

La présence, l'attention et l'intention : trois points essentiels en EFT

par
Noëlle Cassan



Conférence diffusée le 19 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.



La présence, l'attention et l'intention : trois points essentiels en EFT

Maria Anell: Sur quoi porter notre attention, que ce soit en séance d'EFT guidée par un praticien ou en auto-traitement? Quel lien entre la conscience et la présence? La méditation de pleine conscience enseigne la présence, mais qu'en est-il dans notre pratique de l'EFT? Une difficulté que rencontrent régulièrement les débutants en EFT est la construction des phrases. Si une solution simple se trouvait dans l'attention?

Ce soir, notre conférencière porte une attention particulière à la présence, à l'attention et à l'intention, tant dans sa vie privée que dans sa pratique de thérapeute manuelle et dans celle de l'EFT. Lors de ses formations, ses élèves peuvent comprendre à quel point la présence du praticien est importante. Le savoir-faire s'apprend, quel que soit le domaine de compétence; le savoir-être se transforme, s'affine et s'améliore au fur et à mesure que la conscience s'élargit.

Notre présentatrice nous a préparé une intervention sur ce sujet qui nous entraînera vers plus de savoir-être dans notre pratique de l'EFT. C'est une joie toute particulière pour moi d'accueillir Noëlle Cassan. Bonsoir, Noëlle.

Noëlle Cassan: Bonsoir Maria. Je suis ravie une fois de plus d'être là ce soir pour un nouveau congrès.

Maria: Pourquoi une conférence sur ce sujet, Noëlle?

Noëlle: J'ai vraiment à cœur de présenter ce sujet. Les débutants en EFT rencontrent des difficultés pour construire les phrases utilisées en EFT, comme nous pouvons le voir à chaque congrès que nous animons. D'après mon expérience, cette difficulté vient en grande partie du fait que ces trois paramètres – la présence, l'attention et l'intention – ne sont pas assez compris et développés. Quand la présence et l'attention sont bien installées, les phrases en découlent normalement toutes seules.

La qualité de présence et d'écoute du praticien est au moins aussi importante que la technique elle-même, si ce n'est plus. N'oublions pas que l'EFT est une technique psycho-énergétique et que pour la mettre en action correctement, nous devons travailler deux axes: le savoir-faire – connaître les points, savoir où ils sont situés sur le corps, comment les stimuler – c'est le plus simple à apprendre; et le savoir-être – notre capacité à être en présence de nous-même et du client, se connecter à sa problématique, savoir faire le tri dans toutes les informations qu'il nous donne –, tu sais combien cela peut être difficile parfois de porter son attention sur ce qui est essentiel dans la séance.

Aujourd'hui, j'ai vraiment à cœur de parler de ces trois fondamentaux qui sont la présence, l'attention et l'intention.

Maria: D'autant plus que tu as une sorte de compétence double sur le sujet, parce qu'en plus de ton expertise en EFT, tu es formée à la thérapie manuelle.

Noëlle: Exactement. Que ce soit pour pratiquer les thérapies manuelles, les techniques psycho-énergétiques ou tout simplement pour fonctionner d'une façon harmonieuse dans sa vie quotidienne, la qualité de notre présence est essentielle.

Il nous est tous arrivé de lire au moins cinq fois la même page d'un livre parce que notre esprit pensait à autre chose, lorsque nous sommes complètement ailleurs. Si nous ne sommes pas concentrés sur notre lecture, nous ne pouvons pas « imprimer » ce que nous lisons. Le même principe s'applique pour l'EFT ou toute autre pratique de thérapie, qu'elle soit énergétique ou manuelle.



Il faut vraiment être présent à soi et à l'autre, pas uniquement à l'autre. Il faut également être présent à soi, ce que nous fait le discours de l'autre, comment il résonne en moi, et être très attentif à ce que l'autre nous raconte.

C'est vraiment pour cela que j'ai à cœur de parler de ces trois paramètres subjectifs que sont la présence, l'attention et l'intention. Pour cela, je vais vous parler du travail de Pierre Tricot, kinésithérapeute et ostéopathe. J'ai suivi un de ses enseignements et j'ai vraiment beaucoup aimé son travail dans l'approche tissulaire. Il parle avec grand talent de la conscience corporelle. Pour lui, le corps est un ensemble de consciences. L'enseignement que j'ai reçu me permet de faire le pont entre ces deux approches et de pouvoir entrer en communication avec les clients d'une façon plus globale et certainement plus intégrative que si je n'avais qu'une seule technique.

Dans sa pratique de l'ostéopathie, Pierre Tricot indique que le premier pas important pour lui a été de découvrir la nécessité d'être présent. C'est seulement quand il a commencé à expérimenter ce qu'il appelle la présence que certaines de ses techniques ont commencé à fonctionner de manière plus uniforme. En pratiquant de plus en plus la présence dans son travail avec les clients, il a découvert que selon l'endroit où il plaçait son attention, la perception – manuelle en ce qui le concerne – dans les tissus variait considérablement. Au fur et à mesure, sa pratique s'est améliorée et affinée, sa perception devenant de plus en plus fiable.

