



Libérer l'enfant intérieur et reconnecter sa dimension féminine

par
Sylvie Alves



Conférence diffusée le 25 mai 2015
sur www.leCongresEFT2015.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.



Libérer l'enfant intérieur et reconnecter sa dimension féminine

Maria Anell: Depuis notre enfance, nous sommes éduqués et enseignés par la famille, la société, la religion. Formatés et conditionnés, nous nous éloignons petit à petit de nous-mêmes et perdons imperceptiblement notre lien avec cette part d'innocence et de spontanéité, la nature profonde de notre enfant intérieur. Nous devenons de plus en plus sérieux, rigides, et enfin « adultes » avec toutes les limites et la lourdeur de cet état. Le quotidien nous phagocyte, cristallise nos comportements de stress au lieu de nourrir notre légèreté et notre joie de vivre, nous faisant ainsi passer de l'en-vie à l'ennui. En effet, nous avons tous vécu dans l'enfance des situations plus ou moins marquantes, avec les injonctions suivantes: « Dépêche-toi »; « Sois parfait »; « Fais plaisir » qui amènent l'adulte que nous sommes devenus, à répéter inconsciemment aujourd'hui ces schémas d'enfermement.

Depuis plus de quinze ans, notre conférencière perfectionne l'art de mettre le doigt sur les formatages et sabotages qui se réactivent selon notre histoire. Grâce aux prises de conscience, des portes s'ouvrent, des encodages neurochimiques se déverrouillent, permettant à de nouveaux états d'être de s'installer grâce à la pratique de l'EFT. Voyons maintenant quels sont ces formatages et voiles qui nous coupent de notre enfant intérieur. C'est un grand plaisir pour moi d'accueillir ce soir Sylvie Alves.

Sylvie Alvez: Bonsoir, Maria. Je suis très contente d'être avec vous tous ce soir.

Maria: Bonsoir, Sylvie.

Sylvie: Si tu veux bien, je vais commencer par poser ou rappeler quelques bases importantes et je ferai allusion à quelques chercheurs: comme Bruce Lipton, cet épigénéticien qui prône l'EFT pour se reprogrammer; Jill Taylor, spécialiste du cerveau; et Eric Kandel qui travaille sur la plasticité neuronale. Nous verrons plus tard ce que cela veut dire.

Dans notre enfance, nous savons que de 0 à 6 ans, nous enregistrons tout ce qui se passe autour de nous. Notre cerveau va copier les cerveaux des éducateurs: les parents, les nounous, les maîtresses, les papy/mamy, tous ceux qui sont autour de nous. Cela se fait tout seul et inconsciemment. Durant cette période, nous nageons dans un temps réel et imaginaire. Nous sommes en onde thêta, ondes que nous utiliserons lors d'une séance d'hypnose par exemple, pour contourner le conscient de la personne et installer un nouveau programme dans son inconscient. Lorsque nous sommes dans cet état-là, petits, nous sommes un vrai buvard et nous copions tous les schémas de pensée, les stress, les angoisses, les comportements, les émotions, les habitudes, enfin tout des autres! Nous téléchargeons cela inconsciemment. Tout cet environnement va être engrangé et nous aurons ainsi des tas d'expériences, de mémoires et de programmes en nous.

En revanche, une fois tout cela installé, tout passera en boucle. Nous reproduirons, à notre insu, tous les comportements de nos parents, leurs sabotages, les misères, les histoires malheureuses, etc., et cela en totale inconscience. C'est tellement vrai que ce copié-collé sera perçu par un observateur extérieur, mais si tu dis à quelqu'un: « Tu sais, tu ressembles bien à ton père », il y a de grandes chances qu'il te bondisse dessus.

Maria: « Quoi? Non, certainement pas!!! On est complètement différents! »



Sylvie: Tu as tout compris. Alors qu'en effet, c'est vraiment là. Nous nous retrouvons très tôt formatés par la famille, l'école, la société, etc. Si je nais en France ou sur un tas d'ordures en Inde ou même en ce moment en Syrie, je ne serai pas du tout conditionnée de la même manière, tu t'en doutes. Les programmes seront dans mon subconscient, certes, mais ne se ressembleront pas. Et pourtant, ils seront tout aussi présents et pesants.

Pour faire court, nous pouvons dire que dès l'enfance, nous nous retrouvons en prison et que les barreaux sont les concepts politiques, religieux, culturels, sociaux qui nous pénètrent et nous coupent de notre vraie nature. Chaque pensée va consolider un peu plus ces barreaux. Tu imagines un peu ! Il arrive un moment où rien ne va plus. Dans ce scénario vicié depuis le départ, il devient urgent pour nous tous de se décorseter de cet étai, de croître un peu plus en joie, en liberté, en conscience et de passer à autre chose. Quand quelque chose crie en nous, c'est justement notre enfant intérieur qui a peur et ne parvient pas à trouver sa place dans ce monde. Il faut dire que ce monde-là nous fait très peur quand même. Nous pouvons faire un petit exercice tout simple pour écouter cet enfant intérieur : posez vos mains sur votre ventre en les croisant, écoutez ce ventre pour entendre votre enfant intérieur. Il va peut-être pleurer, gémir, être en colère, se plaindre, etc. Apprenons à l'écouter, à rester ouverts, sans jugement, laissons passer l'émotion ou la pensée.

Maria: Bien sûr, à ce moment-là, nous pouvons aussi nous aider de l'EFT. Nous verrons cela ensemble plus tard.

Sylvie: Nous le verrons après, mais c'est déjà un bon point quand les gens sont raccords avec ce qui se passe en eux sans juger ou refouler.

Maria: Bien sûr, et d'en prendre conscience.

Sylvie: C'est encore mieux ! Quand j'étais petite, dès que j'avais quelque chose, que j'étais malade, nous courrions chez le médecin, parce qu'à l'époque, la blouse blanche avait tout pouvoir sur mon petit corps et surtout auprès de ma famille. Lui seul pouvait soi-disant me guérir, c'était le grand manitou. Ce qui est quand même vrai dans certains cas, mais tout dépend de ce qu'on entend par guérir. Si c'est éteindre le signal que me donne le corps au travers d'une douleur, cela fonctionne, certes, mais ce n'est pas cela qui va me faire comprendre pourquoi il y a un déséquilibre et comment je peux faire pour supprimer ce déséquilibre.

Tout ce qui est camisole chimique, pour moi, devient un peu une absurdité et même un grand danger. Je ne dis pas qu'il faille rester à souffrir, mais je dis juste que si je ne peux pas faire autrement dans un premier temps, je vais prendre une chimie, un médicament, mais ensuite, j'essaie quand même de récupérer mon pouvoir personnel pour réparer mon corps, mon véhicule, ce que certains auront appelé l'effet placebo : l'esprit a la capacité de changer la nature de notre santé. Cela a maintes fois été démontré, nous pouvons guérir en avalant une petite pilule de sucre. Si je crois fermement derrière que c'est le remède miracle à mon problème et que je visualise ma guérison, c'est ce qui arrive. Tu sais bien que l'effet nocebo, le contraire donc, est tout aussi puissant. Dans tous les cas de figure, il est vraiment urgent, dans un premier temps, de commencer à changer nos croyances que je vois un peu comme du fil barbelé invisible. Elles nous enferment et nous avons mal quand nous nous en approchons. Les croyances sont nécessaires pour nous structurer dans un premier temps, mais il faut ensuite en changer pour avoir de plus en plus d'expansion et d'ouverture. Personnellement, je n'adhère plus aux pensées du style : « *Je suis incapable de me soigner* ; « *Je suis faible, fragile* » ; « *Je suis victime d'untel ou d'untel* ». À ce moment-là, j'aime bien citer cette phrase : « *Ils l'ont fait, car ils ignoraient que c'était impossible.* »



Maria: Effectivement, c'est vraiment la croyance qui décide.

