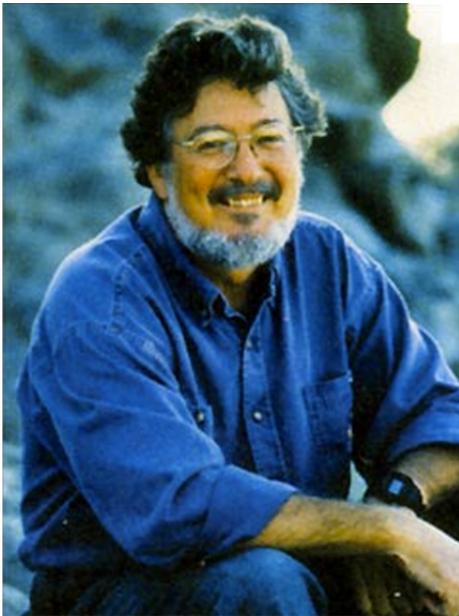


+

La Méthode Simonton et l'EFT

Accompagner des personnes
atteintes de maladies lourdes type
cancer



+



[BIENVENUE](#)
[AGENDA](#)
[LA MÉTHODE](#)
[ACTIVITÉS](#)
[LA FORMATION](#)
[LIENS](#)
[TEMOIGNAGES](#)

La méthode

Pourquoi ?

10 points clé

Preuves scientifiques

Psycho-oncologie

Livres & CD's

Recherche

[Recherche avancée](#)

Français

Recommander le site

Ajouter le site à vos favoris

Partager sur Facebook

La liste des Thérapeutes

AUTRES LIENS IMPORTANTS:

Nous sommes en bonne santé par nature.

Déjà à l'état de fœtus, le corps sait comment lutter contre les cellules cancéreuses

LA MÉTHODE DU DR. CARL O. SIMONTON



Cette méthode a été développée spécialement pour les malades atteints du cancer. Elle propose un soutien complémentaire aux traitements médicaux existants. Elle s'adresse à l'être humain dans sa globalité, à son corps, son âme et son esprit.

Sa philosophie est fondée sur une prise de conscience et la recherche d'une meilleure qualité de vie, comprenant la joie et la douceur, ce qui veut dire :

- se centrer sur ce qui va et non sur ce qui ne va pas, sans s'attacher au résultat (ôcher prise, intégrer vie et mort, santé et maladie)
- valoriser et respecter ses propres limites
- travailler sur ses émotions.

La **psycho-neuro-immunologie** (Voir l'article du Dr. Simonton) a démontré que le stress est défavorable à la santé. Si des émotions telles que la peur, le désespoir, le ressentiment, etc., peuvent créer un terrain propice au développement de tumeurs, la joie, la recherche du bien-être à travers le calme, la paix intérieure, la douceur, la confiance et l'espoir, peuvent enrichir une personne et influencer favorablement sa guérison.

La méthode Simonton permet au malade de comprendre comment il peut lui aussi influencer sa guérison. La maladie est là pour lui faire comprendre qu'il s'est trop éloigné de sa propre nature et l'invite à modifier ses attitudes induisant des douleurs émotionnelles et physiques.

Pour y parvenir, il peut :

+ Centre Simonton Suisse et association des thérapeutes formés par le CSS

■ <http://www.simonton.ch/>

■ www.simonton-atcss.ch



+ La méthode Simonton

- La méthode « Simonton » utilise des techniques impliquant le corps et l'esprit dans le processus de guérison ou de soins. Cette méthode qui a été davantage développée autour de la prise en charge des personnes souffrant de cancer, a été largement développée par ailleurs pour apporter un plus à d'autres prise en charge concernant d'autres problématiques comme par exemple le traitement de la douleur, les problématique d'addictions, ...et même les problématiques autour de la minceur.
- L'EFT s'intègre parfaitement et prend tout son sens dans les différentes étapes proposées cette méthode.

+ De la victime à l'acteur

- Carl Simonton, oncologue et radiothérapeute est parti d'un constat simple : des personnes atteintes de la même maladie, traitées avec le même arsenal thérapeutique, réagissent parfois de manière totalement différente. Pour lui, quand le malade cesse d'être un objet passif de soins, pour devenir un partenaire actif de la guérison, son attitude change, son psychisme aide son état de santé... il commence à ressentir qu'il peut prendre une part active à sa guérison et même qu'elle dépend de lui en grande partie...et généralement il va mieux rapidement. La malade passe du rôle de « victime » à celui d'« acteur » de sa maladie et devient enfin une personne à part entière.

+ Le début de la méthode Simonton

- Le Dr. Simonton était convaincu que l'implication volontaire de la personne souffrante faisait la différence dans la guérison. Il a donc cherché des techniques qui pouvaient aider le patient à aller dans ce sens.
- *« J'ai cherché des moyens pour mobiliser les ressources intérieures du patient. J'ai étudié la méditation, la visualisation, la pensée positive, la marche sur le feu, la méthode de contrôle mental Silva et beaucoup d'autres approches, dont les TCC. Les méthodes que j'ai alors développées avec mes collègues du centre de recherche sur le cancer de Fortworth ont déclenché des changements radicaux dans l'attitude de mes patients et dans leur réponse au traitement médical. »*

+ Perte de la sagesse clinique

- Dans leur longue lutte pour donner des bases scientifiques à la médecine, les médecins en vinrent à rejeter le rôle du mental et du spirituel dans la santé, l'assimilant à la survivance d'un mysticisme du passé. Bien sûr, l'approche « scientifique » considérant le corps comme une machine que l'on peut réparer a permis des progrès spectaculaires dans notre compréhension de la maladie et dans son traitement. Ainsi, à l'époque où le docteur Simonton a commencé à pratiquer, ce modèle dominait notre culture, la formation de médecins et toutes nos institutions médicales. Les malades venaient voir le médecin pour faire " réparer " leur corps.

+ Facteurs psychologiques

- En 1973, C.B. Thomas de Johns Hopkins Medical School, a mis en évidence des facteurs psychologiques indicatifs de cinq maladies. Publiée dans le bulletin médical de John Hopkins, cette étude est l'une des premières études prospectives, c'est-à-dire qui examine les caractères psychologiques des patients en lien avec leur physiologie et leur perceptions physiques.
- Il note par exemple quelques difficultés psychologiques pouvant perturber notre corps et nos sensations :
 - se sentir impuissant face à une situation de stress
 - retenir ses émotions ou être incapable de les exprimer
 - ressentir un manque de lien avec l'un de ses parents ou les deux.



Y A T IL UN LIEN ?

Oui et Non



The screenshot shows the top of a website page. At the top right, there is a purple vertical bar. Below it, the word "PSYCHOLOGIES" is written in large, bold, orange letters. To the right of the logo, there are links for "NEWSLETTER", "CONCOURS", and "SE". Below the logo is a horizontal navigation menu with items: "Moi", "Thérapies", "Couple", "Famille", "Beauté", "Bien-être", "Nutrition", "Travail", "Culture", and "Planète". Underneath this menu is a secondary menu with items: "FORME", "RELAXATION", "PRÉVENTION", "STRESS", "SANTÉ", "MÉDECINES DOUCES", and "SOMMEIL". Below that is a breadcrumb trail: "Accueil > Bien-être > Santé > Cancer > Articles et Dossiers > Stress et cancer : le lien tabou". The main heading of the article is "Stress et cancer : le lien tabou". Below the heading is a short paragraph in French: "Existe-t-il un lien de cause à effet entre le stress et le cancer ? À Psychologies, nous défendons depuis des années une vision globale de la santé. Avec toute la rigueur et la prudence nécessaires, nous tentons de comprendre les liens corps-esprit, et l'impact de nos émotions et de nos comportements sur notre bien-être. Une approche encore sujette à caution chez beaucoup de médecins." Below the text is the author's name "Pascale Serik" and a photograph of a man in a light-colored suit, looking down with his hand to his forehead, appearing stressed or in pain. A small copyright notice "© iStock" is visible at the bottom right of the photo.



Etudes favorables

- “Les personnes qui n'expriment pas leurs émotions ont un risque de décès par cancer augmenté de 70 % par rapport à ceux qui les expriment. Elles ont également un risque de décès par accident cardiaque augmenté de 50 % (Chapman, 2013).”
- Stress et tabagisme :
 - 3 études réalisées sur une période de 10 ans concluent que le stress émotionnel a plus de valeur pour prédire le risque de décès par cancer (et maladie cardiovasculaire) que le tabagisme chronique.
 - Dans ces études les personnes qui n'avaient pas appris à gérer leur stress émotionnel de manière efficace avaient un taux de mortalité augmenté de 40 % par rapport aux individus qui savaient gérer leur stress (Eysenck 1988).



Etudes favorables

- Une étude Française démontre qu'il existe une association significative entre le risque de développer une tumeur maligne du cerveau et la survenue d'un événement de vie occasionnant un stress majeur dans les 5 années précédant le diagnostic de cancer.
- D'après les auteurs, un stress psychologique aigu et soudain pourrait être responsable de l'apparition de tumeurs primitives du cerveau (Cabaniols, 2011).



Etudes favorables

- "Les femmes ayant vécu un stress majeur ne recevant **aucun soutien émotionnel** avaient 9,5 fois plus de risque d'être diagnostiquées avec un cancer du sein" (Price, 2001).
- "Les femmes qui ont eu un avortement ont un risque de développer un cancer du sein augmenté de 280 %. Plus le nombre d'avortements est élevé, plus le risque augmente" (John Hopkins University)
- **ATTENTION a cette dernière étude** : Ce n'est pas l'avortement qui crée le risque mais l'**interprétation** de "l'expérience" qui compte.