Dans la pratique de l'ostéopathie, les praticiens posent les mains sur le crâne de leur patient et cherchent différents mouvements dans les tissus. Ils trouvent ce qu'ils appellent des flexions, des extensions, des torsions – des termes un peu techniques en ostéopathie. Pierre Tricot s'est ainsi aperçu que s'il n'avait aucune intention, il ne percevait rien du tout. Pour trouver quelque chose, il faut le chercher ou interroger le corps. S'il était vide d'intention, sa perception manuelle n'existait plus.

Un jour, il a fait une expérience assez incroyable qui s'est révélée être un véritable départ pour lui. Il a été bouleversé en sentant que le crâne d'un patient se mettait spontanément à bouger – en torsion – alors qu'il lui posait mentalement la question : « Voyons, y a-t-il une torsion dans ce crâne ? » Il a ainsi découvert que par son intention, il pouvait provoquer consciemment un changement dans les tissus des patients et obtenir une réponse.

L'intention désigne simplement ce que nous voulons faire, il s'agit de notre objectif. S'il n'y a pas d'intention, il n'y a pas d'action. Chaque fois qu'une action se manifeste dans le monde du vivant, une intention à un moment donné l'a générée. De nombreuses études ont été faites sur l'influence de l'intention sur le vivant ou sur la matière.

Maria : Cela me fait penser au séminaire que nous avons suivi avec Lynne MacTaggart qui était venue à Paris il y a quelque temps. Elle parle justement de l'importance de l'intention et des nombreuses expériences faites dans ce domaine.

Noëlle : Tout à fait. Lynne MacTaggart est une des spécialistes dans le domaine de l'intention et je trouve son travail vraiment merveilleux. Cette journaliste scientifique a étudié de très près cette notion d'intention. Elle travaille avec plusieurs scientifiques de renom et a écrit un livre très complet sur ce sujet qui s'appelle : *La science de l'intention*, que je recommande. Je l'ai lu plusieurs fois et j'y reviens régulièrement. Il parle des nombreuses recherches sur la nature de la conscience et sur le pouvoir de l'intention.

Ces recherches démontrent que les pensées peuvent avoir un effet sur toute chose, des machines les plus simples aux êtres plus complexes. Après la lecture de ce livre, nous ne pouvons plus douter de l'importance de l'intention en général, et en particulier de celle du praticien EFT.





Maria: En EFT, quelle serait l'intention du praticien ?

Noëlle: Je vais commencer, si tu veux bien, par l'intention du client, qui est son objectif.

Maria: Sa demande.

Noëlle: Exactement. Ce pourquoi il est venu vous voir. Parfois, l'objectif du client n'est pas tout à fait clair, et à ce moment-là, il est bon de le clarifier avec lui, ainsi que son intention de séance.

L'intention du praticien devrait être plus claire qu'elle ne l'est. Dans un premier temps, elle peut être d'obtenir des informations. Nous faisons une anamnèse et nous allons chercher à recueillir le plus d'informations possible sur le client.

Ensuite, l'intention est d'aider le client à travers les séances EFT et les tapotements. Quand une émotion forte apparaît chez le client, l'intention du praticien sera de l'accompagner afin qu'il puisse traverser cette charge émotionnelle – je reviendrai sur ce point tout à l'heure et le développerai un peu plus.

Maria: Et en auto-traitement ?

Noëlle: En auto-traitement, l'intention devra être posée tout au début du travail et devra être claire. Quand nous pratiquons l'auto-traitement, nous devons vraiment être clair dans ce que nous voulons obtenir d'une manière générale, sur plusieurs jours, ainsi que plus précisément dans la séance. L'écrire me semble la meilleure façon de faire pour ne pas dévier de l'objectif de la séance.

Le positionnement du thérapeute dans sa présence et dans son intention a une grande influence sur les résultats obtenus.

Maria: En EFT, en tout cas, quand nous travaillons avec un praticien, un effet de miroir s'installe.

Noëlle: Pour un praticien en EFT et pour le client, faire de l'EFT en miroir n'est pas un moment vide d'attention de part et d'autre, ni vide de présence, les intentions étant évidemment en place dès la première rencontre.

Pierre Tricot, dans son travail sur l'attention et l'intention, nous dit ceci : « C'est la qualité de la présence qui détermine la qualité des réponses tissulaires du patient. » Il nous parle beaucoup, dans ses livres, des réponses tissulaires et des tissus, puisqu'il pose la main sur les personnes et qu'il attend des réponses à travers le corps de ses patients.

C'est exactement la même chose dans la pratique de l'EFT. La qualité de la présence du praticien détermine la qualité, chez le client, des réponses de ses systèmes, conscient et inconscient, corporel et énergétique. La qualité de présence et d'attention du client lui-même influence également beaucoup la séance.

