

Les 50 règles d'or pour mieux vivre avec l'EFT*

Agnès Bévierre • Jean-Michel Gurret



* Emotional Freedom Techniques

LAROUSSE

Direction de la publication :
Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora
Direction éditoriale : Aurélie Starckmann
Responsable d'édition : Bethsabée Blumel
Mise en page : Nord Compo
Lecture-correction : Nord Compo
Dessins : Getty Images/Nord Compo
Couverture : Bastien Gélas
Fabrication : Marlène Delbeken

ISBN 978-203-598544-6

© Larousse, Paris 2020

Toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte contenu dans le présent ouvrage, et qui est la propriété de l'éditeur est strictement interdite.

Achevé d'imprimer en Espagne par UNIGRAF SL

Dépôt légal : avril 2020

324729 - 11042591 - janvier 2020



PAPIER À BASE DE
FIBRES CERTIFIÉES



LAROUSSE s'engage pour
l'environnement en réduisant
l'empreinte carbone de ses livres.
Celle de cet exemplaire est de
250 g éq. CO₂
Rendez-vous sur
www.larousse-durable.fr

LES MINI  LAROUSSE

Les 50 règles d'or de l'EFT

Emotional Freedom Techniques

Agnès Bévierre
Jean-Michel Gurret



21 rue du Montparnasse 75283 Paris Cedex 06

Sommaire

1. Restez sceptique	8	26. Définissez la bonne cible	48
2. Surfez sur la vague	10	27. Construisez la phrase de préparation	50
3. Maîtrisez les principes	12	28. Utilisez les phrases de rappel	52
4. Soyez précis	14	29. Évaluez l' impact de votre première ronde	54
5. Stimulez le tranchant de la main	16	30. Pratiquez des rondes successives	56
6. Stimulez le sommet de la tête	18	31. Retrouvez le calme	58
7. Stimulez le début des sourcils	20	32. Faites un crochet	60
8. Stimulez le coin de l'œil	21	33. Traitez les oppositions	62
9. Stimulez sous l'œil	22	34. Ouvrez la fenêtre	64
10. Stimulez sous le nez	23	35. Retrouvez les racines	66
11. Stimulez le milieu du menton	24	36. Traitez tous les aspects	68
12. Stimulez sous les clavicules	25	37. Testez vos résultats	70
13. Stimulez sous les bras	26	38. Réveillez le volcan	72
14. Stimulez sous la poitrine	28	39. Utilisez le positif	74
15. Stimulez le coin du pouce	30	40. Relisez votre vie	76
16. Stimulez le coin de l'index	31	41. Faites la paix avec votre passé	78
17. Stimulez le majeur	32	42. Traversez les urgences	80
18. Stimulez le petit doigt	33	43. Gérez votre stress	82
19. Stimulez le dos de la main	34	44. Boostez vos performances	84
20. Pratiquez sans rien dire	36	45. Retrouvez plus d' énergie	86
21. Libérez vos tensions	38	46. Montrez l'exemple	88
22. Lâchez vos douleurs !	40	47. Acceptez-vous tel que vous êtes	90
23. Respectez les étapes	42	48. Consultez un thérapeute	91
24. Choisissez un objectif comportemental !	44	49. Ne croyez pas tout	92
25. Explorez le problème	46	50. Recherchez les preuves	93

Restez sceptique

Même si plus de 200 études scientifiques publiées dans des revues internationales prestigieuses démontrent l'efficacité de l'EFT clinique, nous vous conseillons de vous fier à vos ressentis et vos observations.

Le scepticisme « sain » est une attitude partagée par les vrais scientifiques qui doutent de tout et remettent perpétuellement en question les hypothèses jusqu'au moment où la répétition des expériences leur apporte la preuve du bien-fondé de leurs découvertes. Il en est de même avec les nouvelles méthodes thérapeutiques que nous vous présentons ici.

Plus que de lire de nombreux comptes-rendus d'études vous prouvant le bien-fondé de nos affirmations, nous vous conseillons d'expérimenter sur vous et d'observer au travers de vos ressentis physiques et émotionnels l'utilité de cette méthode sur vous.

EFT sont les trois initiales de *Emotional Freedom Techniques*, qui se traduisent en français par « techniques de libération émotionnelle ». L'EFT prend

racine dans une méthode découverte au début des années 1980 aux États-Unis, appelée thérapie du champ mental (ou TFT). La popularité sans cesse grandissante de l'EFT s'explique par sa simplicité et son efficacité, notamment pour la gestion du stress qui est le fléau n° 1 de notre époque.

JE GÈRE MON STRESS

Dès son origine, l'EFT a été conçue pour une utilisation autonome par les personnes souhaitant se soulager de problèmes émotionnels ou physiques et de leurs conséquences éprouvantes dans leur quotidien.

Puisant dans les traditions orientales, en particulier l'acupuncture, notre compréhension du fonctionnement de l'EFT a rapidement progressé. Les recherches nous apprennent désormais que l'EFT a des effets profonds sur le système nerveux, la production hormonale du stress (particulièrement le cortisol), la régulation de l'ADN et l'activation cérébrale.

Ouvrez vos yeux, vos oreilles et votre esprit et restez sceptique.

Surfez sur la vague

L'EFT fait partie des thérapies psychocorporelles qui mobilisent en même temps l'esprit et le corps.

Le principe actif de l'EFT, tel que l'ont montré les études, réside dans la stimulation manuelle répétée de points d'acupuncture par le biais de simples « tapotements », ce que les Anglo-Saxons appellent le « tapping ».

LE TAPPING

Cette simple action agit sur le système électromagnétique humain, que l'on appelle aussi le « bio-champ ». Il s'agit là de l'une des caractéristiques propres aux méthodes regroupées dans la nouvelle famille de la psychologie énergétique et qui s'intègrent à la quatrième vague de la thérapie (voir encadré ci-contre).

J'ACCÉLÈRE LES TRAITEMENTS

Le besoin croissant de traitements plus courts a fait émerger des thérapies ultrabrèves dont l'effet se mesure en moins d'une dizaine de séances.

Parmi ces nouveaux modèles, ceux qui ont les meilleurs résultats incluent une composante somatique (c'est-à-dire une action sur le corps) afin de déclencher un changement neurologique approprié. C'est le cas par exemple de l'EMDR qui est aujourd'hui reconnu par l'OMS.

La TFT (la **thérapie** par les champs de pensée, en anglais *Thought Field Therapy*) et l'EFT suivent aujourd'hui ce chemin et sont considérées toutes deux comme des techniques prometteuses.

LES TROIS PREMIÈRES VAGUES

La psychothérapie individuelle s'est développée en trois grandes vagues :

Tout d'abord est apparue la psychanalyse en mettant en avant la notion d'inconscient.

Puis est apparu le comportementalisme, centré sur la modification des comportements dans le présent.

Et enfin, la 3^e vague composée d'une part du mouvement humaniste et de l'autre part des TCC (thérapie cognitivo-comportementales) qui ont progressivement intégré le rôle des émotions, la pleine conscience et l'acceptation.

Maîtrisez les principes

Plus vous comprendrez comment et pourquoi fonctionne l'EFT, plus cela sera facile pour vous de pratiquer et plus vous obtiendrez les résultats que vous souhaitez.

Il y a un paradoxe surprenant avec la pratique de l'EFT : le protocole de base est tellement simple que beaucoup doutent de son efficacité pour résoudre des problèmes complexes. Pourtant, il suffit de maîtriser deux phases pour pratiquer la méthode avec succès :

- savoir ce sur quoi on souhaite travailler et s'y concentrer ;
- connaître la position des points d'acupuncture et les stimuler.

JE TRAVAILLE SUR MOI

L'EFT s'adresse aux personnes qui souhaitent s'aider elles-mêmes et travailler aussi bien sur des troubles anxieux (anxiété généralisée, attaques de panique, phobies spécifiques, stress posttraumatique, etc.), des troubles de l'humeur comme la dépression ou

des problèmes de douleurs chroniques tels que la fibromyalgie ou bien de peau (psoriasis, etc.).

Mais gardez bien à l'esprit que travailler sur soi est une chose mais que vouloir s'occuper de la santé des autres nécessite une solide formation.

De plus, si les techniques et la pratique de l'EFT jouissent d'un soutien scientifique avéré, celles-ci restent considérées comme expérimentales par nature.

LE TAPPING EN BREF

1. Apprenez l'emplacement précis des points grâce aux pages suivantes.
2. Stimulez ces points avec deux ou trois doigts (l'index et le majeur le plus souvent).
3. Les stimulations doivent être fermes mais confortables.
4. Stimulez chaque point une dizaine de fois environ sans compter.
5. Vous pouvez stimuler les points à la droite du corps et/ou à gauche ou même alterner droite/gauche. Faites ce qui est le plus simple pour vous.
6. Respectez les étapes décrites dans les règles 23 à 37.

Soyez précis

L'efficacité de la méthode dépend de la précision des points stimulés.

En EFT, nous stimulons des points précis situés sur les méridiens, canaux très fins qui parcourent le corps et jouent le rôle de conducteurs d'énergie.

Ces points, qui sont utilisés en médecine traditionnelle chinoise, plus précisément en acupuncture, ont un diamètre d'environ un millimètre, **vous devez donc être très précis sur la localisation de ces points.** Des études scientifiques prouvent l'efficacité de l'EFT si les bons points sont stimulés.

Stimulez chaque point avec deux doigts pour élargir la zone d'impact. Chaque stimulation des 15 points est communément appelée « la ronde des points ». Chaque point est stimulé environ une dizaine de fois.

PRÊT À DÉCOUVRIR CHAQUE POINT DE LA RONDE?

ST - Sommet de la tête

DS - Début du sourcil

SO - Sous l'œil

SN - Sous le nez

ME - Sous le milieu du menton

CL - Sous la clavicule

CO - Coin de l'œil

AU - Auriculaire

MA - Majeur

IN - Index

PO - Pouce

PK - Point karaté

Point de gamme

Stimulez le tranchant de la main de la main

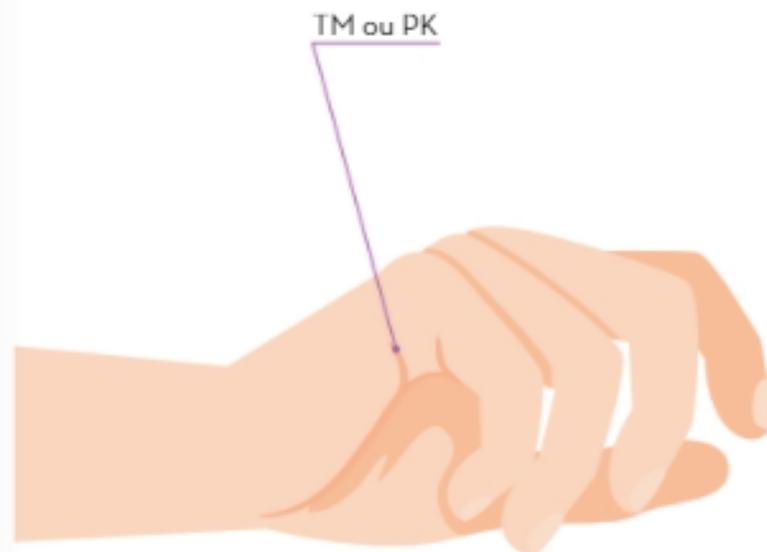
Levez les blocages inconscients à l'atteinte de vos objectifs !

