

4. Votre boîte à outils

Maintenant que vous êtes bien familiarisé avec la technique de base de l'EFT, je vais vous enseigner plusieurs variantes, dont les effets peuvent soit décupler vos séquences de base, soit vous apporter le petit quelque chose en plus qui vous sera bien utile. Selon vos besoins, selon les moments de la journée, selon les progrès que vous aurez faits, selon les événements que vous traversez, vous utiliserez la routine énergétique, ou bien la trousse de secours, ou encore la méthode de choix. À vous de prendre, ma boîte à outils est à votre disposition !



La trousse de secours

Voici un petit traitement de secours à pratiquer au quotidien si vous ne constatez aucun changement avec l'EFT. Parfois, le système énergétique est tellement perturbé que les blocages ne cèdent pas. Cette méthode de routine énergétique quotidienne

a été développée par Donna Eden dans son livre *La Médecine énergétique**. Elle a regroupé un ensemble de pratiques ancestrales qu'elle a mises au point afin de nous permettre, en l'espace de cinq minutes, de réharmoniser nos énergies et de les faire circuler dans le bon sens. Comment savoir si vous avez

« Pendant longtemps, je n'ai pas cru que l'EFT allait m'apporter quelque chose, alors basta ! Et puis je me suis laissée convaincre, sur l'insistance de mon ostéopathe, par une série de mouvements dont il me disait le plus grand bien. En moins d'une semaine, je me suis mise à péter la forme ! Incroyable ! Mon mari n'en revenait pas et mes enfants m'ont demandé à quoi je m'étais shootée ! Du coup, non seulement j'ai imposé ça à toute la famille mais, en plus, je me suis mise sérieusement à l'EFT pour ces fichus kilos qui me donnaient mal au dos, et qui m'empêchaient de m'habiller comme je voulais. Aujourd'hui, j'ai encore croisé une copine qui m'a demandé si j'avais fait du Botox et de la liposuccion ! Comme quoi, l'énergie, ça rajeunit ! Et le plus beau, c'est que ça ne m'a pas coûté un centime ! »
Marianne, 44 ans.

besoin de cette routine ? C'est bien simple, si vous vous sentez dans une forme olympique, c'est que votre énergie circule bien. Si ce n'est pas le cas, alors allez-y, vous verrez, c'est miraculeux !

Lorsque les énergies circulent naturellement, les activités telles que la marche nous stimulent. À l'inverse, lorsque nous sommes fatigués, les activités qui nous donnaient du tonus, commencent à nous épuiser. Donna Eden explique que « dans ce cas, vos méridiens ont commencé à circuler en sens inverse. Votre corps vous oblige à ralentir afin de pouvoir se rééquilibrer, se débarrasser des toxines et se régénérer dans la magie reconstituante qu'est le sommeil. En accélérant votre fatigue chaque fois que vous faites un effort pour avancer, votre corps essaie de vous obliger à vous reposer lorsque vous en avez besoin ».

* Donna Eden et David Feinstein, *Médecine énergétique*, Éditions Ariane.

La routine énergétique quotidienne se compose de cinq exercices, durant chacun moins d'une minute, à faire le matin au saut du lit.

- Les trois coups
- Le crawl croisé
- La posture de Wayne Cook
- La traction de la couronne
- Remonter la fermeture Éclair

Certaines de ces techniques auront un impact différent d'une personne à l'autre, mais lorsqu'elles sont associées, elles se renforcent et équilibrent le champ énergétique. Il est fréquent de remarquer des améliorations progressives de la force physique, de la vitalité et de la santé en général.

Les trois coups

Certains points de votre corps, lorsque vous les tapotez avec les doigts, affectent le champ énergétique de façon prévisible, envoyant des impulsions électrochimiques à votre cerveau et libérant des neurotransmetteurs. En tapotant trois ensembles précis de points, vous pouvez activer une séquence de réactions qui vous rechargeront en cas de fatigue, augmenteront votre vitalité, et renforceront votre système immunitaire lors de périodes de stress. Vous finirez par savoir instinctivement à quel moment vous aurez besoin de tapoter ces points. Aussi, ne vous souciez pas trop de trouver l'emplacement précis de chaque point. Si vous utilisez plusieurs doigts pour tapoter la zone décrite, vous atteindrez le bon endroit.