Pierre Tricot constate une chose qui m'a troublée. La simple « présence stable » du praticien suffit à la libération des blocages. Plus la qualité de la présence augmente, plus c'est vrai. Cet état de présence repose sur une profonde qualité d'écoute, de respect, et bien sûr, une excellente qualité d'attention. Comme pour les praticiens en thérapie manuelle, il est très important pour le praticien en EFT de s'interroger avant ses séances. Quel est mon état de présence ? Sur quoi je porte mon attention ? Quelle est mon intention ?



Maria: Noëlle, pour que ces informations ne restent pas une simple conversation, mais qu'elles servent vraiment à quelque chose dans nos vies de praticiens et d'auto-traitement d'EFT, pouvons-nous faire une petite pratique ?



Noëlle: Volontiers. Juste avant la pratique sur la présence, je vais un peu clarifier le sujet. Ce que je propose est valable pour les praticiens en EFT, mais également pour vous qui êtes en auto-traitement. Ici, je ne parlerai pas de l'EFT que nous pratiquons en urgence – notre pied qui a rencontré un coin de table –, je vais plutôt vous proposer un exercice qui vous aidera pour des séances d'EFT faites pour se libérer de schémas de pensées, d'émotions mémorisées qui sont tellement présentes qu'elles sont devenues notre personnalité, ou pour se libérer de traumatismes passés.

Quand nous parlons de présence, cela fait appel à la notion d'espace. Le premier espace important est dit extérieur – la pièce dans laquelle nous travaillons. Celle-ci devrait être perçue par le client comme un lieu très particulier, un peu spécial, où il se sente suffisamment à l'aise pour se dévoiler dans un état de sécurité et de confiance. En effet, si la sécurité et la confiance ne sont pas suffisamment perçues par le client, il aura tendance à vouloir fuir ou ressentir de l'agressivité.

Maria: Ou il ne pourra pas se livrer.

Noëlle: Tout à fait. En auto-traitement, c'est la même chose. Je vous conseille de choisir un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant votre séance. Un lieu dans lequel vous pouvez vous sentir tout à fait à l'aise pour pratiquer l'EFT, peut-être en fermant la porte à clé, ou en mettant un panneau « ne pas déranger ». Il faut parvenir à construire un endroit dans lequel les séances d'EFT pourront être faites avec plaisir, calme et concentration.

Nous allons ensuite nous occuper de l'espace intérieur. Avant de faire entrer le client dans la pièce, ou avant de démarrer la séance en auto-traitement, demandez-vous quel est votre sentiment de sécurité et de confiance. En tant que thérapeute, si notre sentiment de sécurité et de confiance – que ce soit envers nous-mêmes, envers la technique ou envers notre client – n'est pas assez élevé, je vous conseille vivement de travailler sur ce sujet, parce que c'est réellement important. Voici un exercice.

Exercice : quel est mon sentiment de sécurité et de confiance ?

- ◆ Prenez conscience de votre état de présence, ici et maintenant.
- ◆ Interrogez-vous : « Quel est mon état de présence et de conscience ? »
- ◆ Ensuite, portez votre attention sur votre respiration et sur tout votre corps.
- ◆ Dans votre tête, dites-vous : « Je m'adresse à toutes mes cellules et à tous mes systèmes. »
- ◆ Inspirez et dites-vous : « J'inspire et je suis conscient(e) de tout mon corps. »
- ◆ Expirez et dites-vous : « J'expire et je suis conscient(e) de tout mon corps. »
- ◆ Faites cet exercice trois ou quatre fois.
- ◆ Chaque fois que vous inspirez, puis que vous expirez, dites la phrase dans votre tête.

Maria, peux-tu nous faire un retour après ces premières respirations et ce premier exercice simple ?

Maria: Cela détend. Chez moi, cela a provoqué des bâillements. J'ai essayé de le faire comme un état des lieux, mais j'ai tout de même entendu une petite voix, lorsque tu as proposé de dire dans notre tête : « Je suis consciente », qui m'a montré que non, je n'étais pas si consciente que cela de tout mon corps. Pouvons-nous changer cette phrase et dire plutôt : « Je prends conscience de mon corps », « Je prends de plus en plus conscience de mon corps » ?

Noëlle: Tout à fait. Nous pouvons commencer par atténuer un peu, plutôt que d'affirmer : « Je suis conscient(e) de tout mon corps ».

Maria: Oui, j'ai presque senti comme une objection à ce moment-là.