Etudes favorables

- Une étude publiée en janvier 2014 dans l'*Indian Journal of Cancer* montré que l'avortement et la pilule conduisent à une **augmentation de 626 %** du risque de cancer du sein. (Inde avortement forcé).
- Dr Joel Brind, professeur d'endocrinologie au Baruch College de la City University de New York explique qu'une méta-analyse de 36 études chinoises montre une **augmentation de 44 %** de l'incidence du cancer du sein chez les femmes s'étant fait avorter.
- www.abortionbreastcancer.com



Etudes favorables

- Meta-analyse 99 000 femmes en Chine a mis en évidence un lien significatif entre la survenue d'un événement de vie stressant et l'incidence du cancer du sein.
- Le risque de cancer du sein était fortement et significativement associé à des événements de vie « graves et traumatisants ».
- Les personnes ayant vécu de graves événements de vie auraient deux fois plus risque de développer un cancer du sein que les individus « indemnes ».
- L'incidence du cancer du sein était liée à la fois au caractère inattendu de l'événement : « frappant par surprise » et à la sévérité de l'événement

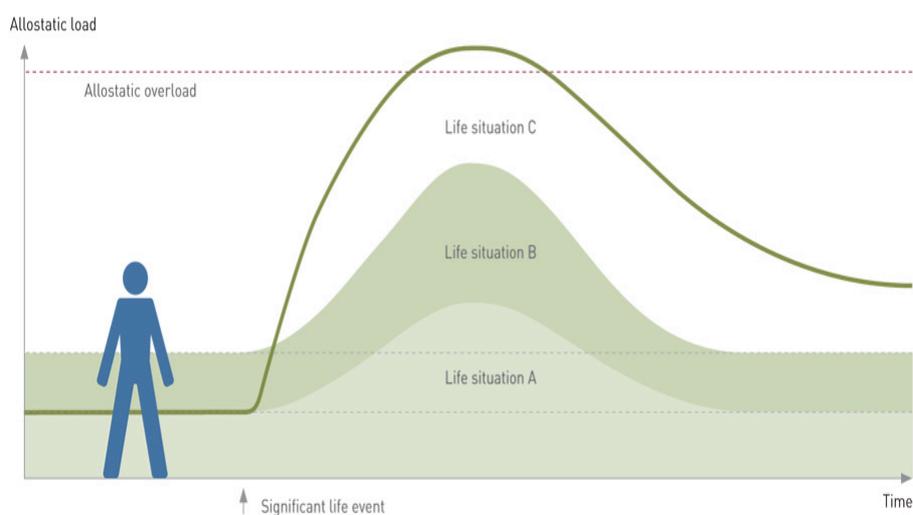
(Yan Lin, 2013)

Charge émotionnelle : Traumatisme dans l'enfance

“Children maltreated by their parents not only go on to develop psychiatric disorders like unipolar depression and substance abuse at higher-than-expected rates, **but also show increased prevalence of** metabolic syndrome, coronary heart disease, **some cancers**, and autoimmune conditions as they age”.

Robin Nusslock Ph.D., Gregory E. Miller Ph.D., Early-life adversity and physical and emotional health across the lifespan: A neuro-immune network hypothesis, Biological Psychiatry, <http://dx.doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.05.017>

Charge allostatique = Accumulation





Etudes défavorables

- « Il n'y a pas d'études montrant clairement un lien de cause à effet entre une exposition au stress et le cancer »
 - *Pr Roland Bugat, oncologue à l'Institut Claudius Regaud de Toulouse* »
- « De nombreux témoignages parus en librairie, parlent effectivement de cancers qui se déclarent après un deuil, un licenciement, un divorce. Pour autant, ils ne constituent pas une preuve scientifique d'un lien de cause à effet » *Pr Roland Bugat*
- <http://www.la-maison-du-cancer.com/magazine/la-salle-de-soins/gestion-des-emotions/stress-et-cancer-mythes-et-realites>



Kelly McGonigal



+ Témoignage de Mylène



+

La méthode Simonton

+ La méthode Simonton

- La méthode Simonton propose des outils concrets et très simples pour (re)découvrir son être profond, ses aspirations, ses valeurs et mieux vivre en accord avec soi-même dans un climat incluant la joie et le respect de ses besoins essentiels profonds.
- **Les différents thèmes abordés dans le travail thérapeutique sont notamment :**
 - 1 - La joie et les raisons de vivre : la thérapie va se concentrer sur "ce qui marche" et non sur ce qui ne va pas chez la personne. Il est donc important de connaître les choses ou événements qui procurent joie, plénitude et profonde satisfaction. Il en va de même des raisons de vivre.
 - 2 - La restructuration cognitive, le développement de la compétence émotionnelle : c'est l'outil central dans la résolution du stress. Le patient apprend à identifier ses pensées malsaines et à les transformer en pensées saines, ce qui lui permet de détecter, diminuer et guérir sa douleur émotionnelle.

+ La méthode Simonton

- 3 - Les messages de la maladie et les bénéfices secondaires : Il s'agit d'identifier les événements stressants qui ont précédés la maladie. Comprendre le sens de l'expérience de la maladie est déjà un pas vers la guérison. La mise à jour des bénéfices secondaires de la maladie amène à redécouvrir ses besoins essentiels. Mieux les respecter en modifiant les comportements inadéquats permet de retrouver et préserver une bonne santé.
- 4 - La visualisation, l'imagination, la méditation : la relaxation a pour but de rompre le cycle de tension et de peur et ainsi de faire l'expérience de la paix intérieure, de la sérénité et de retrouver l'harmonie. La relaxation prépare à la visualisation et cette capacité d'imagination est un outil précieux pour favoriser le processus de guérison

+ La méthode Simonton

- 5 - L'espoir, la confiance, la sagesse intérieure, la spiritualité : l'espoir consiste à croire que les choses désirées sont accessibles, peu importe la probabilité de les atteindre. L'espoir se couple avec la confiance qu'il nourrit. Vu que la confiance est l'antidote de la peur, il est essentiel d'apprendre à augmenter la confiance et l'espoir en se reconnectant à sa sagesse intérieure.
- 6 - Le stress, le choix, la décision, le lâcher prise : prendre la décision de guérir est l'un des pas les plus importants de la méthode qui va de pair avec le lâcher prise. S'engager pour sa guérison demande de choisir quoi faire pour aller dans cette direction. Savoir que "nous faisons toujours au mieux avec les moyens dont nous disposons à ce moment-là" aide à résoudre efficacement le stress émotionnel en particulier les sentiments de peur, honte, reproche, culpabilité, colère, désespoir etc.

+ La méthode Simonton

- 7 - La mort, la rechute : aborder les croyances autour de la mort aide à libérer des peurs souvent très anciennes. Ces peurs diminuent l'énergie pour vivre. Il est donc important de travailler sur les différentes croyances qui s'y rapportent ainsi que de vérifier si les croyances philosophiques, religieuses et spirituelles apportent ou non une aide au patient . De cet exercice va découler une plus grande sérénité, une meilleure prise de conscience et un lâcher-prise facilité.
- 8 - Le plan de deux ans : l'élaboration de ce plan de santé sur deux ans propose au patient de se diriger vers des buts qui intègrent les activités ayant été identifiées comme source de joies, besoins essentiels et raisons de vivre . Il permet également une remise en question des priorités.

+ La méthode Simonton

- 9 - La communication, la personne de soutien : il s'agit d'explorer les principes d'une bonne communication et de favoriser un dialogue ouvert et sincère. La personne de soutien trouve dans cette méthode la possibilité d'exprimer ses peurs, ses doutes, ses problèmes face à la maladie du partenaire et de comprendre combien il est important qu'elle prenne soin d'elle-même, en apprenant à mieux se protéger et se respecter.

+ La méthode Simonton

- L'ensemble de ces thèmes va permettre au patient de développer et renforcer de façon significative sa compétence dans la gestion de tous les événements de sa vie. Le résultat est une plus grande CONFIANCE dans ses propres ressources, une plus grande harmonie dans sa vie au quotidien et une amélioration très nette de la qualité de vie qui va automatiquement avoir une influence sur sa santé.
- Et ainsi, la méthode Simonton devient également pour les personnes en bonne santé, une véritable philosophie de vie, leur permettant d'accueillir plus de joie, de sérénité et de confiance dans la vie.

+ Les dix points clé de la méthode de Carl Simonton

150

- 1. Nos sentiments et nos émotions influencent d'une manière significative la santé, nos sensations physiques et notre vie.
- 2. Nos croyances influencent nos pensées, nos sentiments et nos émotions, nos comportements et donc également notre santé (et notre vie).
- 3. Vous pouvez grandement influencer vos croyances, votre manière de voir les choses, vos sentiments et vos émotions; donc, vous pouvez influencer grandement votre santé (et votre vie).
- 4. Vous pouvez apprendre à transformer vos croyances, votre manière de voir les choses et, par conséquent, vos sentiments et vos émotions; il existe à cet effet une multitude de méthodes accessibles et ayant fait leurs preuves.

+ Les dix points clé de la méthode de Carl Simonton

151

- 5. Nos sentiments et nos émotions sont un moteur puissant pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire et d'autres systèmes de guérison de notre corps.
- 6. Nous fonctionnons comme un tout constitué du corps, de l'esprit et de l'âme. Ces trois aspects doivent être considérés globalement en rapport avec la guérison, tout en respectant les besoins et les caractéristiques de la personne souffrante, et en tenant compte de son environnement familial, social et culturel.
- 7. L'harmonie, c'est-à-dire l'équilibre entre les aspects corporel, psychique et spirituel de l'être, revêt une importance centrale pour notre santé. Il en va de même concernant l'équilibre entre l'individu, ses relations affectives et sociales, sa culture, le monde et l'univers.

+ Les dix points clé de la méthode de Carl Simonton

152

- 8. Nous possédons des tendances et aptitudes congénitales (génétiques, instinctuelles) qui nous aident à acquérir progressivement santé et harmonie, aussi bien sur plan corporel, mental, émotionnel que spirituel.
- 9. Ces aptitudes instinctives peuvent être développées et renforcées de façon significative à l'aide de techniques et méthodes existantes pouvant être appliquées d'une manière ciblée.
- 10. Du développement de ces aptitudes résulte une certaine compétence comme pour tout ce que nous apprenons. Le résultat en est une plus grande harmonie et une meilleure qualité de vie, qui ont une influence importante sur notre existence, sur notre santé.

