



# AMELIOREZ VOS PERFORMANCES PAR L'EFT

**Gary Craig**

Traduction Diane von der Weid

# Table des matières

1. Copyright
2. Centre de l'EFT Officiel de Gary Craig
3. Recommandation
4. Utilisation de l'EFT pour les problèmes de performance
5. Comment améliorer correctement sa performance
6. La zone de confort
7. Obstacles spécifiques à la performance
8. Votre liberté émotionnelle

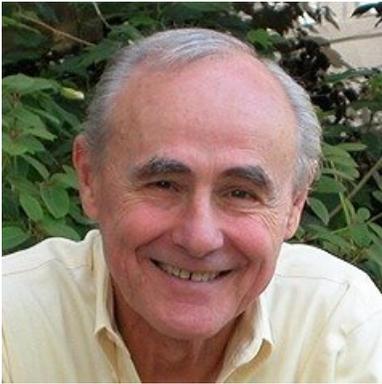
Titre original : *How Do I Apply EFT for Performance Issues?*

Traduit de l'anglais (américain) et adapté par Diane von der Weid

© Gary Craig –Tous droits réservés

© Healco, S.L. pour la traduction et l'adaptation en français

*Bonne lecture, bon tapping !*



*Gary Craig*

Fondateur de l'EFT



*Diane von der Weid*



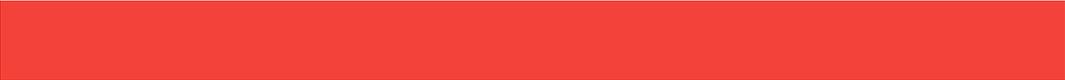
*Alain von der Weid*

Co-directeurs des Centres de formation en  
Official EFT de Gary Craig pour le français &  
l'italien

Découvrez comment améliorer vos problèmes de performance avec l'EFT - en sports, musique, études, art, écriture, comédie, ventes, business et plus encore...



**Centre de formation en Official EFT de Gary Craig**



Cet e-livre suppose que vous avez une connaissance pratique de l'EFT. Si ce n'est pas le cas, il vous fera découvrir une partie des infinies possibilités de la méthode.

Si vous ne connaissez pas l'EFT ou si vous pratiquez déjà l'EFT et que les résultats que vous obtenez sont temporaires ou qu'une approche plus approfondie est nécessaire, je vous recommande d'étudier mon [Tutoriel gratuit en ligne](#), et de suivre un des cours ou formation en EFT proposés par mon Centre de formation en français :

Official-EFT.com

*Gary Craig*



## Un de mes sujets préférés est l'utilisation de l'EFT pour les problèmes de performance.

Bien que les principes énoncés dans cet ebook s'appliquent à TOUS les types de performances (sports, musique, études, arts visuels, écriture, théâtre, parler en public, ventes, business et plus encore), ici je mets l'accent sur le domaine du sport. Il vous sera facile de transposer ces principes vers d'autres types de performances.



J'ai joué avec et contre des centaines d'athlètes de qualité\*; quelle que soit leur progression dans leur sport, chacun d'entre eux vous dira qu'il peut « faire encore mieux ». Je n'ai jamais connu d'exception à cela. Cela s'applique aussi bien aux athlètes olympiques qu'aux athlètes professionnels les plus talentueux au monde. De plus, tous s'accordent à dire que le principal obstacle à cette meilleure performance est dû à la « partie mentale du jeu ». Leur corps est hautement conditionné et leurs capacités physiques sont sans égal.

Ainsi, la différence entre un jour « avec » et un jour « sans » ne réside pas dans leur corps. Elle réside entre leurs oreilles.

\*Gary Craig a été champion de Californie en baseball (ndt)

Prenons en exemple les golfeurs expérimentés : ils savent comment frapper parfaitement chaque coup. Leur corps l'a fait plusieurs fois. Ils ont réussi des drives parfaits... des coups d'approche parfaits... des putts parfaits à 5m... et ainsi de suite. Malgré cela, les golfeurs ne jouent pas des parties parfaites et par conséquent tombent souvent en dessous de leurs scores optimaux.



Ils jouent une partie de golf avec un mélange de coups « parfaits » et « pas si parfaits » et finissent presque toujours par marquer des points dans les limites de leur zone de confort.

## Limitations personnelles

Lorsque l'on cherche à améliorer des performances, le concept de zone de confort est crucial. C'est l'endroit mental où un athlète croit inconsciemment « être à sa juste place ».