Les points clavicules

Tapoter ou masser simultanément vos deux points sous les clavicules (SC, les mêmes que ceux utilisés dans la séquence EFT) est un exercice simple qui vous recharge si vous êtes somnolent(e) et vous permet de vous concentrer si vous éprouvez des difficultés d'attention.

Ces points de jonction affectent toutes vos voies énergétiques. Le fait de les travailler signale à votre cerveau qu'il doit ajuster vos énergies afin que vous puissiez vous sentir plus alerte et plus efficace.

Tapotez ou massez les points fermement (temps : environ 30 secondes), tout en respirant profondément. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Utilisez votre pouce d'un côté et vos doigts de l'autre pour tapoter ou masser les deux points à la fois.

Après avoir tapoté ou massé les points sous les clavicules (SC), vous pouvez augmenter l'effet en enfonçant le majeur d'une main dans votre nombril et en posant les doigts de votre autre main sur les points SC. En gardant votre doigt dans le nombril, tirez vers le haut le temps de deux ou trois respirations profondes. Vous sentirez une traction dans votre bas-ventre.

Le thymus

Le tapotement du thymus est une technique simple qui :

- stimule toutes vos énergies;
- renforce votre système immunitaire;
- augmente votre force et votre vitalité.

Tapoter votre thymus le réveille et l'aligne (temps : environ 20 secondes).

En respirant profondément, tapotez fermement le point du thymus, des quatre doigts de chaque main, pendant une vingtaine de secondes. Il se trouve juste entre les seins, au centre de la poitrine.

Les points de la rate

Tapoter les points neurolymphatiques de votre méridien de la rate est une façon rapide :

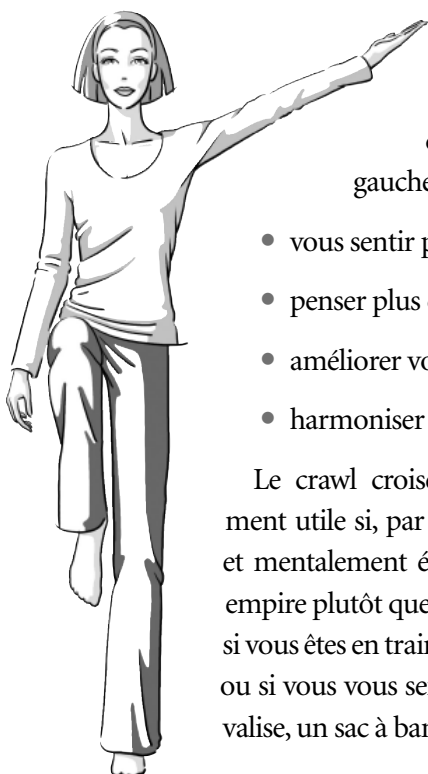
- d'augmenter votre niveau d'énergie;
- d'équilibrer votre chimie sanguine;
- de renforcer votre système immunitaire.

Contrairement aux points d'acupuncture, les points neurolymphatiques font partie du système lymphatique. Parce que la rate est essentielle au fonctionnement du système immunitaire, le tapotement de vos points réflexes neurolymphatiques sert à synchroniser les rythmes de votre corps, à harmoniser ses énergies et ses hormones, à évacuer les toxines, à lutter contre l'infection, à combattre un malaise général durant ou après un stress, à combattre l'étourdissement, à moduler la chimie sanguine et à mieux métaboliser la nourriture.

Il s'agit du point « sous le sein » utilisé dans la séquence EFT, sur la côte qui se trouve sous la masse mammaire, à la verticale du mamelon. Tapotez ce point des deux côtés fermement avec plusieurs doigts, pendant une quinzaine de secondes. Respirez

profondément, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

L'activation successive de ces trois endroits – clavicule, thymus et rate – doit vous prendre à peine plus d'une minute. Passez ensuite à l'exercice suivant.



Le crawl croisé

Le crawl croisé facilite le croisement de l'énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau. Il vous aidera à :

- vous sentir plus équilibré,
- penser plus clairement,
- améliorer votre coordination,
- harmoniser vos énergies.

Le crawl croisé vous paraîtra sans doute particulièrement utile si, par exemple, vous vous sentez physiquement et mentalement épuisé sans raison apparente, si votre état empire plutôt que de s'améliorer après un exercice physique, si vous êtes en train de devenir léthargique et sans motivation ou si vous vous sentez en déséquilibre après avoir porté une valise, un sac à bandoulière ou un enfant.