+ Module 1 : joie et raisons de vivre

+ Module 1 : joie et raison de vivre

*Je peux découvrir la joie de vivre.
Elle est le meilleur moteur de ma vie et
elle renforce mon système immunitaire*

**Je décide de faire
tout ce que je comprends
tout ce que je ressens
comme étant bon pour moi
dans le but d'aller en direction
de la santé**

+ Module 1 : la joie Exercice 1

1. Qu'est-ce que la joie pour moi ?
2. Où est-ce que je la vis ? Dans quels contextes ? Dans quelles situations ?
3. Comment est-ce que je la sens ? Dans quelles parties de mon corps ?
4. Comment puis-je la créer ?
5. Qu'est-ce qui m'empêche de la vivre ?

+ Module 1 : le bonheur

- Que souhaitons-nous le plus ? N'est-ce pas de connaître ce bonheur inconditionnel qui est là en chacun de nous ?
- Or, bien souvent, nous vivons dans la peur de manquer : manquer de temps, d'argent, d'affection, d'amour, etc. Nous pouvons dresser une longue liste de tout ce qui est un empêchement à vivre dans la joie et la paix intérieure : les autres, les événements extérieurs....
- En fait, les vrais responsables ne seraient-ils pas les images et les idées que nous entretenons au fond de nous ? Les idées que nous nous faisons sur la situation, ou sur nous-mêmes ?... Par exemple, que nous évoque une séance chez le dentiste ? Est-ce l'occasion pour nous reposer dans un fauteuil confortable, ou est-ce, a priori, un moment désagréable et douloureux ?

+ Module 1 : le bonheur

- Quelle idée nous faisons-nous de notre capacité à nous transformer et à changer notre vie ?
- Une simple pensée devient une croyance quand on enfonce longuement le clou de la pensée. Il est utile d'examiner nos croyances. Nous sont-elles bénéfiques ? Entretiennent-elles, en nous, un sentiment de confiance, une capacité à communiquer et nous conduisent-elles vers un état de sérénité ou au contraire, ne développent-elles pas les peurs, les besoins, les dépendances ?

+ Module 1 : le bonheur

- Un exemple : si je crois que pour être heureux, il me faut un certain confort matériel, tant que je n'aurai pas ce confort, je ne puis être bien. Si je crois que je ne serai heureux que lorsque je vivrai un grand amour, je ne vais pas goûter toutes les possibilités de moments heureux du quotidien.
- Choisir de transformer ses croyances, développer un nouveau mode de pensées, exige une décision. Car le bonheur, c'est le fruit d'un apprentissage et il faut nous décider, c'est-à-dire, nous engager sur ce chemin de la transformation.

+ Module 1 : le bonheur

- Oui, cela est possible si nous nous entraînons à dissocier la situation et l'émotion, cause de la souffrance. Qu'est-ce qui souffre en moi ? Quelle est l'émotion qui m'habite et quelles sont les pensées qui l'alimentent ? Notre vie nous présente, sans cesse, des occasions de regarder comment nous fonctionnons. Et le quotidien est notre laboratoire où nous transformons notre inclination à souffrir en capacité à être heureux et unifié, c'est-à-dire sans conflits, sans peurs et libre de toutes dépendances.

+ Module 1 : 10 phrases de recadrage et de ressources

- Je suis un être unique et précieux, j'ai de la valeur
- Je suis un être unique et précieux dès ma naissance et pour toute ma vie
- Je suis un être unique et précieux avec de multiples dons et de nombreuses possibilités de vies
- Je suis un être unique et précieux comme toute autre personne
- Je suis un être unique et précieux c'est pourquoi je n'ai pas à mendier, à m'approprier, à acheter ou à gagner de la valeur
- Je suis un être unique et précieux et je peux aussi parfois me féliciter, me récompenser, me choyer ou être bon pour moi

+ Module 1 : 10 phrases de recadrage et de ressources

- Je suis un être unique et précieux et je peux soutenir, accompagner, consoler mes semblables afin qu'ils gardent ou retrouvent leur dignité
- Je suis un être unique et précieux malgré mes faiblesses et mes diverses erreurs
- Je suis un être unique et précieux même si de nombreuses personnes ne s'en aperçoivent pas
- Je suis un être unique et précieux dans les bons comme dans les mauvais moments, lors de succès ou d'échecs, tout au long de la jeunesse et de la vieillesse
- Je suis un être unique et précieux et c'est pourquoi je peux aussi me permettre parfois de rire de moi

+ Utilisation de l'EFT

- Utiliser les phrases précédentes et les répéter en faisant des rondes EFT
- A utiliser dans une routine telle celle de Dawson Church
- Si une opposition émerge, la questionner
- Trouver les événements reliés, et les traiter avec l'EFT
- Reprendre la phrase avec EFT

+ Module 1 : Les questions du matin

Réponses à consigner dans un carnet « ressources »

- Qu'est-ce qui me rend heureux maintenant ? Comment ces choses me rendent-elles heureux ? Comment me font-elles me sentir ?
- De quoi suis-je fier ? Comment ces choses me remplissent-elles de fierté ? Comment me font-elles me sentir ?
- De quoi suis-je reconnaissant ? Comment ces choses m'inspirent-elles de la reconnaissance ? Comment me font-elles me sentir ?
- Actuellement qu'est-ce que j'aime le plus dans ma vie ? Qu'est-ce qui me fait aimer cela ? Comment est-ce que cela me fait me sentir ?
- Quels engagements dois-je respecter en ce moment ? Qu'est-ce qui me fait respecter mes engagements ? Comment est-ce que cela me fait me sentir ?
- Qui est-ce que j'aime ? Qui m'aime ?

+ Module 1 : Les questions du soir

Réponses à consigner dans un carnet « ressources »

- Qu'est-ce que j'ai donné aujourd'hui ?
- De quelle façon ai-je aidé les autres ?
- Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?
- Comment la journée d'aujourd'hui a-t-elle contribué à améliorer la qualité de ma vie ?
- Ou comment puis-je utiliser cette journée pour améliorer à l'avenir la qualité de ma vie ?

+ Module 2 : croyances, émotions, qualité de vie

+ Module 2 : croyances, émotions et qualité de vie

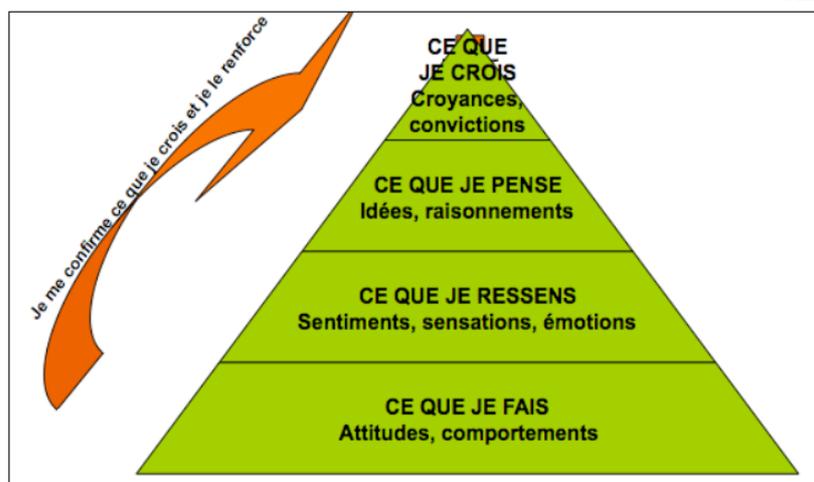
- La méthode Simonton repose sur l'ABC des émotions, c'est ce qui va au final faire la différence, notamment au niveau des pensées et des croyances qui sont à l'origine des symptômes.
- Cherchez donc à faire émerger le plus grand nombre de croyances de la personne par rapport à sa vie, à sa maladie et, le cas échéant, à sa mort.
- La phrase d'Epictète explique très bien la manière dont les émotions fonctionnent. Les événements, les choses sont neutres par essence. C'est la façon de les regarder qui leur confère telle ou telle émotion.

+ ABC des émotions

- **A : L'événement déclencheur** (ce que je vois, entends ou ressens) révèle une perception.
- **B : les croyances (beliefs)** liées à cette perception **personnelle** créent mes pensées, d'où découle ma réalité.
- **C : des réponses émotionnelles et des comportements** en découlent.

>>>>>>L'émotion naît de (se réfère) à la croyance

+ ABC des émotions



Les croyances liées à une perception personnelle créent des pensées et des réponses émotionnelles en découlent.

+ Module 2 : exemple de croyance

- Prenons un exemple avec la croyance : « Personne ne m'aime »
- Pensée : « Je trouve que la vie est bien amère et je risque de la passer seul(e) »
- Sentiment : « Je me sens triste » je suis triste, ce n'est pas juste.
- Sensation : palpitations du cœur, transpiration, douleur
- Emotion : tristesse, colère, frustration, injustice
- Comportement : isolement et/ou rejet des contacts
- Résultat : il ou elle reste seul(e)
- Croyance confirmée et renforcée : « Personne ne m'aime », Je me confirme ce que je crois et je le renforce

+ Module 2 : changement de croyance

- Prenons la croyance saine : « Je suis aimé »
- Pensée : « La vie peut être belle et riche. Je suis aimé par beaucoup de personnes, l'Univers m'aime, je suis entouré, je peux apprendre à m'aimer comme je suis. »
- Sentiment : « je me sens aimé », je suis en paix, calme, confiant, détendu, respecté, entouré
- Sensation : rythme cardiaque lent et régulier, musculature souple et relâchée, chaleur agréable dans tout mon corps
- Emotion joie, apaisement, tendresse, confiance, plénitude
- Comportement : je suis naturelle, je m'ouvre aux contacts, à l'amitié et j'apprécie ces situations
- Résultat : je suis entouré, aimé et je sais aussi apprécier les moments de solitude
- Croyance confirmée et renforcée : « je suis aimé »

+ Module 2 : types de croyance

- Une croyance ne pouvant pas être juste ou fausse, car cela dépend de l'interprétation de chaque personne, le Dr Maultsby, psychiatre à l'origine de la thérapie rationnelle du comportement RBT, propose un questionnaire afin de déterminer si les pensées-croyances et les réponses émotionnelles qui en découlent sont saines ou malsaines :
 - cette pensée-croyance est-elle fondée sur la réalité (et non sur ma réalité) ?
 - cette pensée-croyance protège-t-elle ma vie et ma santé ?
 - cette pensée-croyance m'aide-t-elle à atteindre mes buts à court ou à long terme ?
 - cette pensée-croyance m'aide-t-elle à éviter ou à résoudre mes conflits les plus profonds ?
 - cette pensée-croyance m'aide-t-elle à me sentir comme j'ai envie de me sentir ?

