

# Le courage d'être présent

Jessica Mór,

<http://www.more-freedom.co.uk/more-freedom/Welcome.html>

---

*Ce texte est une traduction de la transcription d'une conférence faite au pied levé par Jessica Mór lors de la Réunion de la Northern EFT, à Craiglands Hotel, Ilkley, janvier 2011<sup>1</sup>. A la fin de sa présentation ; Jessica a reçu une « standing ovation » qui a duré de longues minutes.*

---



## 1ère partie – Le Chaos

Je voudrais vous parler aujourd'hui de la manière dont l'EFT (TLE) m'a aidée à surmonter de sérieux handicaps de santé mentale dans l'espoir qu'un nombre croissant d'entre nous se sentira capable d'apporter son savoir et son expérience dans ce domaine. Je vais vous parler de ma propre histoire et je détaillerai la manière dont j'ai utilisé le tapotage pour faciliter mon rétablissement depuis un an. J'espère que vous pourrez en retirer quelque utilité afin de vous en servir dans votre pratique, pour vous et pour les autres.

C'est un peu comme si j'avais eu un coup de foudre pour l'EFT, comme beaucoup d'entre nous quand on la découvre pour la première fois ! J'ai dû adapter ma manière de l'utiliser tout en restant fidèle aux principes fondamentaux tels que Gwyneth Moss me les a enseignés oralement et tels que je les ai compris à travers des DVD de formation de Gary Craig. Je vais vous donner quelques exemples sur les techniques que j'ai utilisées sur moi et comment cela a changé peu à peu. J'ai constaté que le fait de travailler sur moi était extrêmement utile, essentiel même, pour le travail que j'ai effectué avec des clients. On peut accompagner quelqu'un jusqu'où on est allé soi-même, pas au-delà. Plus j'avance dans ma guérison et mon développement, plus je peux accompagner l'autre. Il m'est arrivé à maintes reprises qu'aussitôt après avoir franchi une étape ou découvert une nouvelle technique ou une variante pour m'aider personnellement, j'ai été amenée à faire appel à cet acquis, quelquefois immédiatement après, pour un client.

J'étais presque en permanence dans un état d'anxiété, de dépression et de dissociation, entrecoupé de périodes où je me sentais bien, quelquefois trop bien et même dans un état légèrement maniaque, depuis le début de mon adolescence. J'étais absolument convaincue que si j'allais chez le médecin et que je lui disais ce qui se passait vraiment dans ma tête, on m'enfermerait. Alors, je n'y suis pas allée. J'ai mis un couvercle hermétique sur tout ce qui se passait réellement, et même sur ce qui me concernait, moi. La plupart du temps et pendant de nombreuses années, je me suis arrangée pour présenter une "bonne" image à l'extérieur qui était très différente du chaos et de la lutte qui régnaient en réalité à l'intérieur. Ce qui se passait réellement était un tableau très contrasté. Mon univers intérieur était chaotique, confus, fragmenté et en mouvement constant. Je changeais tout le temps d'état, quelquefois en moins d'une heure, et au minimum au moins une fois par jour. Je pouvais avoir envie de mourir, de voler, de crier, de rire ou de m'enfuir...

Et bien sûr, la façon dont je pensais pouvoir me venir en aide changeait tout le temps aussi. Au fil des ans, j'ai essayé des choses "raisonnables" qui n'étaient pas toujours très efficaces, telles que le suivi psychologique, la psychothérapie, la psychanalyse, le reiki, la guérison spirituelle, l'homéopathie, la diète, de l'exercice, « les recettes maison ». J'ai aussi essayé des choses moins

---

<sup>1</sup> Trad. Geneviève Maimon

raisonnables qui se sont *toujours* révélées efficaces (sur le moment !) mais pénibles pour mon entourage, telles que la consommation excessive d'alcool, le shopping, le vol à l'étalage, l'automutilation, un comportement dangereux, des plans débilés. Cet état d'anxiété et de chaos intérieur était très fatigant et signifiait que je n'*allais* réellement nulle part car j'étais toujours en train de changer les poteaux du but, et le terrain et le football...mais c'était ma manière de me débrouiller.

La dépression était une autre histoire. Quand la dépression est arrivée, elle a amené d'autres sensations de "folie", j'avais l'impression de ne pas être réelle ou attachée à mon corps, ou que le monde n'était pas réel, ou que le monde n'était pas sûr, qu'il n'y avait pas d'air pur à respirer ou que tout le monde était prêt à m'attaquer.