Si vous faites cet exercice isolément, avant de le commencer, tapotez vos points SC (sous les clavicules) pour vous assurer que vos énergies circulent dans leur direction naturelle.

Pratiquer le crawl croisé est aussi simple que de marcher sur place (temps : environ 1 minute).

En pratique :

1. Debout, levez simultanément le bras droit et la jambe gauche.
2. En les laissant redescendre, levez le bras gauche et la jambe droite.
3. Répétez, cette fois en exagérant, le mouvement de votre jambe et l'élan de votre bras vers l'oblique pour qu'il traverse la ligne médiane du côté opposé de votre corps.

Poursuivez cette marche exagérée pendant au moins une minute, en inspirant toujours profondément par le nez et en expirant par la bouche, puis passez à l'exercice suivant.

La posture de Wayne Cook

La posture de Wayne Cook* peut vous aider à :

- démêler le chaos intérieur,
- voir la situation avec un meilleur point de vue,
- vous concentrer plus efficacement,
- penser plus clairement,
- apprendre avec plus de facilité.

* Wayne Cook est un pionnier dans la recherche sur les champs de force bioénergétiques. C'est lui qui a inventé cette approche. Donna Eden l'a modifiée sous la forme présentée ici.

Pour effectuer la posture de Wayne Cook, asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit (temps : environ 2 minutes).



1. Placez le pied droit sur le genou gauche. De la main gauche, entourez votre cheville droite et de la main droite, enveloppez la partie antérieure de la plante du pied droit.

2. Inspirez lentement par le nez, en laissant le souffle soulever votre corps. En même temps, tirez votre jambe vers vous, en provoquant un étirement. Expirez lentement par la bouche, en laissant votre corps se relaxer. Répétez quatre ou cinq fois ce lent mouvement de respiration et d'étirement.
3. Changez de pied. Placez votre pied gauche sur votre genou droit. De la main droite, enveloppez votre cheville gauche et de la main gauche, la partie antérieure de la plante du pied gauche. Respirez de la même façon.



4. Décroisez les jambes et joignez le bout de vos doigts pour former une pyramide. Posez les pouces sur votre « troisième œil », juste au-dessus de l'arête du nez. Inspirez lentement par le nez. Puis, expirez par la bouche, en laissant vos pouces se séparer lentement vers les côtés du front, en étirant la peau.

5. Ramenez vos pouces à la hauteur du troisième œil.
Abaissez lentement vos mains devant vous, en les joignant en position de prière, tout en respirant profondément.
Abandonnez-vous à votre propre respiration.

La traction de la couronne

« J'avais été convoqué par mon patron et j'étais mort de trouille. Du coup, en plein bureau, je me suis lancé dans la posture de Cook. Mes collègues étaient un peu stupéfaits de me voir attraper mes chevilles et ils se sont fichus de moi longtemps à propos des mains en position de prière ! Mais qu'importe, je suis entré dans le bureau du boss avec une sorte de tranquillité et de lucidité qui m'ont bien servi. Je me sentais plus fort, indéniablement. »

Jean-Pierre, 37 ans.

La traction de la couronne permet de libérer le trop-plein d'énergie stagnante qui s'accumule en haut de la tête. « Elle dégage votre esprit de ses toiles d'araignée et apporte le calme à votre système nerveux » souligne Donna Eden*. Elle peut également faire disparaître un mal de tête ou d'estomac provoqué par le stress.

Pendant que vous faites la traction de la couronne, respirez profondément, en inspirant par le nez et en expirant

par la bouche (temps : environ 15 secondes).

En pratique :

1. Posez les pouces sur les tempes, de chaque côté de la tête.
Posez le bout des doigts recourbés juste au-dessus du centre de chaque sourcil.
2. Lentement et avec de la pression, écarter les mains afin de tendre la peau juste au-dessus des sourcils.

* Dona Eden et Dona Feinstein, *Médecine énergétique*.



3. Posez le bout des doigts à mi-hauteur du front, et tendez à nouveau la peau.



4. Posez le bout des doigts à la naissance de vos cheveux, et tendez à nouveau la peau.

5. Les doigts au sommet de la tête, avec les auriculaires à la racine des cheveux. Appuyez et écartez les mains l'une de l'autre, comme si vous sépariez votre tête en deux.
6. Les doigts au centre de la tête, de nouveau, appuyez et éloignez vos mains l'une de l'autre.
7. Les doigts sur l'arrière bombé de la tête, tendez à nouveau la peau. Répétez chacune de ces étapes au moins une fois.