Sylvie: Cela veut bien dire ce que cela veut dire. Chacun est libre d'expérimenter ce qui lui convient. Il n'y a aucun jugement à avoir. J'ai envie de faire le choix de recontacter ma puissance et de m'en servir, mais chacun fait comme il l'entend. J'ai décidé de changer mes croyances limitantes et mes pensées. Juste pour information, nous n'avons que 65 000 pensées par jour environ !

Maria: C'est vite fait de les changer !

Sylvie: J'essaie de faire un peu attention au quotidien, à tout ce qui tourne dans ma tête et à tout ce qui ne m'engage pas vers la joie de vivre et la bonne humeur. Je fais attention à ne plus trop alimenter mes vieilles croyances. Des études ont révélé que 70 % de nos pensées sont négatives et redondantes. Sur 65 000, cela en fait un paquet. Il est également assez important de surveiller les mots que j'utilise.

Maria: Tout à fait, parce que ces pensées, en pratique, se traduisent la plupart du temps par des mots.

Sylvie: Nous exprimons entre 16 000 et 50 000 mots pour les plus prolixes d'entre nous. Les mots sont des vibrations qui s'inscrivent dans les cellules, dans l'eau de notre corps. Tant que ces vibrations sonores sont là, le corps va y répondre. As-tu vu le film *Que sait-on de la réalité?*

Maria: Oui, bien sûr.

Sylvie: Ce film en parle beaucoup mieux que moi. Nous y voyons que si nous n'arrêtons pas de penser des choses comme : « *Je ne m'aime pas* » ; « *Je me traite de nulle* » ; « *Je me dévalorise* » ; « *Je me juge* » ; bref, toutes ces gentilles petites pensées, nous commençons forcément à nous auto-empoisonner. Le message s'enregistre de plus en plus profondément dans nos cellules, jusqu'à finir par carrément détruire notre santé.

Maria: C'est vraiment un cercle vicieux.

Sylvie: Et il n'est pas évident de s'en sortir s'il n'y a pas quelqu'un de l'extérieur qui met le doigt dessus dans un premier temps. Mais d'un autre côté, si je ne nourris que des pensées positives, cela ne fonctionne pas tout le temps. Nous le voyons bien : tous les premiers de l'An, qui n'a pas dit : « *Allez, je prends de bonnes résolutions!* » et cela capote au bout de quelques semaines irrémédiablement. Sais-tu pourquoi ?

Maria: Pour moi, c'est la différence entre les pensées positives conscientes et les croyances dont tu parles qui continuent à tourner dans l'inconscient.

Sylvie: Exactement. Ces pensées viennent du passé. Ce sont les mouvements de la mémoire, de nos conditionnements et notre héritage ancestral.

Maria: Nous avons moins la main mise là-dessus, moins de contrôle.

Sylvie: Dans un premier temps, nous n'en avons même pas du tout. Lorsque nous commençons à travailler sur nous et que nous nous en rendons compte, nous conscientisons et pouvons agir. Mais dans un premier temps, c'est tellement habituel en nous, parce que présent depuis si longtemps, que nous fonctionnons comme un petit robot.



Prends une image de tes parents. Mets-les chacun sous une forme de bouteille, non pas parce qu'ils sont alcooliques, mais parce que c'est un contenant et ils sont tout ce qu'ils sont.

Maria: D'accord.

Sylvie: Tu places les bouteilles le goulot vers le bas. Tu mélanges tous ces ingrédients dans un shaker – le jour où ils se sont rencontrés. Tu secoues le shaker pendant neuf mois et à la fin, tu as un cocktail, c'est-à-dire ton corps. D'après toi, de quoi est fait ce corps, ce cocktail?

Maria: Il y a du papa et du maman. 50-50, enfin un mix.

Sylvie: En fait, il y a 100 % de papa et 100 % de maman. Et pour couronner le tout, comme tu sais que papa ne sort pas d'un chou, ni maman d'une rose... vois-tu où je veux en venir?

Maria: Oui.

Sylvie: Cela veut dire que nous avons reçu dans notre baudruche toutes les mémoires de nos ancêtres, c'est-à-dire quelques milliards de programmes moraux, émotionnels, génétiques, traumatiques, biologiques et tous les mots en « iques ». Tout cela est en nous.

Maria: Et c'est le hic!

Sylvie: C'est sympa. Heureusement que ces programmes ne s'activeront pas tous parce que sinon, à deux ans, nous choisirions de repartir tellement ce serait insupportable à vivre.

Maria: Cela reste immense. C'est quand même énorme.

Sylvie: Oui, il faut l'avouer, c'est quand même un bon paquet. Les pensées viennent de mon esprit. Formuler du positif ne suffit pas. Pourquoi? Parce que j'oublie de prendre en compte deux paramètres fondamentaux qui sont mes composants. C'est-à-dire que dans mon esprit, j'ai deux entités: le conscient, que je peux gentiment appeler l'esprit pensant, et le subconscient qui est pour moi comme un magnétophone. Ce magnétophone a la particularité de lire toujours au présent. C'est-à-dire que même si j'ai vécu un traumatisme il y a 20, 30 ou 40 ans, pour lui, c'est toujours maintenant. Nous verrons comment agir sur cette mécanique qui sinon nous polluera pendant encore longtemps. Ces deux parties de mon esprit coopèrent, cohabitent, mais sont vraiment bien différentes.

Maria: Pourtant, nous avons bien besoin des deux. Veux-tu nous rappeler leur fonction respective, Sylvie?

Sylvie: D'accord. Le conscient est mon esprit créatif et c'est celui qui est relié à mon identité. Mon subconscient est comme un magnétophone qui enregistre tout. Ensuite, il ressasse, il repasse en boucle tous les événements et leur charge émotionnelle. Ils sont complètement différents et complémentaires. Pour t'en dire un peu plus, ce subconscient est un processeur d'informations comme un gros ordinateur, un million de fois plus puissant que le conscient. C'est énorme. Il gère toute la biologie du corps et y passe 95 % du temps. Il enregistre tous les apprentissages que tu fais. Ensuite, il te fait passer en mode automatique. C'est pour cela que maintenant, tu sais monter sur un vélo et que tu ne cherches plus à te concentrer pour savoir comment faire. Tu sais conduire, tu sautes dans ta voiture et tu démarres. Tout cela, tant que tu n'es pas concentré(e) sur quelque chose, cela veut dire que tu marches en mode magnétophone.



Maria: C'est génial ce mode automatique, parce que cela évite d'avoir à penser à respirer, par exemple.

Sylvie: Oui, tu imagines: il y a un million de cellules qui se divisent par seconde. Comment veux-tu pouvoir faire cela? C'est impossible à gérer. Heureusement qu'il fait cela.

Maria: J'avoue que cela fait un petit moment, depuis le début de la conférence, que je ne pense plus ni à mes cellules, ni à respirer.

Sylvie: Heureusement!

