

# Le Palace des Possibilités

## Section 1

### Chapitre 1. Introduction

J'ai longuement réfléchi pour écrire cet article. Pour moi, c'est une aventure.

Quelle autre aventure est plus enthousiasmante que de poursuivre la recherche de nos possibilités ? Quel plus grand cadeau pouvons-nous (et nos clients) recevoir que de réaliser que les murs qui semblaient nous limiter ne sont construits qu'avec du papier cellophane ? La plupart de nos « limites » sont des fictions mentales. Nous sommes à quelques pas de changements mentaux avec la joie de découvrir le Palace des Possibilités dans lequel nous vivons. Mais vous le savez déjà, non ?

Cet article est mon rêve. Il a pris des années à être réalisé et je suis convaincu que, finalement, j'ai une audience (vous) qui est prête à m'entendre en parler et à le mettre en application. Je me sens comme un artiste qui savait depuis des années ce qu'il voulait peindre et qui est maintenant prêt à prendre ses pinceaux et à le représenter sur la toile. Il sait ce qu'il veut exprimer et ce qui lui reste à faire c'est de le représenter réaliser pour les autres. La qualité de sa création reflètera l'amour et la compassion que le peintre ressent tout autant pour le sujet de sa peinture que pour le public qui la regarde.

Mon article sera un peu comme ce que le peintre a exprimé sur sa toile. La seule différence, c'est que les pinceaux sont, ici, un clavier et que les couleurs et tonalités sont, ici, des mots et des métaphores. Quelle émotion ! Je ne peux attendre davantage pour voir ce que je vais écrire.

Je vais partager mes nombreuses années d'expérience dans le domaine du potentiel humain (depuis 1953 - j'avais 13 ans) et je vais vous offrir des idées et des perceptions pour savoir comment élargir votre vie personnelle et professionnelle. J'ai été gâté du fait que j'ai pu rencontrer, pendant des années, des professeurs talentueux et c'est l'occasion de rassembler ici toute leur sagesse. Plus récemment, quelques-uns d'entre vous ont été mes professeurs également. Vous pourrez retrouver les commentaires que vous m'avez envoyés, au fur et à mesure que mon article se développera.

L'EFT, bien qu'elle soit une innovation, est l'un des nombreux outils thérapeutiques que j'utilise. Il a prédominé dans mes recherches récentes et a été intégré à tout ce que j'ai développé dans le passé. Vous constaterez que vont émerger, dans ce document, des méthodes innovatrices d'intégrer l'EFT à de nombreux outils déjà connus de la science du mental et de l'esprit. A ma connaissance, ceci sera une première. Si les anciens auteurs des livres « vous êtes ce que vous pensez » avaient eu le

privège de disposer de l'EFT, ils auraient complètement réécrit leur message. Cette étude est faite pour réécrire une bonne partie des livres classiques sur le sujet.

Ce « livre » très enthousiasmant va porter hausser le domaine de la psychothérapie à un nouveau niveau. Jusqu'à maintenant, beaucoup de thérapeutes ont limité leur fonction à sortir les personnes de leur cachot. C'est une aide vitale, bien entendu, mais elle s'arrête beaucoup trop tôt pour pouvoir utiliser son potentiel optimal. Une fois hors du cachot, les clients, libérés, peuvent parcourir leur propre Palace de Possibilités. C'est là où la thérapie s'arrête et que votre aide en tant que praticien pour le développement des performances personnelles des clients, commence. Or, les thérapeutes et les clients se séparent à ce moment-là. Les clients ont un potentiel incroyable et qui peut mieux escorter les clients au travers de leur Palace que les thérapeutes, c'est-à-dire vous ? Pourquoi arrêter votre prestation quand les causes de l'emprisonnement des clients ont été établies ? Pourquoi les lâcher alors que vous pouvez être un conseiller qui peut les aider, à long terme, à élargir leur abondance financière, leurs relations et à poursuivre dans l'exploration de tout leur potentiel ?

Par ailleurs, en apprenant aux clients l'existence de leur Palace de Possibilités, vous apprendrez à connaître le vôtre. C'est le processus normal de tout enseignement et cela vous catapultera au-delà de vos « limites ». Vous pourriez également devenir, pour vos clients, un modèle enthousiasmant de ce que vous enseignez. Il n'y a rien de plus exaltant que de transformer votre potentiel en réalités personnelles.

Mon but ici est de développer des outils que nous pouvons tous utiliser et qui seront utiles à vous tout autant qu'à moi. Mon but ultime sera que ces méthodes « Touch the World » « Touche le Monde », c.-à-d prennent forme concrètement, dans la vie de vos clients. A travers vous, j'espère que ces derniers vont créer un nouveau niveau de guérison et de joie dont le monde a clairement besoin.

Voilà l'introduction. Les autres parties 2 et 3 de ce document nous aideront à poser les fondations, après quoi nous nous immergerons dans les « comment faire ».