Remonter la fermeture Éclair

Lorsque vous vous sentez triste ou vulnérable, le méridien central ou conception – la voie énergétique qui gouverne votre système nerveux central – peut canaliser vers vous les pensées et les énergies négatives des autres, à la manière d'un récepteur radio. C'est comme si vous étiez ouvert et exposé. Le méridien central est comme une fermeture Éclair qui va de votre os pubien jusqu'à votre lèvre inférieure au-dessus du menton. Vous pouvez donc utiliser les énergies électromagnétiques et les énergies plus subtiles de vos mains pour « *remonter la fermeture Éclair* ». Le fait de remonter les mains le long du méridien central attire l'énergie le long de cette ligne.

Remonter la fermeture Éclair vous aidera à :

- vous sentir plus confiant et positif à propos de vous-même et du monde,
- penser plus clairement,
- tirer parti de vos forces intérieures,
- vous protéger des énergies négatives qui peuvent vous entourer.

En pratique :

1. Alors que vous êtes debout, tapotez vivement les points SC pour vous assurer que vos méridiens circulent dans la bonne direction.
2. Placez une main au bas du méridien central, qui se trouve sur votre os pubien.
3. Inspirez profondément tout en déplaçant votre main lentement le long du centre de votre corps, jusqu'à votre lèvres inférieure. Répétez trois fois.

Voilà la direction naturelle de la circulation du méridien. En suivant sa direction, vous renforcez le méridien et celui-ci, à son tour, vous renforce. Vous pouvez remonter la fermeture Éclair du méridien central aussi souvent que vous le voulez. Encore une fois, si vous vous rappelez de respirer profondément lorsque vous pratiquez cet exercice, vous commencerez à vous sentir centré et maître de vous-même ainsi que de votre force. Le méridien central est très sensible aux pensées et aux sentiments des autres, autant qu'aux vôtres.

Vous connaissez maintenant les cinq outils de la trousse de secours. Vous pouvez les utiliser à volonté et aussi souvent que vous le souhaitez. Mais sachez que pour entreprendre un bon démarrage et bénéficier de tous leurs bienfaits, je vous recommande de les pratiquer tous les cinq chaque matin, au moins pendant un mois, comme une petite routine énergétique indispensable avant d'entamer votre journée. Cela vous prendra 3 à 4 minutes, juste au saut du lit, ou avant de vous brosser les dents, ou après votre douche. Ensuite, vous pourrez

y recourir seulement en cas de besoin. C'est votre corps qui le sentira et vous le fera savoir!

Le traitement de fond

Voilà un outil qui va vous permettre de faire votre grand nettoyage. Jusqu'à présent, l'EFT vous a servi pour éliminer vos kilos superflus, avec la Procédure de paix personnelle, vous avez en main un traitement de fond avec lequel vous allez pouvoir éliminer tous les résidus d'événements mal digérés qui encombrant votre organisme. Vous n' imaginez pas à quel point l'accumulation de tensions, de non-dits, de mal-dits, de frustrations, de colères, d'injustice ou de culpabilité peuvent obscurcir votre vie. Tous les événements négatifs, qu'ils vous semblent graves ou plus anodins, sont stockés dans votre organisme, et ils provoquent au quotidien des émotions négatives qui vous perturbent, parfois même sans que vous n' en ayez conscience. Vous allez, grâce à cet outil, pouvoir faire votre grand nettoyage tout en douceur. Je vais vous en donner le mode d'emploi, mais gardez bien en tête que l'efficacité de l'outil vient avant tout de la régularité.

Mode d'emploi

- Faites la liste par écrit de tous les événements spécifiques dérangeants qui vous reviennent en mémoire, les plus anciens comme les plus récents. Si vous n'en trouvez pas au moins une cinquantaine, c'est que vous n'avez pas

bien cherché! La plupart de mes patients en trouvent au moins une centaine!

