



« Peace Ambassador » : l'EFT pour
la paix individuelle et dans le monde

par
Louise Gervais



Conférence diffusée le 26 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.



« Peace Ambassador » : l'EFT pour la paix individuelle et dans le monde

Maria Anell: Une ronde d'EFT peut certainement nous aider en entrant en paix, mais cette paix est constamment mise à rude épreuve par le monde qui nous entoure. Peut-être vaudrait-il mieux ignorer toutes les mauvaises nouvelles, les informations, les collègues toujours contents de nous informer des dernières catastrophes et autres destructions ? Comment notre propre sentiment de paix peut-il influencer le monde ? Une ronde EFT ? Autant dire une goutte d'eau dans l'océan... Comment envoyer de la paix alors que nous avons juste envie de crier à l'injustice, pleurer de tristesse ou hurler de colère ?

Pour répondre à toutes ces interrogations, nous avons le plaisir ce soir d'accueillir une des pionnières de l'EFT en français. Elle a d'abord traduit en français le manuel officiel de Gary Craig, fondateur de l'EFT, et l'année dernière, elle a publié son propre livre, *L'énergie et la sagesse du monde*. Elle a formé des centaines, voire des milliers de praticiens EFT en France, en Europe et au Québec, ses « Artistes EFT » comme elle les appelle. Aujourd'hui, elle se focalise sur des conférences et séminaires pour enseigner et partager l'EFT et autres Nobles Outils de Paix. Nous avons la joie de vous présenter Louise Gervais. Bonsoir, Louise.

Noëlle Cassan: Merci à toi, Louise, d'être avec nous ce soir.

Louise Gervais: Avec plaisir, Maria.

Maria: Le thème de cette conférence est *Peace Ambassador* – Ambassadeur de paix. Qu'est-ce que cela veut dire pour toi et d'où vient ce terme ?

Louise: En France, les gens croient généralement que *Peace Ambassador* est une technique, alors que ce n'est pas du tout le cas. J'ai gardé ce titre en anglais parce que c'est le nom d'une formation que j'ai faite déjà quatre fois et que je vais refaire une cinquième fois avec un grand personnage américain, James O'Dea, qui organise seize semaines de formation. Chaque semaine, nous avons un invité tel que Deepak Chopra, Arun Gandhi, Marianne Williamson, Deborah Rozman, The HeartMath. Ces personnes nous parlent de l'importance d'une paix individuelle pour une paix internationale. Cette année, j'ai moi-même donné une formation que j'ai appelée « *Peace Ambassador* grâce à la psychologie énergétique ». Sur cette conférence d'une heure, une demi-heure environ portait sur l'utilisation de l'EFT en tant que noble outil de paix, « Paix individuelle pour une paix internationale ». Voilà d'où vient le terme *Peace Ambassador* que j'ai choisi de conserver en anglais.

Noëlle: Ce n'est pas facile de vivre en paix dans le monde qui nous entoure aujourd'hui. Alors certaines personnes préfèrent fermer les yeux, se détourner de ce qui se passe et rester dans leur bulle. Qu'en penses-tu ?

Maria: Est-ce la solution ?

Louise: Lorsque nous regardons les informations, nous avons tendance à faire comme si ce n'était pas là, comme dit Noëlle, nous restons dans notre bulle en pensant : « *Je ne vais pas regarder les informations pour ne pas encourager ça* », alors qu'en réalité, c'est vraiment tourner le dos à la réalité.



Il était une fois un grand homme que l'on appelle Gary Craig. Il y a une quinzaine d'années, il disait que lorsque nous sommes devant des images négatives, lorsque nous entendons des gens parler de disputes, de guerres, de concurrence, c'est le moment d'en profiter pour faire de l'EFT.

Nous savons très bien que l'EFT permet de faire couler le *Chi* dans les méridiens. Nous savons, au fond, que tout malaise physique et émotionnel, même devant des informations horribles, est causé par le fait que le *Chi* – l'énergie – ne coule pas dans les méridiens. Pour y remédier, nous pouvons simplement faire des tapotements sur quelques points d'acupuncture. Je crois que les auditeurs savent déjà de quoi nous parlons. Quand nous ne sommes vraiment pas bien, quand nous avons de la colère, du désespoir, de la peur devant tous ces événements nous entourant, il faut se dire que lorsque le *Chi* coule avec fluidité, nous ne réagissons pas et nous ne nous sentons pas de la même manière. Ce n'est peut-être pas une solution, mais je peux vous assurer que cela fait vraiment du bien. Est-ce que cela change ce qui est à l'extérieur de nous? Lorsque nous regardons une émission préenregistrée, cela ne change pas ce que nous avons devant nos yeux, mais plutôt que d'avoir un blocage, une coupure ou une séparation de cette réalité, il coule en nous une certaine fluidité. Ce sont donc des ondes vibratoires et c'est ce qui crée une différence dans le monde qui nous entoure.