C'est ce qui maintient la performance à son niveau actuel et, si vous ne vous y adressez pas correctement, toute amélioration que vous développez pour un athlète (ou un musicien... ou un comédien... etc.) ne sera probablement

pas durable.

Comme un thermostat qui maintient la température d'une pièce à un niveau confortable, notre performance fluctue dans les limites de certaines zones de confort.

Reprenons l'exemple des golfeurs : leurs zones de confort se reflètent dans leurs scores. Demandez à un golfeur son score habituel et il vous répondra quelque chose comme « 80 coups en moyenne » ou « dans les 70, mais plutôt proche des 80 ». C'est sa zone de confort. C'est là qu'il « est à sa juste place ». Même s'il vous dira qu'il peut faire beaucoup mieux.

Il est intéressant de noter que l'amélioration d'une partie spécifique du jeu d'un golfeur (par exemple son putt) n'entraînera probablement pas d'amélioration à son score global. Car afin de maintenir sa zone de confort, d'autres parties de son jeu souffriront.

Et même si le golfeur est dans un bon ou un mauvais jour et qu'il joue des coups en dehors de sa zone de confort, lors des parties suivantes...

**il jouera à nouveau de façon à se retrouver  
là où « il est à sa juste place ».**

Pour améliorer correctement son rendement, deux niveaux sont à prendre en compte... Vous devez :

1. Déplacer la zone de confort à de meilleurs niveaux et,
2. Aborder les obstacles spécifiques à la performance à améliorer. Ceux-ci exigent souvent **une utilisation compétente de l'EFT** qui implique de traiter les **événements spécifiques** causals dans la vie du client.

Considérons ces deux niveaux, un à la fois...

## La zone confort

Il est essentiel en EFT de créer des **phrases de Préparation spécifiques**. Les possibilités sont par conséquent infinies et, bien sûr, **celles-ci doivent être personnalisées** pour qu'elles s'adaptent à la personne. De plus, celles-ci devront être ajustées à chaque tour d'EFT, en fonction des progrès réalisés.



L'idée est d'amener la personne à une nouvelle image mentale d'elle-même, où elle se voit comme « étant à sa juste place » à ce nouveau niveau. Rappelez-vous que la plupart des sportifs de haut niveau croient déjà avoir cette capacité et que bon nombre d'entre eux ont déjà réussi à jouer à ces niveaux supérieurs, ne serait-ce que brièvement. Pour la plupart, ils SONT tout à fait capables d'aller au-delà des seuils actuels qu'ils s'imposent.

Un praticien en EFT vraiment compétent fera un travail minutieux au niveau de la zone de confort du client. Il cherchera les événements spécifiques qui font obstacle au niveau de performance moins qu'optimal de son client.

## Obstacles spécifiques à la performance



Comme tout un chacun, les athlètes et les artistes ont un dialogue intérieur chargé d'informations qui proviennent de l'extérieur, et qui servent à limiter leur performance. A partir du moment où ces pensées, notions et attitudes apprises au cours de leur vie, auront été découvertes et mises en lumière à l'aide de l'EFT, ils les considéreront risibles.

Permettez-moi de vous donner un exemple personnel.

Au lycée, j'étais un joueur de basket. Mon seul talent était ma capacité à rassembler les rebonds en sautant comme un kangourou. En conséquence, j'ai joué au centre pour notre équipe de basket-ball... une position normalement donnée au plus grand joueur de l'équipe (quelqu'un de 12 ou 15 cm plus grand que moi).

Après avoir obtenu un rebond, j'atterrissais habituellement à moins de 1,5 m du panier. De ce fait vous pourriez penser que j'étais le meilleur tireur de l'équipe. Après tout, mes opportunités de tir étaient de courte portée. Mais, hélas, je n'obtenais en moyenne que 2 ou 3 points par match parce que je faisais rarement un tir. A la place, je passais le ballon à l'un des « tireurs » de notre équipe.

Si vous pensez que c'est idiot, vous avez raison. C'est pourtant ce que je faisais... à répétition.

Pourquoi ? Parce que j'avais développé dans ma tête un dialogue qui disait que lorsqu'on est bon en rebonds, on ne peut pas être bon en autre chose. On ne peut pas être bon tireur.