- Vous allez peut-être penser à des événements qui ne vous rendent pas inconfortables sur le moment mais ajoutez-les quand même à votre liste. Le seul fait qu'ils vous reviennent à l'esprit est qu'ils ont besoin d'être résolus.
- Donnez un titre précis à chacun des événements comme s'il s'agissait d'un petit film. Par exemple :
«Maman m'a giflée dans la voiture», «J'ai volé de l'argent dans le portefeuille de mon père», «Le prof de maths m'a dit que je ne valais rien», «J'ai été désagréable avec mon voisin», «Mon frère m'a fichu la honte de ma vie quand il a montré mes tampons à ses copains», «J'ai giflé mon fils», «Je n'ai pas connu mon grand-père», etc.
- Une fois la liste terminée, choisissez l'événement le plus marquant (le plus douloureux) et faites une séquence complète d'EFT afin que vous puissiez en rire ou ne plus y

« Je me suis bien amusée à faire la liste de tout ce qui me dérangeait, ou avait pu me déranger, à tous les âges de ma vie. Pêle-mêle, j'ai noté la fois où ma copine m'avait piqué mon goûter, celle où j'avais été privée de dessert, celle aussi où je m'étais moquée d'une vieille dame et je me suis mise à tapoter dans mon bain chaque jour. Ça me prenait deux ou trois minutes et je trouvais plutôt plaisant de constater que j'étais capable de revenir sur des choses dont je n'avais plus jamais parlé. Soit parce que j'avais honte de moi, soit parce que j'essayais de ne plus y penser. Ce qui a été vraiment incroyable, c'est de voir à quel point, jour après jour, je me suis sentie mieux. Je ne sais pas comment l'expliquer, disons que je ne m'étais jamais sentie lourde, mais tout à coup, je découvrais la sensation d'être légère. Comme d'avoir soulevé un grand couvercle. J'ai redécouvert des plaisirs simples, la capacité à dédramatiser, à être souriante et à prendre la vie du bon côté. En fait, c'est tout à fait ça, j'ai personnellement fait la paix avec moi-même. » Émilie, 35 ans.

penser. Notez bien tous les aspects qui remontent, traitez-les chacun individuellement et n'abandonnez pas

« Je faisais la PPP (Procédure de paix personnelle) tous les soirs. Ça marchait plutôt bien. Et puis un soir, j'ai tapoté sur "J'ai donné une claque à ma fille quand elle a fait un caprice pour emporter son doudou à l'école". Ce n'était, dans mon esprit, qu'un petit truc de plus sur ma liste. Mais à la fin de la première ronde, une idée m'est venue, j'ai pensé "Oui mais moi, je n'avais pas le droit d'avoir un doudou" et cette pensée m'a fait monter les larmes aux yeux. Alors j'ai tapoté là-dessus. Et ça ne s'est pas arrangé quand je me suis entendue dire "Ma mère a jeté mon doudou à la poubelle". Alors là, j'étais en pleine émotion et plein de choses me sont revenues. Tout un pan de chagrins que j'avais enfouis dans ma mémoire. Alors j'ai tout passé à l'EFT! Et le plus incroyable, c'est que dans ma relation avec ma fille, je me suis sentie beaucoup mieux, sur tous les plans. Maintenant, je dis que l'EFT, c'est l'insecticide de tous mes mauvais souvenirs! Même ceux qui se cachent dans les trous noirs!» Noémie, 28 ans.

avant d'avoir résolu chaque aspect. Pour cela, n'oubliez pas de mesurer l'intensité. Si vous ne pouvez donner une intensité à un événement, partez du principe que vous enfouissez l'émotion et faites dix séquences complètes, sous tous les angles possibles. Vous aurez alors de fortes chances de l'avoir résolu.

Travaillez ainsi un événement spécifique par jour, le mieux étant trois, pendant trois mois. En faisant ceci, vous aurez résolu entre 90 à 270 événements spécifiques! Vous serez alors à même de remarquer les améliorations à tous les niveaux : comme les choses vous dérangent moins, comme vous êtes moins tendu dans vos relations, comme vous vous sentez bien dans votre peau!

Au niveau de votre dépendance ou de vos compulsions, vos besoins devraient êtres réduits dès le premier jour et ne

feront que baisser. Il est possible également que vous n'en ayez plus. Vous serez libre, et votre objet de dépendance pourra même vous sembler rebutant. Ce sont de bons signes; cependant, lorsque

vous arriverez à ce stade, continuez bien le processus pendant quelque temps encore afin qu'il puisse bien s'ancrer.

Au fur et à mesure que vous délestez ces événements de leur poids émotionnel, vous aurez de moins en moins de conflits intérieurs à travailler. Et moins vous en avez, moins vous avez de réponses négatives émotionnelles ou physiques. Vous nettoierez ainsi l'accumulation de toute une vie de débris émotionnels. Votre image, la confiance en vous pourront se développer et vous ressentirez vite une profonde sensation de liberté émotionnelle.

