

La méthode des choix : pour booster notre avenir

Le Dr Patricia Carrington, surnommée Pat par ses amis, était une psychologue de premier plan et une pionnière dans le domaine de la psychologie énergétique. Elle était une experte en gestion du stress et l'auteur de quatre livres largement acclamés dans le domaine du développement personnel. "Pat" était bien connue pour sa méthode innovante « des choix », qui est utilisée par des personnes de tous horizons depuis près de deux décennies, car elle introduit un élément beaucoup plus ciblé et orienté positivement dans le protocole EFT standard. Le Dr Carrington a été toute sa vie une psychologue clinicienne novatrice engagée dans la recherche dans le domaine de la psychologie énergétique.

Pour Pat Carrington, notre inconscient accepte difficilement de dire « je suis en excellente santé » de manière congruente alors que ce n'est pas le cas. Par contre dire « je choisis d'être en excellente santé » semble plus juste et offre une ouverture vers le changement. Je vous conseille d'utiliser cette méthode après avoir fait diminuer l'intensité émotionnelle liée à une croyance limitante, par exemple, à un niveau inférieur à 5/10, de manière à ne pas provoquer de réaction de rejet à la formulation du choix.

Voici les étapes préliminaires :

1. Identifier le problème
2. Évaluez l'intensité du problème.
3. Identifiez la cognition négative, la croyance négative, la pensée ou la sensation dont vous voudriez vous débarrasser.
4. Formulez un choix qui soit à l'opposé de la cognition négative, ou son antidote en quelque sorte. Par exemple : « Je choisis de me libérer définitivement de ce stress et des mes attaques de panique » serait un antidote pour « Je porte en moi tout le stress de ma mère ».
5. Pour la phrase de préparation, combinez la phrase négative et le choix : « Même si je porte en moi le stress de ma mère, je choisis de me libérer définitivement de ce stress et des mes attaques de panique ».

Déroulez alors votre « ronde » EFT en stimulant le tranchant de votre main et en prononçant trois fois cette phrase : « « Même si je porte en moi le stress de ma mère, je choisis de me libérer définitivement de ce stress et de ces attaques de panique » ». Avec la méthode des choix, la ronde est raccourcie : vous débutez les stimulations par le début des sourcils, puis vous enchaînez avec le coin des yeux, sous les yeux, sous le nez, sous la bouche, sous les clavicules, sous les bras et vous terminez par le sommet de la tête, soit 8 points seulement au total.

Étapes du traitement

Ronde n° 1 : Faites un tour complet sur le côté négatif, dans notre exemple : « je porte en moi le stress de ma mère »

1. Début des Sourcil : Je porte en moi le stress de ma mère
2. Coin de l'Oeil : Je porte en moi le stress de ma mère
3. Sous l'Oeil : Je porte en moi le stress de ma mère
4. Sous le Nez : Je porte en moi le stress de ma mère
5. Menton : Je porte en moi le stress de ma mère
6. Sous les Clavicules : Je porte en moi le stress de ma mère

7. Sous le Bras : Je porte en moi le stress de ma mère
8. Sommet de la tête : Je porte en moi le stress de ma mère

Ronde n°2 : Faites un tour complet sur le choix « je choisis de me libérer définitivement de ce stress et des mes attaques de panique ». Comme la phrase est longue, on peut alterner” je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère” et “je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique”.

1. Début des Sourcil : je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère
2. Coin de l’Oeil : je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique
3. Sous l’Oeil : je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère
4. Sous le Nez : je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique
5. Menton : je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère
6. Sous les Clavicules : je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique
7. Sous le Bras : je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère
8. Sommet de la tête : je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique

Ronde n° 3 : Alternez la phrase négative et la phrase positive en terminant sur le sommet de la tête avec le choix positif.

1. Début des Sourcil : Je porte en moi le stress de ma mère
 2. Coin de l’Oeil : je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère
 3. Sous l’Oeil : Je porte en moi le stress de ma mère
 4. Sous le Nez : je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique
 5. Menton : Je porte en moi le stress de ma mère
 6. Sous les Clavicules : je choisis de me libérer définitivement du stress de ma mère
 7. Sous le Bras : Je porte en moi le stress de ma mère
 8. Sommet de la tête : je choisis de me libérer définitivement de ces attaques de panique
- Réévaluez l'intensité du problème et refaites les trois rondes successives comme ci-dessus jusqu'à la « disparition » du problème.

Quelques conseils :

1. Soyez spécifique.
2. Créez des choix puissants et attrayants. Mettez-y des mots qui induisent de l'agrément, de la surprise : ‘de manière surprenante’, ‘de manière inattendue’, ‘je choisis de me surprendre en étant tout à fait à l'aise....’, ‘je choisis de trouver une nouvelle manière de’, ‘je choisis de trouver facile de ...’, ‘je choisis de me surprendre en...’.
3. Lancez vous pour un objectif « idéal » et pas une demi-mesure, l'inconscient est plus près à vous suivre que vous ne l'imaginez : « je choisis d’avoir un corps de rêve », plutôt que « je choisi de perdre 5 kilos ».
4. Toujours établir le choix dans une formulation positive (« je choisis de mobiliser toutes mes ressources pour guérir », plutôt que « je choisi de ne plus être malade »).
5. Ne choisissez pas pour les autres mais seulement pour vous : « je choisi de rentrer dans la lumière et de me rendre visible » plutôt que « je choisi qu’il me remarque »
6. Faites des choix qui sont facilement exprimables et prononçables.
7. Si une opposition à voir choix se manifeste, arrêtez-vous temporairement, traitez cette opposition avec la ronde classique d’EFT afin de vous sentir 100% à l'aise avec votre choix et reprenez là où vous vous étiez arrêté.