J'avais tellement peur qu'on m'enferme que je ne suis pas allée voir de médecin concernant ce que je ressentais jusqu'à l'approche de la trentaine. À partir de ce moment-là, dans mes relations avec les services de santé mentale, il y a eu du bon et du mauvais. De temps en temps j'étais reconnaissante pour le traitement, car mes sensations intolérables me laissaient un peu de répit et il me protégeait du suicide. A d'autres moments, il semblait aggraver ce que je ressentais. Mon traitement était si lourd que je ne pouvais pas agir en qualité de parent, d'épouse ou d'être humain. Chaque fois que j'allais voir un nouveau médecin, psychologue ou psychiatre, il changeait ou modifiait mon diagnostic. Un diagnostic peut en partie être utile par le fait qu'il peut vous aider, vous et d'autres personnes, à mieux comprendre ou à se montrer compréhensif avec ce que vous ressentez, il vous aide également à communiquer avec des personnes qui partagent des expériences semblables aux vôtres. La confusion mentale et émotionnelle peut donner une impression d'isolement et le contact avec une communauté, qu'elle soit réelle ou virtuelle, peut aider à se sentir davantage relié et plus optimiste.

Ma relation avec mon diagnostic actuel est celle d'un détachement intéressé. Le trouble de stress post traumatique et le trouble dissociatif de l'identité décrivent mes sensations et mon univers intérieur mieux qu'aucun trouble dont on m'avait cataloguée auparavant, cependant je ne veux pas que mon identité leur soit assimilée. Et comme je vais de mieux en mieux je réfute le terme "trouble". Telle je la vois aujourd'hui, ma folie a été une force mystérieuse et magique pour mon bien, qui m'a protégée de la meilleure façon possible. Même les parties les plus obscures de mon parcours et mes personnages intérieurs les plus terrifiants sont devenus mes maîtres les plus sages et les plus profonds.

Quand j'ai commencé à utiliser l'EFT c'était uniquement comme traitement contre l'anxiété. Une thérapeute EMDR qui pensait qu'elle ne pouvait pas m'aider m'avait renvoyé avec la fiche l'ABC de tapotage de Gwyneth Moss<sup>2</sup>. Cette femme n'a pas idée de l'aide qu'elle m'a apportée. J'ai utilisé les 3 points pour me calmer<sup>3</sup> toute seule et j'ai été stupéfaite. Je n'avais jamais rien trouvé qui puisse avoir cette efficacité immédiate et de longue durée, à part les tranquillisants, et même eux, ils perdaient de leur efficacité avec le temps.

Tout le monde est stupéfait en découvrant l'EFT pour la première fois, mais pour quelqu'un qui a vécu à la merci de ses émotions, c'est vraiment révolutionnaire. Une méthode efficace à 100%, transportable, gratuite, pour calmer l'anxiété et neutraliser les émotions sans entraîner de dépendance, sans toxicité et sans effets secondaires ! Comme beaucoup d'entre nous j'ai été accro dès le début et j'ai étudié ensuite sur Internet autant que j'ai pu, avant de commencer ma formation avec Gwyneth.

Alors que j'apprenais à utiliser l'EFT de manière plus avancée, j'ai commencé à me heurter à certains obstacles. Le premier fut « la recherche de l'événement spécifique » qui est évidemment ce que l'on a envie de faire pour libérer les racines du problème qui se présentent, soit au client, soit à nous-même.

Cependant, je savais que j'avais des souvenirs refoulés d'inceste quand j'étais petite, par conséquent la phrase EFT qui m'effrayait le plus était "*Quand as tu ressenti cela pour la première fois ?*". Mes souvenirs d'enfance étaient un endroit dangereux, interdit d'accès, un champ de bataille avec des munitions non explosées. Chaque tapotage que je faisais devait rester dans le

---

<sup>2</sup> Gwyneth Moss publie sur son site une d'introduction à l'EFT qu'elle nomme ABC : <http://www.emotional-health.co.uk/abc.htm>

<sup>3</sup> L'algorithme TFT pour l'anxiété : sous l'œil, clavicule, sous le bras.

présent. Je le faisais en travaillant de façon très, très générale sur ce qui se passait à ce moment-là. Être conscient du moment présent n'était pas un exercice de pleine conscience telle que l'enseigne le bouddhisme mais ce que mon expérience personnelle m'avait appris comme technique pour rester en vie.

Avant, mes sensations de désespoir, d'obscurité et de folie étaient quelquefois si intenses que j'avais l'impression de littéralement m'accrocher du bout des doigts à une falaise. Je pouvais tomber à tout moment et ne plus jamais me relever. La seule façon de ne pas abandonner, de garder ce contact incertain avec la roche, était d'être totalement présente à cet instant précis. Me retourner sur mon passé me bouleversait et me projeter dans l'avenir m'anéantissait, le seul endroit où j'étais en sécurité, en train de respirer, était le présent et je devais rester dans le moment présent ou mourir (en tout cas c'est ce que je ressentais). Je faisais cela en observant ce qui était dans le moment présent et je me le décrivais. "*Chaise, tapis, bleu, miette, souffrance, douleur*". Quelquefois, je ne pouvais même pas trouver les mots et je comptais simplement le temps qui s'écoulait, seconde par seconde, "*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10*". Cet état pouvait durer pendant des jours, ou même des semaines, mais je voulais survivre, je voulais tenir bon. Après avoir appris à me tapoter pour m'accompagner pendant ces moments là, je pouvais changer d'état en l'espace de quelques minutes et j'étais de nouveau moi-même en une demi-heure.