Car c'est au cœur même de toutes ces émotions de colère, de tristesse, de peur, de culpabilité que se trouvent les racines de tous ces maux et qui peuvent conduire tous ces traumatismes à se transformer en des maladies plus ou moins graves. En travaillant sur les problèmes spécifiques, nous travaillons par effet de généralisation sur les problèmes fondamentaux.

La règle des 3 P : Persévérance, persévérance, persévérance

Et si le secret de la Procédure de paix personnelle résidait dans cette règle des 3 P ? Chacun aimerait avoir la paix au fond de lui-même. D'ailleurs, ne disons-nous pas parfois : « Fiche-moi la paix ! » Mais, qu'est-ce qui nous empêche d'avoir la paix ? Et comment l'EFT peut-elle nous aider à l'atteindre ?

D'abord, faisons la différence entre avoir la paix et être en paix. Autrement dit, la différence entre une paix artificielle, fragile, et l'harmonie, un état authentique et pérenne. On peut

avoir la paix en s'enfermant, en s'isolant des autres, bien au chaud dans notre «zone de confort». Ceci implique que les autres sont responsables de notre état d'être!

Ou bien, on peut utiliser l'EFT pour atteindre une paix profonde, naturelle, quelles que soient les circonstances ou les personnes qui nous entourent. Être en paix et se sentir en harmonie avec son environnement, voilà un but qui peut sembler utopique. Mais, *essayez-le sur tout!* Telle est la devise des praticiens d'EFT.

Dans le climat actuel, le stress – et tout ce qui va avec – est la norme, plutôt que la paix. Le stress induit des comportements tels que (trop) fumer, (trop) manger, (trop) boire, etc. Ce ne sont pas que de mauvaises habitudes, ce sont des comportements nés de la peur ou d'angoisses anciennes, non résolues. C'est difficile de changer une vie d'habitudes; et aller mal ou être stressé(e) peut devenir une habitude, à tel point que l'on ne s'en rend même plus compte.

Toutefois, il y a une solution. Le Procédé de paix personnelle nous propose une technique pour abattre tous les arbres dans notre forêt personnelle afin d'atteindre un état d'harmonie. Même si l'EFT procure des résultats rapides dans la plupart des cas, il faut faire preuve de persévérance en appliquant le Procédé de paix personnelle. Il se peut que vous trouviez une centaine d'arbres (problèmes) à abattre en faisant votre liste. Soyez précis dans la formulation de vos phrases, patient dans l'application de la technique et persévérant dans la pratique. Il n'y a pas de raccourcis lorsqu'il s'agit de nettoyer tout un passé de tracas plus ou moins grands. Mais cela vaut la peine afin

d'arriver à une paix intérieure qui vous sera d'une aide inestimable dans ces temps de crise.

Le coup de booster

Vous avez bien intégré et mémorisé la séquence de base de l'EFT. Maintenant, vous pouvez également apprendre la recette complète, c'est-à-dire ajouter un ingrédient à la séquence : la gamme des neuf actions. Un outil qui peut donner un véritable coup de booster quand vous avez l'impression de stagner.

Notez bien cependant que dans la pratique nous l'utilisons rarement. Pourquoi? Parce que la plupart du temps, cela marche très bien sans! Mais il arrive que cet outil se révèle précieux pour débloquer une situation.

Je préfère que vous disposiez de tous les outils EFT et que vous les utilisiez à votre convenance. Personnellement, il m'arrive de m'en servir lorsque la première séquence ne donne rien (pas de variation d'intensité ni dans un sens ni dans l'autre) ou que les résultats ne viennent pas assez vite.

« Quand ma femme m'a montré comment pratiquer, j'avoue que je me suis un peu moqué. Surtout ce truc avec les yeux et la chanson !

Mais elle m'a mis au défi d'essayer, et, là, je ne pouvais pas perdre la face, donc je ne me suis pas trop mouillé en essayant avec : "Même si je me ronge sans arrêter l'ongle du petit doigt gauche quand je regarde la télé..." C'était vrai, j'avais ce tic! Mais ça ne m'empêchait pas de dormir.

Bref j'essaie, je chantonne et je tourne les yeux, ma femme me fait recommencer ces tapotements bizarres et, croyez-le ou pas, mon petit doigt, je ne le ronge plus! Je pense que je vais essayer sur mon addiction aux matchs de rugby! » Vincent, 49 ans.