+ Module 2 : changer les croyances

- Il est plus facile de mettre à jour les pensées-croyances malsaines quand des émotions désagréables perturbent la vie, quand, par exemple, la peur empêche de dormir. Si la douleur émotionnelle est forte, les pensées/croyances malsaines sont plus proches de la conscience et se laissent mieux identifier.
- 1. Prendre conscience de la douleur émotionnelle et l'amplifier
- 2. Partager une feuille de papier en 2 parties
- 3. Inscrire à gauche au minimum cinq pensées/croyances qui provoquent l'émotion

+ Module 2 : changer les croyances

- 4. Examiner chaque pensée/croyance à l'aide du questionnaire de Maultsby (3 "non" sur 5 =croyance malsaine)
- 5. Inscrire à droite les pensées/croyances saines incompatibles avec celles de gauche
- 6. Lire les croyances saines à voix haute et analyser le ressenti. S'il n'y a pas une nette amélioration, revenir en arrière et examiner à nouveau les pensées/croyances malsaines pour mieux les cerner ou les pensées/croyances saines pour les améliorer

+ Module 2 : changer les croyances

- 7. Porter cette liste sur soi et la consulter dès que l'émotion désagréable apparaît, ceci peut être nécessaire jusqu'à 20 fois par jour
- 8. Trois fois par jour, se mettre dans un état de calme et de relaxation en ayant à l'esprit des convictions plus saines. S'imprégner des nouvelles pensées/croyances jusqu'à ce qu'elles pénètrent dans l'inconscient. Un changement de pensées/croyances est un processus qui diffère d'une personne à une autre et qui dure en général de 3 à 6 semaines

+ Module 2 : changer les croyances avec l'EFT

- A partir de l'identification de chaque pensée malsaine, dont vous mesurez le VOC, recherchez les événements précis qui ont contribué à installer et renforcer cette croyance et nettoyez l'intensité émotionnelle avec l'EFT
- Lorsque le VOC est inférieur à 2 ou 3, utilisez la méthode des choix de Patricia Carrington : « même si, je choisis de.... »

+ Module 2 : les peurs

- | | |
|--|--|
| <p>1. D'ici 2 ans je serai mort et ma fille sera seule. Je ne peux rien y changer.</p> | <p>1. Dans 2 ans je peux être vivant et ce que j'entreprends dès aujourd'hui fait une grande différence. Je peux confier ma fille et moi-même à la Vie, à l'Univers. Je peux m'investir sur mon chemin.</p> |
| <p>2. Ma maladie va s'aggraver et je vais devenir un fardeau pour moi-même et pour les autres.</p> | <p>2. Ma maladie peut évoluer d'un côté ou de l'autre et je peux apprendre à l'accepter. Je peux maintenir mon indépendance et apprendre à demander de l'aide. Je peux guérir car j'ai des raisons de vivre.</p> |

+ Module 2 : les peurs

- | | |
|--|--|
| <p>3. Toutes mes pensées/croyances malsaines aggravent mon état de santé; je ne peux rien y changer.</p> | <p>3. Je peux prendre conscience de l'influence de mes pensées sur ma santé. Je peux apprendre à les éduquer et à cultiver des pensées saines.</p> |
| <p>4. Je peux éventuellement guérir, mais je ne serai jamais capable par la suite de préserver ma santé et de ne pas rechuter.</p> | <p>4. Je peux guérir, je peux me donner les moyens de rester en bonne santé. Je peux redécouvrir la joie de vivre. Elle est le meilleur moteur de ma vie et elle renforce mon système immunitaire.</p> |

+ Module 2 : les peurs

- | | |
|---|--|
| 5. Je dois me dépêcher pour modifier ma vision des choses, mais je n'ai pas assez de temps et je ne sais pas comment faire. | 5. J'ai tout le temps qu'il faut pour apprendre et faire ce que j'ai à faire, et je peux commencer dès maintenant à prendre soin de moi. |
| 6. C'est sûrement possible, mais moi, je ne peux pas le faire. | 6. C'est possible et je peux le faire. |



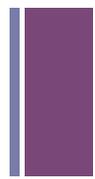
+ Module 2 : travail sur les émotions / souvenirs

- Quelles situations ou quels souvenirs vous rappellent un sentiment, une émotion de :
- 1. Impuissance
- 2. Abandon
- 3. Colère
- 4. Stress
- 5. Tristesse
- 6. Désespoir



+ Module 3 : visualisation - imagination

+ Module 3 : imagerie



■ Exercice 1 :

- Dessinez une représentation de vous-même. Comment vous représentez-vous votre maladie, les traitements que vous suivez et leurs actions dans votre corps. Comment vous représentez vous votre système immunitaire gardien de la bonne santé.
- Dessinez votre réseau de soutien.
- Employez les couleurs de façon instinctive.

■ Exercice 2 :

- Selon votre représentation, dessinez en couleur vos thérapies

+ Module 3 : imagerie mentale

- Exemple de construction d'une visualisation
 - Cette visualisation se fait si possible sous forme de film dans sa tête ou alors de diaporama, d'images fixes sur un tableau, de pensées et sensations (versions on line : Mind Movies)
 - Partir d'une représentation de vous en bonne santé.
 - « Vous êtes en bonne santé et pratiquez une activité qui vous apporte de la joie. Vous êtes dans l'action et voyez ce qui est autour de vous, entendez les bruits qui vous entourent, sentez votre corps qui fonctionne parfaitement bien (vous ne vous voyez pas car vous êtes associé à vous-même, vous êtes à l'intérieur de vous-même).

+ Module 3 : imagerie mentale

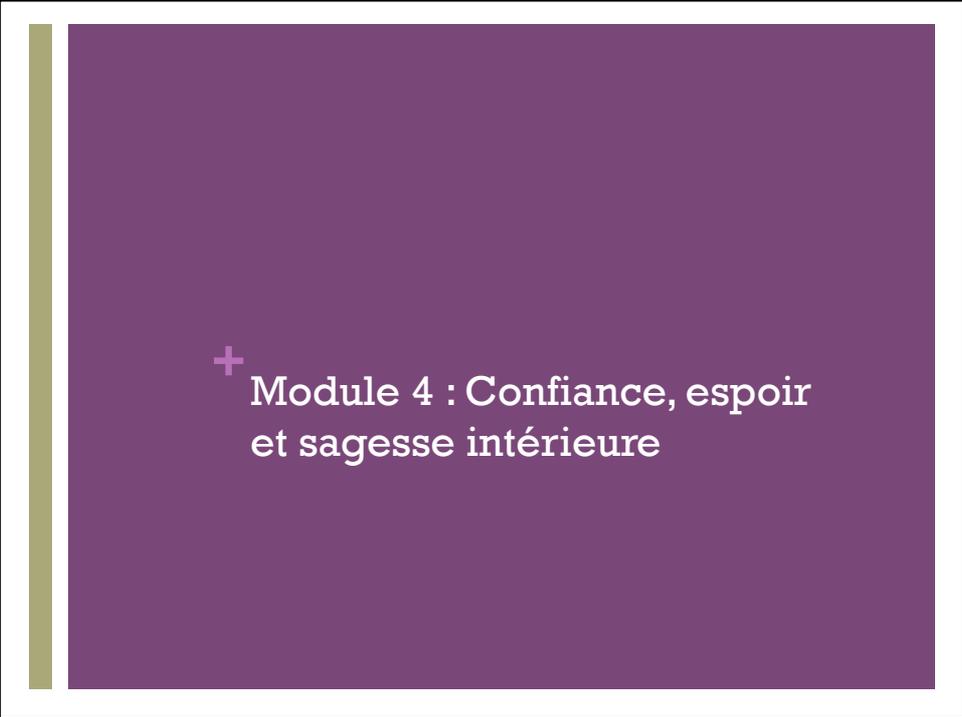
- L'activité que vous pratiquez appartient à la liste des bénéfiques de la maladie ou aux besoins essentiels. Au loin devant vous, vous pouvez voir écrit en lettres de couleur une ou plusieurs de vos croyances importantes (j'ai le temps, j'apprends à me donner le temps nécessaire..... je peux guérir..... je suis une personne unique et précieuse....).
- Prenez le temps de bien sentir votre bien-être, d'apprécier ce moment de bonne santé, cette activité si agréable.