Maria: Heureusement que cela tourne tout seul! [Rires] Mais du coup, il ne fait pas que cela, tout seul.

Sylvie: Non. Quand je pense avec mon conscient et que j'ai envie de visualiser de belles pensées, de belles choses, de belles images pour moi...

Maria: J'ai quand même choisi d'avoir des pensées positives: «*Yes! Ma vie va changer!*»

Sylvie: En même temps, tu as ton subconscient, de l'autre côté, qui te susurre: «*Mais non, tu ne mérites pas*»; «*Tu sais bien que tu n'es pas à la hauteur*»; ou «*Tu vas encore échouer et tu vas avoir mal*»; etc. C'est un peu comme dans les films où tu vois un ange sur ton épaule et de l'autre côté, le diabolin. C'est la même chose.

Maria: Effectivement, sauf qu'ils ne sont pas à égalité, puisque tu dis que le subconscient est un million de fois plus fort; donc malheureusement, le diabolin est plus important.

Sylvie: Exactement, c'est lui qui gagnera, vu sa puissance. Il est vraiment très fort pour nous saboter, nous limiter et nous détruire à petit feu. Moi, j'appelle cela carrément un voleur de rêve. En plus, si je décide de m'adresser à lui et que je parle à mon magnétophone pour qu'il change de cassette, cela ne va pas fonctionner. J'ai beau lui dire (ou me dire), le raisonner (ou me raisonner), comme il n'y a personne dans le magnétophone, je n'arriverai à rien, sauf à m'énerver, m'en vouloir, enfin m'épuiser et passer à autre chose. Si j'arrivais à inscrire de meilleures pensées dans ce subconscient, dans ce magnétophone, ce serait différent et bien moins fatigant pour moi.

Si tous ces programmes sont en moi de par ma naissance et de par mes six premières années, comment puis-je faire pour changer la donne? Comment puis-je changer tout cela en super programmes et enregistrer une nouvelle vie beaucoup plus sympa que celle que m'ont léguée mes ancêtres? Il ne faut pas s'inquiéter, ce n'est pas si difficile que cela. Mais tant que je n'aurais pas conscientisé et libéré toutes ces mémoires de souffrance, c'est comme si j'étais encore la marionnette de mes aïeux, à rejouer leur histoire, jusqu'à ce qu'elle soit guérie et pacifiée. Des gens disent: «*Oui, mais bon, ce n'est pas juste, pourquoi je revis la vie de mes ancêtres? Je galère, etc.*» Il ne faut pas croire que l'Univers, dans sa grande intelligence, s'amuse à nous punir en nous faisant revivre des situations désagréables. Ce n'est pas le but. Il s'agit juste de voir, de constater ce qui se joue en nous. Telle situation me fait ressentir de la colère, celle-ci me fait ressentir de l'abattement ou de la tristesse. Qu'est-ce que je peux faire de cette information, de cette émotion? Là, il y a cinq manières de réagir:

◆ La première est que je peux nier et refouler tout cela. Mais je ne pourrai pas jouer l'autruche très longtemps, parce que ces énergies stockées en moi empoisonneront mon corps et, tôt ou tard, se manifesteront et parfois même assez violemment.



Tant que je n'aurais pas évacué cette charge, je vais attirer à moi, à plusieurs reprises, le même genre d'expérience, puisque je suis un être électromagnétique. C'est normal.

Maria: Un être électromagnétique? Qu'est-ce que tu entends par là, Sylvie?

Sylvie: Cela veut dire que, par mes pensées, je suis électrique; et par mes émotions, je suis magnétique. Représente-toi comme un gros aimant. Tu attires à toi – bien involontairement, je suis d'accord – tout ce que tu rayannes et tout ce qui te ressemble. Pour te donner une image, je vais prendre un poste de radio. Le poste capte les ondes sur lequel il est branché. Là, il va vibrer sur une fréquence qui est ajustée sur le cristal de ton cerveau. Ce qui signifie qu'il ne peut capter que les informations en relation directe avec tout ce que tu penses et ressens. Même si toutes les énergies autour de toi sont beaucoup plus denses et énergétiques, tu comprends bien que si ton poste est réglé sur RTL, tu ne risques pas de capter FIP ou RMC.

Maria: Bien sûr.

Sylvie: C'est donc à nous de choisir quelle fréquence nous avons envie d'attirer, et quelle fréquence nous avons envie d'émettre. Ces fréquences sont nos pensées et nos émotions que nous choisirons de laisser vivre à travers nous ou pas.

Maria: Nous avons la possibilité de capter toutes les fréquences dans notre poste de radio, dans notre conscience. C'est à nous de régler la station de notre choix.

Sylvie: C'est cela. Tu sais que notre cerveau capte 400 milliards de bits d'information par seconde! Il ne peut pas tout décoder. Il n'en décode que 2000. Ce qui fait 0,000005 %.

Maria: Nous sommes obligés de trier et de faire une sélection. C'est là-dessus que nous pouvons avoir un pouvoir.

Sylvie: À travers ce petit filtre, nous déciderons que c'est notre réalité et notre vérité, et comme chacun fait la même chose, nous avons tous des vérités différentes.

Maria: La première option est donc : nier et refouler. Sinon, que pouvons-nous choisir d'autre?

◆ **Sylvie:** La deuxième option est de pouvoir l'exprimer. Par exemple, je vais me défouler. Cela va me faire du bien sur le coup. Je vais me mettre en colère, je vais partir «en live», je vais pleurer, m'effondrer, déprimer, bref, je vais me lâcher. Mais souvent, je risque de regretter, de culpabiliser parce que j'ai fait du mal à quelqu'un ou j'ai des remords. Ce n'est donc pas la meilleure des solutions.

◆ Une autre option est de fuir cette émotion en devenant hyperactif. Tu feras beaucoup d'autres choses : courir, être très occupé(e) ou devenir accro à beaucoup de comportements, comme fumer, boire, aller sur Internet. Tu seras distrait(e), débordé(e). Mais fuir ne va pas durer longtemps non plus parce que le corps va t'attendre au tournant.

◆ Une autre possibilité est de choisir de la laisser passer, comme un nuage dans le ciel, du genre : « *Tiens, il y a de la colère qui remonte en moi. Eh bien, c'est là, c'est ok.* » Tu ne rentres pas dedans, tu ne la juges pas. Tu regardes, juste sans t'en saisir. Nous savons que la réaction chimique qui montre qu'il y a de la colère ou une émotion en toi va s'évanouir en moins de trois minutes si tu ne la nourris pas.



Cela veut dire que si tu sens une colère qui monte, tu pourrais t'amuser à regarder ta montre, voir les secondes s'écouler, et tu verrais qu'au bout de trois minutes, il n'y a plus de colère. Tu laisses passer cet état intérieur et il ne te possédera plus.

◆ Ou bien, et c'est ce que nous faisons avec l'EFT et toutes ces techniques énergétiques, nous libérons cette émotion. Je constate que c'est bien là, en moi, et je l'accueille.

Maria: Et je m'en occupe.

Sylvie: Oui, c'est le but.



Maria: Concrètement, comment fait-on pour accueillir et libérer une émotion, surtout si c'est de la colère? C'est facile à dire, mais comment fait-on?

