

Utilisation de techniques d'hypnose et de PNL dans une séance EFT

1) Remodélisation d'histoire de vie, version EFT (travail sur l'enfant intérieur)

Quand l'utiliser ? Votre client a subi un choc émotionnel dans l'enfance. Il (ou elle) est capable de se revoir (ou de s'imaginer) petit.

Protocole

- 1) Êtes-vous capable de voir l'enfant que vous étiez ? Pouvez-vous vous décrire ?
- 2) Ok, imaginez maintenant que vous vous pouvez vous approcher de ce petit garçon ou de cette petite fille que vous étiez (au besoin : « *imaginez que vous voyagez dans le temps et dans l'espace jusqu'à lui, entouré d'une bulle d'énergie, ou dans une machine à remonter le temps et que vous remontez jusqu'à ce moment précis du passé où vous auriez eu besoin d'aide* » ?
- 3) Vous êtes maintenant devant l'enfant que vous étiez. Qu'avez-vous envie de lui dire ? De lui faire ? (« V1 : *j'ai envie de le prendre dans mes bras <>> V2 : j'ai envie de le mettre une claque* »)
- 4) V1 : Je vous propose de lui donner quelque chose qui lui aurait permis d'avoir une perception différente de la situation. Vous allez profiter de votre expérience d'adulte, de parent, (etc.), pour lui dire quelque chose qu'il aurait eu besoin d'entendre, quelque chose qui lui aurait permis d'avoir un regard différent sur la situation. Quelque chose qui aurait tout changé...
- 5) V2 : « *même si j'ai envie de lui mettre une claque...* ». Jusqu'au retour au calme et V1.
- 6) Vous allez lui permettre d'évacuer tout ce qu'il (elle) ressent de négatif, maintenant. OK ?
- 7) Je vais maintenant faire une séance d'EFT sur vous. Vous allez garder les yeux fermés et vous allez imaginer que vous faites cette séance à ce « petit vous ».
- 8) Prenez la main de votre client et vous lui demandez d'imaginer qu'il est en train de faire la même chose à l'enfant qu'il était. Puis, vous commencez à stimuler son point karaté en disant une phrase du genre : « *même si je vis cette situation difficile et que je ne peux rien faire car je suis trop petit(e), je suis un enfant (bébé) unique et je mérite d'être aimé* ».

Puis commencez la séance de tapping en disant :

« Vous stimulez le début de son sourcil et vous dissipez toutes les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles. Vous effacez son manque d'ambition, et son manque d'ardeur à faire les choses. Et en même temps, vous développez son ressenti des émotions et son intuition, sa force intérieure et le courage d'effectuer les changements nécessaires.

Puis vous tapotez sur le coin de son œil et vous éliminez les rancunes obsessionnelles et les sentiments de rage et de haine, le besoin de vengeance. Vous

développez ainsi une vue juste sur l'ensemble des choses, ainsi que l'expression constructive de la colère.

En stimulant le point sous l'œil, vous dissipez tous les soucis obsessionnels et les idées fixes, les besoins d'attachement excessifs et le vide qu'il (elle) porte en lui (elle). Vous développez ainsi sa bonne assimilation des expériences et ses capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée. Vous boostez ses sensations de contentement et de plénitude.

Avec le point sous le nez, vous éliminez progressivement la timidité, la gaucherie, la honte de soi, la crainte de s'affirmer, de s'imposer, ou de dire "non" et également la peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer. Vous amplifiez ainsi son originalité personnelle, son aisance en société et l'acceptation de lui-même (ou d'elle-même) tel qu'il est dans l'instant.

Vous continuez à stimuler le point sous la lèvre et vous balayez les sentiments de culpabilité, les remords et les regrets, l'accablement, la désolation et les tourments, ainsi que le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal et le besoin de se punir. Et vous développez ses facultés d'oubli et de pardon, y compris envers lui-même (elle-même) et ses capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont. Vous lui donnez la volonté d'aller de l'avant en tournant la page.

En tapotant le point sous la clavicule, vous éliminez les peurs, les terreurs, les attaques de panique, l'affolement et l'agitation dues à l'épouvante ressentie ainsi que toutes les phobies. Vous développez les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur, l'envie de faire des choses impensables auparavant et le désir d'avancer dans la vie.

En tapotant le point sous le bras, vous dissipez les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie, les sentiments d'ennui, le renoncement, l'amertume, les points de vue défaitiste, le manque d'originalité. Et vous développez l'assurance personnelle par la libre expression des capacités innées, l'envie d'accroître ses connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles, les sensations de bien-être et de contentement dans la vie

En puis, en stimulant le point à la base de l'ongle du pouce, vous imaginez que vous l'aidez à dissiper sa tristesse, son chagrin, tout ce qui le fait pleurer. Et vous développez sa capacité à se détacher des événements, vous stimulez sa capacité respiratoire. Vous le libérez du mépris, des préjugés, du dédain.

En passant au même endroit au niveau de l'index, vous éliminez son besoin de contrôler les événements et les choses, et vous développez sa capacité à lâcher prise. Vous résolvez sa culpabilité et tous ses problèmes de relations ou de contact.

Avec les tapotements au niveau du majeur, vous travaillez sur la négligence de ses besoins affectifs, la difficulté de faire des choix. Vous atténuez les sentiments de jalousie, le regret, les tensions, l'entêtement.

Puis, avec la stimulation au niveau du petit doigt, vous éliminez ses peines de cœur, vous développez son amour de soi et des autres.

En stimulant le point karaté, vous éliminez toutes les oppositions éventuelles de son inconscient à réaliser ses objectifs, ses pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec ou du succès. Vous développez ses capacités intellectuelles, sa perspicacité, son adresse physique et ses performances dans tous les domaines. Vous éradiquez sa vulnérabilité, ses tendances à la compulsion, ses obsessions et sa tristesse.

Et puis enfin, en tapotant le point de gamme, vous travaillez sur la notion de survie, de sentiment de sécurité, vous balayez l'insécurité. Vous luttez contre les émotions dépressives, la douleur physique, le désespoir, l'abattement, découragement

- 9) Quels changements observez-vous maintenant ? Pourriez-vous lui faire ou lui dire quelque chose pour qu'il aille encore mieux ?
- 10) Quand tout est ok : « Imaginez que vous le serez contre vous et que vous le faites entrer à l'intérieur de vous »
- 11) Remplacez-vous maintenant à l'intérieur de votre bulle d'énergie (ou votre machine à voyager dans le temps »
- 12) Retour au présent en imaginant que plus vous revenez vers le présent et plus cet enfant grandit en vous avec toutes les ressources que vous lui avez donné, avec toutes les émotions négatives dont vous l'avez libéré...
- 13) Et lorsque vous revenez ici et maintenant, imaginez que chacune de ses cellules correspondent avec chaque des vôtres. Imaginez que cet enfant à grandit jusqu'à coïncider parfaitement avec l'enveloppe de votre propre corps, depuis le sommet du crâne jusqu'à la pointe de vos orteils.
- 14) Et quand cela est fait, prenez une bonne respiration, et rouvrez les yeux...