Le premier point que nous stimulons lors d'une ronde se trouve sur le tranchant de la main (TM en abrégé). Il est parfois appelé « point karaté ».

Pour le localiser, fermez le poing sans serrer. Le point TM est situé juste sous l'articulation de l'auriculaire, dans le prolongement du pli supérieur qui se forme dans la main et s'arrête sur le tranchant (cf. dessin).

Selon la médecine traditionnelle chinoise, la stimulation de ce point permet de dissiper les oppositions éventuelles du subconscient. Il permet aussi de dissiper les idées noires, le manque de confiance en soi, la crainte de l'échec.

Il développe les capacités intellectuelles, l'adresse physique, les performances en général.

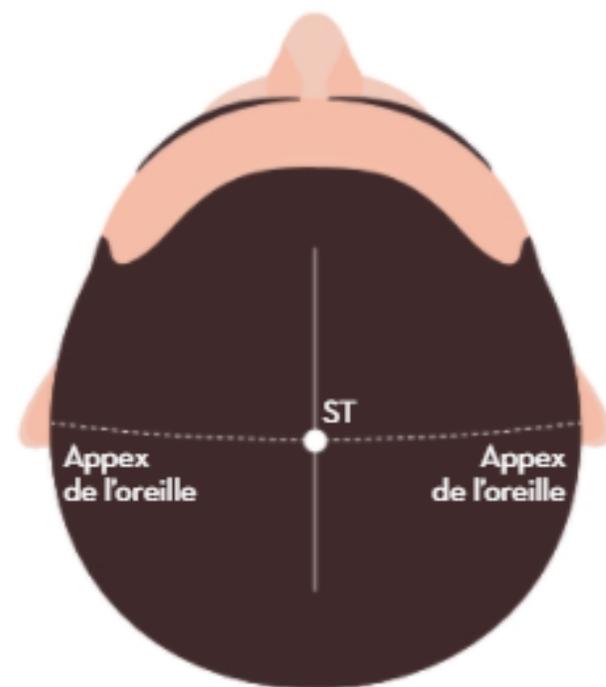


Stimulez le sommet de la tête

Ce point représente le centre de l'énergie spirituelle, ne le stimulez pas trop fort !

Stimulez ensuite le point qui se trouve sur le sommet de la tête ou « ST ». Imaginez une ligne qui rejoint le sommet de vos deux oreilles en passant par le point le plus haut de votre crâne. Le point ST se trouve à l'intersection de cette ligne et de la ligne médiane de votre corps.

Ce point dissipe les tensions psychiques, l'auto-critique, le manque de concentration, la difficulté à aller de l'avant. Il permet de renforcer les fonctions intellectuelles comme la mémoire, l'intuition, la clarté des idées. Il développe la force et la volonté. Il permet aussi de redistribuer l'énergie et agit sur les cinq organes des sens.



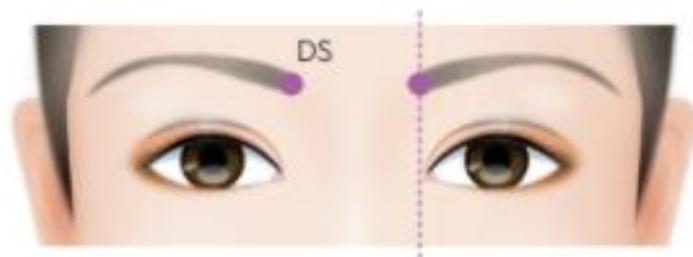
Stimulez le début des sourcils

Passez à l'action !

Vous passez au point qui se trouve au début des sourcils « DS », juste au-dessus des arêtes nasales. Vous pouvez le stimuler à droite ou à gauche ou bien les deux côtés en même temps.

Ce point agit sur tout ce qui bloque l'action : le manque d'ambition, le manque d'ardeur, les frustrations.

Il libère des peurs viscérales, renforce la force intérieure et pousse à l'action. Il donne le courage de changer ce qui nous paraît nécessaire, et permet d'exprimer librement ses talents innés.



[20]

Stimulez le coin de l'œil

Régulez vos tendances à l'excès et à l'agitation !

Continuez par le point qui se trouve au coin de l'œil « CO », sur l'os de l'orbite sur le coin extérieur de l'œil droit ou gauche.

Il dissipe les rancunes obsessionnelles, les sentiments de rage et de haine, le besoin de vengeance. Il agit sur la peur du changement. Il renforce l'expression constructive de la colère.

Il aide à y voir plus clair, à prendre des décisions réfléchies, à mettre ses idées en pratique, à prendre en compte des expériences passées pour agir dans le présent.



[21]

Stimulez sous l'œil

Travaillez sur votre manque de confiance en l'avenir et calmez vos inquiétudes !

Imaginez une ligne verticale qui passe par le centre de vos pupilles, et stimulez juste sous l'œil «SO», sur l'os, à droite ou à gauche ou les deux en même temps.

Il dissipe les soucis obsessionnels et les idées fixes, répond au besoin d'attachement excessif et remplit le vide que l'on porte en soi. Il comble l'insatisfaction profonde, calme la peur, l'anxiété, la nervosité, et renforce les sensations de contentement et de plénitude. Il renforce la bonne assimilation des expériences et la juste expression des sentiments.

Il aide l'esprit à s'ouvrir à la nouveauté.



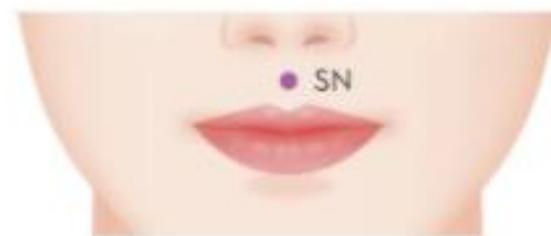
Stimulez sous le nez

Dissipez votre timidité, la crainte de dire « non », la peur de parler en public !

Continuez la ronde par le point sous le nez «SN», à mi-distance entre le bas du nez et le haut de la lèvre supérieure, au centre de la fossette qui s'appelle le philtrum. Selon la tradition juive, cette partie est aussi baptisée « empreinte de l'ange ».

Il aide à mieux s'accepter, dissipe la modestie, la honte de soi-même, la peur du ridicule.

Il aide à vivre sans se soucier du regard des autres, renforce le caractère, développe l'aisance en société, la compassion pour soi-même et pour les autres.



Stimulez le milieu du menton

Renforcez votre capacité à pardonner,
à vous-même et aux autres !

Stimulez ensuite le point situé sur la ligne médiane entre le bas du menton « ME » et le bas de la lèvre inférieure, au milieu de la petite fossette horizontale.

Il dissipe les sentiments d'échec et de culpabilité, les remords et les regrets, l'accablement, la désolation et les tourments. Il aide à accepter le passé sans vouloir le changer, à tourner la page pour aller de l'avant.

Il agit sur le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal, ou le besoin de se punir.



[24]

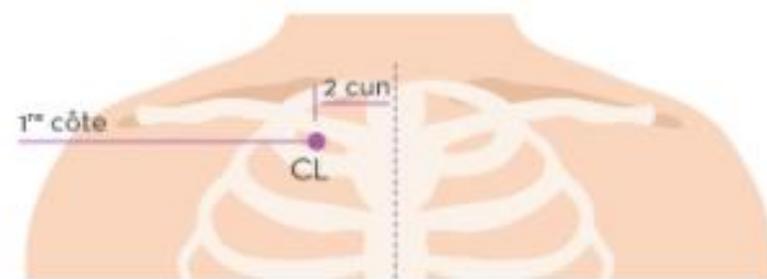
Stimulez sous les clavicules

Apaisez toutes vos peurs avec ce point
sous-claviculaire, appelé aussi « point d'urgence ».

Ce point se trouve juste sur le bord inférieur de la clavicule « SC », à deux fois la largeur de votre pouce (4 à 5 cm) de la ligne médiane du corps.

Ce point est très important car il permet aussi de se calmer rapidement dans des situations d'urgence (panique, chagrin, rage, stress extrême).

Ce point dissipe les appréhensions qui empêchent d'avancer et de rester serein, développe la sensation d'être en sécurité, le calme intérieur, l'envie de faire des choses, le désir d'avancer dans la vie.



[25]

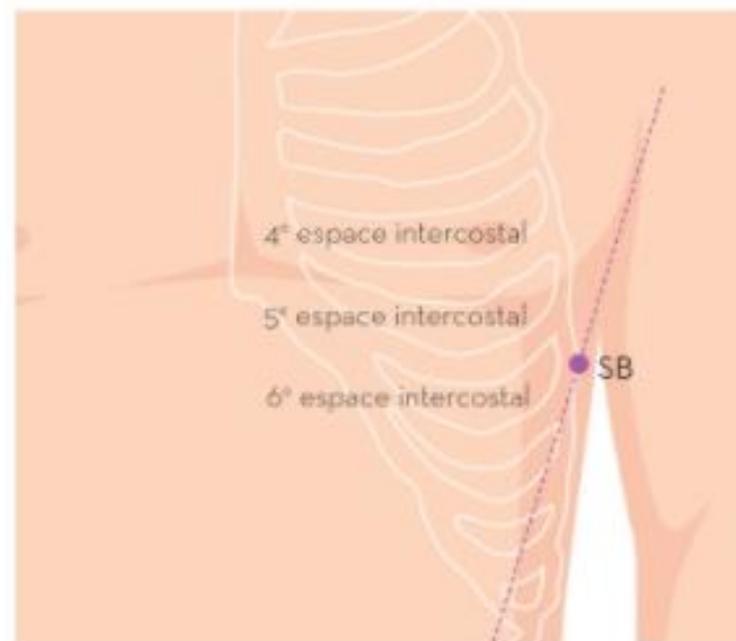
Stimulez sous les bras

Renforcez votre confiance en vous et votre envie d'entreprendre !