Sylvie: Une colère, une tristesse, une peur, c'est toujours une émotion. C'est donc quelque chose que je capte, quelque chose qui remonte dans mon corps, à ma conscience (pensée/émotion). Dans un premier temps, j'accepte qu'elle soit là. Cela fait partie des bagages qui m'ont été légués par les anciens. Ils m'ont transmis ce bagage, car eux-mêmes ne savaient pas du tout comment faire pour s'en libérer. On peut dire qu'ils ont vécu avec ce fil à la patte toute leur vie sans pouvoir s'en dégager. Aujourd'hui, qu'est-ce que je fais? Est-ce que je fais comme eux? Est-ce que je me laisse envahir continuellement par cette mémoire qui remonte de temps en temps? Ou est-ce que je décide de faire quelque chose? Forcément, si nous sommes là aujourd'hui, c'est que nous avons décidé de faire autrement. Je suis donc heureuse d'apporter ma pierre à l'édifice familial en réglant et réalignant un peu tout mon être.

Il faut savoir aussi que tout ce que je vais régler en moi est réglé pour tous. Je choisis de tapoter sur cette émotion, cette douleur, cette souffrance. Je nomme tout ce qui remonte en même temps qui est en rapport avec cette thématique, sans le moindre jugement, ni agacement, ni reniement, et j'envoie tout cela dans la lumière avec de la compassion pour toute ma lignée. Nous le ferons en fin de conférence. Nous le testerons.

Ce qui est important, c'est de bien nommer l'énergie en question qui se présente. Les personnes que je reçois ont souvent beaucoup de difficultés à mettre des mots sur leurs ressentis. Ils ne l'ont pas appris petits et ce n'est pas évident plus tard. À cet effet, dans les bonus, j'ai mis une échelle des émotions qui peut aider les gens pour faire ce travail.

Maria: Super. Il est vrai que l'émotion ne fait pas partie de l'emploi du temps à l'école.

Sylvie: Non, pas du tout.

Maria: Tu as dit que quand je règle des choses avec l'EFT, ou avec d'autres techniques, je les règle pour moi et en même temps pour tous. Qu'entends-tu par là?

Sylvie: Il faut savoir que nous sommes tous reliés et unis dans ce champ infini de conscience que les scientifiques appellent maintenant le champ unifié ou la matrice. Par mon sang et la moëlle qui est dans mes os, je suis encore reliée à tous mes ancêtres, à ma famille et, évidemment, à mes enfants. Lorsque je travaille sur moi pour libérer une énergie tordue ou viciée – je n'aime pas dire des mots négatifs, puisque rien n'est négatif...



Maria: ... Oui, des énergies devenues obsolètes.

Sylvie: Voilà, perverses – ou appelle-les comme tu veux –, qui ne sont plus dans l'axe de la lumière et de l'amour. Une fois que j'ai libéré cela et que j'ai réinscrit à la place un programme positif et joyeux, cela fera un effet boule de neige. Ou comme les dominos qui sont les uns derrière les autres, quand tu en pousses un, tous les autres tombent. Cela veut dire que dans l'instant, tout le monde est guéri parce que tout le monde reçoit le nouvel encodage de cette énergie de guérison. Cela veut dire aussi que si une personne fait le travail sur elle, tout le monde en bénéficie sans que les autres aient quoi que ce soit à faire. N'est-ce pas génial ?

Maria: Ah oui !

Sylvie: Ma clientèle est composée de 80 % de femmes et chaque fois qu'elles sont en démarche, c'est surtout pour aider leurs enfants. C'est vraiment dans un but d'aider les enfants en premier. Ensuite, si cela aide la famille, elles veulent bien, mais c'est d'abord les enfants et elles passent après.

Je vais donner un exemple rapide avec une phobie des araignées. Un jour, j'étais en stage et nous travaillions sur les phobies. Martine me dit : « *Je n'ai pas de phobie* » ; « *Pas de peur ?* » « *Non, rien. Par contre, ma fille a une énorme phobie des araignées. Est-ce que je peux tapoter sur moi pour ma fille ?* » « *Bien sûr !* » Nous avons donc fait la séance : « *Même si... phobie des araignées* » ; « *Même si ma fille...* » Nous avons fait toute la séance. À la fin, une fois qu'elle a senti que c'était à zéro, nous avons choisi une formule du genre : « *Je choisis maintenant de voir les araignées comme tout autre insecte.* » Elle a inscrit cela en elle comme nouveau programme pour sa fille. Le soir, elle a téléphoné à sa fille juste pour savoir ce qui s'était passé dans sa journée. Sa fille a répondu : « *Écoute Maman, c'est incroyable. J'étais à la campagne chez Untel, on a mangé dehors sous les arbres. Eh bien devine ! À un moment donné, une petite araignée est tombée de l'arbre, le long d'un petit fil, sur mon bras, et elle s'est promenée sur mon bras. Devine quoi Maman ! Je n'ai pas hurlé, je n'ai pas fait de crise de tétanie, je n'ai pas eu de grosses sueurs. Je l'ai juste regardée s'amuser sur mon bras et partir ! Tu te rends compte ?* » Et elle a ajouté : « *Ça m'est arrivé deux fois de suite aujourd'hui dans l'après-midi.* » Une fois qu'elle a eu fini de parler, Martine lui a dit ce qu'elle avait fait pour elle. Cela fonctionne sur soi et sur les autres.

Ce qui est important, nous venons d'en parler, est qu'à chaque fin de séance, il faut vraiment réinscrire un nouveau programme sur notre cassette, dans le subconscient, avec des mots choisis qui soient vraiment porteurs, bénéfiques et légers. Nous n'allons pas utiliser par exemple : « *Je choisis maintenant de ne plus avoir peur de je ne sais pas quoi.* » C'est une formule négative contenant le mot « peur ».

Maria: Ce n'est pas très efficace pour ce magnétophone-là.

Sylvie: Pas du tout. Nous répéterons cette formule choisie pendant 21 jours, 3 fois le soir au coucher et 3 fois le matin au lever, si possible en nous tapotant et si possible aussi, devant le miroir – sauf si nous lisons au lit, nous n'allons pas nous relever après.

Maria: Pourquoi 21 fois ?

Sylvie: Parce que nous avons vu que les choses prennent forme dans la matière, c'est sûr, et même si c'est instantané dans le champ subtil de l'énergie, nous avons besoin de la répétition pour que les choses s'inscrivent dans notre cerveau et que des connexions neuronales se créent. C'est beaucoup plus rapide pour les enfants, une semaine suffit.



Tu vas me demander aussi pourquoi le soir et le matin? Je te réponds de suite: nous savons que le mental mouline durant la nuit avec les dernières séquences et qu'il va «rebooter» le matin avec les dernières séquences de la veille. Si nous obligeons donc notre cerveau à boucler pendant 21 jours sur le même programme, il s'installe définitivement. Et nous tapotons le temps de répéter cette phrase trois fois, parce que cela fait une petite piquûre de rappel au corps et aide à relancer tout le flux énergétique qui est en lui. Enfin, devant un miroir parce que nous savons que les yeux sont la fenêtre sur notre âme, notre conscience, et que lorsque nous la regardons, nous sommes en train de communiquer avec elle. C'est donc « tout bénéf » !