Noëlle: Nous pouvons dire: « Je prends conscience de tout mon corps », et sur les respirations suivantes « Je suis conscient(e) de tout mon corps ». Que nous le fassions d'une manière ou d'une autre, l'intention de cet exercice est de ramener justement la conscience à son corps, à sa respiration, et de retrouver un peu plus de présence ici et maintenant dans notre corps. Si, quand nous faisons cet exercice, nous sentons un petit agacement, des tensions dans le corps, nous pouvons également, dans l'inspiration, dire: « J'inspire et j'apaise mon corps ». Et à l'expiration: « J'expire et j'apaise mon esprit ». Nous allons le faire sur deux respirations:

- ◆ « J'inspire et j'apaise mon corps. »
- ◆ « J'expire et j'apaise mon esprit. »

Au départ, quand nous faisons ces exercices sur la respiration, nous avons tendance à y porter toute notre attention, et comme nous n'avons pas l'habitude de le faire, nous forçons la respiration. Au fur et à mesure que nous aurons plus d'expérience dans ce type d'exercice, nous pourrions garder une respiration normale, sans avoir besoin d'inspirer et d'expirer très fort. Il faut pouvoir s'entraîner pour faire en sorte que la respiration reste normale et naturelle.

Nous pouvons faire ces exercices de présence dans le métro, dans la voiture, partout, tout au long de la journée. Pour ceux qui se sentent en état d'alerte ou toujours un peu stressés, envoyer cette information – « J'inspire et j'apaise mon corps », « J'expire et j'apaise mon esprit » – peut vraiment les aider à s'apaiser sans nécessairement faire de l'EFT et du tapping.

Il est intéressant de dire: « Je m'adresse à toutes mes cellules » ou « Je m'adresse à tout mon corps ». C'est un peu comme dire dans une conférence: « Je vais m'adresser à tous les blonds qui sont présents ». Les blonds, tout à coup, vont porter un peu plus d'attention à ce que dit le conférencier, contrairement aux autres. Certaines parties vont être réveillées lorsque l'on dit: « Je m'adresse à... ». En EFT, il peut également être intéressant de le faire.

Si des objections vraiment fortes ou des oppositions apparaissent – comme nous le savons, en EFT, quand nous apportons du positif un peu trop tôt, ou une affirmation qui n'est pas complètement vraie, cela réveille ce que nous appelons des « Oui, mais... » –, nous pouvons faire des rondes d'EFT.



Noëlle: Ce que je peux proposer maintenant, c'est une ronde d'EFT qui vous aidera à installer un peu plus de sentiment de confiance et de sécurité en soi.

Si vous avez vécu des traumatismes graves, des abus ou de graves humiliations, cet exercice devra être fait après des séances d'EFT concernant l'objet du traumatisme, que je vous conseille de faire avec un praticien convenablement formé.

Si pendant cet exercice, ou après l'avoir fait, vous sentez une gêne ou si des pensées comme: « Ce n'est pas vrai, cet exercice, c'est vraiment n'importe quoi », etc., il est probable qu'une part de vous n'est vraiment pas d'accord pour laisser augmenter votre sentiment de sécurité ou de confiance. Il sera donc intéressant d'arrêter l'exercice et de travailler sur ce qui fait qu'une part de vous ne vous laisse pas installer ce sentiment, et pourquoi elle désire que vous restiez en état d'alerte. Par contre, si le sentiment de sécurité et de confiance est suffisant, vous allez pouvoir encore améliorer cet état avec cet exercice. Je vais donc vous demander de tapoter différents points sur le corps. Nous allons commencer, comme à notre habitude, par le point Karaté. Maria, je te remercie de bien vouloir répéter les phrases.

Maria: Bien sûr. Faisons-nous une évaluation d'abord ?

Noëlle: Si tu veux. Sentiment de sécurité, de confiance. À combien tu le ressens, ici et maintenant ? Entre 0 et 10: 0, pas du tout; 10 serait le maximum.

Maria: Voilà, c'est noté.



Tapping: « Pour plus de sentiment de confiance et de sécurité en soi »

- ☞ Point Karaté: « Même si une partie de moi ne se sent pas complètement en confiance et en sécurité, je m'adresse à elle et l'accepte complètement. »
- ☞ PK: « Même si une partie de moi a de bonnes raisons de ne pas se sentir complètement en confiance et en sécurité ici et maintenant, je m'adresse à elle et l'informe que j'entends son message. »
- ☞ PK: « Même si une partie de moi m'informe encore qu'un danger est possible, je m'adresse à elle et l'informe que j'ai bien perçu son message. »
- ☞ Dessus de la tête: « Je m'adresse à tous les systèmes énergétiques, corporels et à mon système d'alarme. »
- ☞ Début du sourcil: « J'informe maintenant tous mes systèmes, qu'ils soient énergétiques ou corporels, que maintenant je peux me sentir en confiance et que je suis en sécurité. »
- ☞ Coin de l'œil: « J'inspire et j'accepte de me détendre. »
- ☞ Sous l'œil: « J'expire et j'accepte de me détendre. »
- ☞ Sous le nez: « J'inspire et j'apaise mon corps. »
- ☞ Creux du menton: « J'expire et j'apaise mon esprit. »
- ☞ Sous la clavicule: « Je me connecte maintenant à mes ressources internes. »
- ☞ Sous le bras: « Je me connecte maintenant à mon calme intérieur. »
- ☞ Sous le sein: « Je suis ici en conscience calme et détendu(e). »

Noëlle: Un retour sur cet exercice, Maria?