Avec affection, Gary

#### **PS de GARY**

« N'hésitez pas à m'envoyer vos courriels avec vos réflexions et questions au fur et à mesure que je développe mes idées. J'aimerais connaître vos :

« *Oui, mais...* »

« *Que se passe-t-il si ? ..* »

« *Comment feriez vous ? ..* »

« *Quid lors d'une situation où ? ..* »

Je considère que c'est très salubre de recevoir vos questions car je veux connaître vos défis. Dans un sens, ce document sera un livre écrit interactivement (genre forum courriels). Peu d'écrivains ont le privilège de connaître les réactions de leurs lecteurs pendant qu'ils écrivent leurs idées et c'est une opportunité surprenante. Elle me donne la chance d'être précis et exhaustif en me permettant de préciser ce que je dis afin de rejoindre les questions et les besoins des lecteurs et lectrices. Nous bénéficions, ici, d'une opportunité unique d'évoluer ensemble alors, s'il vous plaît, écrivez-moi pendant le déroulement de ce document. »

## **Chapitre 2. Les écritures sur nos murs**

Note : dans cette seconde partie, nous développons la métaphore « Palace » et établissons quelques points fondamentaux.

Nous vivons dans un Palace de Possibilités

C'est une structure très étendue composée de pièces et annexes impressionnantes, remplies de multiples réalisations ainsi que de beaucoup de réjouissance. Tous ces espaces sont ouverts à tout le monde bien que la plupart d'entre nous n'en visitent que quelques-uns. La question n'est pas que nous soyons empêchés d'y accéder ! Justement pas ! Nous y avons droit mais nous préférons demeurer dans les pièces où nous nous sentons confortables.

Quelque part, nous « n'appartenons » pas aux autres espaces qui sont pourtant plus vastes. Ils existent pour les autres, les riches et les plus privilégiés ainsi que ceux qui sont doués de plus de talent que nous. Nous demeurons dans ce qui nous est familier (nos zones de confort) et ne nous aventurons pas au-delà des murs (limitations) des pièces que nous avons choisies. Pourquoi ? Parce que nos « je peux » « je ne peux pas » sont écrits sur ces murs et que nous obéissons à ces dictats comme s'ils étaient la vérité. Nos revenus et notre image de nous reflètent ces limitations. En fait, peu de choses en nous ont résisté à ce qui est écrit sur ces murs.

Les mots sur nos murs sont, évidemment, des métaphores que nous utilisons dans nos conversations intérieures. Ces métaphores représentent les attitudes, les opinions et les croyances que nous avons amassées au cours des années. Beaucoup d'entre elles sont des représentations, sur nous et sur la vie, qui nous ont été transmises par nos parents, nos grands-parents, nos professeurs, nos coaches, nos pairs, la religion, les livres, la télévision et un nombre sans fin d'autres « autorités » qui gèrent nos vies. Si on les examine (ce que nous allons faire dans ce livre), nombre d'entre elles sont risibles. Néanmoins, elles semblent avoir le dessus pour boycotter nos progrès.

Nous avons tous différentes écritures sur nos murs et c'est la raison pour laquelle nous avons des limitations différentes. Vos limites sont différentes des miennes parce que les « vérités » écrites sur vos murs sont différentes des « vérités » écrites sur les miens. Cependant, ces écritures ne sont

pas du tout des « vérités ». Ce sont des directives que nous avons adoptées pour traverser la vie - ET-- beaucoup d'entre elles sont imaginaires et ne sont autres que des croyances d'autres personnes qui les ont écrites sur nos murs. Et, depuis, nous leur avons obéi avec loyauté. Il n'est pas nécessaire que cela soit ainsi.

Ceci me fait embrayer sur un concept fondamental sur lequel est construit le Palace des Possibilités, qui est d'une importance capitale et souligne chaque idée que nous allons explorer plus loin. Ce concept devrait être tatoué sur nos paupières intérieures, ainsi nous le verrions à chaque clignement des yeux. Sa vérité est indéniable, mais pourtant si subtile que nous avons tendance à l'ignorer. Le voici :

*« Nous consultons constamment les écritures sur nos murs ».*

Ces écritures sont notre conseiller le plus éminent et nous le consultons à longueur de journées. Et pourquoi pas ? Il représente chaque expérience que nous avons eue. Il englobe tous nos « comment », tous nos « je peux » « je ne peux pas » ainsi que nos « je devrais » « je ne devrais pas », nos « je dois » « je ne dois pas » et notre sens de la loyauté. Il décide de notre conception d'un comportement approprié, ainsi que ce qui est bien et mauvais dans ce monde. Il englobe nos jugements, nos succès et nos échecs. Bref, tout est là écrit sur nos murs, tout ce que nous considérons comme la vérité.

Par exemple, nous mangeons de la soupe avec une cuillère au lieu d'une fourchette parce que notre connaissance de base (l'écriture sur nos murs) nous a appris de faire ainsi. C'est recherché, je sais, mais cela se passe comme si on se demandait « comment dois-je manger ma soupe ? » et que les écritures sur nos murs répondaient « utilise ta cuillère ». C'est la raison pour laquelle nous portons des jeans pour certaines occasions et un costume ou des tenues de soirées, à d'autres. Constamment, nous consultons les écritures sur nos mur pour savoir ce que nous devons faire. Ces mots représentent la vérité pour nous, puisque nous les avons appris.