Il est à noter que lorsque tu prononces cette formule: « *Je choisis* » à la fin de la séance, tu sollicites et actives une cellule souche vierge dans ton esprit. Elle n'a pas encore été encodée par des gènes et attend d'être activée pour quelque chose, pour créer de nouveaux réseaux neuronaux, de nouvelles attitudes, de nouvelles expériences, de nouveaux câblages dans le cerveau pour ensuite gérer de nouveaux comportements. Cela fonctionne aussi pour des gènes rendus silencieux, par exemple si tu as perdu la joie de vivre, le plaisir, la spontanéité, la créativité, etc., nous pouvons absolument rebasculer tout cela dans l'autre sens.



Maria: Justement, Eric Kandel, un médecin psychiatre et chercheur en neurosciences ayant reçu en 2000 le prix Nobel de la médecine, a démontré qu'une heure de stimulations répétées double le nombre de faisceaux neuronaux. C'est pour cela qu'il parle de plasticité neuronale. Brièvement, peux-tu nous expliquer ce terme, plasticité neuronale?

Sylvie: Il est vrai que c'est à la mode [*Rires*]. C'est la capacité du cerveau de créer, défaire ou réorganiser les réseaux de neurones, les connexions, les synapses qu'il y a entre ces neurones. En clair, cela veut simplement dire que notre cerveau est un système dynamique en perpétuelle reconfiguration. Tout peut donc changer, évoluer, se transformer.

Pour revenir un peu en arrière, au sujet du champ unifié dont nous parlions tout à l'heure, cette énergie qui englobe le tout, Jill Taylor, neuro-anatomiste américaine, a écrit un superbe petit livre: *Voyage au-delà de mon cerveau*. Elle raconte son expérience d'AVC et tout ce qu'elle a découvert quand son cerveau gauche était « hors service ». Vous pouvez regarder les vidéos qu'elle a faites sur YouTube, c'est vraiment touchant. Elle raconte comment, n'étant plus pilotée par son cerveau gauche à cause de l'hémorragie, elle s'est connecté automatiquement au cerveau droit, ce qui lui a donné accès à cet océan d'énergie infinie qui est partout autour de nous et nous connecte les uns aux autres et à l'ensemble de l'Univers.

Elle sillonne maintenant le monde pour parler de sa découverte, de ce mode de fonctionnement du cerveau encore inconnu de tous ou presque, et pourtant qui est bien validé par la physique quantique et les anciennes traditions. Elle explique que nous avons deux choix :

- ◆ Soit nous décidons de nous connecter aux 50 milliards de molécules qui nous constituent, ici et maintenant, au présent, et donc, d'être dans cette unité.
- ◆ Soit nous basculons dans le mode de la dualité, de la séparation, et nous reprenons le mode: « *Je suis* ». Dès que tu es dans le « *Je suis* », cela te coupe automatiquement de ce grand tout et te ramène à ce bocal que tu es avec toutes les étiquettes qui ont été collées dessus. Par exemple, « *Je suis Sylvie* ». Nous savons que le nom est la valeur du contenu du bocal: « *Je suis une femme* »; « *Je suis mariée* »; « *Je suis thérapeute* », etc. Il y a de nombreuses étiquettes sur le bocal, ce qui fait que nous avons complètement perdu notre côté universel.



Pourtant, nous avons besoin de ces deux modes de fonctionnement pour communiquer avec les autres et avec la nature. J'aime bien ce qu'Einstein disait: « *Le champ est l'unique organisme d'énergie qui gouverne les particules* ».

Maria: Qu'est-ce que cela veut dire?

Sylvie: Cela veut dire que c'est ce fameux champ, cette énergie invisible qui donne forme à la matière. C'est important. Cela veut dire que c'est la Conscience qui crée tout. Tout flotte en elle. Tout cela est en nous, autour de nous. C'est très important à comprendre. Cela veut dire que nous pouvons agir dans l'invisible pour transformer notre matière.

Maria: Justement, revenons à notre cassette, notre magnétophone qui tourne en autopilote. Comment est-ce que nous pouvons reprendre notre vie en main et réenregistrer des cassettes plus positives?

◆ **Sylvie:** Premièrement, nous comprenons une chose, c'est que chercher à savoir pourquoi je vis ceci, pourquoi je vis cela n'a aucun effet concret dans nos changements, vu que la cassette restera la même dans le magnétophone. Cela va juste faire plaisir au mental. C'est une perte de temps évidente et c'est un excellent subterfuge qu'a utilisé ce mental pour t'éviter de changer ses constructions. Nous essayerons donc de moins chercher à savoir pourquoi nous avons vécu ceci, cela n'a aucun intérêt.

◆ Deuxièmement, j'ai demandé à mon conscient pensant de surveiller un peu plus tous les programmes automatiques qui se jouent de moi et en moi, d'être très attentif à ce qui me coupe de mon vrai état de spontanéité et de joie et d'agir en conséquence.

◆ Troisièmement, je peux user et abuser de l'EFT pour changer ma cassette et je me lance dans de nouveaux apprentissages. D'ailleurs Bruce Lipton, cet épigénéticien, raconte que l'EFT est un excellent moyen pour reprogrammer tout ce qui ne nous plaît pas, d'où son livre génial *La biologie des croyances*. En plus de l'EFT, je vais aussi apprendre à user des images, et des belles tant qu'à faire, car elles ont le plus fort pouvoir dans ce monde. Tu sais que la forme est une drogue. Nous sommes tous obsédés par l'image de nous-mêmes ou des autres. Que cela soit un acteur, une star, la mode, un gendarme, une voiture, bref, nous avons tout intérêt à comprendre le pouvoir de cette image sur le fonctionnement de notre esprit et nous en servir à bon escient. Mais pour quoi faire? Pour réaliser nos rêves et changer de vie, pour nous guérir de l'emprise du mental et ne plus être son esclave. Les élucubrations du mental monopolisent 95 % de notre énergie. Ce qui veut dire que cela ne laisse que 5 % pour nourrir le cœur et le corps. Pas étonnant que nous vieillissons trop vite.

Il faut bien comprendre que le langage de l'inconscient et du subconscient sont les images, les mots simples et les phrases courtes de l'enfant, exactement ce que nous utilisons en EFT. Si nous jouons à l'adulte qui sait tout, cela ne va pas fonctionner parce que ce n'est pas décodable. En parlant de cela, j'ai une petite question à te poser: sais-tu ce qu'est un adulte?

Maria: Je cherche tous les jours. Dis-nous!

Sylvie: C'est un enfant qui a mal tourné!

Maria: Eh oui! *[Rires]*

Sylvie: Eh oui, cela veut tout dire.



◆ Quatrièmement, parlons un peu de Bruce. Le dogme de la médecine dit que lorsque nous arrivons au monde, nous avons un patrimoine génétique gravé dans le marbre et qu'il ne peut pas changer, que les gènes contrôlent absolument tout. C'est absolument faux. J'aime bien la comparaison qu'il utilise. Il dit qu'un gène est comme un plan d'architecte. Le contrôle, quant à lui, est plutôt une action, comme un bouton qui serait sur *on* ou *off*: « *J'agis* »/« *Je n'agis pas* ». Comme le gène est un plan, c'est comme si tu allais chez un architecte, que tu te penches au-dessus du plan et que tu demandes à l'architecte si le plan est sur *on* ou *off*. Cela n'a aucun sens, nous pouvons juste dire que le plan est regardé et lu par quelqu'un ou pas. Nous avons évidemment besoin d'un plan pour construire une maison, car elle ne va se construire toute seule. Ce serait trop beau. Je ne vais pas acheter le terrain et poser le plan dessus pour qu'elle se bâtit toute seule. Cela ne se fait pas. Nous avons besoin d'un entrepreneur.