Ce point se situe dans le prolongement de l'aisselle, dans le sixième espace intercostal, sous le bras « SB ». Pour faciliter la localisation de ce point, vous, mesdames, stimulez au milieu de la partie inférieure du bandeau de votre soutien-gorge, et vous messieurs, placez votre mamelon gauche au centre de la paume de votre main droite, posez la main horizontalement sur votre torse et vous trouvez le point à l'extrémité du petit doigt.

Ce point dissipe la culpabilité, l'obsession, l'amertume, réduit le pessimisme, le défaitisme, l'accablement, l'ennui, le renoncement, le manque d'originalité.

Il permet de croire en ses capacités, renforce la confiance en soi, la sensation de bien-être, donne envie d'apprendre des choses nouvelles, et d'entreprendre.



Ligne verticale
qui part du milieu
de l'aisselle

Stimulez sous la poitrine

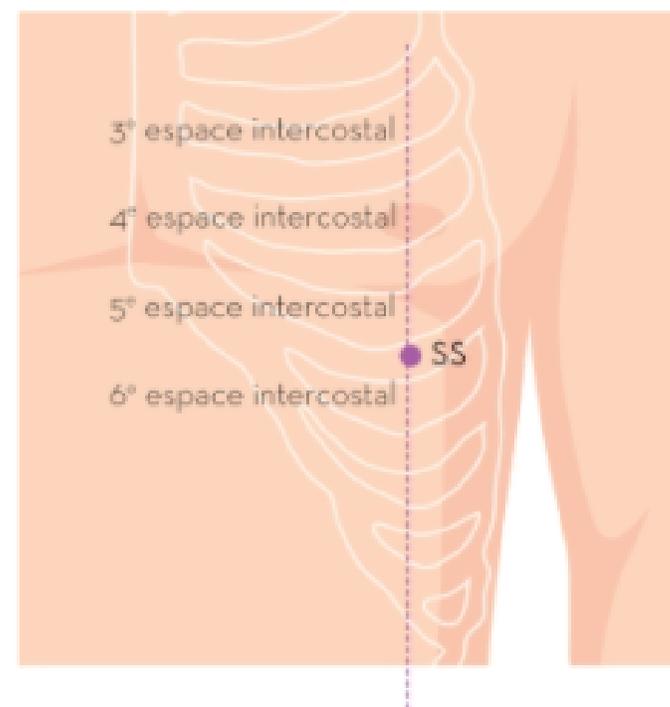
Appréciez le quotidien et prenez des décisions importantes !

Ce point se trouve sous les seins « SS » (ou sous les pectoraux pour les hommes) à la verticale du mamelon à environ 2,5 cm en dessous, dans le sixième espace intercostal. Pour les femmes, cela correspond approximativement au-dessous de la baleine de soutien-gorge.

Mesdames, si la stimulation de ce point est compliquée, passez-le. En raison de sa position et du fait qu'il peut être parfois délicat à stimuler en cas de poitrine opulente, ce point a été retiré de la plupart des protocoles anglo-saxons. Néanmoins il a une action directe sur la colère, notamment non exprimée, et il peut être très utile dans certains cas.

Ce point dissipe de plus les sentiments de désarroi, de frustration et de confusion intérieure, lève les doutes, l'indolence, la léthargie.

Il aide à définir et à poursuivre ses objectifs, donne le dynamisme nécessaire et la confiance en soi.



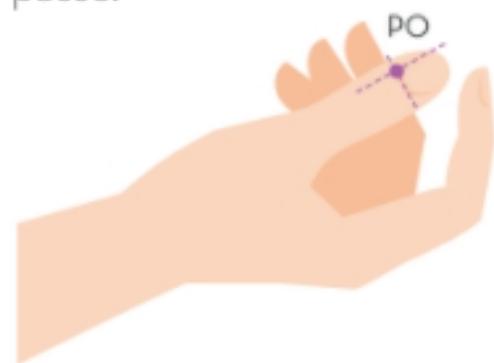
Stimulez le coin du pouce

Réduisez votre souffrance intérieure et allez de l'avant !

Le point du pouce « PO » se situe sur le coin extérieur de celui-ci - côté de votre corps lorsque la paume de votre main est tournée vers le sol -, à la base de l'ongle, là où l'ongle rejoint la chair.

Il dissipe la tristesse, les chagrins qui tournent à l'obsession, réduit l'hypersensibilité, l'inclinaison au malheur, soigne les plaies et les cicatrices laissées par les événements difficiles.

Il développe l'envie d'aller de l'avant en se détachant du passé.



[30]

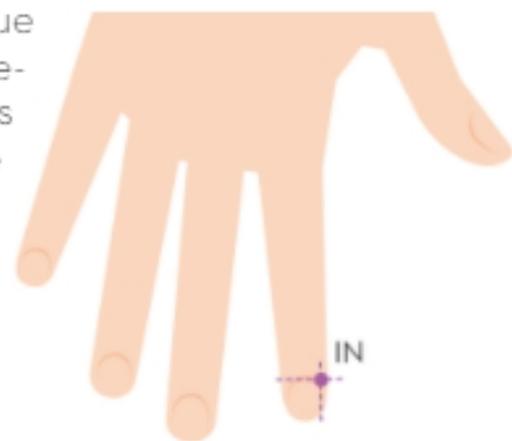
Stimulez le coin de l'index

Lâchez prise et fluidifiez vos relations aux autres !

Ce point est sur le côté extérieur de l'index « IN » - côté corps -, à la base de l'ongle, à la même position que pour le pouce.

Il dissipe le besoin de ressasser le passé et d'y rester accroché, le sentiment de rancune et de contrôle. Il développe le pardon pour soi et pour les autres.

Notez au passage que ce point est naturellement « sur-stimulé » lors des rondes EFT, puisque nous nous servons majoritairement de l'index pour faire les percussions.



[31]

Stimulez le majeur

Libérez-vous de votre sentiment d'infériorité et exprimez-vous librement !

Ce point se trouve au bout du majeur « MA », au centre du doigt. Il dissipe le manque de confiance en soi, l'esprit de soumission.

Il aide à mieux prendre en compte ses besoins affectifs, à faire des choix, renforce la libre expression de sa personnalité, l'enthousiasme, la passion.

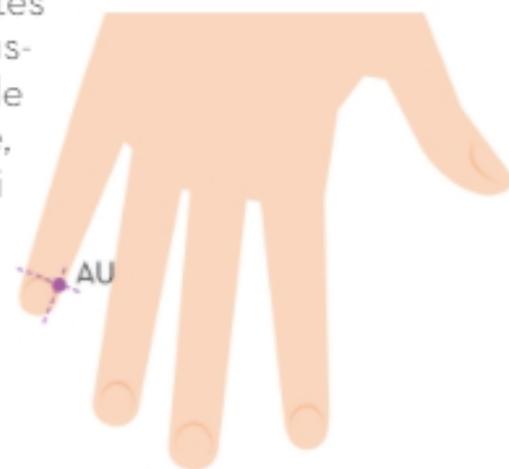


Stimulez le petit doigt

Renforcez votre sentiment de sécurité et de joie, l'amour de vous et des autres !

Stimulez ce point sur le côté extérieur de l'auriculaire « AU » - côté corps - à la base de l'ongle (comme pour le pouce et l'index).

Il dissipe le sentiment d'abandon et le manque de confiance en soi. Il agit sur l'instabilité émotionnelle, l'irritabilité, les difficultés de concentration, la susceptibilité. Il renforce le sentiment de sécurité, de joie, l'amour de soi et des autres.



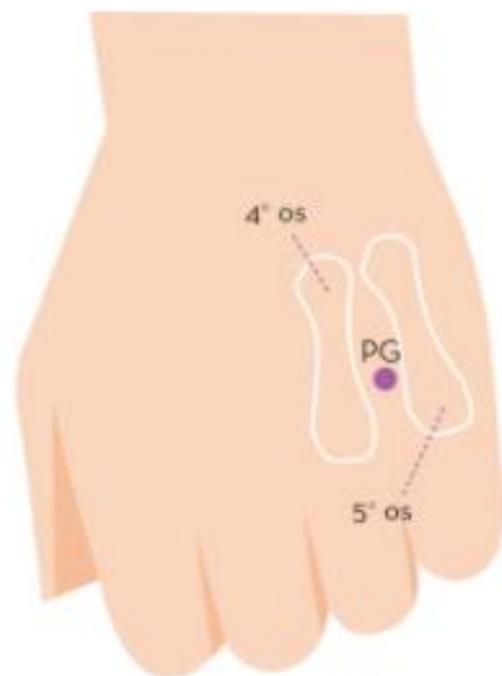
Stimulez le dos de la main

Libérez-vous de votre besoin d'isolement
et ouvrez votre cœur !

Ce point est situé sur le dos de la main, dans le petit sillon qui se dessine entre les métacarpiens de l'auriculaire et de l'annulaire.

Vous le stimulerez avec trois ou quatre doigts de la main opposée qui se logeront facilement entre les deux métacarpiens. Il est surnommé point de gamme « PG » car c'est celui que l'on stimule lors de la « gamme des 9 actions » (voir règle 31).

Il atténue les besoins d'isolement qui conduisent à se sentir abandonné par les autres, la dépression, et les douleurs physiques. Il renforce les capacités de son cœur à donner et à recevoir de l'amour et de l'affection, développe le sentiment de sécurité. C'est également un point que l'on peut stimuler tout en posant la main au centre de la poitrine. Il apporte ainsi de la sérénité.



Vous connaissez maintenant l'ensemble de tous
les points, passons à la pratique intensive...

Pratiquez sans rien dire

Les études montrent que la stimulation des points seule agit déjà sur notre état général et calme le système nerveux autonome.

Pour que vous puissiez expérimenter les sensations physiques et vous familiariser avec les points à stimuler, réalisez une première ronde sans parler.

Installez-vous confortablement, la **meilleure** posture étant assis, dos droit, les deux pieds au sol. Stimulez chaque point une dizaine de fois sans compter.

AVANT DE COMMENCER, INTERROGEZ-VOUS

- Dans quel état je me sens ? Quelles sont mes sensations physiques là maintenant ? Où se situent-elles dans mon corps ?
- Dans quel état émotionnel je me trouve ? Quelle est l'intensité émotionnelle ou physique ressentie entre 0 et 10 (0 = aucune intensité et 10 = le maximum d'intensité que je peux imaginer) ?

Allez-y :

- tranchant de la main (TM);
- sommet de la tête (ST);
- coin de l'œil (CO);
- sous l'œil (SO);
- sous le nez (SN);
- sous le menton (ME);
- sous les clavicules (SC);
- sous les seins (SS);
- sous les bras (SB).

Puis :

- sur le pouce (PO);
- sur l'index (IN);
- sur le majeur (MA);
- sur l'auriculaire (AU);
- sur le point de gamme (PG).

Recommencez deux ou trois fois.

