

La technique du trauma sans larmes

Pour minimiser la douleur émotionnelle d'un problème spécifique irrésolu

La technique du trauma sans larme a été développée pour travailler avec des groupes de personnes avec des résultats impressionnants. Bien qu'elle soit particulièrement adaptée au travail en groupe elle peut être utilisée efficacement pour laisser les personnes dans leur zone de confort en travail individuel.

1) Demandez au client d'identifier un incident traumatique spécifique de son passé. Demandez lui d'en choisir un qui date d'au moins 3 ans afin de minimiser les complications généralement associées à un événement récent et encore en cours. Un exemple pourrait être: «La fois où mon père m'a frappé quand j'avais 12 ans ». En revanche, l'expression «mon père me frappait » serait trop large, car il y a de grandes chances que cette violence se soit manifestée lors de nombreux événements.

2) Ensuite, vous demandez au client **de deviner ce que serait son intensité émotionnelle (sur une échelle de 0 à 10) s'il était en train d'imaginer l'événement de manière intense**, et vous notez son estimation.

« Surtout, ne repensez pas à cet événement, restez ici avec moi. Devinez l'intensité de l'émotion que vous ressentiriez si vous imaginiez cet événement de manière intense ».

Avant de poser la question, assurez-vous bien qu'il ne soit pas en train d'imaginer l'événement. Certains ferment les yeux et vont le faire quand même, mais pour minimiser la douleur émotionnelle, accompagnez-les le plus clairement possible à **deviner** sans rentrer dans l'événement. Vous pourriez lui dire que le fait de deviner est une estimation extrêmement utile et qu'il n'a pas besoin de s'inquiéter d'être précis ou non.

3) Demandez à votre client de choisir une courte phrase qui décrive l'événement. Elle devrait être assez courte pour être utilisée facilement comme une phrase de rappel telle que « les cris de mon père », ou bien « maman était en retard », ou « je n'ai pas réussi mon test ».

4) Continuez avec une ronde de tapotements centrée sur l'expression qui décrit l'événement comme « *Même si j'ai vécu ce film intitulé « les cris de mon père », je m'accepte comme je suis* ». Afin de minimiser la douleur émotionnelle nous voulons rester à la périphérie de l'intensité, donc dans ce cas, il est correct d'utiliser des mots vagues et non spécifiques. Être plus précis pourrait faire apparaître une intensité dont nous ne voulons pas durant cette partie de l'exercice.

5) Après cette ronde de tapotements, demandez lui de deviner à nouveau ce que serait son intensité et demandez lui de comparez cette estimation à celle de départ. En règle générale, il y aura un nombre sensiblement plus petit.

6) Dans ce processus, vous n'avez pas à travailler avec des détails précis relatifs à l'événement, aussi vous devez vous assurer que votre client continue à estimer le niveau d'intensité du même aspect de l'événement et qu'il ne se déplace pas sur un autre aspect.

7) Effectuez plusieurs rondes d'EFT et continuez à tester l'intensité au fur et mesure. Les rondes suivantes devraient également être générales et peuvent se concentrer sur les émotions à propos de l'événement ou bien la peur de l'affronter. Essayez des phrases du genre : « même si je suis nerveux à l'idée de regarder ce film *les cris de mon père*, je m'accepte comme je suis » ou encore, « Même si le film *les cris de mon père* est plus intense que je ne le pensais, je m'accepte comme je suis ». Encore une fois, pour minimiser la douleur, nous nous concentrons sur l'intensité de l'événement ou sur le fait de revivre l'événement et non pas les détails les plus difficiles de l'événement lui-même.

Un total de 3 ou 4 tours ramènera la plupart des clients à un niveau d'intensité devinée situé entre 0 et 3.

8) Lorsque le client arrive à un niveau acceptable de 3/10 ou moins, vous pouvez lui demander de se souvenir de l'événement. Vous lui demandez alors qu'elle est l'intensité réelle ressentie. Si l'intensité ressentie est toujours très élevée, vous pouvez revenir aux suppositions et aux phrases générales jusqu'à ce que l'intensité redescende. Sinon, passez à la technique du film ou celle de l'histoire racontée et traitez toute intensité restante relative à l'événement.

Remarque : Depuis son introduction auprès du grand public, cette technique a été utilisée avec succès pour beaucoup de personnes. Toutefois, le terme "sans larmes" ne veut pas dire que personne n'a jamais eu de larmes ou d'inconfort. En effet, certaines personnes réagissent avec des larmes ou d'autres formes de détresse à la simple évocation de leur cible.