Dans *Peace Ambassador*, nous sommes portés par une des affirmations de Gandhi que tout le monde connaît, maintenant: «*Soit le changement que tu veux voir dans le monde.*» Lorsque nous voyons une information qui fait peur, ce n'est pas le moment de trembler de peur. À ce moment-là, nous ne sommes absolument pas le changement que nous voudrions voir dans le monde. C'est finalement très simple.

Maria: Nous avons le choix dans ces derniers mois d'actualité. Je pense notamment en début d'année aux événements à Paris. Le monde entier a été marqué par Charlie. Tout le monde pensait: «*Je suis Charlie*», ce qui était aussi un joli signe de cette unité, de cette connexion.

Louise: Une solidarité.

Noëlle: Une solidarité, oui, bien sûr.

Maria: Quel est le point de vue d'une *Peace Ambassador*, par rapport à cet outil de manifestation extérieure d'unité autour de cet événement? Étais-tu en France en janvier, Louise?

Louise: Non, j'étais au Canada.

Maria: Le monde entier en a parlé de toute façon.

Louise: Tout à fait, je pourrais peut-être dire quelle était ma réaction. J'ai bien sûr utilisé l'EFT parce que j'avais beaucoup de chagrin. J'ai des amis qui connaissaient des gens qui étaient impliqués, dont une personne qui n'était pas encore arrivée au travail lorsque cela s'est produit. Je connaissais beaucoup de gens qui étaient touchés. Il est vrai que l'EFT a été un outil extraordinaire pour mon chagrin, peut-être je l'avoue un peu de colère aussi, certainement beaucoup d'impuissance et une espèce de confusion. Nous perdons, en effet, de l'énergie à condamner ou à choisir le bon côté, le mauvais côté, les bonnes personnes, les mauvaises personnes et nous nous perdons dans le jugement. Dans l'EFT, à ce moment-là, j'ai également incorporé le Ho'oponopono. Je sais que nous parlons d'une autre technique, mais dans celle-ci, la grande philosophie est d'accepter la responsabilité de tout ce qui se passe devant nous: «*Je reconnais que j'ai contribué à cela inconsciemment par mes jugements, par ma peur, par d'anciennes mémoires de telles souffrances que je portais en moi inconsciemment.*»



Si nous avons compris cela, nous pouvons l'incorporer dans l'EFT en faisant nos tapotements: « *Même si je reconnais que j'ai contribué à ça, je m'aime* ». Quand d'autres événements se produisent, je peux – et je le fais encore – formuler mes affirmations d'EFT en partant de la philosophie de Ho'oponopono. *Peace Ambassador* signifie avoir une paix intérieure en tout temps. Nous créons notre propre synergie unique au monde de l'EFT et de toutes les techniques cousines. C'est ainsi que Gary Craig l'appelait déjà il y a une quinzaine d'années.

Noëlle: C'est donc reprendre la responsabilité de nos états intérieurs qui se manifestent à l'extérieur.

Louise: Je vais le reformuler, si tu veux bien. Lorsqu'il se passe un événement à l'extérieur, en l'occurrence Charlie, ainsi que d'autres événements s'étant déroulé pas uniquement en France, mais partout ailleurs dans le monde...

Maria: ... plus récemment, les tremblements de terre au Népal...

Louise: ... exactement. Dans ce cas, c'est un peu difficile d'avoir du jugement, mais nous sommes quand même bouleversés par cela. Je vais répondre à ce que Noëlle a dit, ensuite j'apporterai un petit enseignement amérindien d'une valeur inestimable. Ce que je voulais dire, Noëlle, c'est que lorsque nous voyons un événement qui nous dérange, nous bouleverse, il est vraiment sage de se dire, selon la philosophie de Ho'oponopono, que nous y avons contribué inconsciemment. C'est-à-dire qu'il se passe quelque chose, qu'il y a en dessous ou derrière, des pensées de certaines souffrances que nous gardons vivantes. Même si cela est surprenant, Ho'oponopono, c'est être dans la gratitude de voir de tels événements puisque cela nous permet de laisser consciemment remonter les mémoires afin de les nettoyer et les guérir. C'est ainsi que c'est expliqué dans la méthode Ho'oponopono.