Les écritures sur nos murs sont consultées pour tout et nous apprennent quelles sont nos opportunités ainsi que nos limites qui sont, toutes deux, souvent en conflit. Sur la question des finances, par exemple, elles peuvent nous dire « Ici, c'est l'Amérique, le pays des opportunités - en avant ». Mais elles peuvent aussi nous dire :

1. « Vous êtes trop jeune (ou trop vieux) pour cela »
2. « Vous n'avez pas fait assez d'études »
3. « Vous êtes une femme, vous êtes limitée par votre reflet »
4. « Vous êtes une minorité »
5. « Les gens qui prennent des risques terminent ruinés »
6. « Aller de l'avant dépend de qui on connaît »
7. « Les riches sont malhonnêtes »

Cette liste de limitations est infinie et est de la pure fiction, bien entendu. L'une d'entre elles est-elle inscrite sur vos murs ? Si vous croyez à l'une d'elles - ou si l'une d'entre elles vous semble vraie - alors vous êtes tombé(e)s sur une « limitation » qui vous coûte cher et cela ne devrait pas exister.

L'argent n'est ni foncièrement bon ni foncièrement mauvais. Il est une forme d'énergie qui peut financer les guerres et la destruction OU aider l'amour à pénétrer les coins du monde où la vie est rude. Nous pouvons construire nos propres barrières à l'égard de l'argent ou laisser cette énergie nous traverser comme étant le signe que nous avons droit à l'abondance. Tout cela est dicté par les « je peux » et les « je ne peux pas » écrits sur nos murs, au chapitre : Finances.

Finalement, l'EFT sera utilisée de la même manière pour les affaires, les sports, les études, la spiritualité et les réalisations humaines de tous ordres. C'est inévitable. Ceci étant, les thérapeutes ont besoin d'élargir leurs visions. Ils doivent sortir des murs de leurs propres pièces, dans le Palace des Possibilités, pour s'arrêter dans les pièces qui permettent à leur propre liberté émotionnelle de se déployer avec celle de leurs clients. Je vois le jour où le thérapeute compétent va sortir ses clients du cachot et les conduire sur la terrasse la plus élevée du Palace et même au-delà. Ensuite, je vois le thérapeute devenir l'exemple à suivre. Quelle meilleure manière d'enseigner l'abondance, la joie et la liberté émotionnelle que de développer, d'abord pour nous, de nouveaux niveaux d'abondance, de joie et de liberté émotionnelle.

Comment faire cela, c'est ce document qui vous l'explique.

P.S. : Nous allons aussi découvrir que les écritures sur nos murs ne sont pas gravées, pour toujours, dans la pierre. Je suis heureux de vous annoncer que toutes ces écritures sont inscrites avec une craie. Elles sont donc effaçables avec l'EFT et remplaçables par d'autres outils thérapeutiques. Vous allez le voir.

### **Chapitre 3. Mes pensées constantes deviennent ma réalité**

Encore quelques points fondamentaux avant de nous immerger dans les « comment ? ».

*« Mes pensées constantes deviennent ma réalité ».*

Tout revient à cela.

Ce n'est pas nouveau, bien sûr. C'est peut-être la règle la plus fondamentale de toute psychothérapie. Pour confirmer cela, je donne, ci-après, des citations de littératures officielles. Les femmes remarqueront (et j'espère pardonneront) que le genre masculin est ici cité, du fait que ces citations émanent d'hommes qui étaient limités dans leurs connaissances (sourire).

1. La Bible : *« Comme l'homme pense, ainsi il est dans son cœur »*

2. Ralph Waldo Emerson : « *Comme l'homme pense, ainsi il devient* »
3. Le Cours des Miracles : « Nous voyons le monde comme nous voulons le voir, ce n'est rien de plus que cela. Cependant ce n'est rien de plus mais rien de moins non plus. Dès lors c'est important pour vous. Votre vision du monde (l'image extérieure) témoigne de votre état d'âme (votre condition intérieure).  
Ainsi : « *Comme l'homme pense, ainsi il perçoit le monde* »

Bien que nous n'ayons pas l'habitude d'entendre cela formulé de cette manière, le but principal de la psychothérapie a toujours été d'aider les clients à changer leurs pensées constantes en vue d'améliorer la qualité de leur vie (leur réalité). Au premier degré, le but est d'aider les clients à avoir une perception différente de leurs traumatismes, de leurs peurs, de leur culpabilité, de leur chagrin, etc. dans l'espoir qu'ils les voient avec du recul, « en perspective », et continuent leur vie de manière plus positive. Leurs pensées constantes, une fois modifiées, deviennent leur nouvelle réalité.

Nombre de client(e)s n'ont aucune conscience du Palace des Possibilités dans lequel ils ou elles vivent parce qu'ils ou elles demeurent dans leur prison, enchaîné(e)s à leurs pensées d'abus passés, de souvenirs de guerre, de peur, de culpabilité et j'en passe. Leurs constantes pensées deviennent leur réalité et lorsqu'ils entrent dans votre bureau, ils apportent leur prison avec eux. Les écritures sur leurs murs montrent de manière évidente le graphique de leur culpabilité, de leur honte personnelle etc. QUI SONT ECRITES sur leurs murs EN LETTRES MAJUSCULES HURLANT SUR EUX. Bien sûr il y a d'autres écritures, certaines même de nature plus positive, mais elles sont englouties par les lettres majuscules qui deviennent le centre sur lequel leurs pensées sont focalisées, le centre de leur existence. Ainsi, ces majuscules deviennent les « limitations » de leur vie entière et continueront de l'être jusqu'à ce qu'elles soient effacées et remplacées.