## 2<sup>ème</sup> partie - -Être dans le moment présent

J'ai donc commencé à utiliser l'EFT en tapotant très doucement et très prudemment, tout en contournant ce qui me faisait trop peur ou ce qui pouvait mener à quelque chose trop difficile. Je tapotais quand je marchais, quand j'attendais ou quand je paniquais. Pendant longtemps je n'ai pas eu besoin de mots car mes émotions étaient encore si intenses que j'étais déjà à l'écoute, quel que soit le problème. J'ai beaucoup utilisé les points sur les doigts à cause de leur discrétion quand je marchais ou en public. J'avais aussi remarqué que si j'étais vraiment bouleversée, je ressentais les tapotements sur mon visage comme un acte de violence ou cela pouvait me conduire à éprouver de la violence à mon égard, alors que les points sur les doigts me paraissaient plus distants et plus sécurisants. Ceci m'a été corroboré ensuite par plusieurs clients, en particulier par ceux qui dissocient facilement ou qui s'automutilent.



Je pense maintenant que tous ces petits tapotages généralisés diminuaient l'intensité de mes pics de folie et qu'ils m'ont amené à un stade auquel j'ai pu commencer en toute sécurité une thérapie et un travail sur mes problèmes de fond avec un praticien EFT. Je vous recommande cette approche dans votre travail avec les personnes particulièrement fragiles et traumatisées, y compris vous-même. On peut commencer à différents stades, mais le meilleur est celui auquel se trouve votre client. S'ils ont souffert d'un traumatisme dans l'enfance, connu ou inconnu, ils seront là, quelque part, donc c'est par-là qu'il faudra commencer. Et pendant qu'ils seront "là", ce qu'ils diront n'aura peut-être pas de sens pour vous, d'accord, mais redites le mot pour mot au client.

L'impression d'isolement est un problème et un obstacle parmi les plus importants au rétablissement des personnes qui souffrent d'anxiété extrême, de dépression, de dissociation ou de croyances inhabituelles. Il n'y a souvent pas de mots pour ce qu'ils ressentent et pratiquement personne avec qui partager leur réalité. Le tapotage est un cadeau que l'on peut faire à soi-même et aux autres quand on éprouve ces sensations. Il faut juste reconnaître et accepter chaque pensée, mot ou ressenti bizarre, effrayant, inhabituel, insensé. Sans questionner, analyser ou juger, juste permettre à cette réalité d'être, d'exister telle qu'elle est à ce moment-là.

J'ai travaillé avec quelqu'un et pendant deux heures, je n'ai pas compris une seule phrase de ce qu'il disait. Il était manifestement en grand désarroi et dans un état de profonde dépression. Tout ce que je pouvais lui offrir, c'était mon attention et ma présence sans partage pendant que j'étais

assise avec lui, témoin de ce qu'il ressentait par mon écoute profonde, compatissant à ses émotions et lui offrant en retour ses mots confus tout en tapotant. Vers la fin de la séance, son visage s'est détendu et ses yeux se sont éclairés tandis qu'il disait "*jouer du tambour, c'est comme jouer du tambour*" avec un léger sourire. Il voulait peut-être parler du rythme du tapotage ou il se sentait peut-être détendu comme quand il jouait du tambour. Quoi qu'il en soit, le simple fait d'avoir accompagné son obscurité lui avait fait retrouver sa lumière.

Sauf ne pas fouiller dans les souvenirs précoces, j'ai dû prendre une autre précaution. Je vous encourage vivement à la prendre avec vos clients souffrant de traumatismes complexes (et vous ne saurez pas toujours les reconnaître car les clients ne les identifient pas toujours eux-mêmes quand ils sont dissociés et ont des souvenirs refoulés). Il s'agit de faire preuve de douceur et de prudence quand on commence à travailler sur des sensations corporelles.

Bien que fascinée par cette technique, j'étais consciente que pour moi, travailler sur le ressenti somatique était aussi jouer avec une grenade dégoupillée car je pouvais facilement glisser vers l'accès aux souvenirs corporels des sévices que j'avais réprimés et me retrouver bouleversée et dissociée.

