

Le Palais des Possibilités

Le Palais des Possibles est l'image de notre vie selon Gary Craig, fondateur de l'EFT : un potentiel illimité auquel nous n'accédons que partiellement. En prendre conscience et voir ces mécanismes qui nous limitent dans l'exploration et la mise en œuvre de ce capital personnel propose bien des sujets à travailler en EFT, et des occasions de transformer sa propre vie. En effet, nous seuls avons les clefs de ce palais.

Nous sommes toutes et tous nés dans un palais. Nous sommes toutes et tous nés dans un palais de possibilités. Un immense palais, rempli de magnifiques pièces, de nombreux étages, à l'architecture fabuleuse, aux objets richement fournis.

Et ce luxueux palais, ces multitudes de pièces et ces nombreux étages, tout cela t'appartient ! C'est ton droit de naissance. Ce palais des possibilités, il t'appartient totalement et tu peux choisir d'aller n'importe où dans ce lieu immense et infini. Chacun de ces étages, chacune de ces chambres...

Mais que s'est-il passé ? Des choses... Des choses se sont produites. Malencontreux événements. Certaines personnes sont venues, et elles ont écrit sur les murs. Et, nous-même, nous avons écrit sur nos murs.

Ces écritures qui disent : « tu ne peux pas avoir ça », « tu n'es pas assez bien », « tu n'es pas capable », « laisse ça aux grands ». Toutes ces écritures commençant par « tu dois », « tu ne dois pas », « tu devrais », « tu ne devrais pas », « tu peux », « tu ne peux pas ».

Et ces mots ont fermé des sections entières de notre palais. Chaque étage, chaque pièce. Et nous avons fini par vivre dans un tout petit espace...à peine quelques chambres que nous prenons pour la totalité. Aujourd'hui, nous ignorons la grandeur de notre palais. Nous obéissons à ces écritures à chaque instant. Nous leur obéissons comme si elles étaient des sacrements, l'unique vérité.

Pourquoi ? Parce que pour nous, elles sonnent comme l'unique vérité.

Pire encore. Ces écritures sont si près de notre nez, nous ne les voyons même pas.

Pourtant, nous nous y contraignons à chaque instant. Elles nous disent comment être et comment ne pas être. Quoi dire, et ne pas dire. Quoi porter, et où aller. Elles dictent nos comportements. Elles dictent la manière dont nous agissons, ce que nous pensons mériter dans nos relations, notre travail, nos familles. Nous les suivons et leur obéissons sans jamais nous retourner.

Et ces écritures disent des choses telles que « les gens comme moi ne font pas ça », « je dois toujours gagner », « je dois être le meilleur », « les gens riches sont cupides », « c'est à l'homme à subvenir aux besoins de sa famille », « les femmes ne sont pas digne de confiance », « l'argent doit être durement gagné », « la vie est dure », et bien d'autres encore.

Et alors que je vous dis cela, je me demande si vous-même devenez un peu plus conscient de ces murs et de ces écritures de votre palais. Je me demande si vous pouvez faire un pas en arrière, un pas suffisant pour voir ces murs qui vous font face depuis trop longtemps, et pourtant certainement pas depuis toujours. Pouvez-vous lire ces écritures sur vos murs ? Certaines pourraient bien vous surprendre.

Peut-être vous demandez-vous « mais comment est-ce arrivé là ? ». Elles sont arrivées là à travers des mantras familiaux. Un papa qui répète encore et encore, à longueur de journée « nous ne pouvons pas nous le permettre », « nous ne pouvons pas nous le

permettre ». Discours qu'il ne fait que reproduire de ses propres parents, victimes jadis de la guerre peut-être. Est-ce seulement vrai ?

Ces écritures sont arrivées à travers tous ces tabous dont on ne parle pas : « les filles doivent toujours être jolies et apprêtées », « les garçons c'est viril, ça ne pleure pas », « tu dois d'abord prendre soin des autres avant de prendre soin de toi », « tu dois te marier, avoir des enfants, et toujours les faire passer avant ton épanouissement personnel ». Elles sont arrivées là par la pression de notre entourage : « ce n'est pas une bonne idée d'être différent ». Qui d'entre vous a eu le courage d'être différent dans la cours de récré ? Non, nous avons tous voulu nous conformer d'une manière ou d'une autre, être comme tous les autres pour être accepté.

Ces écritures sur nos murs sont arrivées là à la suite de malheureuses expériences : une humiliation ? Un cœur brisé ? « Plus jamais », « je ne peux pas faire confiance en quelqu'un d'autre », « ça se terminera toujours mal », « ce n'est pas pour moi »...

Elles ont été écrites à travers des conclusions que nous avons tirées tout petit : « c'est à cause de moi si papa est parti », « elle pleure de ma faute », « j'ai fait quelque chose de mal qui a rendu maman malheureuse », « si j'avais été plus courageuse ».

Ces écritures dirigent et dictent nos vies. À chaque instant nous leur obéissons. Elles ont fermé de vastes espaces de notre palais. Et pourtant.... C'est toujours votre palais ! Il n'a jamais cessé de l'être.

Et s'il existait une possibilité de laver nos murs ? Sous chaque limitation personnelle, derrière chaque pièce ou étage fermé, il y a une écriture au mur. Une histoire du passé que nous revivons continuellement au présent. Et qui nous prive d'un futur rempli de cadeaux.

L'EFT est un outil qui permet d'effacer ces écritures. Car chacune de ces fausses vérités peut être déconstruite.

Et alors...nous ouvrons à nouveaux des pièces, puis des étages entiers. Alors apparait sous nos yeux d'enfants cette magnifique architecture, ces vastes espaces. Ils appartiennent tous à chacun et chacune d'entre vous.

Nous sommes tous nés dans un palais des possibles.

Je vous invite maintenant à vous arrêter un moment, pour prendre conscience de vos écritures sur vos murs. Peut-être savez-vous comment elles sont arrivées là. Peut-être vous souvenez-vous ? Certains événements. Des choses qui ont été dites. Des mantras dans vos familles. Tout ce qui n'a pas été dit aussi. Écoles, religions, médias, société...ils ont écrit tellement !

Et ce que vous avez écrit, vous-même, sur ce que vous avez observé et conclu alors que vous étiez plus jeune.

Tu n'es pas capable, tu n'es pas un joli bébé, c'est de ta faute, tu ne seras jamais aussi fort que lui, elle est tellement plus jolie, tu dois toujours être le meilleur, ne compte que sur toi-même, je t'aime mais..., c'est dangereux, et encore et encore.

Avez-vous vous aussi identifié vos écritures sur vos murs ?