Maria: Qui est cet entrepreneur?

Sylvie: Devine?

Maria: Serait-ce la conscience?

Sylvie: Nous pouvons le dire ainsi. C'est l'esprit en nous. Grâce au mécanisme quantique, ils ont remarqué que l'esprit peut construire 30000 versions différentes pour un seul plan. Cela veut dire que nous pouvons réaliser l'expression d'un gène à l'infini.

À cela, il n'y a qu'une limite: ce ne sont pas les gènes, c'est notre esprit. Nous y croyons ou nous n'y croyons pas. Notre formatage est là ou n'est pas là. Dans ses travaux au début de sa carrière – et c'est ce qui l'a fait se mettre à l'opposé de ses collègues –, Bruce Lipton avait constaté que différentes cellules génétiquement identiques allaient donner des choses complètement différentes suivant où il les mettait. Elles allaient se transformer en os, en muscle ou en graisse.

Ce qui est très important, c'est que suivant notre environnement, nous serons conditionnés complètement différemment dans notre développement. Cela veut dire que si je fais attention à ce que je mange, si je m'alimente avec de belles pensées, de belles émotions, si j'évolue dans des lieux d'habitation, de travail, au milieu d'amis qui sont vraiment porteurs et nourrissants pour moi, je vais être bien différent de ce qu'il en serait dans des conditions complètement inverses. Ce qui veut dire que l'information de l'environnement nous influence énormément.

Maria: Oui, nous avons un pouvoir là-dessus.

Sylvie: Oui, à nous d'être vigilants à tous ces paramètres. Lors de chacune de mes prises de conscience, quelque chose lâche, s'ouvre en moi. Je déverrouille des encodages neurochimiques et j'ouvre les portes du possible en moi. Plus j'ai conscience de ce qui se trouve en moi, plus j'y ai accès et plus je peux me transformer. Est-ce que tout va bien? Me suis-tu?

Maria: Oh oui! Je suis pour!

Sylvie: Fort de toutes ces données, comment vais-je pouvoir faire pour guérir mon enfant intérieur? Qu'est-ce que cet enfant intérieur, que nous pouvons appeler notre part féminine? C'est l'enfant vierge, plein de vie, d'innocence, de fraîcheur, curieux de goûter la vie, mais qui s'éteint tout doucement par l'éducation reçue.





Maria: Pour toi, l'enfant intérieur et la part féminine sont la même chose. Peux-tu expliquer cela? Qu'est-ce que la part féminine?

Sylvie: Notre part féminine concerne tout ce qui est de l'ordre de la réception, comme l'intuition, l'inspiration, le ressenti, l'amour, la douceur, l'innocence, la créativité, la nouveauté, la synthèse, la globalité, bref en un mot, l'unité.

En complémentarité, notre part masculine va concerner tout ce qui est de l'ordre de l'émission. Cela peut être la parole, l'action, la logique, l'analyse, les détails, le rationnel, le contrôle, la reproduction des gestes, le savoir, les objectifs, bref lui, c'est plutôt en un mot, la séparation.

La petite différence entre féminin et féminité est également à noter: le féminin est une énergie intérieure – nous venons de le voir – et la féminité est plutôt une énergie extérieure. C'est notre apparence physique, nos manières, nos atours. C'est notre manière de jouer la femme.

Maria: La féminité est donc généralement réservée à la femme, alors que le féminin existe aussi bien chez les femmes que chez les hommes.

Sylvie: Oui, et en même temps, certains homosexuels sont bien dans la féminité.

Maria: Oui, mais cela fait partie des exceptions.

Sylvie: C'est pour cela que ce féminin et ce masculin sont en nous tous, plus ou moins développés suivant le conditionnement et toutes les souffrances qu'il y a derrière.

Si nous faisons un petit résumé: petits, nous nous engouffrons dans les schémas des autres sans nous en rendre compte. Le mental nous piège et le subconscient nous ressert tout le temps ses vieux plats. Puis nous jouerons, évidemment, toute la journée à des rôles. Nous mettrons différents masques du matin au soir. Nous jouerons à l'épouse, au thérapeute, à l'amie – je parle de moi –, à la mère, à la voisine, à la cliente, à la sympathique, à la colérique, à la débordée, enfin bref, tous les rôles que nous pourrons jouer. Chaque fois, de nombreux spectateurs nous regardent jouer tous ces rôles. C'est le jeu de la vie. C'est comme au théâtre sauf qu'au théâtre, quand le rideau tombe, les acteurs sortent du rôle; ils n'en sont pas prisonniers. Nous, si. Les masques nous collent à la peau et nous sombrons tout doucement, sans nous en rendre compte, dans la folie.

Quel est donc le but? Commençons à devenir conscients du jeu de la vie. Jouons au mieux tous ces rôles, certes, mais sans être prisonniers d'eux, ni des rôles des autres. J'accueille donc tout ce qui se passe en moi. J'accueille ma lumière et mon ombre. J'évite de la projeter sur l'autre qui n'en est pas responsable et je la libère. J'accueille aussi les émotions dites négatives qui automatiquement donnent l'ordre à mon corps de se resserrer. Chaque fois que je vis une émotion négative, tous mes organes se replient comme pour mieux sauter, se préparer au combat, riposter. Ce peut être en insultes, en mépris, en coups, etc. J'accueille tout cela et je libère. J'accueille également toutes ces pensées qui passent et que ma radio capte. Je constate sans jugement sur quelles fréquences je suis encore réglée et je libère.

Maria: Et je suis libre de changer de station si je veux.

Sylvie: En effet! Pour mon enfant intérieur, je commence par être le meilleur père et la meilleure mère, et je nettoie au fur et à mesure tous les malheurs de la lignée qui remontent.

Sylvie: Comment faire? Je vais déjà faire attention à ne plus me faire capturer, être l'esclave de tous les mouvements de la pensée, du corps, du cœur, etc. Il va falloir que je dresse quand même un état des lieux de ma maison ou de mon corps, pour voir avec quoi je me promène encore, avec quel poids je continue de zigzaguer sur le chemin et quelles sont les racines de ma souffrance. Pour cela, j'ai préparé un petit exercice. Je vous propose de dresser des listes.

Dresser ses listes :

- ◆ des peurs que nous avons en nous ;
- ◆ des jugements que nous avons sur nous, les autres et la vie ;
- ◆ des croyances que nous avons sur nous, les autres et la vie ;
- ◆ des traumatismes ;
- ◆ des émotions qui nous submergent le plus souvent ;
- ◆ des maladies, des morts, des suicides, des bobos, de tout ce que nous connaissons
- ◆ dans la lignée, dont nous avons conscience ;
- ◆ des phrases assassines que nous avons entendues dans notre enfance et adolescence :
« Tu es vraiment nul(le) »; « Tu es bon(ne) à rien ».

Ce peut être des choses que nous avons entendues entre Papa et Maman. Cela nous a quand même marqués. Il ne faut pas oublier que ces informations sont en nous et qu'elles peuvent se réactiver à tout moment. Puis une dernière chose :

Les aspects que je n'aime pas chez les autres

- ◆ Je dresse un tableau avec, en haut de chaque colonne, un nom de personne : papa, maman, mes ex, mon conjoint actuel, toutes les personnes avec qui j'ai pu être en conflit ou avec qui j'y suis encore. Plus il y a de personnes, mieux c'est.
- ◆ Dans chaque colonne, j'inscris les traits de caractère que je n'apprécie pas du tout chez cette personne.
- ◆ Je fais ensuite une synthèse de toutes ces gentillesses et je les regroupe pour en faire une liste, en mettant celles qui sont ressorties le plus souvent en haut de la liste et celles qui ne sont ressorties qu'une fois en bas.

