

## **Protocole détaillé d'installation de ressources en EFT**

### **1 – Identifier les ressources nécessaires pour un problème actuel**

*« Pensez à une situation pesante pour vous actuellement dans votre vie. Lorsque vous pensez à cette situation, de quelles qualités, ressources ou forces auriez-vous besoin ? Qu'aimeriez-vous penser de vous-même dans cette situation ? Comment aimeriez-vous vous sentir ? Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir faire ? »*

### **2 – Identifier les types de ressources disponibles**

**a) Expériences de succès et images associées :** *« Rappelez-vous d'un moment où vous vous êtes senti (par exemple fort, en sécurité, calme, etc.). Rappelez-vous d'un moment où vous avez pu vous comporter de manière... (plus en confiance, avec plus de courage ou de calme).*

*Dans quelles expériences pouvez-vous retrouver cette qualité ou sentiment désiré ? Pensez à des expériences ou des états que vous avez vécus et qui pourraient vous aider maintenant (par exemple : de la sagesse intérieure, de la compétence professionnelle, des expériences de succès).*

*Pouvez-vous voir une image de vous dans le futur avec les qualités que vous désirez avoir ?*

**b) Ressources relationnelles (modèles et figures de référence) :** *« Pensez à des personnes dans votre vie actuelle ou dans le passé, qui disposent de ces qualités ou les représentent. Pensez à la personne que vous aimeriez avoir dans un petit coin et qui vous encouragerait, vous guiderait et vous aiderait à vous sentir \_\_\_\_\_ (par exemple : plus fort, plus soutenu, plus confiant en vous). Pensez à vos amis, à des membres de votre famille, professeurs, thérapeutes. Pensez à des personnes, où qu'elles soient dans le monde, qui possèdent cette qualité ou la représentent, et qui servent, ou peuvent vous servir, de modèle. (Par exemple : des personnages célèbres, des personnages de livres, de télévision, de films ou de dessins animés). Pensez à des personnes qui ont eu un rôle soutenant. Avez-vous un guide spirituel, quelque chose ou quelqu'un qui vous donne l'espoir sur votre chemin de vie ?*

**c) Métaphores et ressources symboliques :** *« Pensez à d'autres images ou métaphores qui peuvent vous aider à vous sentir (plus calme, aimé, protégé,...).*

*Pensez à toutes les images ou symboles positifs possibles que vous avez utilisé dans vos rêves, vos dessins, vos œuvres d'art, vos rêveries, ou dans des imageries guidées (par exemple un arbre fort mais flexible). »*

**3 – Développement des ressources :** Travailler avec une ressource à la fois. *« Lorsque vous pensez à (par exemple : expérience, personne, symbole, etc.), 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.

**4 – Contrôler la ressource :** *Lorsque vous vous concentrez sur (répétez la description de l'image) et sur (répétez la description des sons, odeurs, sensations et sentiments, etc.), comment vous sentez-vous maintenant ? »*

Vérifiez que la ressource sélectionnée peut aider le client à faire face à la situation problématique (cible) en demandant : *« Lorsque vous vous concentrez sur (la situation problématique), à combien estimez-vous maintenant comme vrai ou comme soutenant (répétez les descriptions de l'image et des sentiments) sur une échelle de 0 à 10 où 0 est complètement faux et 10 complètement vrai ou utile ? »*

**5 – Ressentir la ressource :** *« Permettez-vous de vous arrêter sur cette image (répétez la description de l'image) et observez (répétez la description des sons, odeurs, sensations et sentiments, etc.) »*

Répétez les mots que le client a utilisé pour l'image, les sons, les sensations et sentiments et variez l'ordre des phrases. Vérifiez si le client est capable de garder cette ressource sans qu'il y ait des associations ou interférences ou affect négatifs. Ne continuez pas avec cette ressource si le patient rapporte des associations ou affects négatifs. Recommencez avec une autre ressource.

**6 – 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), stimulez les points EFT. »

Faire des stimulations durant une période courte d'environ 10 secondes. Faites plusieurs passages, et demandez après chacun : « Que sentez-vous et que remarquez-vous maintenant ? »

Ne pas poursuivre les stimulations si le client 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 ressource.

### **7 – Renforcer la ressource avec des associations avec des repères verbaux ou sensoriels :**

Faites des stimulations brèves 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).

Imaginez-vous être entouré par cette image ou ce sentiment. Respirez ce sentiment.

- « *Observez où vous **sentez** cette qualité positive dans votre corps. »*

Si possible identifiez la **croissance positive** et demandez au client de se la formuler pendant les stimulations digitales.

### **8 – Projeter la ressource dans le futur :**

- « *Imaginez-vous disposer de cette ressource dans le futur, au moment où vous êtes confronté avec (décrivez la situation problématique qui a été identifiée auparavant). Imaginez-vous disposer de (par exemple : courage, ténacité, calme, ...) pour faire face de manière efficace à la situation.*

- *Imaginez-vous vous sentir \_\_\_\_\_ (par exemple : confiant, serein, ancré) dans cette scène.*

- *Imaginez-vous vous sentir lié à \_\_\_\_\_ (par exemple nom de la figure de soutien ou de la ressource relationnelle) lorsque vous êtes confronté à cette situation problématique. Observez comment cela serait pour vous. Écoutez comment cette personne qui est votre ressource vous dit exactement ce dont vous avez besoin.*

- *Dites-vous les mots qui traduisent comment vous vous sentez.*

- *Prenez conscience de votre ressource exactement de la manière dont vous en avez besoin ».*

Continuez avec des stimulations brèves tant que cela a un effet positif.

Vérifiez si l'installation et la projection dans le futur avec la ressource sélectionnée aide le client dans son impression qu'il peut mieux faire face à la situation. Demandez :

« *Maintenant, lorsque vous vous concentrez sur (la situation problématique), à combien estimez-vous vrai ou soutenant (répétez la description de l'image et les sentiments) sur une échelle de 1 à 7, où 1 est complètement faux ou non aidant et 7, complètement vrai ou aidant ? » (VOC)*

Ce processus peut être répété pour chacune des qualités que le client veut renforcer.

### **9 – 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 par des rondes de stimulations.