+ Module 3 : imagerie mentale

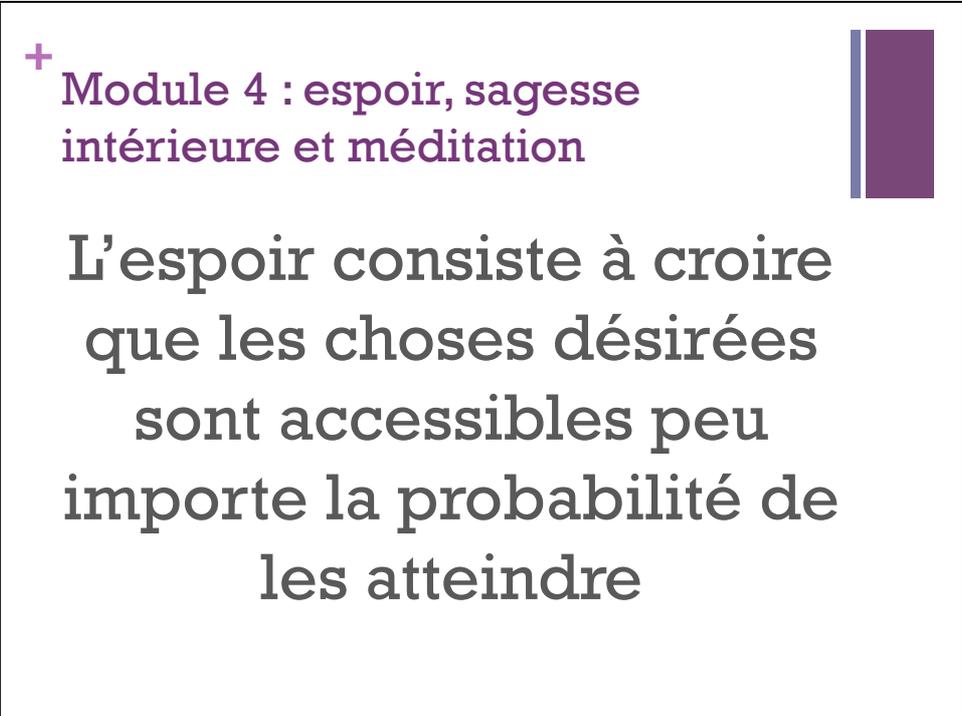
- Puis sortez de votre corps et regardez la scène de l'extérieur comme sur un écran. Vous vous voyez en bonne santé en train d'être actif dans la scène décrite au-dessus. Voyez comme vous êtes bien, comme votre personne sait ce qu'elle peut faire pour se sentir bien et être en bonne santé. Appréciez ces images que vous pouvez toujours retoucher si vous en avez envie. Admirez votre croyance saine qui va vous accompagner de plus en plus pour finir pas s'intégrer en vous.

+ Module 3 : imagerie mentale

- Souvenez-vous que pour que la visualisation soit efficace au maximum, les 3 points suivants sont à respecter :
 - voir le but, se voir arriver au but (se voir en bonne santé, se voir sur le chemin de la bonne santé accompagné par la croyance - je peux guérir)
 - visualiser d'une façon qui a du sens pour vous, avec vos mots, vos images, vos ressentis
 - garder les images vivantes, porteuses d'énergie et de joie
- Utilisez des aides mémoire : post-it, magnets, etc. pour vous connecter plusieurs fois par jour à ces images.



+ Module 4 : Confiance, espoir
et sagesse intérieure



+ Module 4 : espoir, sagesse
intérieure et méditation

L'espoir consiste à croire
que les choses désirées
sont accessibles peu
importe la probabilité de
les atteindre

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

- Qu'est-ce que la confiance pour vous ?
- Où est-ce que vous la vivez ? Dans quel contexte ? (à préciser)
- Comment est-ce que vous la vivez ? Dans quelle(s) situation(s) ?
- Dans quelle(s) partie(s) de votre vie, de votre corps ?
- Comment pouvez-vous la créer ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de la vivre ?
- Qu'est-ce qui change quand vous avez ou n'avez pas confiance ?

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

- A partir de ces réponses, installer la ressource « confiance » avec le protocole vu durant le module EFT 3
 - Si la personne est perturbée au début de la séance : contenant + état de base pour la stabiliser et la « poser ».
- **A partir des réponses aux questions précédentes**
 - **Expériences de succès et images associées :**
 - « Rappelez-vous d'un de ces moments où vous vous êtes senti en confiance, où quand vous vous êtes fait confiance
 - Dans quelles expériences pouvez-vous retrouver cette qualité ou sentiment désiré ? Pensez à ces expériences ou des états que vous avez eus et qui pourraient vous aider maintenant : votre sagesse intérieure,

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

■ Développement des ressources

- « Lorsque vous pensez à cette expérience de confiance, que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ? Qu'est-ce que vous remarquez au niveau de votre corps ? Quels sentiments avez-vous lorsque vous vous concentrez sur cette image ou sur ce souvenir ? »
- Notez littéralement les mots du client pour continuer à les utiliser au cours du processus.

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

■ Ressentir la ressource

- « Permettez-vous de vous arrêter sur cette image de confiance (répétez la description de l'image) et observez _____ (répétez la description des sons, odeurs, sensations et sentiments, etc.) »
- Répétez les mots que le patient a utilisé pour l'image, les sons, les sensations et sentiments et variez l'ordre des phrases.
- Vérifiez si la personne est capable de garder cette ressource sans qu'il y ait des associations ou interférences ou affect négatifs. Ne continuez pas avec cette image si la personne rapporte des associations ou affects négatifs. Recommencez avec une autre situation.

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

■ Installer la ressource

- « Pendant que vous continuez maintenant à vous concentrer sur _____ (répétez les mots descriptifs du client pour l' image, les émotions ou sensations associées), faites une ronde EFT. »
- Faites des stimulations sur une durée assez courte : 10 secondes.
- Faites plusieurs passages, et demandez après chacun : « Que sentez-vous et que remarquez-vous maintenant ? »
- Ne pas poursuivre les stimulations si la personne rapporte des associations ou affects négatifs. Le matériel négatif doit être cloisonné de manière imaginaire, dans le coffre-fort ou le contenant, avant de continuer. Sinon, le processus doit être recommencé avec une autre situation ressource.

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

■ Renforcer la ressource avec des associations avec des repères verbaux ou sensoriels

- Faites des courtes rondes de tapotements brefs après chaque réponse tant que l' effet reste positif.
- « Quand vous vous rappelez cette expérience quels sont les mots les plus positifs que vous pourriez trouver pour vous décrire maintenant ? » (pour des expériences de succès)
- « Imaginez que cette personne (modèle ou personnage de soutien choisi) est à côté de vous et vous donne ce dont vous avez besoin. Imaginez qu' elle sache exactement ce qu' elle doit vous dire, exactement ce dont vous avez besoin. Imaginez-vous fusionner avec cette personne ou entrer dans son corps. »
- « Imaginez-vous tenir la ressource ». (pour une ressource métaphorique ou symbolique).

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

■ Projeter la ressource dans le futur

- « Imaginez-vous disposer de cette confiance dans le futur, au moment où vous êtes confronté avec _____ (décrivez la situation problématique qui a été identifiée auparavant). Imaginez-vous disposer de confiance, (de courage, ténacité, calme,...) pour faire face de manière efficace à la situation.
- Imaginez-vous vous sentir confiant(e) dans cette scène.

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

Installation de ressources

■ Suivi des ressources

- Dans les prochaines séances, le thérapeute doit réévaluer les ressources installées, pour vérifier l'effet de l'installation des ressources sur sa stabilité. Lorsque le client est prêt pour la deuxième phase de confrontation au trauma, le thérapeute peut commencer la séance en demandant au client de sélectionner les ressources (qui ont été installées auparavant ou de nouvelles) dont il a besoin pour faire face au trauma, et les renforcer avec une ronde EFT.

+ Apprentissage de l'eco-méditation

Développée par Dawson Church

- 1. Stimulez chacun des points EFT dans l'ordre, tout en affirmant votre intention d'être dans un état calme et paisible
 - "je relâche tous les blocages à ma paix intérieure. Je libère toutes les tensions dans mon corps. Je relâche chaque chose de mon passé, de mon présent ou de mon futur qui se dresse entre moi et la paix intérieure." .
- 2. Fermez les yeux et laissez votre langue simplement reposer sur le plancher de la bouche.
- 3. Imaginez un grand espace vide derrière vos yeux. Si les pensées surgissent dans votre esprit à tout moment au cours de la méditation, simplement laissez-les aller. Observez les comme des nuages qui passent dans le ciel.

+ Apprentissage de l'eco-méditation

Développée par Dawson Church

- 4. Respirez lentement, pendant 6 secondes sur l'inspiration, et 6 secondes sur l'expiration. Comptez jusqu'à 6 silencieusement chaque fois que vous respirez, et chaque fois que vous expirez. Remarquez comment votre langue est détendue. Imaginez le grand espace vide derrière vos yeux. Gardez votre langue détendue.
- 5. Visualisez l'emplacement dans votre poitrine, là où votre se trouve votre coeur physique. Imaginez que vous respirez à travers votre cœur, tout en conservant 6 secondes sur l'inspiration et 6 secondes l'expiration. Maintenez votre langue détendue.

80

+ Apprentissage de l'eco-méditation

Développée par Dawson Church

81

- 6. Imaginez un faisceau d'amour sortant de votre cœur en direction d'une personne ou d'un endroit que vous aimez avec chaque expiration. Restez dans cet état pendant plusieurs respirations. Remarquez le grand espace vide derrière vos yeux, et comment votre langue est détendue sur le plancher de la bouche
- 7. Dirigez ce faisceau de l'amour dans votre corps, dans la zone de votre cœur physique. Envoyer cet amour à toutes les parties de votre corps celles qui sont tendues ou celles qui souffrent. Puis, pour terminer cette méditation, prenez 3 profondes respirations de 6 secondes sur l'inspire et 6 secondes sur l'expire.

+ Apprentissage de l'eco-méditation

Développée par Dawson Church

- Lorsque vous vous sentez bien avec cette méditation, dirigez votre attention dans la pièce où vous êtes. Ouvrez vos yeux et regardez l'objet le plus proche de vous, et observez ses caractéristiques, comme la couleur, la texture, et le poids. Déplacez votre regard et regardez l'objet le plus éloigné de vous. Observez votre souffle. Notez le poids de votre corps sur la chaise ou sur la surface sur laquelle vous êtes assis. Sentez vos mains et les pieds.
- Tous les jours pendant une semaine : vous remarquerez une différence dans la façon dont vous vous sentez pendant le reste de la journée. Pour ce faire. Tous les jours pendant un mois et vous serez accro. Durée : 20 minutes, mais vous pouvez augmenter progressivement la durée à 30 ou 45 minutes.