Ceci me fait penser à « Ned », un gentil homme qui vit dans la même région côtière que moi. Ned est le roi des pessimistes et a l'air d'en être fier. Ses conversations tournent constamment autour des problèmes de sa vie, du monde etc. et comme on pourrait s'y attendre, beaucoup de ces problèmes se manifestent dans sa réalité. Contrairement à lui, je suis assez optimiste. Aux yeux de certains (et spécialement de Ned). Je recherche toujours des opportunités et, ce qui est intéressant, c'est que j'en trouve. Ned aussi semble trouver ce qu'il cherche (des problèmes). Nous voyons le monde différemment et pourtant nous regardons le même monde.

Il y a des années, Ned et moi avons une conversation sur le film « Rocky ». Je trouvais que le film était exaltant. Pour moi, il décrivait comment un homme, qui avait été quelqu'un de doué mais s'était laissé aller, avait pu se faire tout seul et combattre le champion du monde des poids lourds. C'était bouleversant. C'était un glorieux exemple du pouvoir de l'esprit humain. Néanmoins, quand je questionnai Ned à propos du film, il me répondit « c'est deux bons à rien qui se tapent dessus. »

Bien que le film soit identique pour nous deux -mêmes mots, mêmes images, même musique, etc. - nous avons des réactions diamétralement opposées. Comment cela peut-il se faire ? La seule différence,

en fait, était ce que nous avons apporté mentalement, avec nous, au cinéma. C'était notre filtre (nos pensées constantes) à travers lequel nous avons perçu le film, les événements contenus dans ce film. Nous leur avons, chacun, donné un sens : notre propre interprétation (notre réalité) à propos de ce film. Ce film, comme la vie, était une projection extérieure de notre état intérieur. Ce que nous avons expérimenté en voyant le film était strictement créé mentalement par nous-mêmes.

Nous voyons la vie comme une projection/réflexion de notre état d'esprit. Nos pensées deviennent notre réalité.

Comme le dit mon ami, Jim Newman (Séminaires PACE) :

*« Les pensées d'hier ont créé notre présent. Nos pensées d'aujourd'hui créent notre futur ».*

Une autre manière de dire cela :

*« mes pensées deviennent ma réalité »* ainsi que

*« un visage heureux ne vient pas par hasard, il vient de pensées heureuses ».*

Vous voyez que l'idée se retrouve dans tous les domaines. Pensez ce que vous avez toujours pensé et vous recevrez ce que vous avez toujours reçu.

Comme nous l'avons vu précédemment, nous faisons cela à longueur de journées et les écritures sur nos murs qui ressortent le plus deviennent nos pensées (et dès lors notre réalité). Nous voudrions tous et toutes, bien sûr, avoir une meilleure réalité, avoir plus de liberté émotionnelle, être plus évolué(e)s spirituellement, vivre dans les pièces plus larges de notre Palace personnel des Possibilités. Il s'ensuit donc que pour créer une meilleure réalité, il faut changer nos pensées parce que changer nos pensées aboutit automatiquement au changement de notre réalité..

Je suis conscient qu'il s'agit d'une sorte d'approche cognitive qui ne date pas d'hier (et pourtant puissante). Ce qui nous mène, ici, vers de nouveaux niveaux, c'est la combinaison de ces outils cognitifs avec l'EFT et les approches énergétiques. Les techniques de tapotement libèrent (effacent) le lourd paquet émotionnel d'une manière bien plus efficace que les approches cognitives. Cette délivrance, associée à l'utilisation créative des outils cognitifs, nous permet de réécrire (remplacer) plus facilement les écritures sur nos murs. Une fois que nous effaçons les mots limitatifs de nos murs, nous pouvons les remplacer par ce que nous voulons. Effacer et remplacer. Notre but est ici d'accéder à l'absence de limitation. Oh là là !

#### Chapitre 4. Les affirmations sont des eaux dormantes

Vous pouvez ironiser pendant que je vous formule une assertion qui va vraisemblablement générer des résistances chez beaucoup d'entre vous.

« Les affirmations sont parmi les plus puissants outils que nous pouvons utiliser pour notre transformation personnelle. Elles sont hautement fiables, faciles à utiliser et s'appuient sur une logique implacable ».

Hum ! Alors pour quelle raison les thérapeutes ne les utilisent-ils pas ?

Mon courriel contient des messages de thérapeutes et de professionnels de la guérison de tous horizons. Vos compétences, Messieurs et Mesdames, dans l'art de la guérison sont impressionnantes, que ce soient le neurofeedback, l'hypnose, les médicaments, les schémas de langage, l'EMDR (mouvements des yeux), les thérapies énergétiques, le travail sur le corps ou une longue liste d'autres méthodes. J'ai eu des discussions innombrables avec vous, par téléphone, par courriel, à mes séminaires et cependant rarement quelqu'un a émis l'idée que les affirmations sont un outil efficace.