Par exemple, au tout début de mon utilisation de l'EFT, quelque part entre le niveau 1 et le niveau 2, je tapotais pour une réticence à aller travailler. Tapoter sur les mots et les pensées autour de cela ne m'affectait pas, je suis donc allée jusqu'à la sensation physique la plus forte, qui était une extrême anxiété au niveau de l'estomac. J'ai décrit pour moi-même cette sensation tout en tapotant, ce qui a permis de la diminuer. Comme je me mettais plus profondément à l'écoute de ce que je ressentais dans mon estomac, j'ai pris conscience de la présence d'un enfant. Tout en tapotant, je me suis demandée comment était cet enfant de l'anxiété dans mon estomac. L'image qui m'est venue était horrible, c'était celle d'un bébé brûlé et noir vomissant par tous les pores de sa peau. C'était extrêmement perturbant et cela m'a stoppé net.

Tout ce que je pouvais faire, c'était ce que je connaissais, être témoin de chaque instant avec la certitude que le tapotage changeait les choses. Alors, j'ai tapoté de manière ininterrompue en décrivant ce que je voyais et en me connectant fréquemment à la visualisation pour vérifier comment elle se modifiait. En faisant cela, ma tension et mes troubles intérieurs diminuaient graduellement jusqu'à ce que je puisse surveiller et constater comme un observateur protégé et détaché. Le vomissement intense et irrépressible dans ma visualisation diminuait et la couleur du bébé s'éclaircissait jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un bébé qui semblait complètement épuisé et qui exsudait constamment. J'ai juste décrit ce que je voyais en mots simples et je me suis répété ces mêmes mots tout en tapotant. "*Le bébé exsude en permanence, complètement épuisé*". Après cette ronde, je me sentais beaucoup mieux et quand je suis retournée à la visualisation, j'ai constaté que l'enfant avait disparu. Tout d'abord j'ai trouvé cela inquiétant, mais je n'étais pas terrorisée, il fallait juste que j'ai confiance dans ma visualisation intérieure, quoi qu'il se passe, c'était le "bon" processus pour moi. Je remarquais que le bébé avait laissé une couverture et c'était important comme si la couverture gardait le ressenti, comme si la couverture avait été témoin et vu des choses, mais la couverture était parfaite, la couverture allait être OK. En prenant conscience de ces pensées, j'ai tapoté sur elles aussi jusqu'à ce que je me sente complètement en paix et la couverture a également disparu de l'image.

J'ai été bluffée par cette expérience. Est-ce que j'avais tapoté sur une mémoire ou sur une partie de moi bloquée ? Je ne savais pas. Tout ce que je savais c'est que la visualisation me concernait et avait un sens pour moi et que, grâce au tapotage, quelque chose qui paraissait ingérable, horrible et pénible au départ, s'est métamorphosé en soulagement, libération, paix et bien-être.

Ayant découvert cette façon de travailler de manière fortuite, je me suis ensuite jetée sur tous les exemples que je trouvais qui combinaient la visualisation et l'EFT pour être sûre que c'était une technique valable. Je me suis documentée sur l'Imagineering, le Théâtre Intérieur, le travail sur les aspects de Betty Moore-Hafter et le travail de Gillian Wightman sur les personnes anxieuses et dissociées.

J'étais trop prudente pour travailler de cette manière toute seule, car je n'avais aucun moyen de savoir ce qui était tapi dans mon subconscient et je m'estimais heureuse d'avoir pu "m'en tirer" cette fois-ci. Ce dont j'avais besoin, c'était de travailler avec un thérapeute qualifié et de trouver un guide ayant de l'expérience dans ce domaine pour ma propre pratique. J'ai eu beaucoup de

chance de trouver les deux en la personne de Gillian Wightman. C'est en travaillant avec elle que j'ai commencé à en apprendre davantage sur l'univers intérieur de quelqu'un qui a subi un traumatisme complexe dans l'enfance et comment les parcelles de soi-même que l'on ressent tous comme faisant partie de notre conscience humaine multiple deviennent plus distinctes et séparées pour les personnes traumatisées. C'est la conséquence du fardeau supplémentaire que nous devons porter pour nous protéger de notre ressenti et de nos souvenirs.

Je vois la santé mentale comme un continuum du ressenti humain. Nous avons tous des bons jours et des mauvais jours, nous percevons tous des voix intérieures, nous sommes tous conscients de différents aspects de notre personnalité, l'un pouvant être critique, un autre enjoué et nous avons tous des croyances que d'autres ne partagent pas. Pour certains d'entre nous, peut-être à cause d'expériences que nous avons vécues et que nous n'avons pas pu digérer, ces expériences migrent vers l'extrémité supérieure du continuum. Nos bons jours peuvent être vraiment bons et entraîner les projets les plus farfelus, nos mauvais jours peuvent nous trouver en train de mettre au point un suicide. Les différents aspects de nos sous-personnalités peuvent être plus forts que notre moi profond et menacer de nous faire du mal ou de nous submerger. Au lieu d'être un monologue critique silencieux de la pensée, une voix intérieure se trouve projetée à l'extérieur et nous injurie. On pense que les gens ne font pas que parler de nous mais qu'ils ont également placé un enregistreur en cachette dans notre salon.