Cela veut dire que ces aspects-là sont en nous, même s'ils ne sont pas actifs. Par exemple, j'ai vu qu'il y avait six personnes dans mes colonnes qui sont jalouses alors que moi je ne suis pas jalouse. Elles sont en train de me montrer qu'il y a la mémoire de la jalousie en moi et même si elle n'est pas active, je commence déjà à attirer à moi des personnes qui sont dans cette même énergie. Je gagne donc un temps fou. C'est pour cela que l'on dit que nos ennemis sont nos meilleurs alliés parce qu'ils nous permettent de gagner du temps en percevant toutes ces mémoires en nous que nous n'avons pas encore vues. Nos ennemis, donc tous ces gens, sont de merveilleux miroirs.

Maria: Qu'allons-nous faire de ces listes?

Sylvie: Nous savons que c'est le chemin vers la libération de notre enfant intérieur. Une fois qu'il se défait de tous ces poids, on va pouvoir retrouver la joie de vivre, comme la sève qui monte dans les arbres en ce moment, ou comme la fontaine qui était restée bouchée par un caillou. Il suffit que j'enlève le petit chapeau et tout se libère. D'ailleurs, quand j'organise des stages sur ce thème de l'enfant intérieur, c'est impressionnant d'assister à la transformation de tous les participants. Cela se fait très rapidement. Si nous avons des traumatismes depuis vingt ans, il ne faut pas croire que cela va être long à nettoyer. Tu le sais bien, c'est très rapide en faisant de l'EFT.



Maria: Cela peut être rapide, en effet. Même si vous n'avez pas eu le temps de dresser toutes ces listes, bien sûr, parce que cela peut prendre un petit moment, nous pouvons quand même faire de l'EFT maintenant ensemble pour commencer le travail et montrer comment cela fonctionne.

Sylvie: Je vais vous proposer différents thèmes qui ressortent fréquemment lorsque nous travaillons sur ce sujet, les fameuses blessures de Lise Bourbeau: l'abandon, le rejet, la trahison, l'injustice, l'humiliation. Nous en avons au moins tous une. Nous avons aussi reçu des injonctions comme: «Fais des efforts»; «Fais plaisir»; «Sois gentil»; «Sois fort»; «Dépêche-toi»; ou «Sois parfait». Tout cela nous casse bien.

Maria: Ou la combinaison de tout cela.

Sylvie: Tout à fait. Nous avons également tous ressenti des culpabilités, de l'indifférence, un manque de confiance, de reconnaissance, de la soumission, de la dévalorisation, il y en a tellement, et parfois, il y a même de la violence physique sexuelle, psychologique, il ne faut pas l'oublier, des insultes aussi... Tout cela s'amorce en nous et tant que c'est là, notre part féminine n'ose pas se montrer. Notre enfant intérieur est terré quelque part et il attend que nous venions le chercher pour le câliner et nous occuper de lui. C'est là que nous pouvons intervenir. Ne voyez pas cela comme quelque chose de fastidieux. C'est plutôt à voir comme une chasse au trésor, c'est comme partir à la découverte d'un temple perdu. Évidemment, il va y avoir des aides et des peaux de banane sur le chemin, c'est normal. Mais glisser ne veut pas dire échouer, cela nous rappelle juste qu'il faut être plus dans le discernement et la vigilance. C'est le jeu de la Vie, en fait. Il faut plutôt voir cela comme une grande partie de cache-cache. Maintenant, si tu veux bien, Maria, nous allons commencer à tapoter.

Maria: Oui, faisons cela!

Sylvie: As-tu de l'eau? Les auditeurs ont-ils de l'eau?

Maria: Moi j'en ai, et j'espère que vous avez pris l'habitude d'avoir de l'eau près de vous.

Sylvie: Commençons par une mémoire très fréquente qui fait souffrir les enfants: l'abandon et le rejet. Nous n'aurons pas le temps de voir toutes celles que nous avons citées: la honte, l'humiliation, etc., mais je vais vous faire une démonstration pour que vous puissiez comprendre comment faire. Tapotons ensemble avec cela.

Tapping: « Mémoire d'abandon et rejet »



- ☞ Point Karaté (PK): « *Même si, mémoire d'abandon et rejet, je m'aime et je m'accepte.* »
- ☞ PK: « *Même si, en moi, se trouve encore de l'abandon et du rejet, je suis une conscience qui travaille pour la lignée.* »
- ☞ PK: « *Même si, mémoire d'abandon et rejet, j'accueille ces vieilles énergies et je les libère maintenant.* »
[Tapons une fois du pied droit par terre.]
- ☞ Dessus de la tête (DT): « *Abandon et rejet.* »
- ☞ Début du sourcil (DS): « *Abandon et rejet en moi depuis très longtemps* »
- ☞ Coin de l'œil (CO): « *Mes parents, ma fratrie m'ont rejeté(e) et abandonné(e).* »
- ☞ Sous l'œil (SO): « *On peut même dire que j'ai ressenti leur rejet dès la conception, puisque maman a (peut-être) essayé d'avorter.* »
- ☞ Sous le nez (SN) et sous la bouche (SB): « *Abandon à la naissance, rejet à la naissance. Je n'ai pas le bon sexe. Papa attendait une fille, je suis venu en garçon.* »
- ☞ Sous la clavicule (SC): « *Abandon après: papa est parti, ils ont divorcé.* »



- ☞ Sous le sein (SS): « Sensation d'abandon et de rejet en même temps, quand on m'a mis en couveuse. »
- ☞ Sous le bras (SB): « Parfois, dans la couveuse, j'ai même senti de la trahison de la part de maman. »

- ☞ DT: « Abandon aussi par rapport à la conscience. Mes parents, ma famille ont tourné le dos à la conscience universelle. »
- ☞ DS: « Sensation d'oubli et de rejet, de ma propre lumière, par loyauté et fidélité à mes ancêtres. »
- ☞ CO: « Il y a tant de sensation de rejet et d'abandon en moi, depuis si longtemps »
- ☞ SO: « Tellement de souffrances qui sont encore marquées. »
- ☞ SN et SB: « Sensation de rejet et d'abandon, je vous accueille »
- ☞ SC: « Mes chers ancêtres, je vous informe qu'aujourd'hui, je me libère définitivement de cette vieille mémoire qui nous a fait tant souffrir. »
- ☞ SS: « Et je me coupe définitivement de ce corps de souffrance comme je vous coupe du vôtre. »
- ☞ SB: « Car il est hors de question pour moi que je me libère sans vous. »

- ☞ DT: « J'appelle à présent l'aide des êtres de lumière présents afin qu'ils m'aident à libérer, nettoyer et purifier »
- ☞ DS: « tout mon ADN, toutes les cellules, tous les atomes, »
- ☞ CO: « tous les corps, toutes les vies. »
- ☞ SO: « Tous les espaces-temps, passé, présent, futur. »
- ☞ SN et SB: « Toutes les dimensions et toute la lignée, »
- ☞ SC: « là où mes ancêtres et moi-même avons stocké et gardé prisonnières toutes ces vieilles mémoires de rejet et d'abandon. »
- ☞ SS: « Pardon à mon petit corps chéri d'avoir gardé toutes ces vieilles choses en moi aussi longtemps »
- ☞ SB: « et de ne pas les avoir libérées plus tôt. »