En dépit de cela, les affirmations sont généralement le fondement et le pivot du vaste éventail de livres concernant le « Vous êtes ce que vous pensez » et elles ont une logique difficile à discuter. Plus simplement, la répétition persistante d'une affirmation conditionne l'esprit à voir les choses différemment. L'affirmation alors s'installe comme une pensée constante qui prend ensuite forme dans notre réalité. Nos pensées constantes deviennent notre réalité. Très simples, très à propos, faciles à utiliser, les affirmations sont de réelles eaux dormantes dans notre boîte à outils de performance personnelle et nous sommes sur le point de les réveiller.

Pour certains les affirmations sont considérées comme inutiles ; pour d'autres ce sont des délices. Pour beaucoup, elles sont considérées comme une bonne idée mais, malheureusement, ce ne sont que des promesses qui ne se réalisent pas ; ils essaient mais abandonnent, vu que « ça ne marche pas ! ». Or ça « marche » et ça marche superbement. Les affirmations sont hautement fiables (peut-être plus fiables que tout autre outil) et manifestent, en effet, dans la vie des gens, ce qui a été affirmé.

Maintenant ouvrez vos oreilles ! Ce qui suit est un paragraphe critique. Les affirmations *semblent* être inefficaces uniquement parce qu'il manque, dans le processus, quelque chose qui n'a presque pas été reconnu. Il s'agit de ce qui est désiré « *réellement* » et qui ne correspond PAS toujours à ce qu'on affirme, voire même qui est à l'opposé. C'est impressionnant l'habileté avec laquelle nos affirmations construisent nos vies. Si seulement nous écoutions nos propres conversations intérieures, nous entendrions clairement que c'est évident. Nos conversations intérieures contiennent des affirmations constantes à propos de nos croyances et de nos attitudes et cela tous les jours. Affirmations qui nous ont conduits à notre état actuel dans nos vies et nous ont confinés dans nos pièces limitées de notre Palace des Possibilités. Pour vraiment tenir les rênes du pouvoir des affirmations, nous devons être sûrs que nos affirmations *concrètes*, celles qui auront de l'effet, sont bien celles que nous voulons réaliser. C'est là que se trouve le défi et la nécessité d'utiliser l'EFT. Relisez ce paragraphe car il est le pivot de cet article.

Voici un exemple de ce que je veux dire. Disons qu'une femme de 100 kg utilise une affirmation pour peser 65 kg. Elle pourrait affirmer quelque chose comme ceci :

*« Mon poids normal est de 75kg et c'est ce que je pèse ».*

La logique ici est que si elle continue de répéter cette affirmation, elle va opérer un conditionnement mental. Résultat, elle va commencer à se voir différemment et va naturellement organiser ses repas et prendre des habitudes permanentes pour arriver au niveau du poids désiré. Si cela est fait correctement, il n'y a aucune intervention de la volonté. Elle va évoluer pour devenir quelqu'un qui se comporte comme pesant 75 kg.

Je sais que cela peut marcher puisque je l'ai fait moi-même. Il y a 20 ans, j'ai perdu 15 kg en répétant une affirmation telle que :

*« Mon poids normal est de 80 kg et c'est ce que je pèse ».*

En 6 mois, et sans faire de régime spécial ou un effort de volonté, j'ai atteint 80 kg et fait rétrécir mes vêtements. Mon poids aujourd'hui est de 81 kg. Il m'est inconcevable que je pèse à nouveau 95 kg. Ma vision de moi-même comme pesant 80 kg fait partie de ces « pensées constantes qui sont devenues ma réalité ». J'ai également utilisé une affirmation pour augmenter mes revenus de 18.000 \$ par an à 400.000 \$. A nouveau, aucun pouvoir de la volonté n'était impliqué et je n'ai pas non plus travaillé plus. J'étais un vendeur d'assurances et j'ai commencé à appeler des clients plus riches que je percevais, auparavant, comme « trop gros pour moi », qui m'ont acheté de plus grosses assurances. Aussi simple que cela.

Cependant, la plupart des gens n'ont pas mon expérience. Pourquoi ? Parce que l'affirmation qu'ils répètent n'est pas la « bonne ». Souvent l'affirmation choisie entre en compétition avec le système de fonctionnement de la personne. Elle entre en compétition avec des affirmations « oui mais » qui, subtilement mais puissamment, deviennent la « vraie » affirmation.

Exemple : notre femme de 100 kg qui dit « *Mon poids normal est de 65 kg et c'est ce que je pèse* » va entendre un ou des « oui mais » à la fin de cette affirmation, tels que :

*« Mais si je perds du poids, les autres vont s'attendre à ce que je garde ce poids »*  
*« Mais si tu perds du poids, tu vas dépenser beaucoup d'argent pour acheter de nouveaux vêtements »*  
*« Mais si tu perds du poids, les hommes vont te remarquer et vouloir des relations sexuelles »*  
*« Mais si tu perds du poids, les hommes ne vont plus te voir et alors tu ne seras plus désirable »*  
*« Mais si tu perds du poids, tu vas devoir te priver de ta nourriture préférée »*

Cette liste d'exemples n'a pas de fin. Ces « oui mais » ne sont ni exprimés verbalement, ni énoncés clairement, bien sûr, mais ce sont des réflexions subtiles (et puissantes) qui font obstacles à la perte de poids. Ces obstacles peuvent-ils être dépassés par une affirmation persévérante ? Fort probablement. Cependant, rares sont les personnes qui continuent avec persévérance. Pourquoi ? Parce que premièrement, elles ne voient pas de résultats immédiats et qu'ensuite, elles vivent mal ce conflit émotionnel intérieur entre l'affirmation et les « oui mais ». Elles concluent alors qu'elles se

mentent à elles-mêmes et abandonnent. Comme vous le voyez, le processus d'affirmation a besoin d'aide. On a besoin de l'EFT pour éliminer les « oui mais » existants.