Interrogez-vous de nouveau : qu'est-ce que je ressens maintenant ? Quelle est l'intensité de mes sensations physiques et/ou de mon état émotionnel maintenant ?

Ces rondes sans parler permettent aussi de calmer l'activation émotionnelle grâce au retour dans une fenêtre de calme, c'est-à-dire ne pas être en zone d'hyperactivation (forte émotion) ou en zone d'hypoactivation (pas ou très peu d'émotion et/ou sensations). Voir la règle 34.

Libérez vos tensions

Après cette première séquence de stimulations sans parler, travaillez ensuite sur les tensions de votre corps !

Dans un premier temps vous allez effectuer un véritable scan de votre corps, un peu comme si vous étiez allongé sur une imprimante géante et que vous soyez balayé par le vaisseau lumineux du scanner des pieds à la tête. Prenez le temps de repérer « là où ça coince »...

Et maintenant, posez-vous les questions suivantes : qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Exemple : « j'ai du mal à respirer ». À combien estimez-vous cette difficulté sur une échelle de 0 à 10 (0 = pas de problème pour respirer et 10 = je suis en train d'étouffer) ? Réponse : à 5/10.

Répétez alors cette phrase 2 ou 3 fois en stimulant d'abord le tranchant de la main (TM). « Même si j'ai du mal à respirer à 5/10, je m'accepte tel que je suis. » Puis continuez la ronde des points en restant centré sur le problème.

Pour rester concentré, vous allez prononcer une courte phrase (dite « de rappel ») à chaque nouvelle stimulation de point :

- **sommet de la tête (ST)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **début du sourcil (DS)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **coin de l'œil (CO)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sous l'œil (SO)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sous le nez (SN)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sous le menton (ME)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sous les clavicules (SC)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sous les seins (SS)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sous les bras (SB)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sur le pouce (PO)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sur l'index (IN)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sur le majeur (MA)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sur l'auriculaire (AU)** : « j'ai du mal à respirer » ;
- **sur le point de gamme (PG)** : « j'ai du mal à respirer ».

Vérifiez en fin de ronde la nouvelle intensité. Si besoin, refaites une ou deux rondes.

Lâchez vos douleurs !

Avant même de travailler sur une douleur, consultez un médecin généraliste ou spécialisé comme un algologue ou un rhumatologue.

En accompagnement de votre traitement et si les douleurs persistent, utilisez l'EFT.

Dans un premier temps, avant de traiter une éventuelle cause émotionnelle à ces douleurs, **concentrez-vous sur la ou les douleurs que vous ressentez dans votre corps ici et maintenant.**

Quelle est la sensation physique ? Sur quelle partie de votre corps se trouve la douleur ? Décrivez ce que vous ressentez.

EXEMPLE : « J'AI UNE DOULEUR AU COUDE DROIT »

Quelle est l'intensité de cette douleur sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune douleur et 10 = le maximum de douleur que vous puissiez imaginer) ?

Décrivez ce que vous ressentez : est-ce que vous avez l'impression d'aiguilles dans le coude ? ou plutôt un étau qui vous serre ? ou plutôt des brûlures ? ou autre ?

Puis démarrez la ronde, toujours par le tranchant de la main (TM) en disant :

• « Même si j'ai ces douleurs (ou brûlures ou coup d'aiguilles ou...) au coude, je m'accepte tel que je suis. »

Puis continuez la ronde en stimulant les autres points :

- ST : « cette douleur au coude » ;
- DS : « cette douleur qui m'empêche de faire certains mouvements » ;
- CO : « ces coups d'aiguilles (ou ces brûlures ou cet étau) au coude » ;
- SO : « cette douleur » ;
- SN : « ce coude qui me fait mal » ;
- ME : « cette douleur qui m'empêche de dormir » ;
- SC : « cette douleur » ;
- SS : « ces aiguilles ou ces brûlures ou cet étau » ;
- SB : « au coude » ;
- PO : « j'ai mal au coude » ;
- IN : « cette douleur au coude » ;
- MA : « ces coups d'aiguilles, ... » ;
- AU : « je me sens diminué » ;
- PG : « cette douleur au coude » ;

La douleur a-t-elle diminué ? À combien (entre 0 et 10) ? Recommencez les rondes jusqu'à diminution évidente de la douleur ou disparition totale, en évaluant régulièrement si l'intensité baisse.

Respectez les étapes

Vous venez de découvrir la manière la plus simple de pratiquer l'EFT : sur un problème présent qu'il suffit de verbaliser. Voyons comment dérouler un protocole efficace dans son ensemble.

Le protocole d'EFT se décline en huit étapes principales. Plus vous les respecterez et plus votre travail sera efficace et rapide. Bien souvent les débutants veulent pratiquer le tapping sur tout et n'importe quoi et perdent en efficacité.

Les pages suivantes détailleront chaque étape et cette double page vous permet d'avoir une vision d'ensemble de ce que vous faites et pourquoi vous le faites.

VUE D'ENSEMBLE

Nous vous proposons de définir un objectif de travail, par exemple un comportement qui vous pose problème.

Ensuite nous vous demandons de penser à un moment précis où vous manifestez votre comportement problème et de définir si ce moment est à

l'origine du problème ou non afin d'identifier une bonne « cible ».

Une fois le souvenir « cible » identifié, vous allez vous immerger dedans par la pensée et observer les réactions émotionnelles, physiques et cognitives que vous avez lorsque vous êtes connecté à cet événement.

Vous pourrez alors construire votre phrase de préparation et procéder à la ronde EFT pour « décharger » les émotions bloquées et vous en libérer. Enfin vous reviendrez au calme et vous apprendrez à vous stabiliser avec des techniques énergétiques.

LES 8 ÉTAPES

1. Définissez un objectif comportemental précis.
2. Analysez votre problématique.
3. Définissez le souvenir à traiter.
4. Construisez votre phrase de préparation.
5. Utilisez les phrases de rappel pour faire votre ronde.
6. Évaluez l'impact de votre première ronde.
7. Terminez le travail avec les rondes successives.
8. Retrouvez le calme après l'émotion.

Choisissez un objectif comportemental !

L'objectif est ce que vous voulez atteindre, la raison pour laquelle vous allez pratiquer cette séance d'EFT. Plus l'objectif sera précis, plus vous serez capable de mesurer les progrès.

Une des principales difficultés pour les débutants est de prendre le temps de définir un objectif précis et concret. Souvent, nous partons sur des généralités, des souhaits flous, tels que « je veux avoir confiance en moi » ou « je veux être moins stressé », ou « je veux être heureux ».

Si vous démarrez votre ronde par « même si je n'ai pas confiance en moi, je m'accepte tel que je suis », vous n'obtiendrez que peu ou pas de résultats. Vous pourrez peut-être constater une amélioration de votre ressenti émotionnel dans l'instant mais celle-ci ne durera pas. De plus, vous ne pourrez pas évaluer les améliorations si votre objectif est mal défini.

ÊTRE SMART

Observez la différence entre ces deux objectifs :

1. « Je veux me sentir mieux dans ma peau. »
2. « Je veux maigrir de 7 kilos dans soixante jours. »

Le premier est purement subjectif et il pourrait varier d'un jour à l'autre. Le second est SMART : **spécifique** (c'est-à-dire personnel), **mesurable** (7 kilos c'est précis), **atteignable et ambitieux** (cela ne présente pas de danger pour la santé et en même temps c'est motivant), **réaliste** (en deux mois c'est tout à fait possible) et défini dans le **temps** (nous avons bien ici une date butoir).

MAINTENANT, C'EST À VOUS : POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES ET ÉCRIVEZ LES RÉPONSES SUR UN CARNET

- Quel est votre objectif comportemental ?
- Que souhaitez-vous faire (que vous ne faites pas encore) ou ne plus faire (que vous faites actuellement) ?
- À quoi verrez-vous que vous avez atteint votre objectif ?
- Comment les autres le verront ?
- Que ferez-vous que vous ne faites pas aujourd'hui ?
- Notez un exemple.

Explorez le problème

Pour être efficace, il faut traiter les souvenirs qui sont à l'origine de nos problèmes.

La glossophobie est la peur la plus communément rencontrée : près de 75 % de la population ressent un certain degré de peur pour s'exprimer devant un public. **Nous prendrons donc cet exemple.** Cela se traduit par une anxiété intense avant et pendant la prise de parole ou même à l'idée d'avoir à parler en public.

Les personnes qui en sont atteintes de la manière la plus forte évitent systématiquement toutes les situations potentiellement problématiques. Si elles se retrouvent piégées, elles ressentent une détresse physique, des nausées et peuvent même déclencher une attaque de panique.

EXEMPLE : PRENDRE LA PAROLE DEVANT UN PUBLIC

Imaginez-vous dans une situation où vous devez prendre la parole devant un public qui vous impressionne.

Ce pourrait être votre famille tout entière, ou bien les dirigeants de votre entreprise au grand complet,

ou une assemblée d'experts avec plusieurs Prix Nobel, peu importe.

Notez ce qui se passe en vous, par exemple :

- « Je suis mal à l'aise quand j'interviens en public, je bégaye, je rougis. »

Que ressentez-vous ici et maintenant lorsque vous y pensez ?

- « Je ressens de la peur, j'ai les mains moites. »

À combien ressentez-vous cet inconfort sur une échelle subjective de 0 à 10, où 0 signifie aucun inconfort et 10 le maximum d'inconfort que vous puissiez imaginer ?

- « Dans mon exemple, je suis à 10/10 et ici maintenant je suis à 4/10. »

Notez bien ici la différence entre le ressenti imaginé dans la situation problème, et le ressenti réel dans l'ici et maintenant.

Qu'est-ce que vous vous dites de vous ?

- « Je perds mes moyens, je tremble, je me dis que ce que je raconte n'est pas intéressant, que je suis nul. »

Que faites-vous que vous ne voudriez plus faire ?

- « Je suis confus, je perds le fil de mes idées, je suis tendu, je me sens jugé. »

Depuis quand fonctionnez-vous de cette manière ?

- « Depuis tout petit je crois. »

Définissez la bonne cible

La règle précédente est essentielle pour vous permettre de respecter celle-ci facilement et de sélectionner le « bon » souvenir à traiter.

Attention à ne pas confondre la « cible » et « l'objectif ». *L'objectif est ce que vous voulez atteindre, dans notre exemple ce serait « pouvoir m'exprimer facilement, avec confiance et aisance, le sourire aux lèvres devant n'importe quel type d'assemblée, aussi bien ma famille réunie au grand complet que le congrès annuel des Prix Nobel s'il existe ».*

La « cible » dans l'idéal est l'événement d'origine (ou un des tout premiers événements) qui vous a conditionné à réagir comme vous le faites dans le présent.

