Je n'aurais pas pu, sans cet accompagnement, sans cette dynamique que vous m'avez aidé à garder. » C'est quelqu'un d'extrêmement volontaire en plus.

Maria: Dans votre malheur, si vous avez la chance d'habiter près de Moulins, sachez qu'il y a des groupes de soutien à l'hôpital et à la clinique. Fort heureusement, il y en a aussi beaucoup d'autres qui se mettent en place. Les consciences s'ouvrent. Cela bouge. S'il n'y a pas de prise en charge, dans le cadre hospitalier pour vous, cherchez un praticien près de chez vous. Si vous raisonnez avec son approche que vous avez pu découvrir aujourd'hui, contactez Caroline pour des séances par Skype. En tout cas, faites-vous accompagner. C'est vraiment un moment tellement difficile et tellement important. Faites feu de tout bois, mettez tous les atouts de votre côté, tout en suivant, bien sûr, les traitements préconisés par le corps médical.

Caroline: Cela ne justifie pas d'arrêter son traitement, au contraire.

Maria: Merci beaucoup Caroline pour toutes ces pistes. Allons répondre aux questions. Je suis sûre qu'il y en a. Nous mettrons les références de cette publication de la SFPO et nous leur enverrons le replay de la conférence pour qu'ils puissent parler de sophrologie et d'EFT la prochaine fois, dans le prochain rapport.