Ceci nous amène à l'un des aspects vraiment puissant des affirmations, en l'occurrence le fait qu'une fois l'affirmation installée, il n'est guère facile de la déloger. Elle devient une partie intégrante de votre personne jusqu'à ce que vous la remplaciez. Par exemple, ces affirmations « oui mais » pour la femme de 100 kg se sont installées dans son système de fonctionnement, elles sont indélogeables et sont devenues ses pensées constantes qui, évidemment, sont devenues sa réalité. Elles sont tenaces, il est difficile de s'en débarrasser sans assistance, et de les remplacer par de nouvelles affirmations. Ce serait comme essayer de faire basculer l'Empire State Building avec un spaghetti mou. Elle se voit comme une femme pesant 100 kg - et c'est tout ! Son poids est le reflet de ses affirmations existantes - ses écritures sur ses murs. La bonne nouvelle, c'est qu'une fois que l'affirmation « 65 kg » est vraiment en place, elle devient une nouvelle pensée constante et est aussi obstinée que celle qu'elle remplace : les « oui mais ... 100 kg ». Regagner du poids deviendra inconcevable avec les nouvelles pensées constantes qui se sont installées.

Si nous écoutons nos conversations intérieures que nous nous faisons à nous-mêmes, nous allons entendre nos « limitations » et d'autres formes d'affirmations qui défilent sans arrêt :

*« Je ne sais pas chanter »*

*« Gagner de l'argent ce n'est pas digne de spiritualité »*

*« Les femmes ne peuvent pas entrer en compétition avec un monde d'hommes »*

*« Je ne trouve jamais les bons mots » etc.*

... toutes affirmations qui nous font stagner là où nous sommes. Elles sont puissantes, très puissantes. Nous en usons à chaque minute de la journée. Elles créent nos vies parce qu'elles reflètent nos croyances et nos attitudes. Vous en utilisez maintenant en lisant ceci. Vous consultez les écritures de vos murs (vos affirmations existantes) pour être d'accord ou pas d'accord sur ce que je dis. Vous êtes-vous rendus compte que vous dites « *Oui, mais...* » en lisant ceci ? Si oui, vous affirmez quelque chose et probablement une limite.

C'est pourquoi j'ai dit, les affirmations...

*« ... sont hautement fiables (peut-être plus fiables que tout autre outil) et produisent, en effet, dans la vie des gens, ce qui a été affirmé. »*

Il ne suffit pas d'installer correctement une affirmation pour qu'elle se réalise. Ce qui est important ici c'est d'être sûr que l'affirmation que vous voulez soit l'affirmation « *juste* » (*vraie*).

C'est ici que l'EFT intervient comme un outil hautement efficace pour effacer les émotions et croyances négatives que sont les « oui mais », qui entrent en compétition avec les affirmations. Grâce à l'utilisation habile de l'EFT, tout blocage de la performance personnelle peut être éliminé et

permet d'avoir un mur propre, sur lequel on peut écrire nos nouvelles pensées consistantes. Effacer et remplacer. Effacer et remplacer. Une fois la compétition éliminée, l'affirmation aura la voie libre. C'est enthousiasmant et on est transformé. Cette combinaison d'EFT et d'affirmations nous permet de reconstruire complètement nos systèmes de fonctionnement, d'éliminer nos blocages et d'installer nos rêves. Les finances deviennent florissantes, les relations s'épanouissent et la paix intérieure peut s'accroître.

Jusqu'à présent l'EFT n'a été utilisée que comme outil autonome d'élimination du négatif mais on n'a jamais parlé de la possibilité d'installer des rêves. D'autre part, les affirmations ont été un outil autonome pour installer des rêves mais on omettant d'éliminer les « oui mais ». Maintenant, nous pouvons allier les deux outils et emmener nos clients et nous-mêmes dans des pièces plus vastes du Palace des Possibilités. J'aime les personnes qui poursuivent la recherche de leurs possibilités. J'aime les gens qui ont des rêves. Ils font en sorte de réaliser les choses, dans leur vie. Ils sont des guides par leur exemple. Cela ne vous fait pas saliver ?

PS : c'est le bon moment pour m'envoyer vos pensées, questions, « quid si ... », « comment ? », etc. Ce sont vos réponses qui vont me faire peaufiner cet article. (NDLR : Gary Craig a demandé aux lecteurs de sa Newsletter leur avis, c'était il y a 6 ans environ donc ce n'est plus d'actualité) .

#### **Chapitre 4a. Commentaires à propos des affirmations**

Tout d'abord merci à tous pour vos commentaires sur ce que j'ai écrit jusqu'à présent. J'aurais aimé avoir le temps de répondre à tout le monde et d'inclure chaque courrier et message dans ce « livre » que nous écrivons ensemble. Gary

Sachez que je lis chaque message, même ceux qui ne sont pas repris ici. TOUS influencent ce que j'écris.