« JE SUIS MAL À L'AISE QUAND J'INTERVIENS EN PUBLIC »

Reprenons notre exemple : « Je suis mal à l'aise quand j'interviens en public » et supposons que la

dernière fois que cela s'est passé est lorsque vous avez pris la parole devant le comité de direction de votre entreprise mardi dernier. La question à se poser alors est de savoir si vous avez eu une réaction normale dans une situation donnée, ou si vous avez surréagi.

- **Soit vous étiez dans un milieu bienveillant** dans lequel il n'y avait aucune raison objective de paniquer. Cela signifie que votre « conditionnement » est antérieur à l'événement et il sera très utile de remonter le fil de vos souvenirs à la recherche de cet événement. Nous verrons la méthode à la règle 35.

- **Soit on vous a tendu un piège** (vous ne saviez pas que vous deviez intervenir publiquement) et vous vous êtes retrouvé dans une situation malsaine qui vous a vraiment déstabilisé et vous en ressentez encore – à juste titre – les effets délétères.

Dans ce cas, il s'agit d'une « bonne cible » à traiter immédiatement pour vous libérer des émotions négatives liées à ce moment.

Quoi qu'il en soit, vous allez maintenant travailler ce moment concret de mardi dernier, qui génère votre malaise. Pour cela, intéressons-nous à ce qu'il provoque encore chez vous, ici et maintenant.

Construisez la phrase de préparation

Vous allez pouvoir entrer dans le vif du sujet et commencer la stimulation des points d'acupuncture tout en gardant votre attention sur le problème.

Nous avons vu que l'EFT est une méthode psychocorporelle : « psycho » parce que nous devons rester concentrés sur la situation que nous voulons traiter et « corporelle » parce que nous stimulons manuellement des points qui se trouvent sur notre corps.

RÉPONDEZ À CES 5 QUESTIONS

Elles vous permettront de construire une phrase de préparation efficace.

1. Quand vous repensez à cette intervention de mardi dernier, quelle est la pire image à laquelle vous pensez ?

- « Je vois tous les participants me regarder et attendre que je continue ma présentation. »

2. Lorsque vous repensez à cette image, qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps ?

- « J'ai du mal à respirer, mes mains tremblent, je me sens confus. »

3. Quelle est l'émotion que vous ressentez là, ici et maintenant ?

- « Je ressens de la peur. »

4. Quelle est l'intensité de ces sensations physiques et de cette émotion, sur une échelle de 0 à 10 (0 = absence de sensations/d'émotion, 10 = le maximum que vous puissiez imaginer) ?

- « 7/10 »

5. Lorsque vous pensez à cette image, qu'est-ce que vous vous dites de négatif sur vous-même ?

- « Je me dis que je suis ridicule, nul, que je suis incompetent, que je ne suis pas à la hauteur de ce que l'on attend de moi, que je déçois ceux qui m'ont fait confiance. »

Vous pouvez maintenant construire une phrase, dite « de préparation », qui vous permet de vous centrer sur le souvenir. Prononcez maintenant cette phrase à voix haute une fois en stimulant fermement le tranchant de votre main (TM) :

- « Même si je ressens de la peur quand je pense aux regards des participants qui attendent que je continue ma présentation, je m'accepte complètement tel que je suis. »

Utilisez les phrases de rappel

Vous allez pouvoir vous servir des réponses aux 5 questions précédentes afin de rester concentré sur votre souvenir et de le travailler en profondeur.

Après avoir stimulé le tranchant de votre main en prononçant la phrase de préparation, vous continuez la ronde en stimulant une dizaine de fois chaque point et en prononçant à chaque fois une phrase courte, dite « de rappel », qui vous permettra de rester concentré sur l'événement à traiter.

Vous pouvez ajouter ce qui vous vient à l'esprit pendant que vous stimulez, à condition de rester centré sur le même événement.

EXEMPLE

- ST : « tous les participants me regardaient. »
- DS : « j'étais confus, je ne retrouvais pas mes idées. »
- CO : « je me suis senti ridicule. »
- SO : « tout le monde attendait la suite. »
- SN : « j'ai encore du mal à respirer. »

- ME : « mes mains tremblent. »
- SC : « je ne savais plus ce que je devais dire. »
- SS : « tous ces regards sur moi. »
- SB : « j'ai peur. »
- PO : « je ne suis pas à la hauteur. »
- IN : « je ne devrais pas être là. »
- MA : « je me sens nul. »
- AU : « les autres y arrivent, pas moi. »
- PG : « j'ai peur. »

POUR INFO

.....
 Lorsque vous pratiquez votre ronde, vous pouvez fermer les yeux et vous immerger au maximum dans votre souvenir. Plus vous serez en connexion avec l'événement et mieux vous le traiterez.

Évaluez l'impact de votre première ronde

Après avoir effectué cette première ronde, vous allez pouvoir mesurer l'impact produit par les stimulations des points d'acupuncture sur votre corps.

Nous vous conseillons d'être toujours bien hydraté lorsque vous pratiquez l'EFT. Aussi vous pouvez boire une ou des gorgées d'eau pure entre les rondes, ou bien avant même de commencer votre travail.

Puis, fermez les yeux et concentrez-vous à nouveau sur le même moment que lorsque vous avez commencé votre première ronde.

Que voyez-vous maintenant ? Est-ce toujours la même image ? Il est important que ce soit le même moment mais vous constaterez peut-être que l'image a peut-être changé. Elle pourrait être plus floue ou au contraire plus nette, plus lointaine ou plus proche, plus grande ou plus petite, plus lumineuse ou plus sombre, avec plus de couleurs ou bien plus terne, etc.

Les personnages qui vous entourent pourraient être devenus plus petits ou au contraire plus grands. Cela n'a pas vraiment d'importance mais notez juste les changements.

Et maintenant reposez-vous les mêmes questions que précédemment. Que ressentez-vous quand vous êtes exposé à cette image ? L'émotion est-elle plus forte ou moins forte ? Et quelles sont les sensations physiques associées à cette émotion ? Ont-elles changé ? Se sont-elles déplacées dans votre corps ?

À combien évaluez-vous maintenant les sensations émotionnelles et physiques, toujours sur la même échelle de 0 à 10 ? La plupart du temps il est possible que cela baisse dès la première ronde. Mais vous pourriez aussi noter la même intensité, voire même une intensité plus forte.

Notez aussi ce que vous dites de vous par rapport à la situation : est-ce toujours la même chose ? Y a-t-il de nouvelles pensées qui arrivent.

Toutes ces nouvelles informations vous seront utiles pour continuer le traitement avec les rondes ultérieures.

Pratiquez des rondes successives

Pour terminer votre travail sur le souvenir que vous avez choisi de traiter, vous devez arriver à ne plus rien ressentir de négatif. C'est la fonction des rondes successives.

Vous allez pouvoir utiliser les réponses aux questions précédentes pour continuer et clore votre séance d'EFT. Vous allez donc continuer jusqu'à la disparition complète de l'intensité émotionnelle et/ou des sensations physiques.

Dans notre exemple, imaginons que vous constatiez une diminution de l'intensité émotionnelle de votre peur et des sensations physiques à 3/10. Supposons également que vos mains ne tremblent plus mais que vous ressentiez le reste de peur dans votre ventre.

Recommencez la ronde en ajustant avec ce que vous ressentez maintenant. La phrase de préparation devient alors : « Même si je ressens ce reste de peur dans mon ventre lorsque je me revois

dans cette situation mardi dernier, je m'accepte tel que je suis. »

Et vous adaptez également les phrases de rappel en conséquence. ST : « je les revois en train de me regarder » / DS : « j'étais confus, je ne retrouvais pas mes idées » / CO : « ce reste de peur dans mon ventre » / SO : « tout le monde attendait la suite » / SN : « j'ai encore du mal à respirer » / etc.

Et si de nouveaux détails apparaissent, intégrez-les dans la ronde en stimulant les points qui suivent. Ce pourrait être : « ils m'ont tendu un piège » / « je n'avais pas été prévenu » / « ce n'est pas normal » / etc.

Il est fort possible qu'une ou d'autres émotions apparaissent après traitement de la première.

Par exemple, la peur étant traitée, vous pourriez ressentir de la colère (contre vous ou contre les autres) ou de la tristesse de n'avoir pas réussi cette intervention comme vous l'auriez souhaité.

Dans ce cas, vous renouvelez l'exercice avec l'émotion qui surgit.

Retrouvez le calme

Après les montagnes russes émotionnelles vient le moment de retrouver le calme de la vallée.

VOICI UN EXERCICE EFFICACE : LA GAMME DES NEUF ACTIONS

L'objectif de cet exercice est de mobiliser alternativement les deux hémisphères cérébraux afin de les rendre plus réceptifs et de favoriser l'intégration du travail réalisé avec les fréquences de stimulation des points d'acupuncture. Cela permet de retrouver le calme plus facilement en fin de séance.

Cette procédure a une action au niveau de votre cerveau directement, alors que les stimulations des points d'acupuncture ont une action sur votre système énergétique.

Cette procédure est très simple : stimulez de manière continue le point de gamme, situé sur le dos de votre main, pendant vingt à trente secondes environ (voire règle 19), tout en gardant votre tête bien droite et immobile, enchaînez tranquillement les 9 actions suivantes :

- fermez les yeux ;

- ouvrez les yeux ;
- regardez le plus loin possible en bas à droite ;
- regardez le plus loin possible en bas à gauche ;
- tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre, en imaginant que vous avez le nez au milieu d'une immense horloge et que vous essayez de lire les chiffres les uns après les autres ;
- faites la même chose dans l'autre sens (anti-horaire) ;
- pour activer votre hémisphère droit, le plus créatif, pensez à une musique que vous aimez et fredonnez l'air de votre choix pendant trois secondes ;
- pour activer votre hémisphère gauche, le plus logique, décomptez lentement de trois en trois à partir de 27 par exemple : 27 - 24 - 21 - 18... ;
- fredonnez à nouveau l'air de votre choix pendant deux secondes.

Vous avez terminé la gamme des 9 actions.

POUR INFO

Vous pouvez aussi utiliser la gamme des 9 actions entre deux rondes d'EFT lorsque vous traitez des souvenirs précis.

Faites un crochet

Le « crochet » de Cook, appelé aussi le « nœud » de Cook est un exercice énergétique qui a pour but de vous ramener dans l'ici et maintenant et de vous calmer.

Après la gamme des 9 actions à la fin de votre séance d'EFT, vous pouvez rajouter cette posture créée par le Dr Wayne Cook, un chercheur sur les champs de force électrochimiques, biomagnétiques et psycho-énergétiques du corps humain.

Vous pouvez aussi vous en servir durant votre journée si vous vous sentez stressé, irritable, épuisé, contrarié ou perdu. En deux minutes chrono, elle vous aidera à vous calmer et à rééquilibrer votre énergie.