Maria: Cela fait du bien, cela détend, c'est sûr. J'aime beaucoup cette idée de s'adresser aux différents systèmes, aux cellules, au système énergétique, et de parler spécifiquement au système d'alarme. Je ne suis pas sûre qu'il ait reçu beaucoup d'attention, celui-là !

Noëlle: « Je m'adresse à... » peut être une métaphore. Il est intéressant de le préciser, car c'est dans ce sens que nous allons porter une intention particulière. Pierre Tricot nous dit qu'il est plus efficace de dire: « Je m'adresse à la conscience du genou », plutôt que: « Je m'adresse au genou ». Il est très important de ne pas s'adresser à la représentation du genou que nous avons en tête – une image, par exemple –, mais vraiment de s'adresser à la conscience présente dans les tissus du genou de son client.

Maria: C'est vraiment une approche holistique.

Noëlle: Exactement. Il a vraiment travaillé sur la question en observant ce qui lui semblait le plus efficace et ce qui apportait le plus de réponses.



Maria: Le deuxième point que tu voulais aborder est l'attention. Peut-être y a-t-il un lien avec l'écoute, en ce qui concerne l'EFT ?

Noëlle: Tout à fait. Pour le praticien en EFT, porter son attention fait partie de l'écoute. Encore faut-il définir un peu plus finement sur quoi va porter notre attention. Je vais aborder les deux sortes de langages, le verbal et le non verbal, c'est-à-dire le corporel.

Quand nous parlons, nous parlons de ce que nous avons mémorisé – et mémoriser, c'est toujours interpréter. Nous le savons, la réalité en tant que telle n'existe pas, et nous en avons tous une représentation filtrée par nos organes sensoriels. En PNL, cela s'appelle le VAKPG: V - visuel, A - auditif, K - kinesthésique (toutes les sensations corporelles que nous pouvons ressentir), O - olfactif, G - gustatif.

La réalité est également filtrée par nos pensées et notre jugement.



Le praticien en EFT va porter son attention sur toutes les représentations exprimées par son client. Il doit faire un tri et une sélection dans toutes les informations apportées – parfois extrêmement nombreuses – et réfléchir aux conséquences de ces histoires mémorisées dans la vie de celui-ci. Il est important que le praticien porte attention à l'histoire pour en comprendre les effets et qu'il reste le plus factuel possible. Tel un miroir, le praticien en EFT permet à son client de se découvrir lui-même et d'avoir accès à des parties de lui habituellement cachées. Pour cela, il va reformuler les propos, ce qui permettra de créer un lien fort avec son client qui se sentira entendu, compris et en relation avec son praticien.

Ainsi, il reprendra les mots du client pour créer les rondes d'EFT et pour construire les phrases utilisées, ce qui lui permettra de rester vraiment dans l'histoire personnelle telle que mémorisée dans le système du client, tout en stimulant son système énergétique.

Maria: Mais si tu reformules, tu ne reprends pas exactement les mots du client, du coup? Comment choisir entre ces deux options?

Noëlle: Pendant que nous collectons l'information chez le client, nous allons reformuler les propos et montrer à notre client que nous avons bien compris ce qu'il est en train de nous dire. Nous allons ainsi tisser le lien avec lui en disant: « Si j'ai bien compris, dans votre vie, il se passe ceci, et ça vous fait cela... vous ressentez ça... » en reformulant ses paroles. Il est important, dans les rondes d'EFT, de reprendre les mots du client, qui vont faire écho. Comme nous sommes en miroir, cela lui permettra d'entendre son système intérieur formulé de la bouche du praticien.

Maria: C'est vraiment très différent. Il m'est souvent arrivé, j'imagine comme à toi, Noëlle, que des clients, dont je sais que je suis en train de répéter exactement les mots prononcés, ont l'impression de les entendre pour la première fois: « Vous dites tellement juste! ». Eh bien non, en fait, je suis simplement en train de répéter ce qu'ils viennent de dire.

Noëlle: Exactement. Il est vraiment important, quand nous faisons des stimulations sur le système énergétique, de reprendre au maximum les mots dits par le client. Nous allons également porter notre attention sur son langage corporel.

Maria: Le langage non verbal.

Noëlle: Oui. Le corps du client nous parle en permanence. Tout ce langage du corps – celui de l'inconscient – nous en apprend beaucoup. Les soupirs, les blocages respiratoires, les relâchements de la nuque, des épaules, du visage également, les crispations musculaires qui vont apparaître, la position du client sur la chaise, s'il se redresse, s'il avance, s'il recule... toutes ces expressions, tout ce langage corporel est extrêmement important.