Focalisons notre attention, maintenant, sur les affirmations et l'EFT. Nous explorerons aussi d'autres outils. J'espère donner aux praticiens ceux qui leur permettront d'aboutir à des résultats fructueux dans les coins et recoins de l'éventail des domaines de la Performance Personnelle.

Beaucoup de questions portaient sur le « comment allier les affirmations avec l'EFT ? ». Je développe cela plus loin. Par contre, je voudrais partager avec vous d'autres commentaires qui me semblent appropriés et qui émanent d'auteurs dont je cite le nom.

Voici Marianne Williamson qui a saisi l'esprit du Palace des Possibilités. Elle est citée par Deborah Mitnick :

*« Notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadéquats mais d'être puissants au-delà de ce qu'on peut mesurer. C'est notre lumière, non notre obscurité qui nous effraie. Nous nous demandons : « Qui suis-je pour me donner le droit d'être brillant, magnifique, doué et fabuleux ? », ce qui veut dire «*

*Qui n'es-tu pas pour te refuser ton droit à être ? » Tu es un Enfant de Dieu, ta petite vie limitée ne sert pas le monde. Il n'y a rien de lumineux à se limiter à une vie pleine de limites,, pour éviter que ton entourage ne se sente insécurisé. Nous sommes nés pour manifester la gloire de Dieu qui est en nous tous et pas en quelques-uns. Et si nous laissons notre propre lumière briller, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. Lorsque nous sommes libérés de notre peur, notre présence libère automatiquement les autres. » Marianne Williamson*

« Vos commentaires concernant les affirmations sont exacts ! Je les considère comme des Inversions Psychologiques et les corrige quelle que soit la technique utilisée pour aboutir au changement (laquelle ne l'est pas ?) : qu'il s'agisse d'arrêter de fumer, de perdre du poids, de problèmes d'argent, etc. Toujours, toujours, découvrez les croyances inconscientes sous-jacentes, mettez-les à jour avant d'utiliser l'EFT et continuez l'investigation de ce qui se cache sous les nouvelles croyances qui surgissent. Passez un peu de temps à parler avec le client concernant le problème, posez une simple question telle que « *Que peut-il vous arriver, et qui vous effraie, si vous perdez du poids, si vous arrêtez de fumer, etc.* » - Toutes les peurs sont engendrées par les croyances. Corrigez-les comme Inversion Psychologique et faites apparaître le problème. Ce que j'aime faire aussi, ce sont les tapotements pour développer la visualisation d'une condition nouvelle et positive que je fais s'installer avec les points de Tapas. J'obtiens d'excellents résultats ! » *Elizabeth Mass*

« Je suis très impressionné par vos articles. Je suis maître praticien de PNL, d'hypnose et de TFT. Cela fait longtemps que j'entends des critiques d'autres hypnothérapeutes concernant les affirmations. J'apprends à mes clients à créer une image vive et une phrase puissante à répéter encore et encore, jusqu'à ce qu'ils y croient. Cela marche et ils perdent du poids une fois qu'ils ont remplacé leur image par une autre plus saine et du coup, leurs conversations intérieures changent. » *Rosa Smith*

« J'aime votre idée de combiner les affirmations avec l'EFT. Je pense qu'on ne devrait même pas considérer la réponse négative à l'affirmation positive, dans notre esprit conscient. Que pensez-vous de traiter toute résistance (inversion) avec la formulation « *Même si je n'arrive pas à croire < affirmation > je m'accepte profondément...* », etc. Ensuite, de continuer à répéter l'affirmation, en tapotant les points EFT, en gommant les réponses négatives (probablement du subconscient) telles qu'elles surgissent, en ne les verbalisant pas. Peut-être qu'on n'éliminerait que le haut des arbres de la forêt mais si l'on pratique cela tous les jours, est-ce que cela ne ferait pas, finalement, disparaître la forêt ? » *Rick Rydeen*

« Je suis réellement enchanté par le Palace des Possibilités. Je suis enthousiasmé par la possibilité de changement... pour moi et j'ai de grandes espérances. J'aime le concept des « écritures sur nos murs », très conforme à la réalité. Fred Gallo a écrit un excellent paragraphe sur EnerGym où, comme vous le dites au paragraphe 3, l'on peut lire que les pensées créent notre réalité, que nos pensées sont notre réalité. » *Thomas F. Dietvorst*

« J'apprécie réellement le *Palace des Possibilités*. J'ai fait une expérience avec le « *effacer et remplacer* » que je voudrais partager avec vous, si je le puis. Je vais être brève. Il y a 12 ans, ma vie était un *gâchis*. J'ai eu des attaques de panique, de l'agoraphobie, deux dépressions nerveuses etc. Ma plus grande peur était que mon mari meure - soit dans les 10 minutes, soit demain, soit quand il était parti, etc. Ma vie était remplie de cette peur particulière (entre autres peurs). Un jour j'ai commencé à me dire « *Il ne mourra pas avant qu'il aie 73 ans* ». Chaque fois que ma peur surgissait, je remplaçais par « *mais tu sais bien qu'il ne mourra pas avant d'avoir 73 ans* ». J'ai dû beaucoup travailler sur cela et j'ai réussi. Assez rapidement je fus libérée de cette horrible peur - j'ai « *effacé et remplacé* ». Maintenant, que devrais-je faire quand il aura atteint 72 ans ? Et pourquoi ne pas simplement effacer et remplacer ? Je n'avais jamais envisagé cela sous cet angle, jusqu'à maintenant». *Nom de l'auteur non cité*