Cette technique a été conçue pour aider les personnes présentant des symptômes d'anxiété, d'irritabilité et d'autres émotions fortes et accablantes. Cette posture corrige le flux d'énergie naturel dans le corps qui a été perturbé par un déclencheur ou une émotion intense et aide à calmer le système nerveux.

EXERCICE

- **Debout ou assis**, croisez votre cheville gauche sur celle de droite.
- **Étendez les bras** devant vous et tournez les paumes de vos mains vers l'extérieur.
- **Croisez votre bras droit** par-dessus votre bras gauche. Joignez les mains, entrelacez les doigts et pliez les bras vers l'intérieur pour vous appuyer sur votre poitrine. Détendez vos épaules.
- **Placez le bout de votre langue** sur le palais de votre bouche lorsque vous inspirez, et laissez tomber la langue lorsque vous expirez. Cela relie les méridiens central et gouverneur lorsque votre énergie commence à circuler dans une figure dite « de 8 ».
- **Inspirez et expirez lentement** pendant environ deux minutes et remarquez tout changement dans votre énergie et votre système nerveux.

Traitez les oppositions

Une des particularités de la psychologie énergétique et de l'EFT clinique est de prendre en considération toutes les bonnes raisons inconscientes de ne pas changer.

Nous devons cette découverte au Dr Roger Callahan, psychologue clinicien émérite qui a découvert la TFT (ou thérapie du champ mental). Il considérerait lui-même cette technique comme l'un de ses apports majeurs au champ de la psychologie.

Si malgré le respect scrupuleux des règles précédentes, vous n'obtenez pas de résultats, il se peut que des résistances inconscientes sabotent votre travail.

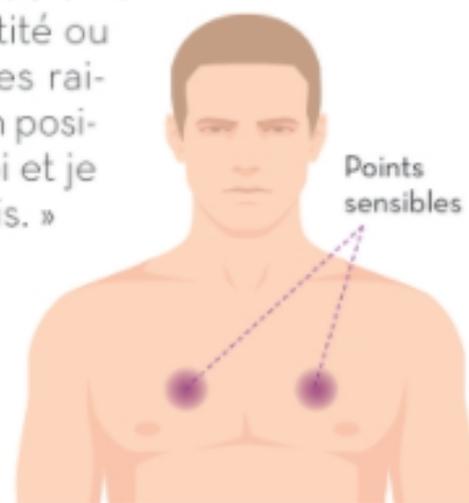
VOICI COMMENT LEVER VOS BARRIÈRES INCONSCIENTES

1. **Identifiez le point sensible** : contrairement aux autres points, il n'est pas sur un méridien. C'est un point de congestion neurolymphatique. Il est fortement déconseillé pour les personnes souffrant de cancers métastatiques, car il active la circulation de la lymphe (dans ce cas remplacez-le par la stimulation du tranchant de la main).

Pour le trouver, posez un doigt dans le petit U à la base du cou, entre les deux clavicules. Descendez de 7 à 8 cm vers le bas, puis de 7 à 8 cm vers la droite ou vers la gauche. Ce point doit être sensible, comme si vous appuyiez sur un petit hématome.

2. **Massez-le en douceur dans le sens des aiguilles d'une montre tout en prononçant trois fois de suite cette longue phrase** : « Même si des parties inconscientes de mon esprit refusent que je me libère de mon problème, peut-être parce qu'elles croient me protéger ou protéger les autres ou qu'elles pensent que cela me permet de montrer à quel point j'ai vécu des choses injustes ou difficiles ou que peut-être ce problème fait partie de mon identité ou qu'il y a d'autres bonnes raisons, j'accepte l'intention positive de ses parts de moi et je m'accepte tel que je suis. »

Une fois que vous avez terminé, vous pouvez reprendre la séance d'EFT classique, telle que nous l'avons vue.



Ouvrez la fenêtre

Le concept de « fenêtre de tolérance » est une notion importante à connaître lorsque vous pratiquez l'EFT.

La fenêtre de tolérance décrit la zone d'activation émotionnelle dans laquelle une personne est capable de fonctionner le plus efficacement. Lorsque vous évoluez dans cette zone, vous êtes capable de recevoir, de traiter et d'intégrer facilement l'information et de répondre aux exigences de la vie quotidienne sans trop de difficulté.

C'est généralement le signe que votre cerveau fonctionne bien et peut traiter efficacement les différents stimuli auxquels vous êtes confronté.

LES PÉRIODES D'HYPER- OU D'HYPON- ACTIVATION ÉMOTIONNELLE

Pendant les périodes de stress extrême, les gens connaissent souvent des périodes d'hyper- ou d'hypoactivation émotionnelle. L'hyperactivation, connue également sous le nom de « réponse de combat/fuite », est souvent caractérisée par une hypervigilance, des sentiments d'anxiété et/ou de panique, et des pensées accélérées.

L'hypoactivation, appelée aussi « réponse d'inhibition », peut provoquer des sentiments d'engourdissement émotionnel, de vide ou de paralysie.

Dans l'un ou l'autre de ces états, un individu peut être incapable de traiter efficacement les stimuli. La fenêtre de tolérance est différente pour chaque individu. Ceux qui ont une fenêtre étroite de tolérance peuvent souvent avoir l'impression que leurs émotions sont intenses et difficiles à gérer.

D'autres, avec une fenêtre de tolérance plus large, peuvent être capables de gérer des émotions intenses ou des situations sans avoir l'impression que leur capacité de fonctionnement soit significativement affectée.

Rappelez-vous que l'EFT fonctionnera mieux si vous travaillez en restant à l'intérieur de la fenêtre de tolérance. Donc allez-y en douceur et prenez soin de vous.

ZONE D'HYPER- ACTIVATION

- Sensations accrues
- Réactivité émotionnelle
- Hypervigilance
- Images intrusives
- Traitement cognitif désorganisé

FENÊTRE DE TOLÉRANCE

- Zone d'activation optimale

ZONE D'HYPON- ACTIVATION

- Absence relative de sensations
- Engourdissement des affects
- Désactivation des processus de traitement cognitif

Retrouvez les racines

Comme nous l'avons vu dans la règle 26, il se pourrait bien que votre conditionnement trouve ses racines dans votre passé, voire votre enfance.

Prêt à suivre la piste ?

Supposons maintenant que vous ayez « sur-réagi » dans une situation normale. Si nous reprenons notre exemple, imaginons que lors de votre intervention devant le comité de direction mardi dernier, tout le monde était bienveillant et que votre grand patron vous ait publiquement félicité pour un joli contrat que vous avez décroché et que vous ayez quasiment déclenché une attaque de panique.

Cela voudrait dire que ce n'est pas cet événement qui est la cause de votre mal-être en public, mais que l'événement fondateur est antérieur. D'ailleurs, à la question « depuis quand fonctionnez-vous de cette manière ? », vous aviez répondu (page 47, règle 25) « depuis tout petit je crois ».

Cela veut dire que vous avez vécu dans votre enfance, une, voire, certainement, plusieurs situa-

tions qui vous ont conditionné à avoir peur de parler en public.

Pour être efficace et pouvoir vous libérer définitivement de votre peur de parler en public c'est sur un de ces événements qu'il est nécessaire de travailler. L'idéal serait de retrouver le tout premier et de le travailler comme nous l'avons vu.

COMMENT FAIRE ?

- **Connectez-vous à l'image du souvenir de mardi dernier** et concentrez-vous sur l'émotion et l'endroit où vous la ressentez dans votre corps.
- **Puis, tout en restant connecté à l'émotion et la sensation physique**, laissez partir l'image de mardi dernier et connectez-vous avec un de vos tout premiers souvenirs où vous vous êtes dit que ce que vous racontiez n'avait pas d'intérêt, et que vous étiez nul...

Voici comment faire un « pont d'affect » c'est-à-dire un lien entre une situation récente et un souvenir enfoui du passé : vous restez dans l'émotion et vous utilisez une croyance (dans l'exemple « ce que je raconte n'a pas d'intérêt ») pour retrouver une « racine » d'origine.

Traitez tous les aspects

Pour déprogrammer complètement un souvenir de sa charge émotionnelle, il est important de traiter tous les aspects de l'événement en question.

Chaque événement vécu comporte en effet plusieurs facettes, plusieurs « aspects » que nous avons mémorisés. Un « aspect » du problème est donc un « détail » sensoriel ou cognitif qui est lié au souvenir et reste stocké dans notre mémoire en association avec une émotion douloureuse. C'est quelque chose que nous avons vu, entendu, ou ressenti. Dans certains cas, il y a même un souvenir de parfum ou d'odeur particulière (la fameuse madeleine de Proust dont l'odeur rappelle à l'auteur son enfance).

Il y a aussi ce que l'on se dit de négatif sur nous-mêmes. Certains de ces aspects passent inaperçus car ils sont cachés par les détails les plus marquants, mais ils apparaissent au fur et à mesure que vous traitez les aspects les plus intenses.

UN SOUVENIR D'HUMILIATION

Supposons qu'en pensant à votre professeur de 3^e qui vous a mis à la porte de la classe lorsque vous lui avez répondu, vous ressentiez encore maintenant, bien des années après, de la honte et que vous estimiez l'intensité à 9/10.

- Lorsque vous repensez à ce souvenir, qu'est-ce qui est le pire ?

- « Je vois mon professeur, le bras tendu indiquant la porte. Je vois mes copains qui se moquent de moi, ils rient ; je revois aussi ma copine, elle baisse la tête, elle a honte pour moi. J'entends le cri de mon professeur : "DEHORS !!!" »

- Ce sont autant d'aspects à inclure dans votre ronde EFT pour pouvoir les traiter, au moment des phrases de rappel.

Testez vos résultats

Au moment de terminer une séance d'EFT, il est important de tester votre travail pour savoir si vous devez revenir sur le même sujet lors d'une prochaine session.

C'est un peu comme disposer d'un instrument de mesure qui vous permet d'évaluer où vous en êtes précisément et de faire un travail de qualité. C'est la fonction première de l'échelle d'évaluation de l'intensité négative (de 0 à 10) que nous employons depuis le début.

Un travail sérieux et complet en EFT consiste à trouver l'ensemble des racines d'un problème et d'en traiter tous les aspects. Comme celles-ci sont souvent inconscientes et hors de la portée de votre conscience, il faut souvent du temps pour en faire émerger la totalité. Cependant, une bonne phase de test vous permettra de déterrer de nouvelles racines beaucoup plus rapidement.

PENSEZ À TOUJOURS TESTER VOS RÉSULTATS SINON VOUS RISQUEZ DE TOURNER EN ROND

La meilleure solution est de vous exposer en vraie grandeur à la situation qui vous pose problème. Dans notre exemple, il vous suffirait de vous retrouver en public et de prendre la parole.