De plus, lors d'évènements où qu'ils soient dans le monde, comme les tremblements de terre au Népal, par exemple, il faut se rappeler cet enseignement amérindien – pas uniquement amérindien, d'ailleurs, puisque nous en parlons beaucoup en psychologie moderne maintenant: si tu as du chagrin, par exemple, laisse monter cette émotion. Tu as le droit de pleurer. Cela n'indique pas du tout que tu es faible, mais au contraire, laisse remonter ta compassion pour ce qui se passe dans le monde. La compassion est énergie. Une énergie crée des fréquences vibratoires et ce n'est pas perdu, même si tu ne peux pas ramener à la vie les personnes décédées, même si tu ne peux pas reconstruire les maisons des personnes qui les ont perdues, le simple fait qu'il émane de toi des vibrations de compassion est une énergie qui traverse le temps et l'espace. Cela veut dire que les distances n'importent pas. Ta compassion, crois-moi, est ressentie même à 10000 ou 15000 km.



Noëlle: Ce que tu viens de dire est vraiment important, Louise. J'ai justement une question par rapport à cela. Il n'y a pas longtemps, j'ai donné un stage et certains pensent que l'EFT efface les émotions. Tu viens de dire que lorsque nous sommes face à un événement comme celui-là, il faut justement laisser remonter l'émotion. Cela semble contradictoire. Pourrais-tu nous en dire un peu plus ?

Louise: Ce n'est pas compliqué. Je vais revenir aux toutes premières paroles de Gary Craig. Au début, les gens disaient: « *Tu ne peux pas faire une telle affirmation, parce que tu dis le négatif.* » Ne pas dire le négatif n'est pas très différent d'essayer d'enfouir ses émotions. Gary Craig dit: « *Ce n'est pas le négatif que nous exprimons dans notre affirmation, c'est la vérité!* » Lorsque tu sens vraiment une impuissance devant un évènement, voilà ce que tu dois dire: la vérité. Tu peux même parler de ta compassion, tu peux aussi parler de ton impuissance, de la douleur physique que tu ressens, comme un serrement dans ton ventre. Alors exprimer nos émotions ne signifie pas creuser pour chercher le mot parfait.



Tu dis exactement ce que tu sens et c'est ta vérité. Là, nous revenons aux enseignements bouddhistes où l'on dit: «*Aime ta douleur, accueille ta douleur.*» C'est la vérité et la puissance qui portent cette magnifique approche qu'est l'EFT. Tu dis la vérité! N'est-ce pas génial?

Maria: Si!

Noëlle: Merci pour cette précision, Louise.

Maria: Parce qu'effectivement, surtout dans ce genre de situation extérieure, il est normal de se sentir impuissant. Il est même normal d'être en colère et de se sentir frustré.

Louise: Je suis complètement d'accord, Maria!

Maria: C'est bien de laisser exprimer cela, de ne pas se dire: «*Non, moi je suis un Peace Ambassador, je n'ai pas besoin de me mettre en colère.*» Cela nous arrive à tous. Enfin, je ne sais pas. Est-ce que cela t'arrive, Louise, de te mettre en colère?

Louise: C'est peut-être un peu différent, mais un de mes professeurs de *Peace Ambassador* a énormément de mal avec la cruauté envers les animaux, leurs modes d'élevage et certaines cultures qui oublient d'avoir du respect pour cette forme de vie. Il ressentait tellement de colère qu'il aurait tout cassé. Une personne qui était amie avec Deborah Rozman, directrice de HeartMath – la cohérence cardiaque –, lui a parlé du danger d'alimenter encore et encore la colère par rapport à notre cœur, aussi bien notre cœur émotionnel que notre cœur physique. Il s'est rendu compte que, finalement, sa colère était extrêmement positive, non pas pour l'exprimer en cassant tout, mais comme un moteur. C'est ce qui l'a amené à se dire qu'il est impossible de se priver de bonheur et de vie en cultivant la colère sur cette Terre où en réalité, il n'y a que l'égalité entre toutes formes de vie. Il s'est servi de sa colère pour agir. Il a créé des groupes, donné des conférences, sensibilisé des milliers de personnes grâce à ses livres. Il bénit cette colère parce qu'elle a été son moteur de changement. J'en reviens au grand enseignement de Gandhi: «*Sois le changement que tu veux voir dans le monde.*» Cela ne suffisait pas pour lui d'aller se trouver un petit coin tranquille, prier, avoir de la compassion pour les animaux et ainsi de suite. Il a préféré agir, créer des groupes, mais à partir d'un état de paix qui était apporté grâce à la colère qu'il avait ressentie. La colère était son moteur. Cela lui a permis d'agir depuis un état de paix, de compassion, de tendresse.

Noëlle: Certaines personnes en effet, vivant un grand malheur comme la perte d'un enfant, par exemple, vont monter des associations et se servir de leur tristesse, de cette perte pour œuvrer afin que certaines choses ne se reproduisent plus. Cela part aussi d'un sentiment de tristesse ou autre.