« En lisant votre dernier chapitre, je dois dire que vous avez raison. Les pensées constantes créent notre réalité. Les affirmations sont très puissantes et si elles n'aboutissent pas, c'est parce qu'elles entrent directement en conflit avec le système énergétique du corps/subconscient. Réécrire ce qui est programmé dans le subconscient ou le système énergétique du corps et nos affirmations constantes vont reprogrammer notre subconscient. Ce que vous décrivez est exactement ce que l'hypnose fait. Je reçois les clients, je leur fais des suggestions (affirmations) et leur comportement change en conséquence. Si ce n'est pas le cas, je dois, tout d'abord, éliminer les vieilles croyances, les mémoires, les événements etc. et ensuite programmer de nouvelles affirmations/suggestions. Il y a plus d'une manière de plumer une poule et je sais que vous pouvez faire la même chose qu'en hypnose, en utilisant l'EFT pour les affirmations et en effaçant les vieilles croyances.» *Kelley Ryan*

« Bon travail ! Maintenant je pense que vous parlez enfin de ce qui a été à l'arrière-plan de l'évolution de votre technique EFT. En repensant à ce que vous dites, je pense que nous avons perdu tellement de temps à croire qu'il fallait absolument suivre les règles de notre éducation (société) formaliste (afin qu'elle devienne crédible à nos yeux), que nous détestons réaliser que nous avons traversé toutes ces épreuves pour rien. C'est pourquoi nous ne sommes pas très enthousiastes pour accepter de nouvelles idées. *Mark S. Kearns*

« Les croyances sont ces « *écritures sur les murs* » et sont souvent créées par des expériences antérieures de notre vie - le cœur des croyances dirait *Cog Txt*. Traiter les croyances négatives de la vie est un but à atteindre pour la thérapie énergétique, comme vous le dites. Fréquemment, il y a beaucoup d'aspects à ces croyances et d'inversion psychologique à corriger. A nouveau, vous avez raison dans le fait que si les croyances négatives de la vie ne sont pas traitées comme un problème/émotion dont l'intensité doit être éliminée, l'intention sera plus difficile à installer. J'ajouterais à ce que vous dites que le thérapeute peut assister le client en focalisant son attention à amplifier l'intention positive de son client. Cela fait partir du travail de tout professionnel de la guérison, conseiller, technicien, thérapeute. » *Peter Lambrou*

« J'ai actuellement quelques clients qui utilisent souvent les affirmations. J'ai quelques difficultés à les formuler pour eux, sans doute cela repose-t-il sur mes propres sensations. Je crois, comme vous, que les affirmations sont très puissantes ... presque trop puissantes. Avec ma propre utilisation des affirmations, j'ai parfois un peu peur de leur pouvoir. Je sais... cela n'a pas de sens. Je pense que j'ai une connaissance profondément Fondamentaliste, à l'intérieur de moi, qui me suit comme mon ombre. Dès lors, malgré le fait que je suis très libérale dans la plupart de mes visions de la vie, quand il s'agit d'affirmations, il y a une petite partie de moi qui est déconcertée. Néanmoins je n'avais jamais pensé les combiner avec l'EMDR (mon outil). Je pense que vous avez mis le doigt sur un outil vraiment efficace pour aider les autres. » *Nom de l'auteur non cité*

Et enfin voici un message très impressionnant de Bea Scarlata...

« Je fais suite à votre chapitre concernant les affirmations. De ce que j'ai lu, l'effet placebo (la croyance que quelque chose de positif allait arriver) a été prouvé efficace de 33% à 50% du temps avec la Méthode Scientifique. D'autre part, le « nocebo » (la croyance que quelque chose de négatif allait arriver) l'a été de 50% à 100% du temps - en utilisant la même Méthode Scientifique. Ceci implique que nous sommes deux fois plus influençables par le négatif que par le positif. Ce qui explique que ce que nous croyons qui va nous arriver, se manifeste du fait que nous y croyons : nos propres prévisions négatives, par exemple, ou les morts dues au Culte Vaudou (qui consiste à planter des aiguilles dans une poupée qui ressemble à la future victime) etc.

Je pense que vous avez mis, ici, le doigt sur quelque chose de très important - les « oui mais » aux affirmations, qui ont un effet nocebo en ruinant les affirmations positives qui sont formulées. Francine Shapiro (l'innovatrice de l'EMDR) appelle ces croyances négatives, des « hayons arrière » mais le concept est le même. Par ailleurs, les « oui mais » sont probablement plus facilement neutralisés par l'EFT qu'avec l'EMDR par le fait qu'ils sont probablement, pour la plupart, hors de la conscience lucide. » *Bea Scarlata*

Traduit par Tina Temple

<http://www.eft-tle.com>

Sur demande expresse de Tina Temple à Gary Craig, la publication a été autorisée par Gary Craig <http://www.emofree.com>

Mise en ligne le 03/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>