Toutefois pour nous tous, l'endroit où nous nous trouvons sur le continuum n'a pas d'importance, le tapotage peut avoir un impact significatif sur notre tranquillité d'esprit et par conséquent sur notre qualité de vie. Bien sûr, si quelqu'un semble particulièrement fragile ou bouleversé il faut avancer avec une réelle prudence ainsi que je l'ai fait moi-même et que je continue à le faire avec mes clients. Il n'est pas envisageable de travailler sur des souvenirs précoces, des aspects intérieurs ou se concentrer sur des sensations corporelles avant d'avoir établi une solide relation avec le client, des protocoles de sécurité très clairs (et pour cela nous pouvons compléter notre boîte à outils EFT avec des techniques provenant de l'EMDR et de la thérapie somatique des traumatismes) et démontré en douceur à leur système intégral qu'avec l'EFT ils sont, eux et leurs émotions, en totale sécurité. Il faut également être extrêmement clair en ce qui concerne nos limites et notre disponibilité, car quelqu'un qui est aux prises avec ses propres limites peut les contester.

En apprenant davantage sur la structure de mon univers intérieur et en négociant en toute sécurité avec lui à de nombreuses reprises avec l'aide d'un praticien EFT qualifié et expérimenté, j'ai pu me sentir plus à l'aise pour travailler sur moi et sur les autres en utilisant le tapotage et la visualisation pour transformer les forces obscures et les ressentis douloureux. Je ne travaille toujours pas directement sur mes souvenirs personnels et je suis prudente en ce qui concerne le travail sur les souvenirs précoces avec beaucoup de mes clients. Mais je trouve qu'aborder le tapotage en étant simplement témoin de chaque instant permet au subconscient d'offrir la visualisation métaphorique la plus puissante et la plus profonde. Pendant le tapotage avec cette visualisation, il change et se transforme magnifiquement et on peut se libérer et "évoluer au-delà" (comme l'aurait dit Jade Barbee) des ressentis les plus pénibles et les plus difficiles à digérer.

### **3<sup>ème</sup> partie – Laisser un intervalle de temps**

A présent, je voudrais partager avec vous une expérience personnelle de tapotage que j'ai eue avec une partie plus jeune, six mois après l'histoire que je vous ai racontée tout à l'heure. Je souffrais d'insomnie et je m'étais installée pour un tapotage du soir sur ce problème en espérant qu'il m'aiderait à mieux dormir cette nuit. Je commençais par des généralités. « *Même si je ne veux pas dormir, même si je veux rester éveillée toute la nuit, même si je veux saboter mes progrès en étant si fatiguée que je ne peux plus rien faire, je m'accepte profondément et totalement* ». Cette ronde m'aida à



prendre conscience que ces pensées ne venaient pas de "moi", qu'une parcelle de moi était heureuse et qu'elle avançait et qu'elle n'était pas du tout favorable au sabotage. Je changeais la formulation pour montrer que je m'adressais à une "partie" de moi et je recadrais l'idée de sabotage en protection. *"Même si une partie de moi veut encore me protéger et que c'est la meilleure façon pour elle de le faire, j'accepte profondément et totalement cette partie. Même si une partie de moi me tient éveillée parce qu'elle est effrayée par ce qui arrivera si je réussis, j'accepte profondément et totalement toutes les parties de moi. Même si des parties de moi sont en conflit quant à rester bloquée et avancer, je m'accepte, ainsi que ce conflit et je demande s'il est possible à ces parties de communiquer entre elles maintenant".*

Après cette ronde, j'ai ressenti un profond sentiment de reconnaissance à l'égard de cette partie, ou de ces parties, plutôt que de la colère et de la frustration. J'avais conscience qu'un travail très important était en train de se faire, que quelque chose d'essentiel commençait à être protégé, ou que je n'aurais plus de symptôme grave tel que l'insomnie. J'ai donc continué à tapoter en m'adressant directement à cette partie. *"Je te remercie beaucoup de me protéger, j'apprécie ce que tu fais pour moi, j'apprécie ce que tu as fait pour moi. Nous avons vécu tellement de choses, et je ne serais pas là sans toi. Je sais que tu te donnes beaucoup de mal pour me protéger et pour que je sois en sécurité et je t'en remercie maintenant. J'aime vraiment et j'apprécie et j'accepte toutes les parties de moi-même et je leur rends hommage pour le travail qu'elles font. Et je suis ici maintenant juste comme témoin et pour être à l'écoute de toute partie qui a besoin d'être entendue. Je suis ici maintenant et je peux partager tout ce qui a besoin d'être partagé. Et si vous le voulez, et si c'est OK, je suis aussi ici pour vous aider."*