Louise: Quel bel exemple! Parmi nos grands artistes EFT, nous avons Chantal Haussaire-Niquet qui a perdu trois bébés et a écrit deux magnifiques livres sur le deuil périnatal. Ils sont répandus partout, c'est extraordinaire. Ton exemple est tellement juste. Il est vrai que c'est à partir de ce grand chagrin de perte qu'elle en est là maintenant. Elle aide des milliers de personnes depuis peut-être quinze ans.



Maria: Tu parles de livre, Louise. Justement, tu as toi aussi écrit un livre que je ne pense pas alimenté principalement par la tristesse. *[Rires]*

Louise: *[Rires]* Non. C'était un bonheur pour moi d'écrire ce magnifique livre. C'est drôle, nous venons de parler de perte d'enfant, or ce livre m'a demandé neuf mois d'écriture. C'est un hasard, bien sûr.



Maria: Certainement. *[Rires]*

Louise: Son titre est *L'énergie et la sagesse du monde*. J'ai résumé et donné un aperçu de plusieurs approches, méthodes et techniques énergétiques : certaines, assez récentes comme l'EFT dans les quinze dernières années, mais d'autres un peu plus anciennes ; certaines que je pratique depuis vingt cinq, trente ans, d'autres que j'ai inventées moi-même, grâce à l'EFT et à l'accompagnement que je faisais. La première moitié du livre est un aperçu de chacune des approches. La deuxième partie mentionne des exemples véritables d'accompagnements que j'ai vécus, soit sur Skype, soit en personne, et très souvent dans des stages. Je sais que plusieurs lecteurs de ces livres se reconnaissent dans les histoires. Bien sûr, la maison d'édition me dit que pour la protection de tous, les noms ont été changés, et c'est vrai. Le seul moment où j'ai gardé le véritable nom, c'est lorsque j'ai écrit mon chapitre sur les soins à distance pour les animaux. Par amour pour eux, j'ai conservé leurs noms, parce qu'eux ne reviendront pas me dire : « Ah, tu as écrit mon nom dans un livre, c'était intime, c'était personnel ! » C'est un livre extraordinaire, même si c'est moi qui l'ai écrit. Il est inspiré et facile à lire. Les retours me touchent beaucoup. Tout le monde me dit : « Louise, quand je lis ton livre, j'ai l'impression de t'entendre. J'ai l'impression que tu es là, juste à côté de moi ! » Et enfin, je suis dans une grande gratitude parce que deux des personnes qui m'ont aidée à faire la relecture, qui travaillaient dans cette grande maison d'édition, L'optimiste, une filiale de First, sont aussi des artistes EFT. C'est un vrai bonheur !



Maria: Justement, tu ne le disais pas ainsi, mais tu parlais de l'importance des émotions, cette énergie qui peut aussi être de la sagesse. Pourrions-nous faire ensemble quelques rondes d'EFT pour transformer cette énergie de colère qui peut être destructrice, ou en tout cas pas très fructueuse, ou qui peut devenir un moteur, comme dans l'exemple de ton mentor ? Pourrions-nous utiliser ensemble l'EFT pour passer de l'impuissance au moteur ?

Louise: Je peux le faire sans nécessairement utiliser cet exemple, mais simplement en m'inspirant de la sagesse de cet homme. Je pratique l'EFT de la façon la plus moderne, c'est-à-dire que j'utilise mes deux mains. Je fais donc tous les tapotements de l'EFT à gauche et à droite. Je sais qu'il y a encore certaines personnes qui n'utilisent qu'une main, mais en fait, ce n'est pas important. Je commence par dire une affirmation de mise en situation. Je vais quand même expliquer sa formulation, je l'avais également fait l'an passé. Plutôt que de dire : « *Même si j'ai de la colère* », « *Même si je ressens de la colère* », je le transforme de manière à vraiment en prendre la responsabilité. Parce que si nous exprimons : « *J'ai de la colère* » ou « *je ressens de la colère* », il y a toujours la possibilité que l'on s'en sente victime : « *J'ai de la colère, mais ce n'est pas de ma faute, c'est à cause de...* ».

Maria: Oui, bien sûr. C'est Charlie.

Louise: Exactement. Alors je le formule différemment. Je dis plutôt : « *Même si je cultive en moi de la colère...* » ; ou « *Même si je garde en moi de la colère...* » Vois-tu la différence ? Imaginons que je dise : « *Même si je cultive, je nourris de la colère en moi face à cet événement, je m'aime.* » Maintenant, dans les toutes nouvelles vidéos de Gary Craig, on se rend compte qu'il ne le dit qu'une fois, contrairement à ce qu'il faisait il y a déjà une quinzaine d'années où il répétait l'affirmation à trois reprises.