Si votre appréhension n'est plus là, c'est que vous avez gagné. Bravo ! S'il en reste encore un peu, c'est le signe qu'il reste d'autres événements à traiter, probablement plus anciens.

Vous pouvez aussi utiliser l'exposition imaginaire, avant de vous confronter à la réalité. C'est souvent plus confortable et cela vous évitera de vous retrouver en mauvaise posture. Dans ce cas imaginez la pire situation qui pourrait vous arriver, comme glisser de l'estrade et tomber devant tout le monde.

Vous pourriez aussi vous imaginer en train de discourir sur la relativité restreinte face à une centaine de Prix Nobel, pour voir ce que vous ressentez.

Si nécessaire, traitez tous les aspects comme nous l'avons vu dans les règles précédentes.

Réveillez le volcan

Si vous êtes du genre à ne jamais vous mettre en colère, si vous avez peur de vous mettre en colère, alors cette technique est faite pour vous...

La technique du volcan est utile pour un travail en profondeur. Imaginez que vos émotions soient comme un volcan silencieux, à l'intérieur duquel tous les sentiments de tristesse, de dépression, de douleur, de deuil, de trahison, de victimisation forment un magma bouillonnant.

UNE COLÈRE RENTRÉE

À la base de ce volcan se trouve une colère rentrée avec des racines de peur très profondes. De nombreuses personnes qui ont des conflits émotionnels gardent une couche de colère rentrée, qu'elles n'expriment pas car elles sont trop gentilles (ou ont eu trop d'injonctions contraires) pour pouvoir l'exprimer.

On leur a enseigné très tôt que « ça ne se fait pas » d'exprimer sa colère. Si elles le font, elles croient que les gens vont les rejeter et ne pas les aimer.

On trouve deux types d'émotions : celles qui nous procurent un certain pouvoir d'action sur une situation et les autres qui nous rendent comme des victimes passives. La colère est un meilleur point de départ pour agir que la tristesse par exemple. Si vous pouvez passer de la tristesse à la colère, vous avez évolué vers une position plus favorable.

Naturellement, l'EFT va vous permettre de libérer la colère mais aussi les autres émotions attenantes. En y réfléchissant bien, la colère a un certain dynamisme, elle contient l'énergie nécessaire pour agir. Quand vous vous sentez fâché, vous désirez « faire » quelque chose : donner un coup de pied, crier, jurer mais vous ne vous sentez pas victime passive !

LIBÉRATION

Avec l'EFT, en vous libérant de la colère, vous le faites d'un point de vue de pouvoir et d'action. La tristesse, le chagrin, la dépression, les abus, sont des émotions qui nous victimisent.

La colère a le pouvoir de faciliter l'éruption du volcan, de tout son contenu émotionnel et de vous en libérer. Alors allez-y, passez à l'action !

Utilisez le positif

Utiliser le positif ne remplacera jamais le fait de travailler sur la bonne cible. Mais c'est utile et en plus « sympa », mais pas n'importe quand, ni n'importe comment.

Pour la psychologue américaine Patricia Carrington, notre inconscient accepte difficilement de dire « je suis en excellente santé » de manière congruente alors que ce n'est pas le cas.

En revanche, dire « je choisis d'être en excellente santé » semble plus juste et offre une ouverture vers le changement. C'est elle qui est à l'origine de cette méthode qui couple l'EFT et les choix.

VOICI COMMENT UTILISER CETTE MÉTHODE

Tout d'abord utilisez la méthode classique pour faire diminuer l'intensité émotionnelle en dessous de 5/10.

Identifiez la croyance négative ou la pensée dont vous voudriez vous débarrasser.

• **Formulez un choix qui soit à l'opposé de la pensée négative**, son antidote en quelque sorte. Par

exemple, vous pourriez dire : « Je choisis de me sentir tout à fait à l'aise en public » serait un antidote pour : « J'ai peur de parler en public. »

• **Lors de la phrase de préparation, combinez la phrase négative et le choix** : « Même si j'ai peur de parler en public, je choisis de me sentir tout à fait à l'aise et détendu. »

• **Puis stimulez le tranchant de la main (TM)** en répétant trois fois cette phrase (ci-dessus).

• **Étape 1** : Faites une ronde complète sur le côté négatif « la peur de parler en public » en ne stimulant que seulement 8 points, dans cet ordre : début du sourcil, coin de l'œil, sous l'œil, sous le nez, sous la bouche, sous les clavicules, sous le bras et enfin sur le sommet de la tête.

• **Étape 2** : Faites une ronde complète sur le choix « Je choisis de me sentir à l'aise et détendu pour parler en public » en stimulant les 8 points identiques.

• **Étape 3** : Alternez la phrase négative et la phrase positive en terminant sur un point avec le choix positif, en stimulant les 8 points identiques.

Relisez votre vie

Et si vous écriviez le livre de votre vie ? En vous concentrant sur les événements les plus difficiles de manière à tous les retraiter avec l'EFT...

C'est fou le bien-être que vous allez pouvoir retirer de cet exercice. Autant vous le dire de suite, vous allez être occupé durant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Cette procédure simple consiste à dresser la liste quasi exhaustive de chaque événement dérangeant que vous avez vécu dans votre vie, puis de les traiter de façon systématique afin d'éliminer leur poids émotionnel de votre existence.

Avec un peu d'assiduité, vous pourrez couper chaque pied soutenant les plateaux de vos croyances limitantes et éliminer ainsi les causes majeures de vos problèmes émotionnels et physiques.

ÉCRIRE L'HISTOIRE DE MA VIE

Utilisez un carnet et écrivez sur la couverture « L'histoire de ma vie » et ouvrez autant de chapitres nécessaires : ma conception, ma gestation,

ma naissance, mon enfance, la naissance de ma sœur/mon frère le cas échéant, mon adolescence, mes premières rencontres amoureuses, l'arrivée de mes enfants, etc.

Puis remplissez chacun de ces chapitres avec ce qui vous vient dans l'instant. Continuez à lister chaque épreuve ou événement dérangeant spécifique dont vous vous souvenez. Vous constaterez que plus vous travaillez et plus les souvenirs reviennent facilement. N'attendez pas d'avoir rempli votre carnet pour démarrer vos séances. Faites-le au plus tôt.

Donnez un titre à chaque événement spécifique, comme s'il s'agissait d'une image ou d'un petit film, comme : « En 3^e, j'ai été ridiculisé lorsque j'ai fait cet exposé devant ma classe. »

Évaluez rapidement l'intensité émotionnelle que vous ressentez de 0 à 10 et notez-la en face du titre. Dans cette liste, si des événements ne semblent pas vous causer de l'inconfort, inscrivez-les quand même.

Faites la paix avec votre passé

Remplissez votre carnet et mettez en application ce que vous avez appris jusqu'ici.

- Choisissez les événements qui ont de préférence la plus forte charge négative.
- Prenez le temps de vous y connecter et pratiquez l'EFT sur chacun d'entre eux, jusqu'à ce que vous puissiez en rire ou que vous n'arriviez même plus à y penser.
- Traitez tous les aspects de chaque événement.
- Assurez-vous de traiter complètement un événement avant de passer au suivant.
- Une fois l'événement le plus intense traité, passez au suivant et ainsi de suite.
- Pratiquez l'EFT pour au moins un ou deux événements spécifiques différents par jour (ou même trois). Cela ne prend que quelques minutes par jour. À ce rythme, vous aurez résolu entre 90 et 270 événements spécifiques en trois mois. Vous constaterez que vous vous sentez au fil des jours

de mieux en mieux, que vous êtes moins facilement irritable.

- Observez comment vos relations s'améliorent, et remarquez si certains de vos problèmes ont disparu.
- Cherchez aussi des améliorations physiologiques : pression sanguine, pouls, capacité respiratoire.

QUELS BÉNÉFICES ?

C'est une bonne idée d'observer tout cela consciemment car sinon, vous pourriez ne pas remarquer la qualité de l'aide si subtile que vous avez reçue par cette méthode. Vous pourriez même minimiser en disant : « Oh, de toute façon, ce n'était pas tellement un problème. » Cela arrive tout le temps avec l'EFT, c'est pourquoi il est important de le noter AVANT de commencer le traitement avec l'EFT.

Si vous prenez des médicaments, vous pourriez ressentir le besoin d'arrêter votre traitement.

Si c'est le cas, faites-le SEULEMENT après avoir consulté un médecin qualifié en fonction de son avis.

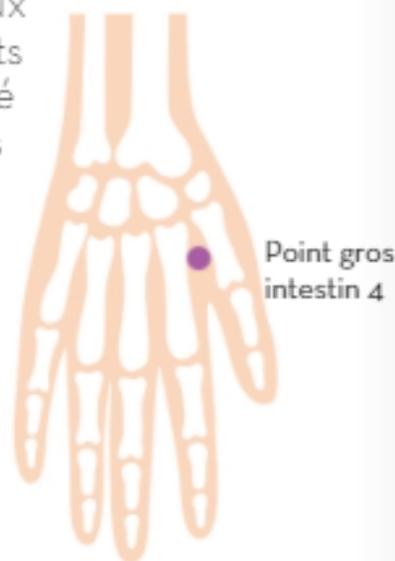
Traversez les urgences

Le point sous les clavicules est surnommé le point d'urgence, à stimuler en cas de montée émotionnelle forte. En voici deux autres, plus discrets.

En cas de déferlement émotionnel soudain et en public, il est utile de connaître ces **deux points supplémentaires** que vous pourrez masser discrètement (et non pas « tapoter »).

Mais attention : ces deux points sont tellement puissants qu'il est vivement déconseillé aux femmes enceintes de les stimuler, car ils peuvent être abortifs les deux premiers mois de la grossesse et déclencher le travail dans les deux derniers mois.

• Le premier point se trouve en profondeur dans



la main, à l'intersection des métacarpes du pouce et de l'index. Faites une pince avec le pouce et le majeur de la main opposée et massez ce point durant une minute sur votre main gauche, puis sur votre main droite.

• Le second point se trouve en partant du bas de la rotule : descendez juste en dessous du renflement (tubérosité tibiale), au-dessus de l'os de la jambe (tibia). À partir du dessous du renflement, déplacez-vous d'un quart de pouce vers l'extérieur de cet os (latéralement du bord antérieur du tibia).



Vous pouvez masser les points de chaque jambe en même temps durant une minute et ce, discrètement sous une table par exemple.

Gérez votre stress

Il est d'autant plus urgent d'agir sur le stress que l'on sait aujourd'hui qu'un grand nombre de maladies chroniques sont en partie liées à ce fléau des temps modernes.