Je me rappelle d'une formation en EFT, pendant laquelle je supervisais un exercice. Le praticien a demandé au client: « Quand tu repenses à cette scène du passé, que ressens-tu? ». Le client a répondu: « Je me sens très stressé, et tu vois, même là, j'ai envie de me lever et de partir ». Le praticien a répondu spontanément: « Ah bon? Mais aujourd'hui, ça n'a rien à voir, tu n'as pas besoin de fuir ». Il s'agissait d'une formation pendant laquelle les personnes sont toujours très focalisées sur la technique, et cela a été quasi automatique, la réponse a été très spontanée, dans le but de rassurer le client.

Dans ma position d'observatrice, j'ai vu tout le corps du client se crispier. Il ressentait le danger comme s'il était réel et bien présent. Cette phrase: « Ah bon? Mais aujourd'hui, ça n'a rien à voir, tu n'as pas besoin de fuir », disait dans le fond: « Ce que tu ressens est inapproprié, voire faux. Ce n'est pas bon, ce n'est pas bien... »



Maria: « Détrompe-toi ».

Noëlle: Tout à fait. Or, ce que nous ressentons est toujours une réalité. Nier cette réalité est une erreur fondamentale qui ferme les portes au changement, à la progression qui dès lors deviennent impossibles. Cela réveille des protections en nous qui bloquent immédiatement la progression de la séance.

Maria: Qu'aurait-il pu dire dans ce cas précis?

Noëlle: Il aurait pu dire par exemple : « Ah, comme c'est intéressant ! Peux-tu me dire ce qui déclenche cette envie de te lever et de partir maintenant ? Est-ce que tu peux m'en dire plus sur ce que tu ressens ? » Ou bien : « À ce point, même là ? De repenser à cette image, te donne envie de partir de cette pièce ? » Il convient vraiment de rester sur ce que dit le client, qui est une réalité. Nous-même, déjà, nous avons tendance à nous dire : « Je ne devrais pas penser ceci, je ne devrais pas ressentir cela », ce qui nous empêche de rester en présence de ce qui apparaît et de ce qui est là.

Travailler en auto-traitement n'est pas simple, il est difficile de rester en contact avec ce qui apparaît et qui, généralement, par adaptation, va plutôt être mis de côté. Je vous conseille donc de travailler par écrit. Cela permet de ralentir le flot de la pensée et de terminer les phrases que vous avez dans la tête. En effet, dans nos têtes nous pensons plus en termes de sensations, de débuts de phrase, voire de simples mots, d'images ou de flashes. Tout cela est très confus. Nous n'avons jamais de phrases vraiment complètes. Dès lors, travailler par écrit permet de développer la pensée.

Quand vous travaillez en auto-traitement, soyez également très attentif à toutes les sensations corporelles qui arrivent : « Comment je me sens ? », « Quelles sensations arrivent ? », « Où cette sensation est-elle dans mon corps ? » Restez attentif, soyez en présence de ces sensations. Vous êtes en train de dialoguer avec votre corps et avec tous les schémas mémorisés dans vos cellules. N'oubliez jamais que nos émotions sont toujours un ressenti corporel. Quand vous êtes attentif et présent à vos sensations corporelles, de nouvelles images en lien avec la problématique apparaissent souvent.

Maria: Oui, le corps a également ses mémoires – mais c'est un autre sujet à développer.

Noëlle: Tout à fait. La cellule a sa conscience, le corps est un organisme conscient. Il est important, quand nous travaillons en EFT, de mettre en lumière les déclencheurs des émotions et des sensations corporelles. Le fait de rester en présence et de s'interroger – « Qu'est-ce que je ressens ? », « Où est-ce dans mon corps ? », « À quoi cela me fait penser ? », « À quoi cela me renvoie ? » – fait vraiment émerger de nouvelles images et de nouvelles sensations.



Maria: Cela concernait l'attention, l'écoute, le langage verbal et non verbal. Le troisième point-clé que tu voulais aborder ce soir est l'attention.

Noëlle: Complètement.

Maria: C'était ton intention ?

Noëlle: C'est ce que j'allais dire – c'est drôle !

Un modèle en psychothérapie que j'aime beaucoup décrit assez bien notre système intérieur comme un ensemble de différents personnages à part entière. Ce modèle existe depuis une trentaine d'années, créé par l'Américain Richard Schwartz. Il s'agit du Système Familial Intérieur ou IFS – Internal Family Systems. Le docteur et neurologue François Le Doze l'enseigne en France et en Europe.



Accueillir, écouter et travailler avec ces différentes parties de nous-même est une façon très efficace de travailler avec l'EFT. En début de travail, notre intention est de nous mettre en contact avec ces différentes parties, ces différents personnages. Une fois ce contact établi, l'intention sera d'aider ces parties à se libérer de leurs charges émotionnelles et de leurs problématiques.