Arrivée là, j'ai arrêté de parler et j'ai continué à tapoter en silence, sans rien attendre. Avoir juste l'intention et se connecter pour être avec une partie, et ensuite laisser un intervalle de temps est tellement important, à la fois pour nous et pour nos clients. Un espace vide invite l'autre à entrer. Et c'est ce qui m'est arrivé. J'ai commencé à entendre ou à ressentir ces mots très faiblement, *"Si froid, si froid"*. Ce premier don d'une partie ou du subconscient de quelqu'un, est comme un fil ténu qui peut ensuite conduire à quelque chose de plus, alors il faut juste le prendre tel qu'il se présente et le restituer en tapotant. *"Si froid, si froid, si froid, si froid"*, j'ai tapoté sur chacun des points. On rend hommage à chaque mot ou à chaque sensation, tel(le) qu'il (elle) survient, en l'acceptant dans sa plénitude, en étant attentif à ne pas analyser ou deviner ou anticiper.

Ma récompense pour avoir fait cela fut qu'ensuite le visage d'une fillette de trois ans m'est apparu, sa peau était bleue, glacée à cause du froid peut-être, ses lèvres étaient violettes et j'ai eu un choc en me rendant compte qu'elle était morte. Je devinais qu'elle était allongée, mais au départ l'image était tellement sombre que je ne voyais rien d'autre. Alors j'ai simplement pris ce qui m'était donné et je l'ai restitué, *"Il y a une petite fille, je vois son visage, sa peau est bleue et gelée, elle est allongée, elle est morte."*

J'ai soudain eu peur. En thérapie, je n'avais jamais rencontré une partie intérieure qui soit morte, alors j'ai porté mon attention sur mon moi profond et j'ai restitué ces sentiments de peur et d'insécurité. *"J'ai peur, je ne sais pas de quoi, j'ai de la sueur qui me picote sous les aisselles, je sens que je ne peux pas la rejoindre. Le désespoir que j'en ressens est comme un creux dans mon estomac, je ne sais pas quoi faire."*

À ce moment-là, je ne savais vraiment pas quoi faire, est-ce que je devais attendre d'être en thérapie ou continuer à tapoter toute seule ? Mon amie est alors entrée dans la pièce, je lui ai expliqué ce qui se passait et je lui ai demandé si elle voulait tapoter avec moi et m'aider en répétant ce que je disais, pour que je puisse l'entendre le restituer. Alors j'ai commencé à lui décrire l'image exactement telle que je la voyais. *"Il y a une petite fille, elle est bleue, elle est glacée, elle est allongée, et son bras est levé."* Elle me demande immédiatement *"Quelle est la signification de son bras levé ? Est-ce que tu veux la déplacer ?"* J'ai été choquée par ces questions qui m'ont paru brutales et dérangeantes. Elles me faisaient entrer dans un état cognitif dans lequel je ne voulais surtout pas me trouver, qui me semblait complètement "inapproprié".

Je lui ai dit que nous devons juste être témoins de ce qui se passait, accepter toutes les parties de l'image et du processus, et peut-être poser quelques questions très simples telles que : *qu'est-ce qui se passe maintenant ?* Je lui ai demandé de poser des questions qui l'aideraient à voir ce que je voyais. Et c'est ce dont nous devons tous nous souvenir en travaillant avec des

clients. Il est très facile de se laisser entraîner par son protocole ou sa procédure favoris mais à côté du ressenti des clients rien de tout cela ne compte. Nous n'avons rien à "faire", nous ne devons pas ressentir le besoin de faire quelque chose de particulier ni d'imposer quoi que ce soit au processus des clients. Si nous sommes totalement présents et si nous tapotons, ce qu'ils ressentent va changer et du fait de ce changement leur connaissance de ce ressenti va changer. Même la mémoire qu'ils en ont va changer, naturellement, facilement et individuellement d'une manière sécurisante et bonne pour eux. Les clients sont leur propre expert et s'ils en ont la possibilité, leur subconscient les conduira vers la guérison et la libération plus efficacement et avec plus de sécurité que tout ce que nous pourrions prévoir ou imaginer.

Alors, nous nous sommes simplement assises, mon amie et moi, et nous avons tapoté pendant qu'elle me posait des questions très simples. *"Qu'est-ce que tu vois maintenant ? Qu'est-ce que tu remarques d'autre ?"* *"C'est bleu; tout est bleu, la lumière, la petite fille, la route. Elle porte une chemise de nuit et elle est allongée sur la route. C'est comme s'il y avait eu un accident de voiture. Et il fait très froid, il fait si froid."* Alors, je me suis mise à pleurer parce qu'il faisait tellement froid, qu'elle avait tellement froid et que je ne pouvais pas l'aider. *"Est-ce que tu peux la toucher ?"* me demanda mon amie. *"Non"*, répondis-je, *"J'ai peur, je ne veux pas sentir sa peau, je ne veux pas reconnaître que je suis reliée à elle, ni que je suis responsable d'elle, je ne sais pas quoi faire."* J'ai répété chacune de mes réponses et de mes perceptions plusieurs fois de manière à tapoter sur un bon nombre de points pour chaque phrase.