Maria: Tout à fait. Il est vrai que c'est une habitude que beaucoup ont gardée, mais bien sûr, cela fonctionne aussi. Tout cela est très indulgent et généreux. Pourrions-nous inviter tous nos auditeurs à penser à une situation – il y a le choix – où ils se sont sentis impuissants, en colère, dépassés par les événements ? Pourrions-nous faire quelques rondes ensemble ?



Louise: Bien sur! Tu as parlé d'impuissance. Il est vrai que de voir des événements comme ceux-là nous fait penser que nous ne pouvons rien faire: «*Il n'y a que moi, qu'est-ce que cela peut changer si je fais une petite ronde d'EFT?*» Avec le mot impuissance, en prenant la responsabilité à 100%, nous pouvons le formuler en disant: «*Même si je me maintiens dans l'impuissance, même si je me garde dans l'impuissance face à ça...*». Tu vois déjà toutes ces affirmations qui ne parlent que de nous et de notre responsabilité à 100%.

En faisant les tapotements depuis déjà huit ou dix ans, Gary Craig a laissé tomber son habitude de la phrase de rappel. C'est-à-dire qu'il répétait la même courte expression comme «*Impuissance, Impuissance, Impuissance, Impuissance,*» sur tous les points. Maintenant, il nous encourage à nous parler et à avancer. Il est vrai que c'est beaucoup plus rapide. Nous nous sentons bien à l'intérieur beaucoup plus rapidement. Si, par exemple, tu ressentais de l'impuissance, de la colère, Gary Craig te demanderait: «*Qu'est-ce qui te dit dans ton corps que tu as de l'impuissance?*» J'écoute dans mon corps quel est le pincement, le serrement, la respiration, et je dis: «*L'impuissance, je l'ai au fond de mon ventre.*»; «*Impuissance devant cette situation.*» Chaque fois que je dis une phrase, bien sûr, j'avance dans les points. L'important est vraiment d'exprimer comment tu te sens parce qu'en même temps, cela te permet de mesurer quelque chose. Plutôt que de passer par: «*À combien je mesure l'impuissance entre 0 et 10?*», tu changes de phrases à chaque fois, tu parles à ton corps, tu dis ce que tu ressens, tu dis les vérités. Par exemple, la colère peut être tellement grande que tu pourrais même dire: «*J'ai tellement de colère que je voudrais tout casser.*»; «*Si seulement, je pouvais changer la situation.*» Etc. J'essaie d'inventer au fur et à mesure, bien sûr, même sans situation précise, tu me connais, Maria, j'ai toujours un peu de mal avec cela.



Noëlle: La difficulté que rencontrent beaucoup de débutants en EFT est qu'ils ne savent pas dire les phrases. C'est un grand problème pour eux, qui les empêche de faire de l'EFT. Ce que tu viens d'expliquer peut vraiment donner des clés: nous devons tout simplement dire ce que nous ressentons et ce que nous pensons face à une situation. Es-tu d'accord avec cela?

Louise: Noëlle, tu ne sais pas à quel point tu as raison. Essayer de suivre un modèle déjà créé par quelqu'un peut être un peu inspirant, mais ce n'est pas notre vérité. L'EFT permet de laisser monter exactement ce que nous ressentons.

Noëlle: C'est ce que nous ressentons, ce que nous pensons. Françoise Delvaux nous avait expliqué l'an dernier comment nous pouvons également partir d'une représentation en image de la situation.

Louise: Tout à fait, exactement comme lorsque tu regardes les informations à la télévision, tu entends des choses à la radio, tu es dans le métro et tu entends tout le monde qui râle contre ceci ou cela.

Noëlle: À croire que ce n'est pas facile pour certains de pouvoir précisément énoncer leur vérité.

Louise: Ce conseil de Gary Craig nous aide vraiment: «*Qu'est-ce qui te dit que tu as de l'impuissance? Comment le sais-tu?*» Je vais te donner un autre conseil qui a toujours fonctionné pour moi: plutôt que d'aller chercher le mot parfait, de rechercher un mot pour décrire comment tu te sens, imagine-toi pendant quelques secondes avoir cinq ans et laisse monter les premiers mots que tu avais appris. C'est rempli de vérité. Comprends-tu?

Noëlle: Oui. Merci Louise.



Louise: Va au plus simple et évite même de faire une phrase complète. Laisse exprimer des petits bouts de phrases, des mots tous simples, et alors que tu fais l'EFT, parle aussi de ton ressenti : « *Ouf, j'ai vraiment du mal à respirer quand j'entends cela.* » Vois-tu? Toujours la vérité du moment.