C'est d'autant plus ridicule si l'on considère le fait que j'avais la coordination mains-yeux nécessaire pour frapper une balle de baseball rapide et courbe hors du terrain... et que je l'avais fait à plusieurs reprises. Mais bizarrement, j'avais la conviction que, parce que j'étais bon en rebonds, je n'étais pas capable de mettre un ballon dans un cerceau surdimensionné à seulement 1,5 m de distance.

Rétrospectivement, je peux nommer beaucoup d'autres croyances risibles qui ont insidieusement érodé mon meilleur niveau de performance, y compris mon refus de



jouer au baseball à droite et à gauche. J'avais la capacité de le faire et cela aurait clairement fait grimper ma moyenne au bâton. Cependant, je ne l'ai jamais fait parce que j'avais peur

que les gens me voient comme un frimeur.

C'est bête... très bête.

Mais je peux vous assurer que tous les athlètes et artistes, quel que soit leur calibre, portent en eux des douzaines de ces petites bêtises et qu'ils n'en ont même pas conscience. Pourquoi ? Parce qu'elles sont devenues des croyances habituelles... ET ... personne ne les a jamais aidées à remonter à la surface pour qu'elles puissent être éliminées par l'EFT. Elles ont simplement été enterrées et ni les athlètes ou artistes, ni leurs entraîneurs/formateurs/conjoints, ni personne d'autre, n'ont la moindre idée de leur existence. Pourtant, ces obstacles spécifiques à la performance mettent de couvercles inutiles et coûtent très cher.

Voyez-vous ici les possibilités ?

Ce serait bien si je pouvais vous donner une liste détaillée de tous ces obstacles spécifiques à la performance, ainsi qu'une recette propre et précise pour gérer chacun d'entre eux. Hélas, une telle liste serait sans fin, elle s'étendrait d'ici au cœur du cosmos.

Cependant, avec un peu de créativité et un travail de détective, vous pourrez rapidement découvrir ces spoliateurs cachés.

Voici quelques lignes directrices...

## 1.

Lorsqu'on ne réussit pas à son maximum, il y a souvent une « pénalité » déguisée. Peut-être nous pensons que si nous surpassons notre père, mère, frère, ou sœur, cela entraînera une perte de leur amour. Ou peut-être pensons-nous que si nous atteignons ce nouveau niveau, tout le monde s'attendra à ce que nous le maintenions (ce qui, à tort, exigera trop d'efforts).



Les pénalités potentielles sont nombreuses. Nous devons creuser pour nos clients. Souvent nous découvrons des malles au trésor remplies de problèmes mûrs qui ont besoin d'être résolus.

## 2.

Parfois c'est une réaction émotionnelle limitante à un compétiteur ou à un certain auditoire, un sujet académique, un terrain de golf, etc. Je me souviens de nombreuses fois où un certain lanceur... ou un trou de golf... ou un stade de football était « trop pour moi ». Il y avait quelque chose dans les circonstances qui « me déclenchaient ». Bien évidemment les doutes qui en résultaient affectaient mon jeu.

## 3.

Beaucoup d'athlètes et d'artistes se concentrent sur ce qu'ils font bien et laissent glisser d'autres aspects de leur performance qui « ne sont pas aussi importants ». Cependant, la maîtrise de ces autres « petites choses » ajoute de façon mesurable à la performance globale.

Vous l'aurez compris, les problèmes de performance sont le miroir de tous ces « problèmes internes » qui demandent à être résolus.

Un travail de détective de qualité trouvera presque toujours les événements spécifiques vécus qui apparaissent comme des limites dans la performance actuelle du client et que l'EFT pourra facilement éliminer.

Le résultat est naturellement un nouveau niveau de liberté émotionnelle qui se manifeste par de meilleurs scores, de meilleures notes, une meilleure interprétation, une meilleure écriture... et des gens plus heureux.

Finalement, une chose que nous pouvons tous bien faire est un hug.

Voici le mien... (( ))



## Votre liberté émotionnelle Official-EFT.com

Apprenez l'EFT qui fonctionne !  
Formations en salle & en ligne

Libérez-vous de vos blocages  
émotionnels, vivez à votre meilleur  
potentiel !

### **Besoin d'aide ?**

Depuis 2004 Alain von der Weid &  
Diane von der Weid vous accompagnent  
par des séances individuelles.

Contactez-nous  
pour des séances d'EFT en ligne.