Ensuite, mon amie m'a demandé *"Qu'est-ce qui se passe maintenant ?"* *"Il commence à neiger"*, dis-je, *"Je peux peut-être poser une couverture sur elle. Je peux le faire; je peux le faire pour l'aider. Maintenant ma tête est posée contre sa poitrine, nous sommes toutes les deux dans la neige, et la neige devient plus épaisse, mais c'est toujours si désespérant, maintenant elle est recouverte et je vais l'être aussi. Il fait si froid."* Et nous sommes restées assises toutes les deux avec ce sentiment de désespoir tout en continuant à tapoter.

## 4<sup>ème</sup> partie – L'obscurité se transforme

Après être restée un bon moment assise à tapoter avec ce sentiment de désespoir dévastateur, le laissant accaparer toute mon attention, j'ai soudain pris conscience d'un changement. Il y avait une silhouette qui bougeait dans l'image et une agréable sensation de chaleur. Je voyais des cheveux longs et noirs appartenant à une jeune Amérindienne qui dégageait cette incroyable sensation de chaleur. Alors, j'ai commencé à décrire cela tout en continuant à tapoter. *"Elle a chaud, elle réchauffe tout, il y a davantage de lumière partout."* Et j'ai ensuite ressenti une incroyable douleur dans le dos. C'était si intense que je me tordais de douleur.

Nous étions toutes les deux déstabilisées, mais mon amie eut le courage de s'en tenir aux instructions simples que je lui avais données et elle a continué à me poser des questions anodines sur ce qui se passait dans l'image. Elle me demanda, *"Qu'est-ce qui se passe maintenant ? Qu'est-ce que tu remarques d'autre ?"*

J'ai réalisé que cette femme pouvait m'aider et je lui ai répondu ravie, *"Elle réchauffe les choses, elle me réchauffe le dos et la douleur disparaît."* Ensuite, la neige a commencé à fondre. Et puis, le plus extraordinaire, le plus merveilleux s'est produit. Une toute petite fille timide apparut derrière la femme pour se montrer à moi. Elle était d'une beauté radieuse, presque trop belle à regarder, son bras était posé sur un gros chat, un lion ou un tigre. Le cadavre bleu et glacé s'était transformé en cette enfant dorée. L'enfant semblait toujours inaccessible, la toucher serait en aucun cas une bonne idée, encore moins la tapoter ! Mais d'une certaine manière, c'était quand même "une bonne chose" à faire. À présent, le paysage tout entier était devenu sec et chaud, j'avais conscience d'un terrain sablonneux et de gros rochers. Il y avait tout un groupe de femmes maintenant, debout sur un côté. Le paysage endeuillé désolé et sombre était devenu un lieu sécurisant d'épanouissement et de guérison. Je suis momentanément sortie de l'état de pleine conscience et j'ai commencé à m'inquiéter au sujet du "processus". Ne faudrait-il pas réfléchir à une intégration ou autre chose tout de suite ? Je n'avais pas besoin de m'inquiéter car



je continuais à tapoter, et juste avec cette pensée, la toute petite fille dorée semblait s'approcher de moi, et tandis qu'elle marchait, je la voyais devenir de plus en plus âgée. Comme elle s'approchait encore plus, je pouvais sentir l'espèce de gros chat, c'était un lion, je pouvais sentir sa fourrure, sa chaleur et sa force. Et quand il m'a rejoint, j'ai eu l'impression de faire un tout et j'ai su que son énergie s'était intégrée à la mienne sans qu'aucune contrainte ni encouragement extérieur ne soit nécessaire. Je voyais l'avenir et je me suis vue là, remplie de cette formidable énergie du lion, chaude, dorée et bondissante en tout sens. Nous avons terminé la séance à ce moment-là. Ensuite, j'ai baillé comme jamais de toute ma vie et j'ai dormi la nuit entière pour la première fois en quatre semaines.

Ce que nous pouvons retirer de cet exemple, c'est que le travail sur son univers et ses moi intérieurs avec l'EFT, la visualisation et la métaphore, est une technique de transformation douce mais très puissante qui peut apporter une guérison profonde à toutes les parties de nous-même. Et tout ce qu'il faut pour travailler de cette manière est le courage d'être avec nous-même ou avec nos clients, d'accepter, reconnaître et autoriser leur réalité comme ils la ressentent, et d'utiliser l'EFT pure et simple pour restituer et répéter leurs mots exacts en tapotant. Comme nous devons faire preuve de prudence afin de ne pas proposer un recadrage trop tôt, la suggestion d'un apport de ressources doit être faite avec précaution.