L'EFT ne vous laisse plus seul face au stress, car vous disposez désormais d'un outil qui va vous aider à le gérer. La stimulation des points EFT a une action sur le centre cérébral de gestion des émotions. Elle calme le système nerveux autonome, apaise le corps et libère les hormones de la réparation cellulaire.

Alors que vous vous sentez stressé, commencez une séquence EFT en vous concentrant sur les sensations physiques par exemple. La stimulation des points envoie au cerveau un signal nouveau qui l'informe que tout va bien !

Résultat : vous réinformez votre cerveau et votre corps. Ainsi, vous sollicitez l'intégralité de votre système énergétique et le forcez à retrouver son équilibre. Dans le même temps, vous activez la branche parasympathique, vous ralentissez, puis vous récupérez.

J'ANALYSE L'ORIGINE DE MON STRESS

Dans un second temps, une fois que vous avez retrouvé vos esprits, vous pourrez analyser l'origine de votre stress. En fonction des résultats, vous pourrez travailler sur votre problème en utilisant l'EFT.

Si, par exemple, au travail vous venez d'avoir une discussion houleuse avec votre supérieur hiérarchique, isolez-vous un moment dans un bureau ou dans les toilettes, posez-vous les bonnes questions de la règle 25 et commencez à faire baisser la pression.

Phrase de préparation à préciser : « Même si je ressens ces sensations dans mon corps et cette émotion quand je pense à ce qui vient de se passer, je m'accepte tel que suis. »

Phrases de rappel : ST : « cette discussion houleuse » / DS : « ce qu'il m'a dit est injuste » / CO : « je ne me sens pas reconnu » / SO : « c'est injuste » / SN : « toute cette émotion en moi » / ME : « toutes ces sensations dans mon corps », etc.

Continuez ainsi pour revenir totalement au calme.

Boostez vos performances

Les préparateurs mentaux utilisent de manière croissante l'EFT. Mode d'emploi !

Comment se fait-il que les sportifs professionnels, qui s'entraînent tous les jours ou presque, ne voient pas leurs performances augmenter de façon linéaire ? La réponse tient en deux mots : « leurs émotions ».

Dans le domaine du golf, qui est considéré comme l'une des activités sportives les plus liées à l'émotionnel, l'apport de l'EFT est précieux. De nombreux très bons joueurs (avec un handicap à un chiffre) gagnent en moyenne 4 à 5 points au cours de la première année de pratique assidue de l'EFT.

JE ME PRÉPARE

Partout où la peur et l'anxiété sont présentes, l'EFT trouve sa place. Si juste avant une compétition, vous ressentez une poussée de stress :

- **buvez** un verre d'eau pure ;

- **respirez** profondément ;
- **fermez** les yeux ;
- **centrez-vous** sur vos sensations physiques ;
- **démarrez** votre ronde d'EFT avec la stimulation du tranchant de la main : « même si je ressens ces tensions dans mon corps à l'approche de cette compétition, je m'accepte tel que je suis et je choisis de donner le meilleur de moi-même » ;
- **faites** une ronde complète en stimulant les 15 points, au besoin faites-en plusieurs de suite ;
- **quand vous sentez** le calme revenir, reprenez la même phrase de préparation, puis faites une ronde complète en utilisant le positif avec cette phrase de rappel : « je choisis de donner le meilleur de moi-même ».

UN PETIT EXERCICE POUR CONCLURE

Imaginez qu'une fermeture Éclair relie votre os pubien à votre lèvre inférieure. Inspirez profondément en remontant lentement la fermeture Éclair de l'os pubien à la lèvre inférieure. Répétez ce mouvement trois fois. La troisième fois, imaginez que vous fermez à clé un cadenas sur le haut de la fermeture Éclair et que vous jetez ensuite la clé. Vous êtes prêt à relever votre défi !

Retrouvez plus d'énergie

Voici un exercice complémentaire que vous pouvez combiner avec le crochet de Cook pour gagner en énergie. À pratiquer sans modération.

Cet exercice se compose de « quatre points » que vous allez stimuler alternativement durant vingt secondes chacun.

- **Le premier point se trouve sur vos pommettes.** Il y a des points d'acupression qui se trouvent à cet endroit et si vous frappez doucement sur vos pommettes et respirez profondément durant vingt secondes, vous vous ancrez littéralement à la terre. Et vous pourrez sentir des pulsations qui descendent dans tout votre corps. Cette action diminue également l'anxiété excessive et les tensions qui en découlent.

- **Le deuxième point est situé juste sous vos clavicules à 5 cm de la ligne médiane du corps, c'est le point que l'on utilise dans la séquence EFT (point sous clavicule).** La stimulation répétée de ces deux

points (vingt secondes) vous aidera à avoir plus de vitalité dans votre journée. Ce point permet aussi d'augmenter votre niveau de concentration et apaise l'émotion de peur.

JE RENFORCE MON IMMUNITÉ

- **Le point suivant se situe sur le sternum, au-dessus de votre thymus** et quand vous le stimulez durant vingt secondes, vous réveillez votre système immunitaire, vous augmentez votre force et votre vitalité.
- **Le quatrième point se trouve sur la cage thoracique, 3 cm sous les baleines du soutien-gorge.** Il vous aide à métaboliser la nourriture, les pensées récurrentes et n'importe quelle sorte de toxines qui restent stockées dans votre corps.

La stimulation répétée et successive de ces quatre points, soit une minute et vingt secondes au total, vous permet de déclencher une série de réactions qui vous restaurent, vous rechargent en cas de fatigue et boostent votre immunité.

Montrez l'exemple

Vous risquez de surprendre vos proches avec votre pratique de l'EFT, surtout s'ils vous aperçoivent en train de la pratiquer sur vous. Ouvrez donc le dialogue...

Nul doute que si vous mettez en pratique ces quelques règles sur vous et que vous persévérez, vous ne tarderez pas à obtenir des résultats concrets : plus de calme, de confiance en vous, d'assertivité, plus d'aisance sociale, moins de compulsions, de colère.

SOYEZ PÉDAGOGUE

Si vous êtes très enthousiaste par rapport à cette technique, méfiez-vous néanmoins de ne pas sombrer dans le prosélytisme et essayer de convaincre les autres à tout prix.

Si vos proches sont curieux de comment vous avez réussi à changer, expliquez-leur simplement que l'EFT n'est ni une promesse miraculeuse, ni de magie, ni le dernier gadget thérapeutique à la mode.

Les principes de l'EFT sont bien connus par la communauté scientifique et les professionnels de

la « psyché ». Ils s'appuient sur les fondations des thérapies conventionnelles et ancestrales avec la particularité de faire un pont entre l'Orient et l'Occident, entre la psychologie et l'acupuncture, plus précisément sa cousine : la digipuncture.

L'EFT est pour ainsi dire une variante émotionnelle de l'acupuncture qui se pratique sans aiguilles.

JE PRATIQUE RÉGULIÈREMENT

Rappelez-vous que dix minutes d'EFT chaque jour valent plus de deux heures d'affilée le week-end. Gardez à l'esprit que votre système énergétique a lui aussi besoin d'être entretenu. Dès le saut du lit, enchaînez ces exercices.

- **Mettez en pratique** l'exercice de la règle précédente : les 4 coups.
- **Enchaînez avec le crochet de Cook** : règle 32.
- **Remontez votre fermeture Éclair** (dernier paragraphe de la règle 45).
- **Pratiquez une ronde positive (règle 39)**. Par exemple, démarrez avec une phrase du genre « même si je n'ai pas envie d'aller travailler ce matin, je choisis de mobiliser toute mon énergie et de passer une belle journée ».

Acceptez-vous tel que vous êtes

Comment aimer la vie et les autres si cela ne commence pas par vous-même ? Sans l'amour de soi la vie est une souffrance. Peut-être vous aussi êtes-vous encore dans ce cas ?

Si au départ, vous avez du mal à dire « je m'aime et je m'accepte tel que je suis », vous pouvez changer la seconde partie en disant au choix l'une des phrases ci-dessous ou en construisant vous-même la vôtre :

- Même si je (ressens cette émotion face à ce souvenir), **je reconnais vivre ce problème.**
- Même si je (ressens cette émotion face à ce souvenir), **je suis une bonne personne.**
- Même si je (ressens cette émotion face à ce souvenir), **je prends le contrôle de ma vie dès maintenant.**
- Même si je (ressens cette émotion face à ce souvenir), **je travaille pour m'accepter.**

Consultez un thérapeute

EN CAS DE TRAUMATISME GRAVE

Vous obtiendrez de très bons résultats si vous appliquez ces règles de base sur vous de manière autonome.

Il est utile de reprendre soi-même le contrôle de ses émotions pour aller mieux. En revanche, si l'état d'alerte perdure, on peut parler de traumatisme qui, lorsqu'il est évoqué, peut provoquer une intensité émotionnelle modérée.

Mais si l'événement a été particulièrement grave ou répété (par exemple une guerre, un attentat, un viol, etc.), il peut provoquer une montée émotionnelle intense. Par mesure de protection, la personne peut tout aussi bien se dissocier et ne rien ressentir (voir règle 42).

C'est dans ce cas qu'il est nécessaire de consulter un thérapeute compétent et bien formé.

Vous en trouverez une liste à cette adresse : <https://ifpec.org/>

Ne croyez pas tout

Faites attention à ce qui se raconte sur Internet et les réseaux sociaux.

Vérifiez les sources et méfiez-vous des imitations... Seule l'EFT clinique est validée par les études scientifiques. Quelques sources présentent la méthode EFT originale telle que détaillée dans ce manuel. D'autres présentent des méthodes qui ne partagent qu'un nom avec l'EFT, tout en étant dépourvues d'une description précise.

Cette pléthore d'offres a conduit le grand public et les thérapeutes à se demander ce qu'est exactement l'EFT.

Dans cet ouvrage, nous avons choisi de vous parler de « l'EFT clinique », qui est la méthode fondée sur des preuves, des données probantes et qui a été validée par des études et des recherches qui répondent aux normes de l'APA (*American Psychological Association*).

Recherchez les preuves

Soyez à l'affût

Pour conclure, nous vous proposons de rester à l'affût des nouvelles recherches dans ce domaine passionnant qui concerne les thérapies de la 4^e vague.

Au cours des deux dernières décennies, l'EFT est passée d'une thérapie marginale à une acceptation professionnelle largement répandue. L'EFT est même aujourd'hui enseignée dans plusieurs universités prestigieuses en France (faculté de médecine de Lyon, de psychologie à Paris et Metz, et des sciences du sport et de l'éducation physique à Lille).

PLUS DE SOURCES

- Le site de l'IFPEC : <https://ifpec.org>
- Le site de l'ACEP : <https://www.energypsych.org/>
- Le site de Pubmed :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
- Le site ScienceDirect : <https://www.sciencedirect.com/>