Maria: En ce qui concerne la colère, je pense à quelques rondes épiques d'EFT que j'ai faites toute seule dans ma cuisine il y a quelque temps. J'étais très en colère contre quelqu'un qui heureusement n'était pas présent [Rires], mais j'ai parlé en l'air, j'ai même crié et j'ai dit tout ce que j'avais envie de dire à cette personne tout en tapotant. Je me suis rendue compte après que l'important pour moi était de prononcer les phrases. Ce n'était pas de les adresser à la personne, qui finalement n'y était pour rien. Ce n'était que ma réaction. C'était vraiment très libérateur.

Louise: Si nous apportons ce que tu viens de dire dans une ronde EFT, c'est de toute beauté. Si l'énergie coule avec fluidité, cela devient facile de laisser remonter ces mots lorsque tu fais tes tapotements : « *C'est vrai que je ressens de la colère, j'en ai mal au ventre. Je reconnais qu'en réalité, cette personne n'y est pour rien. Je reconnais que c'est ma réaction à ce qu'il a dit.* » Tu apportes tous ces mots dans ta ronde EFT.

Maria: Pour moi, elles sont venues après. Dans la ronde EFT, c'étaient des phrases beaucoup moins construites. [Rires] Mais bien sûr, cette révélation vient à un moment donné.

Louise: Il est juste d'exprimer ta colère, c'est ta vérité. Il peut même y avoir des choses qui peuvent te faire peur, comme : « *je l'étranglerais!* » En réalité, tu ne le ferais pas, mais si c'est ce que tu ressens, alors dis-le.

Je te donne un exemple que j'ai vécu avec une personne que j'aime beaucoup. C'est le fils de mon mentor Tong Ren. Nous étions en groupe. Il s'est passé un événement pour lequel j'ai ressenti une grande impuissance et de la frustration par rapport à une personne et je suis allé le voir. Il est tout jeune, il est dans la trentaine. Je lui ai dit : « *Écoute, si ça continue, je l'étrangle!* » Il m'a répondu : « *Louise, one step back. [Reculer d'un pas]* » Cela ne veut pas dire que je me détachais de la situation. Je ne faisais pas semblant que ce n'était pas là, mais je n'étais plus dans le champ de tir de la personne. Ce n'était pas non plus une séparation que je créais, mais un détachement divin. Peu importe ce qui se passe devant toi, que ce soit un tremblement de terre, que ce soit Charlie, tu es là, présente à 100%, sans te lancer dans la situation. Est-ce que tu comprends?

Maria: Oui.

Louise: Rien ne nous empêche de faire une ronde EFT devant n'importe quelle situation en disant : « *C'est vrai, c'est là. Je recule d'un pas.* »

Noëlle: La situation est là, je recule d'un pas. Nous effectuons une ronde EFT. Serais-tu d'accord avec moi de dire que parfois, il faut en faire beaucoup?

Louise: [Rires] Mais non, une seule ronde et c'est bon! [Rires] Non, je t'assure. Tu sais, j'ai rencontré des personnes qui faisaient de l'EFT pendant une heure, sans arrêt, au point d'avoir des petits points rouges partout [Rires]. Mais il y a quand même des fois où je t'assure qu'une ou deux rondes d'EFT peuvent suffire si tu parles de ta vérité, dans l'accueil total. Je vais même ajouter autre chose : nous effectuons l'EFT en faisant des tapotements sur des points d'acupuncture, mais même cela n'est pas obligatoire. Tu peux juste le faire en pensée.



Noëlle: Je dis cela parce qu'il est parfois difficile de lâcher des situations. Nous pouvons avoir le mental ou je ne sais quelle partie de soi qui ne veut pas lâcher la balle. Il reste coincé dans la situation et recule d'un pas, certes, mais revient quand même à l'attaque.

Louise: Tout à fait. Tu peux t'exprimer exactement comme tu viens de le dire: « *Je me garde dans la situation.* »; « *Je choisis de rester dans la situation.* » Tu dis la vérité. En t'écoutant à 100%, tu peux dire en tapotant: « *Très bien, je sais que je me garde dans la situation.* »; « *Et si je reculais d'un pas?* »

Noëlle: Je pense, par exemple, à l'injustice, il est difficile d'accepter que des choses injustes se passent.

Maria: Je me demande: si je recule d'un pas, voire de plusieurs, si je baisse les bras, est-ce que cela ne veut pas dire que j'accepte la situation et que cela pourrait se reproduire?