Dans cet exemple, mon amie ne savait pas qu'elle pouvait suggérer un apport de ressource mais nous avons simplement continué à tapoter et la ressource est apparue. Pour les personnes qui ont vécu des expériences difficiles, leur séance avec nous est peut-être la seule et unique fois où ils peuvent pleinement faire connaissance avec leurs émotions de terreur et de désespoir. Nous devons leur laisser de l'espace et du temps pour faire cela en toute sécurité. Si nous nous précipitons pour "fixer les choses" trop tôt, nous leur refuserons cette expérience cruciale de guérison et cette occasion d'une véritable alchimie émotionnelle. Nous devons mettre de côté nos propres croyances et préjugés pour travailler dans ce sens et pouvoir pratiquer le non-attachement à quelque protocole, procédure ou technique que ce soit. Quand on travaille avec des personnes qui ont souffert de traumatismes complexes, nous devons savoir et comprendre combien leur univers intérieur, leurs voix et leurs moi intérieurs peuvent être confus, fragmentés et perturbants. Nous devons nous préparer à travailler à pas de fourmis, prêts à freiner, garder une distance protectrice, passer d'une technique à l'autre ou laisser tomber toute technique. Nous devons travailler de manière attentive et responsable.

J'ai la grande chance de trouver une praticienne EFT qui n'a pas eu peur de travailler avec moi sur mes problèmes et de m'accompagner dans ce contexte difficile. Nous avons encore du travail à faire, mais maintenant que mon système intérieur sait que je suis à l'écoute et que j'ai appris à l'aider, il s'est nettement calmé. Je me sens équilibrée, calme et présente, je peux ressentir la joie, l'amour et l'espoir de nouveau. Pour moi, comme c'est le cas pour beaucoup d'autres, mes handicaps de santé mentale étaient une conséquence directe des expériences que je ne pouvais pas digérer. Mon être cherchait en permanence à digérer et à trouver une raison et un sens à ce qui m'était arrivé, en même temps qu'il essayait de me protéger pour que j'ignore que quelque chose de mauvais s'était passé. Le chaos qui en résultait a donné naissance à mes symptômes.

Je voudrais vous donner une nouvelle illustration de l'efficacité d'être simplement présent, en toute conscience, à vous-même ou à quelqu'un d'autre, écoutant attentivement et sans jugement tout en tapotant. On nous a dit de ne jamais aller là où ne nous sommes pas à notre place, mais je souhaiterais que nous reconsidérions où est notre place. Si la santé mentale est un continuum et toutes les expériences sont des expériences humaines, alors nous pouvons sûrement trouver une relation et un rapport entre tous les types d'expériences vécues par tout être humain, même si à première vue ces expériences semblent étranges, différentes ou effrayantes. Soteria House était un projet expérimental conduit par le docteur Loren Moshier aux États-unis dont le but était de fournir une alternative d'environnement thérapeutique à des personnes qui on avait diagnostiqué souffrant de schizophrénie. Les personnes qui apportaient leur aide dans l'établissement n'étaient pas des professionnels formés à la santé mentale mais des étudiants ordinaires qui cherchaient simplement à offrir un environnement normalisant et épanouissant aux résidents. Leur priorité n'était pas de traiter avec des médicaments ou d'analyser mais d'établir des relations. Ce projet fut couronné de succès et son modèle a été reproduit depuis dans

d'autres pays. Il fournit une base de preuve comme quoi des experts ou un traitement ne sont pas nécessaires pour aider quelqu'un qui traverse une crise psychotique.

Si le simple fait d'avoir le courage d'être présent aux côtés de quelqu'un qui est en grande souffrance mentale ou émotionnelle peut lui apporter une aide considérable, imaginez ce à quoi on peut parvenir si nous avons aussi le courage de tapoter avec lui !

***Jessica Mør souhaite ajouter les précisions suivantes à sa présentation :***

*À plusieurs reprises dans cette présentation, je fais référence au tapotement sur les doigts. Quand je tapote sur les doigts, j'inclus toujours le côté de la main et parfois le point de gamme. Il me semble que le point karaté (et le point de gamme) contribuent d'une façon ou d'une autre à intégrer, à poser et à calmer les choses. Sans ces points, je trouve que le tapotage sur les doigts seuls peuvent avoir un effet stimulant, ce qui est utile quand j'essaye de me réveiller, quand je fais du jogging en montant une côte, mais pas quand je suis dans un état d'anxiété. Ceci est une constatation personnelle, mais j'attire l'attention sur mon expérience au cas la même chose s'appliquerait également à d'autres personnes, particulièrement des personnes souffrant de troubles de d'angoisse ou PTSD.*

*Trad. Geneviève Maimon*