Il était une fois une petite fille nommée Anna-Maria. Elle vivait dans une petite ville paisible avec ses parents, sa petite sœur et son chat Fripon. Anna-Maria avait un amour passionné pour son chat, elle vivait plein d'aventures à ses côtés. Il était son meilleur ami, son confident.

Depuis son plus jeune âge, la jeune fille aux grands yeux brun chocolat vivait des petites difficultés dans son quotidien : elle vivait des peurs incontrôlables avec les abeilles, les piqûres, les vaccins. Elle avait également de grandes sautes d'humeur et n'était pas très sociable avec les autres enfants. Anna-Maria s'était résignée à vivre ainsi, mais ses parents souhaitaient ardemment venir en aide à leur fille adorée.

Un jour, les parents de la jeune demoiselle firent appel au grand Manu, un hypnologue renommé pour aider les gens à vaincre leurs peurs et leurs défis. Celui-ci dit aux parents qu'il ne travaillait pas avec les enfants, mais qu'il connaissait une femme extraordinaire du nom de «Lili» qui était LA spécialiste des enfants et qu'elle pourrait assurément leur apporter l'aide dont leur fille avait besoin. Les parents prirent contact avec la spécialiste, la magicienne «Lili». Tout de suite, elle accepta de les rencontrer et de mettre à profit ses talents pour leur petit trésor Anna-Maria.

La petite fille était sur ses gardes lorsque la dame arriva à son domicile. Ensemble, elles prirent plusieurs minutes pour faire connaissance, discuter de ses goûts, de ses intérêts et de ses passions. Lili demanda à Anna-Maria de dessiner son Super Toi intérieur. Celle-ci la regarda d'un air intrigué et lui demanda : « Qu'est-ce que c'est, un Super Toi ?» Lili lui répondit :« Un Super toi, c'est notre super-héros intérieur, celui qui nous guide, nous protège, nous amène à dépasser nos peurs, nos limites. Il nous suit partout et nous guide vers des prises de décisions éclairées et bonnes pour nous. » Anna-Maria trouva immédiatement qui elle allait choisir pour être son Super Toi : son chat Fripon. Il serait son guide et son héros afin de la guider à vaincre ses diverses peurs et angoisses du quotidien. Elles prirent donc le temps ensemble de le peaufiner, de l'intégrer à l'aide d'une petite technique hypnotique et de le faire vivre. Anna-Maria fut transformée par la puissance de cette technique et de ses nouveaux pouvoirs.

Quelques semaines plus tard, la jeune enfant vécut sa première peur, celle des abeilles. Dans la cour de récréation de l'école, alors qu'elle jouait avec une nouvelle amie, une abeille apparut. Anna-Maria se figea, prit trois grandes inspirations lentes et profondes comme elle l'avait appris avec Lili et elle fit apparaitre son Super Toi : « M. Fripon 2023 ». Comme par magie, elle resta calme, sa respiration était fluide et elle se tenait immobile à regarder l'abeille s'envoler vers d'autres horizons. Anna-Maria était si fière d'elle! Elle appuya sur son «bouton du courage» situé sur son cœur et renforça ainsi son sentiment de confiance, de courage et de fierté. Wow !! Elle n'en croyait pas ses yeux, elle avait réussi! Elle répéta l'expérience lors d'un souper familial qui se passa de nouveau à merveille.

Quelques mois plus tard, la jeune fille devait aller passer des prises de sang avec sa maman. Cela faisait déjà quelques temps qu'elle avait oublié d'alimenter son Super Toi en énergie et en courage. Arrivée à la clinique, Anna-Maria fût prise de panique et elle ne put faire apparaitre son M. Fripon 2023. Sa maman appela Madame Lili afin de lui demander de venir en aide à sa fille par téléphone. La magicienne essaya de rassurer et d'aider Anna-Maria à se rappeler la force intérieure qu'elle possédait, mais ce fût en vain. Malgré tous ses efforts et son bon vouloir, elle ne pouvait le faire à sa place. La fillette et sa maman furent donc obligées de reprendre un rendez-vous et de retourner chez elles.

Une semaine plus tard, Lili et Anna-Maria firent une séance d'hypnose ensemble pour travailler la peur et le stress que la prise de sang lui avait occasionnés. Lili lui demanda de prendre trois grandes inspirations lentes et profondes, puis de s'imaginer à la clinique avec l'infirmière et de regarder les étapes de la prise

de sang. Pour l'occasion, Lili avait apporté tout le matériel nécessaire afin de faire comme dans sa vision. Voici comment la séance se déroula :

Lili demanda à Anna-Maria combien elle évaluait sa peur sur une échelle de 0 à 10, 0 étant « je n'ai pas peur du tout» et 10 étant «je suis complètement paniquée». Celle-ci lui répondit 8. Alors Lili l'invita à suivre la démarche avec elle, en lui expliquant les consignes au fur et à mesure et en lui montrant les mouvements précis à faire:

«Premièrement, nous allons tapoter avec le bout des doigts sur le côté de ta main près du pouce en disant : «Même si j'ai peur que ça fasse mal, je m'aime et je m'accepte complètement». Encore une fois. Voilà, très bien!

Par la suite, on tapote avec le bout des doigts sur le dessus de la tête en disant le mot « peur ».

Avec le bout des doigts sur l'arcade sourcilière : « peur »

Avec le bout des doigts sur l'os sous les yeux : « peur »

Avec le bout des doigts entre le nez et la bouche : « peur »

Avec le bout des doigts sur l'os du menton : « peur »

Sur le thymus : « peur »

Et finalement sous les aisselles : « peur ».

Par la suite, Lili vérifia à nouveau où se situait la peur d'Anna-Maria. Elle lui mentionna 7. Elles continuèrent ainsi pendant 45 minutes jusqu'à diminuer sa peur au chiffre un. La magicienne lui dit de répéter le processus à deux autres reprises d'ici l'heure du coucher. Demain, elles iraient ensemble à la clinique pour que la prise de sang se fasse en toute sécurité.

Le lendemain matin, comme prévu, Lili, Anna-Maria et son papa se rendirent à la clinique. Lili et la fillette prirent un moment ensemble pour faire apparaitre le Super toi, rassembler le courage, prendre trois grandes inspirations lentes et profondes, puis refaire le processus de tapping pour descendre la peur de Anna-Maria à un. La magicienne demanda à sa jeune amie si elle était prête. Celle-ci lui répondit : « Oui je suis prête! ». Elles entrèrent dans le bureau avec l'infirmière et la fillette prit place sur la chaise. Anna-Maria sentit son courage s'envoler peu à peu, mais Lili continua de la guider et de l'aider à faire ses tappings. Après plusieurs minutes de travail, la jeune fille réussit à vaincre sa peur et à avoir sa prise de sang. « HOURRA !! » crièrent Anna-Maria et Lili en chœur. La jeune fille, les yeux remplis d'étoiles, de fierté et de courage, remercia la magicienne et partit avec son papa festoyer et annoncer la bonne nouvelle.

Allez, c'est à ton tour! Que souhaites-tu combattre ou affronter? Tu es le maître de ton destin, à toi d'y mettre toute ta détermination, ton courage et ta force pour faire disparaitre tes peurs ou tes craintes. Installe-toi confortablement, prends trois grandes inspirations lentes et profondes, puis imagine-toi dans ton endroit préféré et laisse ton imagination te guider. Tu peux également utiliser la technique de tapping d'Anna-Maria, c'est toi qui décide!