+ Module 4 : espoir, sagesse intérieure et méditation

- Utilisation des mp3 Simonton
- Script renforcement immunitaire (voir mp3)

+ Module 5 : stress, choix, décision, lâcher-prise

+ Module 5 : stress choix décision lâcher-prise

- Travail sur les choix :
- Y a-t-il un choix (des choix) possible(s) dans la vie ?
 - Dans votre vie ?
 - Existe-il des choix par rapports aux événements donnés ?
- Comment choisissez-vous et de quoi dépendent vos choix ?
 - devoir (pression intérieure ou extérieure), savoir, habitude, expérience, peur/désespoir, impuissance, désir, besoin, créativité, esprit d'aventure, sagesse intérieure, espoir, curiosité

+ Module 5 : stress choix décision lâcher-prise

- Votre choix est-il vraiment le vôtre ?
- Est-ce que vos choix traduisent des attentes réalisables ? (la barre placée trop haut ou trop bas)
- Est-ce que vos choix vous valorisent ? (la barre placée trop haut ou trop bas)
- Utiliser l'EFT, les recadrages(ou méthodes des choix) pour travailler les points de blocages.

+ Module 5 : stress choix décision lâcher-prise

- Identifiez les principales sources de stress de la personnes et discutez-les :
 - Que faire pour apporter des changements ?
 - Qu'est-ce qui s'oppose à la mise en place de changements ?

- >>> Levez les blocages avec l'EFT

+ Module 6 : Bénéfices de la maladie, messages de la maladie, besoins essentiels

+ Module 6 : Bénéfices de la maladie

Aide-moi !» dit l'âme au corps...

L'homme ne m'écoute pas, mais peut-être t'écouterà t-il - toi ?
Veux-tu essayer d'y aller en premier ?

D'accord, je vais t'aider, répond le corps à l'âme.

Je vais tomber malade, ainsi, l'homme pourra prendre le temps
de se consacrer à toi.

+ Module 6 : Bénéfices de la maladie

- Questions sur les aspects positifs de la maladie et ses bénéfices secondaires
 - Comment avez-vous géré les situations difficiles dans votre vie ? (avant votre maladie)
 - Qu'est-ce qui a changé dans votre façon de gérer ces situations difficiles depuis votre maladie ?
 - Qu'est-ce que vous avez appris à travers votre maladie ?
 - Quel est son message ? Comment l'intégrez-vous dans votre vie et comment le maintenez-vous ?

+ Module 6 : Bénéfices de la maladie

■ QUESTIONS CONCERNANT VOS CROYANCES AU SUJET DE VOTRE PERSONNE, DE LA SANTÉ ET DE LA MALADIE

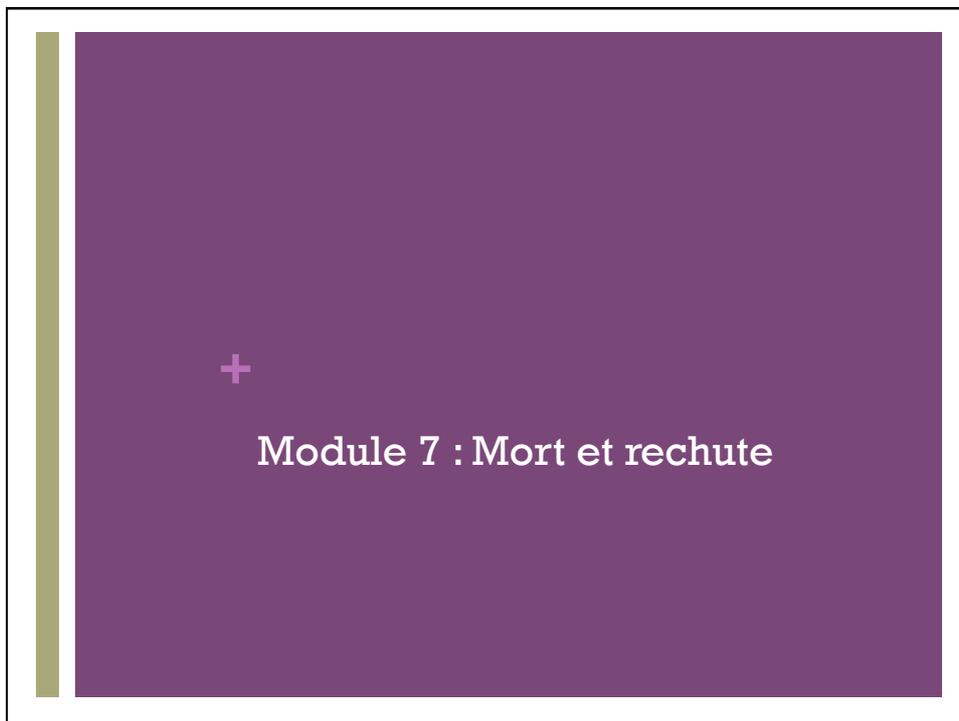
- Que pensez-vous de vous-même, de votre personne ?
- Que pensez-vous de la maladie ? de votre maladie ?
- Que pensez-vous des douleurs ? de vos douleurs ?
- Que pensez-vous des traitements ? de vos traitements ?
- Que pensez-vous de la capacité de guérison naturelle de votre corps ?

+ Module 6 : Bénéfices de la maladie

■ Utilisation du test musculaire :

- J'ai au moins une bonne raison de rester malade
- Je n'ai aucune raison de rester malade

- J'ai toutes les ressources en moi pour guérir (à tester au préalable sans verbaliser)



+ Module 7 : Mort et rechute

- Une des raisons pour lesquelles nous abordons le thème de la mort est le désir d'augmenter notre énergie pour la vie - *ici et maintenant* - et pour le processus de guérison. Toute énergie gaspillée dans l'appréhension ou la peur de mourir pourrait être une énergie bénéfique utilisable ici et maintenant *en vue de notre guérison*.
- Notre peur de la mort résulte des *croyances* que nous avons intériorisées à travers notre culture. La stratégie principale pour surmonter notre peur de la mort a toujours été, dans notre culture, la *négation de l'existence de la mort*. Quand on souffre d'une maladie mortelle, il devient de plus en plus difficile de prétendre que la mort n'existe pas.

+ Module 7 : Mort et rechute

- Souvent, *nous n'avons pas conscience de nos propres opinions et convictions* qui contribuent à notre peur de la mort. Beaucoup d'entre nous avons, au sujet d'une mort due au cancer, cette vieille croyance qu'elle est précédée d'un long et douloureux processus engendrant de grandes souffrances.
- Cette croyance nourrit la peur et les craintes en projetant dans le futur la vision d'une expérience désagréable. Étant donné que *nous sommes en mesure de choisir nos croyances*, il est raisonnable de choisir celles qui sont les plus saines et qui contribuent à améliorer notre processus de guérison, notre vie et notre mort.

+ Module 7 : Mort et rechute

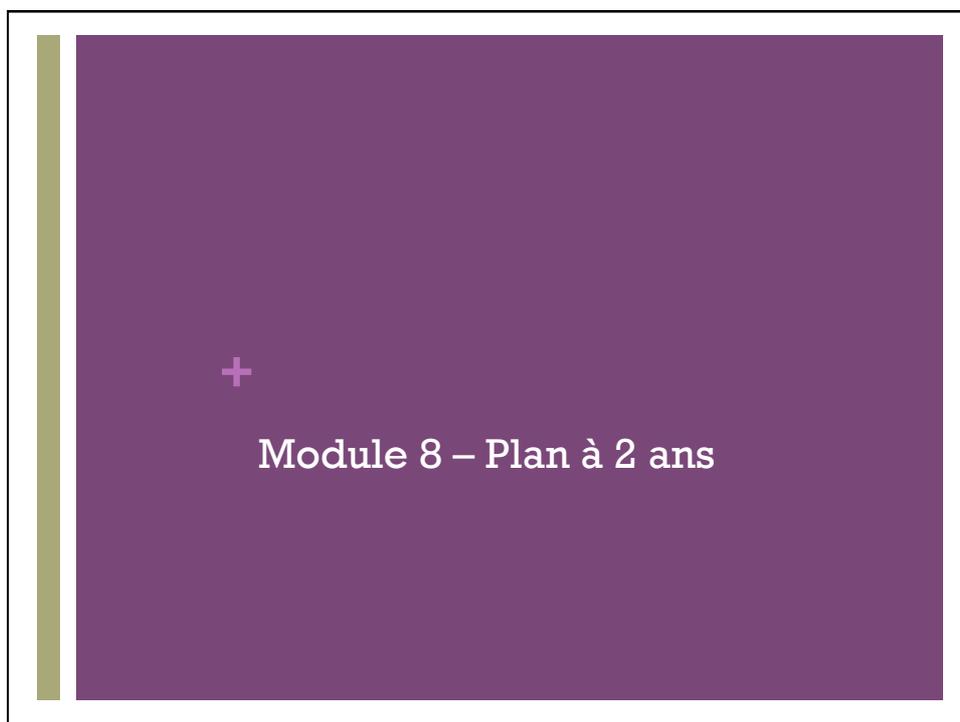
- Une opinion saine que nous pourrions renforcer serait celle, par exemple, qui consiste à nous dire que la mort peut être un processus très enrichissant qui ne doit pas forcément être douloureux, que la mort en elle-même est une expérience réjouissante et que tout ce qui se passe après la mort est souhaitable. On pourrait aussi parler de la vision de Bruce Lipton par rapport à la mort (cf DVD).
- Nous avons autant d'influence sur notre mort que sur notre vie et notre santé. Vous êtes ici parce que vous croyez que vous pouvez participer au processus de votre guérison. Ne peut-on concevoir que vous pourriez également avoir une influence sur la manière et le moment de mourir ?

+ Module 7 : Mort et rechute

- La mort est une étape naturelle de la vie. La peur de la mort est *la peur de lâcher prise*. Aussitôt que cette peur humaine est dépassée, la mort peut devenir plus sereine. Les récents travaux concernant la mort considèrent celle-ci plutôt comme un processus circulaire que simplement l'inverse de la vie. Selon cette manière de penser, notre esprit, c'est-à-dire notre âme, existe vraisemblablement déjà avant notre naissance et existera encore après notre mort. De ce point de vue, nous sommes reliés à tout et la mort n'est pas considérée comme un événement individuel et statique, mais comme *un processus dynamique* relié à d'autres éléments.
- Pour votre santé, il est du plus grand intérêt d'explorer la mort lorsque vous êtes prêt à le faire; *respectez vos résistances et les croyances que l'on vous a transmises au moment où vous vous décidez à choisir des croyances plus saines.*

+ Module 7 : Mort et rechute

- L'utilisation de l'EFT à ce stade est d'une aide précieuse car alors que la personne est en train de pleurer, il est possible, avec son consentement, de stimuler les points, contribuant à libérer de lourdes tensions intérieures.
- Alors même que la personne déclarait au départ, je suis foutue, je vais mourir, il n'est pas rare d'entendre à l'issue d'une séance « je ne sais pas qu'elle sera l'issue, mais je suis bien décidée à me battre et à vivre ».