En auto-traitement, vous pouvez vous aider en les nommant. Par exemple, je peux avoir une partie de moi qui apparaît que je vais appeler: « Noëlle la râleuse » ou « la râleuse » tout court. Une autre partie de moi apparaît, c'est « la trouillardarde » qui a peur de quelque chose qui va surgir, etc. Nous pouvons les baptiser de la sorte et même leur demander leur nom, parfois elles répondent.

Certaines de ces parties portent des fardeaux, des blessures, des traumatismes; d'autres nous donnent de très bons conseils: « Il faut, il ne faut pas, tu ne devrais pas ». D'autres encore sont les championnes de la critique: « T'es trop nulle, t'es pas assez bonne, t'es pas ceci, t'es pas cela... ». Cet ensemble de personnages intérieurs vient nous parler.

Il est intéressant et important de savoir que toutes ces parties ont toujours une intention positive: nous protéger, nous rendre meilleur, nous faire évoluer, nous conseiller. Elles veulent toujours notre bien, même si parfois, ce n'est pas évident.

Certaines ont perdu confiance; elles vont se mettre à crier et nous dire qu'il ne faut pas faire confiance. D'autres cherchent à nous garder en sécurité; certaines n'ont pas du tout envie de travailler; pendant que d'autres veulent absolument se mettre immédiatement au travail. Encore une fois, c'est là que la notion de sécurité et de confiance peut être perturbée, car souvent c'est une seule petite partie de nous qui est concernée.

Être en contact avec ces parties de nous-même nous demande un minimum de recul pour pouvoir les observer. Parfois, pour avoir ce recul, il sera nécessaire d'être accompagné d'un praticien afin d'entrer en contact avec ces parties, les accueillir, rester avec elles et les écouter. Parfois, nous n'avons pas très envie d'entendre ce qu'elles ont à nous dire – en auto-traitement, c'est vraiment difficile.

Maria: Cela fait tellement longtemps que nous tenons ce discours plus ou moins cacophonique à l'intérieur, qu'il est difficile de faire le tri.

Noëlle: Pour pouvoir être parfaitement adapté à notre vie quotidienne, il est intéressant de ne pas être constamment en contact avec ce vacarme intérieur. C'est très adaptatif que de les laisser de côté et ne pas les écouter. Nous ne pouvons pas être tout le temps en train d'écouter notre critique ou une partie. Nous les mettons un peu de côté pour être totalement adapté à notre environnement. C'est donc une excellente chose. Mais si nous voulons nous arrêter, travailler sur nous et apaiser ces parts, il faut être en capacité de rester en contact.

Je me rappelle d'une de mes clientes emplie de doutes, que cela angoissait beaucoup. Elle avait un choix à faire et n'y parvenait pas. Elle me disait: « J'aimerais tellement ne plus avoir de doutes! » Cependant, le doute est très utile pour prendre une décision. Il permet la prudence et nous évite de faire n'importe quoi, n'importe comment, n'importe quand. Douter peut être très bon, sauf quand c'est envahissant et que cela prend toute la place.

En séance, nous avons écouté cette partie qui exprimait des peurs et des doutes. Puis nous avons constaté qu'une autre partie était impatiente qu'une décision ferme et définitive soit enfin prise. Or, dès qu'une décision allait être prise, la partie qui doutait revenait et exprimait de plus belle sa peur et son anxiété. Toute seule, la cliente tournait en rond entre ses doutes et son impatience à faire des choix.

Le travail en EFT peut commencer par l'accueil de ces différentes parties. L'intention est vraiment d'écouter ces parties dans tout ce qu'elles ont à dire, de collecter des informations et non de les chasser ou de les faire taire. Il faut rester dans l'écoute avec une intention de ne rien faire de particulier, simplement d'écouter et de recueillir des informations.



L'important n'est pas de juger son incapacité à prendre une décision, mais vraiment d'écouter tous les arguments – les pour, les contre – que ces parties nous envoient et de prendre une décision une fois que toutes les parties ont été écoutées, avec lesquelles nous devons parfois négocier. C'est cela, le travail.

Maria: En effet, dans les séances d'EFT, je le pratique souvent en laissant parler toutes ces parties. Parfois, cela passe par un temps désigné à chacune. Parfois, elles ont simplement besoin d'avoir une voix, de se faire entendre.

Noëlle: Exactement. Rien que dire: « J'ai bien compris, c'est intéressant, je comprends », permet d'accueillir et d'apaiser le client. C'est la grande phrase que l'on dit en stimulant le point karaté: « Même si j'ai cette problématique, je m'accepte complètement ».

Nous nous y sommes donc mis à plusieurs reprises, nous avons vraiment écouté, accueilli, fait les stimulations sur le système énergétique, ce qui change tout. En effet, la grande différence qui nous éloigne de la psychothérapie conventionnelle est la stimulation de ces points énergétiques.

Maria: Si nous sommes dans ce cas de doute, de difficulté à prendre une décision, comment pourrions-nous le travailler en EFT?