- ☞ DT: « J'envoie beaucoup d'amour, de compassion à tous mes ancêtres, vu ce qu'ils ont dû souffrir aussi. »
- ☞ DS: « Et je leur envoie toute ma gratitude pour ce joli petit corps qu'ils m'ont donné. »
- ☞ CO: « Je remercie aussi tous les êtres de lumière »
- ☞ SO: « qui emportent avec eux toutes ces vieilles énergies »
- ☞ SN et SB: « Et je leur demande de mettre un baume d'amour et de lumière sur toutes les anciennes blessures de mes ancêtres »
- ☞ SC: « Et sur les miennes aussi. »
- ☞ SS: « Et je m'aime moi aussi »
- ☞ SB: « parce que c'est moi qui fais le travail pour tout le monde. »

Sylvie: Soufflez fort et buvez de l'eau.

Maria: Très bien. J'aime beaucoup l'image des dominos. Nous pouvons imaginer que cela part derrière et devant, dans toute la lignée.

Sylvie: Exactement. Au fur et à mesure que nous le faisons, que nous ajoutons des paramètres en faisant une seconde ronde, cela libère franchement à tous les niveaux. C'est très rapide. J'adore mélanger beaucoup de choses, comme tu as pu le voir parce que nous arrivons à un résultat plus rapide.

Maria: Il va être temps de passer aux questions. Veux-tu refaire encore une ronde ou nous concluons ?

Sylvie: Je veux bien que nous fassions une dernière ronde pour dire toutes les émotions qui peuvent être rattachées à cela.



- ☞ PK: « Même s'il reste des petites miettes de rejet et d'abandon en moi, c'est ok, je les accueille et je les transmute. »
- ☞ PK: « Même s'il se promène encore en moi des restes de rejet et d'abandon, en tant qu'éboueuse du ciel, je mets tout cela dans la benne céleste. »
- ☞ PK: « Même s'il reste du rejet et de l'abandon, je libère tout cela du plus profond de mon cœur. »
- ☞ DT: « Je relâche et je laisse partir en toute sécurité les tristesses, peines et chagrins reliés à l'abandon et au rejet. »
- ☞ DS: « Je relâche et je laisse partir en toute sécurité, toutes les peurs et les terreurs reliées au rejet et à l'abandon. »
- ☞ CO: « Je relâche et je laisse partir en toute sécurité tous les stress, angoisses et anxiétés, dépressions et déprimés, psychoses et névroses, reliés au rejet et à l'abandon. »
- ☞ SO: « Je relâche et je laisse partir en toute sécurité, toutes les colères, les rages, les rancunes, les rancœurs, les amertumes, les ressentiments, les déceptions, les frustrations, reliés au rejet et à l'abandon. »
- ☞ SN et SB: « Je relâche et je laisse partir en toute sécurité tous les jugements, tous les mensonges, tous les non-dits, tous les secrets, tous les tabous, les paroles assassines et les paroles que j'aurais aimé entendre et que je n'ai jamais entendues. »
- ☞ SC: « Je relâche et je laisse partir en toute sécurité toute mon impuissance, le non-contrôle, l'insécurité, soumission et dévalorisation. »
- ☞ SS: « Je relâche tout ce que je n'aurais pas énuméré et qui est quand même relié à cette thématique. »
- ☞ Les deux poignets l'un contre l'autre: « Amour, joie, sécurité. Lumière, paix et sagesse. Fraternité, compassion et harmonie. »

Sylvie: Respirez et buvez de l'eau.

Maria: Formidable!

Sylvie: Normalement, nous finissons toujours une séance par une formule positive. Les personnes pourraient

\$\$\$à)-----) choisir parmi de nombreuses formules en rapport avec cette thématique: « Je choisis maintenant d'exprimer ma puissance, d'être créateur de ma vie; « Je choisis maintenant de prendre ma place facilement et sereinement. » Nous pouvons choisir de nombreuses formules par rapport à la manière dont la personne a vécu ce rejet et cet abandon.

Maria: En effet; pour moi, l'inverse d'abandon serait « appartenance », par exemple.

Sylvie: Oui, ce peut être se sentir entouré, accepté, accueilli. Je suis d'accord avec « appartenance ».

Maria: Super. À chacun de trouver son mot, bien sûr.

Sylvie: Par rapport à ce qu'il a vécu.

Maria: Pour moi, celui-là s'est présenté très fort, alors je l'accueille et le partage.

Sylvie: Ai-je le temps de faire une petite conclusion?

Maria: Oui, vas-y et après, nous passerons aux questions.





Sylvie: Rapidement.

- ◆ Il faut vraiment savoir qu'il faut être de plus en plus conscients de qui nous sommes et que nous ne sommes pas qu'un bocal. Nous pouvons vraiment faire changer les choses.
- ◆ Il faut se reconnecter à son pouvoir intérieur et réparer notre corps.
- ◆ Il faut prendre soin de ce corps, le masser, lui dire des mots gentils, lui faire des câlins, être gentil avec lui.
- ◆ Il faut méditer plus, descendre dans le corps, respirer dans le corps.
- ◆ Il faut se relier tous les matins au Ciel et à la Terre. Il faut fermer les portes du bas pour qu'on arrête de vous piquer votre énergie et vous mettre à la place les sacs-poubelle des autres. Il faut se mettre dans une bulle pour se protéger des projections des autres et les protéger aussi des vôtres.

Tous ces exercices dont je parle sont mis dans le bonus que tu m'as demandé, ainsi que l'exercice pour libérer la tristesse qui est logée en nous et qui peut ensuite déboucher sur des petits problèmes. J'ai également ajouté un exercice qui va surtout intéresser les femmes, pour savoir comment couper les liens énergétiques qui relient le sexe des femmes à leurs anciens partenaires. Je ne sais pas si tu sais, mais dès que deux êtres ont un rapport, un filament énergétique va rester entre eux. Chaque fois que la femme fait l'amour avec un autre partenaire, elle continue d'alimenter tous ces anciens amants. C'est une perte d'énergie, une dépendance. C'est vraiment à couper au plus vite pour retrouver son autonomie et sa liberté.

Maria: Tout cela est donc dans le pack du Congrès EFT 2015. C'est super.

Sylvie: Et la dernière chose, c'est la gratitude. Il faut vraiment être dans la gratitude. Plus nous sommes dans la gratitude, plus nous recevons de l'Univers. Je veux vraiment te remercier, ainsi que Noëlle et tous ceux qui font que cet évènement ait lieu, de m'avoir donné la parole. C'est vraiment une chaîne d'entraide et de solidarité pour toute l'humanité.

Maria: Gratitude à toi, Sylvie, pour tout ce que tu as partagé, pour toutes ces pistes pour libérer notre féminité et l'enfant intérieur et devenir de plus en plus nous-mêmes. Je suis sûr qu'il y a de nombreuses curiosités et questions autour de cela. Nous nous retrouvons dans le tchat dans quelques instants. Merci Sylvie, à tout de suite.

Sylvie: À tout de suite.

