

Traiter les origines de la douleur

Après une séquence d'EFT sur une tension ou une douleur, que faire lorsque cela ne produit pas suffisamment d'effet ?

- ✓ **Que faire si l'intensité baisse mais n'arrive pas à zéro ?**

Il faut **travailler sur la cause émotionnelle de cette douleur, faire une pause et rechercher à quel moment cette douleur est apparue**. Avez-vous déjà eu d'autres problèmes physiques avant celui-ci ?

>> Vous devez rechercher tout ce qui pourrait-être d'origine émotionnel dans votre passé en lien avec cette douleur.

- ✓ **Exemple concret 1 : Haïti**

Lors de ma première mission humanitaire que j'ai effectuée en Haïti, j'ai rencontré un jeune homme amputé au-dessous du genou droit et nous avons commencé la séance sur la douleur elle-même avec une phrase du genre :

« Même si je ressens des décharges électriques dans mon genou droit à 8/10, que ça ne me quitte jamais, je m'accepte tel que je suis ».

Fin de la première ronde : même sensation mais douleur moindre à 6/10.

2ème ronde : « même si je ressens... »
Douleur à 4/10

3ème ronde > douleur à 2/10

4ème ronde > douleur à 2/10 : pas de changement

>> Vous devez trouver l'origine émotionnelle en lien avec cette douleur

- **LES SOUVENIRS:**

Comme la douleur n'arrivait pas à zéro, nous avons travaillé sur le moment où cela s'est passé. Nous nous sommes concentrés sur ses **souvenirs**.

- « **Que voyez-vous ?** »

« *Je suis allongé sur mon lit, c'est l'après-midi, je vois le plafond qui bouge et le mur qui tombe sur moi* »

- « **Que ressentez-vous ?** »

« *J'ai eu peur* »

Cette émotion appartenant au passé, il faut déterminer si cette émotion est toujours présente. En EFT, vous avez besoin de savoir ce que vous ressentez dans l'instant présent.

- « **Oui et maintenant : c'est encore de la peur ?** »

- « **Où se situe cette peur dans votre corps aujourd'hui ?** »

« *Dans ma poitrine* »

A ce moment-là, nous **allons travailler sur l'événement lui-même** avec une ronde adaptée qui **mentionne l'événement**.

« *Même si je ressens encore cette peur dans ma poitrine quand je pense au tremblement de terre, quand je me vois allongé dans mon lit, je m'accepte tel que je suis....* »

- LES PENSÉES:

Après une pause, je lui demande :

- « **Et qu'est-ce que vous dites quand vous repensez à cet événement ?** »

« *Je me sens coupable car j'ai survécu et pas mes camarades* »

On va inclure cette notion-là dans la ronde

« *Même si je me sens coupable quand je pense au tremblement de terre, quand je me vois allongé dans mon lit, je m'accepte tel que je suis....* »

Nous avons continué jusqu'à éliminer cette sensation de culpabilité

- LES CROYANCES :

Etudiant en théologie se destinant à devenir prêtre, je lui demande :

- « **Et Dieu dans tout cela ???** »

Il avait en effet une profonde colère qu'il refusait d'exprimer.

QUAND ON TRAVAILLE SUR LA DOULEUR ET QUE CELLE-CI RESTE MALGRÉ TOUT PRÉSENTE, IL FAUT TROUVER L'ORIGINE DE LA DOULEUR. EN TRAVAILLANT SUR LE SOUVENIR, EN LE DÉCHARGEANT DE TOUTES LES ÉMOTIONS QU'ON A PU TROUVER (ICI LA PEUR, PUIS LA CULPABILITÉ ET ENFIN LA COLÈRE), ON OBSERVE QUE LA DOULEUR A DISPARUE.

✓ **Maintenant, c'est à vous de travailler en retrouvant l'origine d'une douleur**

Juste une précision : Si vous n'avez pas de douleur – et c'est tant mieux – vous pouvez néanmoins faire cet exercice en passant directement sur le souvenir non digéré d'un événement de votre passé. Un sale coup qu'un proche vous a fait, une injustice vécue, un accident qui aurait pu très mal se finir, etc. en soit tout type d'évènement associé à une douleur.

>> Et si vous avez une douleur, prenez un cahier, demandez-vous :

- Quand cette douleur a-t-elle débuté ?
- Quels sont les événements que vous avez vécus avant l'apparition de cette douleur et qui ont provoqué des émotions que vous n'auriez pas exprimées ?
- Avez-vous été trahi par quelqu'un ?
- Avez-vous fait des choses que vous regrettez ?
- Regrettez-vous de n'avoir pas fait ou dit certaines choses ?

Ensuite, construisez votre phrase ainsi : « *Même si + ce que vous ressentez + je m'accepte tel que je suis* » ; en stimulant les 15 points abordés ensemble.

✓ **Exemple concret 2 : Femme de 50 ans souffrant de douleurs dans les épaules, les bras et les mains.**

J'ai accompagné récemment une femme d'une cinquantaine d'années qui se plaint depuis un an de douleurs dans les épaules, les bras et les mains. Son médecin lui a proposé plusieurs séances de mésothérapie, un kiné lui a fait une dizaine de séances en alternant les ultrasons et les messages mécaniques ou manuels. Rien n'y fait.

- « **Qu'est ce qui s'est passé dans votre vie il y a un an environ ?** »

- « *Séparation d'avec mon conjoint ? Le pire : la rupture par sms, 10 ans balayés en 3 lignes sur un portable.* »

Au moment où elle déclare cela, l'émotion monte d'un seul coup. Nous avons donc **travaillé à la fois sur le pire du pire de l'événement et l'émotion ressentie dans l'instant présent.**

En faisant cela, nous avons complété ce qu'elle avait débuté avec son médecin et son kiné, en prenant en charge la dimension émotionnelle de l'événement.

Depuis un an, sa douleur chronique a été balayée en 2 séances. De son côté, cette patiente a pu continuer à pratiquer l'EFT pour prolonger l'efficacité de cette pratique de manière durable.