+ Plan de vie sur deux ans

- **QUESTIONS SUR LES BUTS POUR LE PLAN DE SANTE DE 2 ANS**
 - 1. Quels sont maintenant vos buts les plus importants ?
 - 2. Que pouvez-vous faire pour les atteindre ? Vos décisions, vos actions concrètes
 - 3. Comment fixez-vous vos buts ? plutôt trop haut ? ou trop bas?

+ Plan de vie sur deux ans

- QUESTIONS SUR LES BUTS POUR LE PLAN DE SANTE DE 2 ANS
 - 4. Dans quel ordre placez-vous les 6 activités proposées ci-dessous afin de créer un style de vie plus sain, en réduisant l'urgence ?
 - buts et raisons de vivre
 - alimentation
 - exercices, activités physiques
 - soutien social, c'est-à-dire relations avec la famille, les amis, les organisations, associations, etc.
 - jeux, activités de détente, joie
 - méditation, visualisation, imagerie, contemplation, prière, pensée créatrice (= catégorie générale de méditation)

+ Plan de vie sur deux ans

- Vos buts pour le plan de 2 ans servent à satisfaire *les besoins essentiels, fondamentaux*, que vous pouvez définir en vous référant aux bénéfices secondaires de la maladie ou au travers des événements difficiles, en écoutant votre sagesse intérieure.
- En résumé, c'est un *plan de joie et de bien-être* qui donne la note, la « mélodie » de votre style de vie, qui sonne *juste* pour vous

+ Plan de vie sur deux ans

Catégories	3 mois	6 mois	9 mois	12 mois	15 mois	18 mois	21 mois	24 mois
Ex. Physiq.								
Alim.								
Jeu / Loisirs								
Raisons vivre								
Pensée créa								
soutien								

+ Module 9 : Communication – soutien - pardon

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

■ QUELQUES RÈGLES D'OR POUR UNE BONNE COMMUNICATION

- Fixer des règles pour se parler
- Essayer de définir les règles en fonction des besoins et expériences de chacun
- Clarifier et maintenir l'intention de la communication
- Trouver un lieu et un moment propice pour se parler
- Trouver des rituels pour communiquer ouvertement
- Parler des problèmes, des difficultés pendant les moments réservés à cet effet
- Interrompre la communication si l'un enfreint les règles établies
- Eviter des reproches mutuels, tels comparaisons, jugements, justifications, interprétations, évaluations

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

■ QUELQUES RÈGLES D'OR POUR UNE BONNE COMMUNICATION

- Parler à la première personne, « je » et exprimer son « ressenti », ses observations tout en restant neutre
- Ecouter l'autre quand il parle et ne pas l'interrompre
- Focaliser son attention sur ce que l'autre ressent et sur ce qu'il demande réellement
- Parler avec le cœur plutôt qu'avec la tête
- Exprimer ses propres besoins et ses propres sentiments
- Même en cas de désaccord, respecter les dires de l'autre car différentes idées peuvent coexister avantageusement
- Trouver un terrain d'entente aussi minime soit-il

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

■ QUELQUES RÈGLES D'OR POUR UNE BONNE COMMUNICATION

- Maintenir une discussion respectueuse et de qualité
- Faire des séances courtes et efficaces
- S'exprimer clairement
- Imaginer d'autres moyens pour se dire les choses (par ex. écrire, enregistrer dessiner.....)
- Créer la surprise, sortir des sentiers battus, surprendre l'autre par une communication différente, laisser l'imagination prendre la place, innover.
- Avancer à petits pas en se donnant le temps nécessaire, avec tolérance, compassion, persévérance, compréhension et patience

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

■ Comment équilibrer ses propres besoins et ceux de l'autre ?

■ Pour la personne de soutien

- Avant tout prendre conscience de ses besoins personnels, puis décider s'ils sont à satisfaire ou à mettre de côté pour prendre avant tout soin de la personne à soutenir.
- Intégrer dans sa vie 5 activités qui augmentent la joie, apprécier l'apaisement que procure la paix intérieure
- Demander ce qui est nécessaire tout en s'attendant à entendre en réponse un « non ». parler avec la personne soutenue de la façon dont vous souhaiteriez que ces réponses négatives soient adressées

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

- Comment équilibrer ses propres besoins et ceux de l'autre ?
- **Pour la personne de soutien**
 - Demander souvent « comment puis-je t'aider ? » et puis après un petit moment de silence, écouter attentivement
 - Il est très fréquent que les personnes que nous soutenons ne fassent pas exactement ce qu'elles devraient faire pour aller mieux .Chercher le moment propice et être dans la compassion pour communiquer son souci, préoccupation, pensées, croyances besoins et peurs . Communiquer avec respect, tendresse, en évitant toute critique ou reproche. Communiquer dans la non-violence. (CNV)
 - Demander à la personne soutenue de donner un feed-back sur le mode de communication, sur la façon dont vous lui adressez vos pensées ou vos préoccupations

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

- Comment équilibrer ses propres besoins et ceux de l'autre ?
- **Pour la personne de soutien**
 - Prendre conscience que le défi de l'attachement aux résultats se cache derrière des croyances ou pensées comme : " tu dois manger ceci ou cela - tu devrais faire ceci ou cela". Se libérer de cet attachement aux résultats libère de la PEUR. Ce détachement permet de mieux communiquer et d'agir plutôt mû par l'amour et la compassion que par la peur et la rage.
 - Parler à l'autre en utilisant plutôt la formule : " quand tu dis ...(ou fais ...) je me sens parce que »
 - En tant que personne de soutien, toujours se rappeler de renforcer et élargir son propre système de soutien pour soi-même. Se fier régulièrement à sa propre Sagesse Intérieure et lui demander de l'aide.
 - Jouer souvent et se divertir autant que possible

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

- Comment équilibrer ses propres besoins et ceux de l'autre ?
- **Pour la personne malade**
 - Apprendre à construire son propre système de soutien aussi efficace que possible et l'élargir autant que possible
 - Apprécier son système de soutien et son rôle fondamental pour sa santé et son bien-être
 - Demander ce dont vous avez besoin ou envie et être prêt aussi à recevoir un refus
 - Apprendre à recevoir de l'aide

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

- Comment équilibrer ses propres besoins et ceux de l'autre ?
- **Pour la personne malade**
 - Une communication interpersonnelle efficace requiert temps et travail. En cas de grosses peurs ou de grandes préoccupations programmer le moment juste pour en parler avec la ou les personnes qui vous soutiennent. Se rappeler de lui (leur) exprimer régulièrement son amour
 - Apprendre à programmer le meilleur mais se préparer aussi au pire. Discuter avec sa personne de soutien pour utiliser au mieux et de manière créative, toutes les ressources mises à disposition pour soutenir et améliorer encore ce voyage vers la guérison

+ Module 9 : Communication - soutien - pardon

- Comment équilibrer ses propres besoins et ceux de l'autre ?
- **Pour la personne malade**
 - Toute l'aide nécessaire peut ne pas arriver de la même source ou personne. Le médecin traitant peut donner des réponses compétentes sur la maladie, le compagnon (ou compagne) offrir de la tendresse et de l'attention, les amis amener de la compréhension et de l'affection et la personne de soutien de la compassion
- **Exercice**
 - Identifier les ressources diverses à disposition, en famille, dans la famille élargie, dans les amitiés, dans les relations, dans la communauté. Faire une liste des personnes ou des groupes de personnes qui procurent joie et énergie et rechercher leur compagnie chaque fois que le besoin s'en fait sentir.



Séance type

+ 1^{ère} Séance type

- La séance type commence par ces questions rituelles :
 - En quoi puis-je vous aider ?
 - Qu'attendez-vous du travail que nous allons faire ensemble ?
 - Qu'attendez-vous de cette séance ?
- Anamnèse
- Deux catégories de patients se distinguent :
 - 1) ceux qui ont une idée précise de ce qu'ils attendent (diminuer les douleurs, les nausées et d'une manière générale les symptômes physiques ainsi que les angoisses, la peur de la mort ; les aider à guérir en plus de ce qu'il font déjà).
 - 2) ceux qui ne savent pas : ils sont souvent désorientés, ne savent plus vers quelle technique se tourner. Peu d'entre eux connaissent la méthode Simonton. Elle n'attendent que très rarement une « guérison ».

+ 1^{ère} Séance type

- Lorsque la demande est précise (soulager les douleurs ou les nausées), je m'attache à y répondre immédiatement en travaillant directement sur le symptôme lui même avec l'EFT (voir annexe pour le détail sur cette technique). Sachant que le symptôme se situe au niveau du comportement, il est utile de travailler dans la même séance sur les émotions ainsi que sur les pensées et croyances, afin de faire lâcher la douleur. Le résultat est étonnant et bien souvent immédiat. En utilisant l'EFT, j'observe qu'il est plus facile de faire émerger les croyances de fond car la personne accède plus facilement à son émotion.
- Test musculaire : « j'ai envie de guérir »

+ 1^{ère} Séance type

- Bien souvent, cela occupe entièrement la première séance. Je me réserve une dizaine de minute pour leur apprendre d'une manière très sommaire l'EFT et je leur donne la fiche EFT pour leur permettre de continuer le travail chez elles. Je leur envoie également un lien qui leur permet de télécharger un enregistrement afin de développer leur système immunitaire.
- En fonction des cas, je fixe un second rendez-vous entre une et trois semaines. Plus la personne est en souffrance et plus vite je la revoie.