Noëlle: Le petit mental dit: « *Ce qu'il m'a fait n'est quand même pas normal!* » Je vais lâcher cela, m'apaiser un instant, puis cela revient, il faut refaire quelques rondes. Ensuite je vais mieux, je lâche. Je semble bien reculer de deux, trois pas et là, cela revient: « *Mais c'est trop injuste ce que l'on m'a fait!* »

Louise: Tu as probablement dit le mot exact tout à l'heure, et nous apportons, dans l'EFT, les grands enseignements universels de Lester Levenson: plutôt que de dire « *cela revient* », reconnais que tu es responsable à 100%: « *Je me garde dans cette situation.* » C'est ce qui retourne chercher ta sensation, ton impuissance, ta douleur et c'est toi qui t'y agripes. Voilà la vérité que tu dis en faisant ton EFT: « *Même si je m'agrippe à cette situation...* »; « *Même si je nourris cette injustice...* » Finalement, c'est toi la nourris. N'oublie pas que lorsque tu perçois de l'injustice, tu te mets toi aussi dans une position de jugement.

Noëlle: Et de victime!

Louise: Probablement de victime également.

Noëlle: Merci pour ces précisions, cela fait toute la différence d'une belle réussite, d'autant plus rapide.

Louise: L'enseignement de *Peace Ambassador* nous rapporte tellement à nous-mêmes le changement que nous voulons voir dans le monde. Si tu restes toujours dans la colère, des ondes vibratoires émanent de toi. Que crois-tu que cela fait dans la collectivité, dans l'inconscient collectif?

Noëlle: Cela fait exactement l'inverse de ce que nous recherchons.



Maria: Louise, je sais que tu ne fais plus vraiment de séances EFT, peux-tu expliquer pourquoi cette décision et quelle approche préfères-tu maintenant?

Louise: J'avoue que je m'inspire un peu de ce que Gary Craig nous a apporté au tout début. Ceux qui connaissent l'EFT depuis longtemps connaissent peut-être une de ses magnifiques séries de vidéos qui s'appelaient « *The Ultimate Therapist* ». À ses frais – cela lui ressemble bien –, il avait organisé des rencontres dans lesquelles étaient venus plusieurs thérapeutes comme Larry Nims, Tapas Fleming et tant d'autres qui avaient eux aussi créé des techniques et des approches. Gary Craig leur a demandé de les expliquer et a incorporé tout cela dans ses vidéos. Nous savons d'ailleurs que le sigle EFT veut dire *Emotional Freedom Techniques*, au pluriel. Dès le départ, Gary Craig y voyait un ensemble de techniques. Après toutes ces années, je m'inspire de tout cela parce que le grand thème de ma vie est vraiment *Peace Ambassador*.



J'ai choisi de devenir ou d'être le changement que je voudrais voir à l'extérieur de moi, jusqu'à la fin de mes jours. Pour cela, j'utilise les nobles outils de paix dont l'EFT et plusieurs autres. C'est très visible dans les exemples de mon livre. Je fais un accompagnement qui peut durer quinze minutes dans lequel j'utilise l'EFT, l'approche de Lester Levenson, du Tong Ren, de l'Ho'oponopono, de l'Immunix, autant de nobles outils de paix que possible.

Je ne vois absolument plus le besoin de me limiter à ce que plusieurs personnes appellent maintenant EFT comme si c'était une technique unique. L'EFT est une synergie de toute notre sagesse et de tellement d'approches, de techniques que nous ne savons même plus les compter maintenant. Voilà pourquoi je n'enseigne plus l'EFT, parce qu'après toutes ces années, en France par exemple, des centaines et des centaines de mes stagiaires, ainsi que d'autres, donnent des formations EFT, toutes aussi valables les unes que les autres, afin de répondre aux besoins précis de chaque stagiaire.

Lorsqu'elle a atteint un certain âge, mon amie Marie-Claudine Defer a dit: « *Maintenant, place aux jeunes!* » et comme j'ai maintenant... 65 ans, je me fais le cadeau, moi aussi, de dire: « *Place aux jeunes!* » Je flotte, je partage et je laisse émaner de moi cette attitude et cette énergie de *Peace Ambassador* grâce à l'EFT et autres nobles outils de paix. C'est un vrai délice.

Noëlle: Je pense au dernier stage que tu es venue faire sur Montauban. Je me rappelle d'une parole qui m'accompagne, que j'ai trouvée très aidante. À un moment donné, tu as dit à un des stagiaires: « *Ce que tu es en train de dire, est-ce que c'est vraiment Peace Ambassador?* » C'est quelque chose que je me demande régulièrement. Cela permet de me recalcer, de me réaligner et de m'apercevoir que je ne suis pas le changement que je voudrais voir dans le monde à cet instant précis. Il est vrai que j'aime bien ressortir l'EFT comme outil pour m'approcher de plus en plus de cette posture de *Peace Ambassador*. Ce que je suis en train de dire sur telle situation, ce que je suis en train de manifester, est-ce vraiment le changement que je voudrais voir dans le monde? Est-ce vraiment une attitude de *Peace Ambassador*? Il n'est pas simple de m'apercevoir à quel point je ne le suis pas encore, par moment.