Noëlle: Nous allons d'abord accueillir. Nous pourrions dire: « Même si une partie de moi... » – j'aime beaucoup travailler en disant « une partie de moi », car ce n'est pas l'intégralité de mes parties qui est en désaccord, mais simplement une ou deux.

Maria: Oui, je trouve que cela distribue les rôles, c'est assez intéressant.

Noëlle: Nous pourrions dire: « Même si une partie de moi ressent des doutes, je m'adresse à elle et je lui dis que je l'accepte complètement, que j'entends son message »; « Même si une partie de moi ressent de l'impatience »...

Maria: ... « une autre partie de moi »...

Noëlle: Tout à fait. « Même si une autre partie de moi ressent de l'impatience quand je n'ai pas encore réussi à faire mon choix définitif, je m'adresse à elle, je l'accepte complètement » ou « Je l'accepte du mieux que je peux »; « Même si je suis encore dans cette confusion, je m'accepte complètement ».

Maria: « J'accepte toutes les parties de moi-même. »

Noëlle: « J'accepte toutes ces parties de moi. »

Quand je travaille le doute avec des clients, et qu'il leur semble qu'ils doivent prendre une décision extrêmement rapidement sinon cela va être terrible, souvent – pas toujours, mais souvent – il s'agit d'une illusion. Parfois, il reste encore du temps pour prendre cette décision. C'est quand nous sommes apaisés, tranquilles, que nous faisons les meilleurs choix. Car le choix se fait avec la tête, mais aussi avec le cœur et avec tout notre ressenti.

Ces parts de nous qui apparaissent sont généralement très jeunes et, comme nous le ferions avec un enfant, il est important de ne pas le faire taire ni le remettre à sa place en le rabrouant, de le rejeter ou le chasser. Il faut l'accueillir et rester en présence.

Maria: Le laisser s'exprimer et prendre sa juste place.



Noëlle: C'est en cela que la présence du praticien en EFT est importante, parce que lui va pouvoir être le garant que l'attention est portée, que le client reste bien en présence et porte son attention sur ses parties. Il va l'aider dans cette pratique.

Maria: Il peut rassurer aussi certaines de ces parties qui sont angoissées et ne se sentent pas entendues. Le praticien peut se placer un peu en arbitre et dire: «OK, maintenant, nous allons entendre telle ou telle partie.»

Noëlle: Exactement. Il va ralentir la progression, porter l'attention peut-être sur quelque chose que le client a dit, mais qu'il ne s'est pas entendu dire: «Ah, mais vous venez de dire quelque chose de très intéressant, et nous allons rester un peu en présence de ça.»

Je voudrais lire quelques phrases de Pierre Tricot que j'ai préparées, qui s'appliquent aussi bien à la pratique de thérapeute manuel qu'à celle de l'EFT: «Le rôle du praticien n'est pas essentiellement de faire, mais d'être. Il doit être présent et accompagner son patient. Les consciences sont des êtres. En tant que telles, elles sont sensibles à l'être, à la qualité de la présence. C'est parce qu'elles se sentent accompagnées qu'elles acceptent de revivre l'incident. Le faire du praticien se réduit à de petites choses destinées à guider le patient et à l'aider à les traverser. Mais en tant que praticiens, nous avons été éduqués dans le faire. Nous en faisons toujours trop. Nous avons beaucoup de mal à simplement être.» (Tricot, 2005, p.203)

Je pense que cela s'applique également à l'EFT. Il est vrai qu'il faut faire des stimulations sur le système énergétique, qu'il faut tapoter, mais il n'est pas nécessaire d'en faire des tonnes. Le principal, en début de travail, est de pouvoir rester dans la présence et de porter une grande attention au discours interne du client et au sien, en tant que praticien.

L'intention première sera d'accueillir nos dialogues intérieurs, c'est-à-dire les différentes parties de nous-mêmes qui essaient désespérément de nous faire comprendre leurs messages.

Lors de mes formations en EFT, j'insiste sur la présence, l'intention du praticien, et ce sur quoi nous portons notre attention. En faisant les tapotements, notre intention ne devrait jamais d'être – j'insiste – de faire disparaître les émotions. L'émotion est comme une vague, il faut la traverser et ne pas vouloir absolument la bloquer, l'éviter ou la briser.

Nous pouvons compter sur les tapotements qui servent à remettre le flux de l'énergie en circulation dans le système énergétique. Nous savons également aujourd'hui que les tapotements d'EFT ont une action dans le cerveau et qu'ils calment l'activité de notre système d'alarme, qui est une petite zone dédiée dans le cerveau, l'amygdale.

La présence, l'attention, la conscience sont des qualités essentielles à une vie harmonieuse. Plus nous serons au clair avec nos intentions, plus nos objectifs pourront être atteints.

Voilà, Maria, ce que j'avais envie de dire ce soir. J'espère avoir amené un peu plus de lumière sur ces paramètres subjectifs du chemin de l'EFT.