+ Pas de demande précise

- Les personnes sans demande précise
 - Si la personne ne sait pas trop pourquoi elle est dans mon cabinet, soit parce qu'un proche lui a conseillé l'hypnose ou l'EFT, soit qu'elle m'ai trouvé sur le site <http://www.simonton-atcss.ch> et qu'elle ne sait pas quoi en attendre, je lui propose d'oublier quelques instants les outils (hypnose, relaxation, EFT), pour lui présenter la carte mentale qui représente la méthode (ABC des émotions au centre entouré des autres thèmes). En lui expliquant la méthode Simonton, je l'aide à faire émerger ses croyances vis à vis de sa maladie, des causes de stress qui pourraient en être à l'origine, des éventuels bénéfices secondaires.
 - Test musculaire sur les croyances de base

+ Croyances de base

- J'ai envie d'une vie heureuse
- Je mérite une vie heureuse
- J'ai ma place dans ce monde
- J'ai envie de guérir
- Je mérite de guérir
- J'ai de la valeur

+ Le pacte de santé

- Pacte de santé : « Je décide de faire ce que je comprends, ce que je sens être bon pour moi et qui me permet d'améliorer ma santé ainsi que ma qualité de vie ».
- En demandant à la personne ce qu'elle pense de cette phrase, il est facile de faire émerger nombre de croyances. Comme pour les personnes qui sont venues avec une attente précise, la deuxième séance est généralement consacrée au travail sur les croyances.

+ Travail sur les croyances

- Je leur explique lors de la deuxième séance le rôle des émotions dans l'évolution de la maladie, et notamment le lien direct entre le système nerveux et nos globules blancs.
 - « Les globules blancs portent à leur surface des récepteurs nerveux, répondant aux stimulations nerveuses : les neurorécepteurs. Grâce à ces neurorécepteurs, un message peut être transmis instantanément de notre cerveau à nos globules blancs, autrement dit au mécanisme de défense de base de notre corps. Donc, lorsque je suis passionné et enthousiaste face aux divers événements de la vie, cet enthousiasme est directement communiqué à mes globules blancs. Si je me sens frustré, soucieux ou désespéré, ces sentiments leur sont aussi directement communiqués ».

+ Travail sur les croyances

- Nous reprenons les croyances de la première séance et je les accompagne en rechercher d'autres. Nous les passons au filtre des 5 questions de M. Maultsby. Puis nous construisons des croyances saines.
- J'utilise la méthode de choix du Dr Carrington afin de transformer plus rapidement les croyances. Je prends également un temps pour apprendre cette technique au patient afin qu'il devienne autonome.

+ Origine de la maladie

- Je demande toujours à mes patients s'ils ont une idée d'où vient leur maladie.
- Certains disent d'ailleurs spontanément « je me suis fais ce cancer », ou bien « au moment où j'ai vécu cette situation, j'étais sûre que j'allais avoir un cancer du sein ».
- Nous faisons la liste de tous les stress qu'ils (elles) ont connu dans les 6 à 12 mois qui ont précédé le diagnostic. S'il reste des traces émotionnelles à l'évocation de ces souvenirs, nous les éliminons à l'aide de séances d'EFT.

+ Raisons de vivre / sources de plaisir

- Entre deux séances, je leur demande de me faire une liste de 5 raisons de vivre et de 5 choses qui leur apportent de la joie. Je leur demande aussi de faire une liste non limitative de « petites choses » qui leur apporte du plaisir et je leur conseille de s'y reporter souvent.

+ Bénéfices secondaires

- J'apprécie tout particulièrement le travail sur les bénéfices secondaires, en commençant avec cette question : « depuis que vous êtes tombé malade, y a-t-il des choses que vous pouvez vous permettre de faire alors que cela ne vous était pas possible avant ? ». Lorsque l'on laisse passer suffisamment de temps entre cette étape et celle qui consiste à dresser la liste des raisons de vivre et des sources de plaisir, il est toujours frappant de constater la prise de conscience qui s'effectue dans l'esprit de la personne lorsque l'on compare les deux listes. Cette étape permet de prendre conscience des changements importants qu'il faut mettre en place pour changer de manière de vivre.

+ Relaxation / visualisation

- L'hypnose et l'auto-hypnose jouent un rôle important dans ma pratique que ce soit durant les séances ou entre les séances grâce à des enregistrements mp3 que je donne à mes patients. J'ai décrypté les séances que j'ai enregistré en séminaire (sagesse intérieure, détente et lâcher prise, renforcement du système immunitaire, développement de la confiance en soi et en la vie, mourir et la mort, trouver les buts de sa vie et les vivre).
- Travail sur les ressources avec EFT

+ Gestion du stress

- Après avoir identifié les sources de stress, je propose aux patients de faire un travail qui, au choix, utilise l'EFT et la cohérence cardiaque. Cette dernière technique, popularisée en France par David Servan Schreiber, dès 2003 et à laquelle je me suis formée en 2005, est utile pour relâcher simplement les tensions en cours de journée.
- Suivant les personnes, cet outil est particulièrement apprécié. Pour faciliter son apprentissage, j'ai réalisé un enregistrement de 8 minutes.

+ <http://www.sciencedirect.com/>

WebShop Need support to publish your paper?

ScienceDirect Journals Books Shopping cart Sign in Help

Emotional freedom technique Author name Journal or book title Volume Issue Page Advanced search

Search results: 16,846 results found. Save search alert RSS

Refine filters

Year

- 2015 (156)
- 2014 (1,337)
- 2013 (1,089)
- 2012 (1,037)
- 2011 (973)

View more >>

Publication title

- Social Science & Medicine (380)
- The Lancet (225)
- The Arts in Psychotherapy (214)
- Procedia - Social and Behavioral Sciences (204)
- Neuroimage (199)

View more >>

Topic

- child (308)
- mental health (175)
- patient (156)
- woman (135)
- social psychology (122)

View more >>

Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce the side effects associated with tamoxifen and aromatase inhibitor use in women with breast cancer: A service evaluation Original Research Article
European Journal of Integrative Medicine, In Press, Corrected Proof, Available online 18 October 2014
 Barbara S. Baker, Caroline J. Hoffman
 Abstract PDF (584 K)

Pilot Study of **Emotional Freedom Techniques**, Wholistic Hybrid Derived From Eye Movement Desensitization and Reprocessing and **Emotional Freedom Technique**, and Cognitive Behavioral Therapy for Treatment of Test Anxiety in University Students Original Research Article
EXPLORE: The Journal of Science and Healing, Volume 5, Issue 6, November–December 2009, Pages 338-340
 Daniel J. Benor, Karen Ledger, Loren Toussaint, Geoffrey Hett, Daniel Zaccaro
 Abstract Purchase PDF - \$35.95

The Immediate Effect of a Brief Energy Psychology Intervention (**Emotional Freedom Techniques**) on Specific Phobias: A Pilot Study Original Research Article
EXPLORE: The Journal of Science and Healing, Volume 7, Issue 3, May–June 2011, Pages 155-161
 Martha M. Salas, Audrey J. Brooks, Jack E. Rowe
 Abstract Purchase PDF - \$35.95

Effect of the **Emotional Freedom Technique** on Perceived Stress, Quality of Life, and Cortisol Salivary Levels in Tension-Type Headache Sufferers: A Randomized Controlled Trial Original Research Article
EXPLORE: The Journal of Science and Healing, Volume 9, Issue 2, March–April 2013, Pages 91-99
 Anastasia M. Bougea, Nick Spandideas, Evangelos C. Alexopoulos, Thomas Thomaides, George P. Chrousos, Christina Daviri
 Abstract Purchase PDF - \$35.95

+ Bases de données crédibles

L'EFT POUR RÉDUIRE LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENT HORMONAUX DU CANCER DU SEIN



European Journal of Integrative Medicine

Available online 18 October 2014

In Press, Accepted Manuscript — Note to users



Original article

Emotional Freedom Techniques (EFT) to reduce the side effects associated with Tamoxifen and Aromatase Inhibitor use in women with breast cancer: A service evaluation ☆

Barbara S. Baker , Caroline J. Hoffman

+ L'EFT pour réduire les effets secondaires du traitement

- Les effets indésirables associés au tamoxifène et aux inhibiteurs de l'aromatase sont la raison la plus fréquente de l'arrêt des traitements hormonaux par les femmes ayant un cancer du sein. La mauvaise observance est associée à un risque accru de mortalité et de récurrence précoce. L'objectif principal de cette étude était d'évaluer l'Emotional Freedom Techniques (EFT) pour améliorer l'humeur, et secondairement, les symptômes de la ménopause, la fatigue et les douleurs ressenties par les femmes ayant cancer du sein recevant des thérapies hormonales.

■ Méthodes

- Les participants (n = 41) ont reçu un cours de trois semaines d'EFT, composé d'une séance d'une heure trois fois par semaine, suivie par l'auto-utilisation de l'EFT au cours des neuf semaines suivantes si nécessaire. Un questionnaire auto-administré a été utilisé pour évaluer l'humeur, la douleur, la fatigue, des troubles endocriniens (ménopause) et les symptômes des bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes, au début et à six et 12 semaines. Les participantes ont également rempli des fiches 7 jours par semaine pendant les six premières semaines, un questionnaire à six semaines et ont été invités à participer à un groupe de discussion à huit semaines.

+ L'EFT pour réduire les effets secondaires du traitement

■ Résultats :

- Des améliorations statistiquement significatives sur les troubles de l'humeur ($p = 0,005$; $p = 0,008$), et l'anxiété ($p = 0,003$; $p = 0,028$), la dépression ($p = 0,006$; $p = 0,020$) et la fatigue ($p = 0,008$; $p = 0,033$) à deux, six, et 12 semaines, respectivement. En outre, le score de fatigue moyenne et le nombre total et la fréquence des bouffées de chaleur ont baissé à six et /ou 12 semaines.

■ Discussion / Conclusions

- Ces résultats préliminaires suggèrent que l'EFT peut être un outil d'auto-assistance efficace pour les femmes ayant un cancer du sein présentant des effets secondaires des thérapies hormonales.

- Source : *European Journal of integrative Medicine*, Oct 2014