Louise: D'abord, tu es un être humain, toi aussi. Tu ressens toutes les vibrations, disons négatives, même si ce n'est pas le mot que je voudrais utiliser, parce que tout le monde baigne exactement dans ces mêmes vibrations dans l'inconscient collectif. Lorsque tu dis: « *Ah tiens, est ce que c'est une réaction de Peace Ambassador? Est-ce que c'est le changement que je voudrais voir dans le monde?* », sache que lorsque tu t'arrêtes une fraction de seconde pour y penser, cette pensée est elle aussi une vibration qui émane de toi dans l'inconscient collectif et qui a un effet sur toute l'humanité, même si cela paraît invraisemblable. L'inconscient collectif fonctionne ainsi. Maintenant, nous ne pouvons plus le nier, même si vous pensez que « *c'est de la foutaise* », allez voir tout ce qui existe concernant la physique quantique sur Internet. Personne ne peut plus nier qu'une simple pensée telle que: « *Est-ce que c'est Peace Ambassador?* » touche tout le monde. Quand nous disons: « *Ok, one step back* » et que nous respirons le calme, c'est ressenti sur toute l'humanité. Nous pouvons nous dire que lorsque nous avons envie de casser quelque chose et que nous choisissons de rester dans cet état, c'est également ressenti par toute l'humanité, que nous en soyons conscients ou non. Nous avons la physique, nous avons la science de notre côté maintenant, nous ne pouvons plus le nier.



Maria: Cela me fait penser que la personne qui a choisi ce terme, *Peace Ambassador*, n'a pas choisi *Peace Meditator*. Ce n'est pas quelqu'un qui médite dans sa grotte coupée du monde. Un ambassadeur va sur les lieux, il vit dans le quotidien, dans le monde. Le rôle d'un *Peace Ambassador*, d'un noble ambassadeur de la paix, est d'être sur place, d'être sur le terrain. Es-tu d'accord avec cela, Louise?



Louise: C'est assez intéressant parce que c'est James O'Dea qui a arrêté le titre de cette formation *Peace Ambassador*. Il a travaillé presque toute sa vie sur le terrain. Il s'est fait poignarder en Turquie. Il est allé dans de nombreux endroits du monde où il y avait la guerre, de la destruction; il a travaillé pour Amnesty International et l'Institut des Sciences Noétiques pendant de nombreuses années; il a écrit de nombreux livres sur la paix. En même temps, c'est quand même un homme qui prend le temps de respirer tous les jours. Il ne va pas au fond d'une grotte, mais il prend quand même le temps d'être dans la gratitude pour tout ce qu'il a, et sans dire qu'il fait de longues méditations, c'est quand même un homme qui, comme Lester Levenson, avait un respect infini pour la méditation. Je rappelle que la méditation n'est pas nécessairement s'enfouir au fond d'une grotte, ni d'essayer de se couper de tout ce qui est là, c'est d'être *Peace Ambassador* avec et malgré tout ce qui t'entoure. C'est la phrase de Gary Craig du début qui est: « *Malgré ça et avec ça, je m'aime.* » Tu vois comme tout se réunit.

Maria: Merci beaucoup, Louise pour ces partages, ces enseignements aussi, dans un sens. J'ai un peu peur de ce mot, mais je vais me soigner. *[Rires]*

Louise: Tape, tape... *[Rires]*

Maria: Je te propose de rejoindre nos auditeurs dans le tchat, qui auront sûrement beaucoup de questions. Nous centrerons la conversation autour de l'EFT. Vous pourrez consulter le site de Louise et trouver beaucoup de moyens de la rejoindre pour parler de tous les autres nobles outils de la paix. Tout cela travaille bien sûr main dans la main, mais dans le temps qui nous est imparti, tu ne pourras pas expliquer toutes ces techniques. Restons donc focalisés sur l'EFT. Nous sommes là pour cela. Retrouvons-nous dans quelques minutes. Un dernier mot, Louise, pour conclure?

Louise: Je termine souvent mes conférences avec un enseignement universel: « *Aucun attachement, aucune aversion, l'imperturbabilité totale devant tout ce qui se passe devant nous.* »

Noëlle: Merci infiniment, Louise, pour tous ces rappels.

Louise: Merci à vous. À tout à l'heure.

