

Programme de certification à la pratique de l'EFT SURVISION N°1

Vidéo n°1

- 1) Présentation de l'EFT
- 2) Présentation de la procédure de paix personnelle
- 3) Détermination d'une cible
- 4) Technique de « l'histoire racontée »

L'objectif de cette première vidéo de supervision est de s'assurer que chaque candidat à la certification connaisse les bases de la pratique de l'EFT et les applique d'une manière clinique.

L'atteinte de la perfection n'est pas le but de ce travail. Toutefois, moins il aura de remarques à formuler et plus vite nous irons, moins longue seront les séances de supervision.

Le critère le plus important dans cet exercice est de voir si vous êtes ou non capable de suivre les instructions.

Lors de la supervision, vous recevrez par écrit des commentaires et il vous sera demandé de mettre en œuvre certains changements dans les vidéos suivantes. Vous pourrez poser toutes les questions que vous souhaitez par rapport aux commentaires et ainsi clarifier au maximum nos instructions. Vous pourrez également vous entraîner autant que vous le souhaitez avant de soumettre la vidéo suivante.

Présentation de l'EFT :

Expliquez de manière simple à votre client comment fonctionne l'EFT, pourquoi il est important de travailler sur des événements spécifiques.

Présentation de la procédure de paix personnelle :

Expliquez à votre client l'importance de pratiquer la procédure de paix personnelle, comment le faire et dans quel but.

Détermination d'une cible :

Déterminez avec votre client une cible spécifique de travail, à savoir un événement précis (image ou film), une émotion, une sensation corporelle et un SUD. Eventuellement, vous pouvez demander la croyance négative qui est liée.

L'importance du SUD :

Veillez à contrôler le SUD avant et après les rondes d'EFT pour tester l'efficacité de vos séquences. Réalisez 1 ou 2 rondes complètes ainsi que des rondes raccourcies et traitez ainsi la totalité des aspects.

Technique de « l'histoire racontée »

Pour la première séance, vous mettrez en application la technique de « l'histoire racontée ». Cette technique constitue un outil puissant lorsqu'elle est utilisée correctement. Le fait d'expliquer les instructions à votre client et de gérer ces instructions tout au long de la séance fera sans aucun doute une nette différence quand à votre efficacité.

L'objectif de cet exercice est d'être aussi méthodique que possible en utilisant exclusivement les mécanismes de l'EFT. Voici les points auxquels vous devez être attentif :

- Présentez vous sur la vidéo de cette manière : « Bonjour, je m'appelle (*votre prénom et votre nom*) et voici ma première vidéo de supervision.
- Expliquez de manière simple à votre client comment fonctionne l'EFT, pourquoi il est important de travailler sur des événements spécifiques et préparez le à faire ce travail.
- Identifier un problème actuel de votre patient et évaluez le SUD de 0 à 10.
- Expliquez à votre client l'importance de pratiquer la procédure de paix personnelle et dans quel but (voir explications ci-dessous).
- Aidez le à commencer sa liste et à trouver au moins une vingtaine d'événements négatifs (*vous pouvez stopper l'enregistrement après en avoir montré 2 ou 3*).
- Posez des questions à votre client pour savoir si l'un des événements de la liste contribue au problème actuel que vous avez évalué initialement. Si ce n'est pas le cas, choisissez l'événement qui présente le SUD le plus élevé et travaillez-le.
- Utilisez la technique de « l'histoire racontée » pour traiter cet événement spécifique.
 - o Expliquez la méthode à votre client sous la forme d'un dialogue et non pas d'un monologue. Il est important que votre client comprenne bien le processus.
- Gérez chaque aspect d'une manière méthodique
 - o Sans le faire exprès, les clients oublient très souvent de s'interrompre lorsqu'ils sont en train de parler et qu'ils ressentent une intensité émotionnelle.

Critères d'évaluation :

- Respect du timing (maximum 40 mn pour la séance filmée) 0 à 10
- Lien thérapeutique avec le patient (synchro) de 0 à 10
- Présentation de l'EFT : de 0 à 5
- Explication de la procédure de paix personnelle : de 0 à 5
- Détermination de la cible : 0 à 10
- Mesure du SUD durant la séance : 0 à 10
- Respect des points méridiens : de 0 à 10

- Respect de la technique : de 0 à 20
- Vérification de l'efficacité : de 0 à 10

La Procédure de Paix Personnelle

La Procédure de paix personnelle implique essentiellement que l'on fasse une liste de chaque EVENEMENT SPECIFIQUE dérangeant vécu dans sa vie, et que l'on applique ensuite l'EFT de façon systématique pour éliminer leur impact de notre existence. Avec un peu d'assiduité, nous pouvons déraciner chaque « arbre négatif » de notre « forêt émotionnelle », et éliminer ainsi les causes majeures de nos problèmes émotionnels et physiques.

La méthode est simple pour toutes les personnes qui connaissent déjà la recette simplifiée de l'EFT et la technique de « l'histoire racontée ».

1. Faites la liste de chaque épreuve ou évènement dérangeant spécifique dont vous vous souvenez. Si vous n'en trouvez pas au moins 50, soit vous n'y mettez pas tout votre cœur, soit vous avez vécu sur une autre planète. La plupart des gens en trouvent des centaines.
2. En faisant votre liste vous pouvez trouver des évènements qui actuellement ne semblent vous causer aucun inconfort. C'est OK. Listez-les quand même. Le simple fait que vous vous en souveniez suggère un besoin de résolution.
3. Donnez un titre à chaque évènement spécifique... comme s'il s'agissait d'un clip vidéo. Par exemple : *Papa m'a frappé dans la cuisine - J'ai volé le sandwich de Suzie – J'ai failli glisser et tomber dans une crevasse – En troisième, j'ai été ridiculisé lorsque j'ai fait cet exposé devant ma classe – Maman m'a enfermé deux jours dans un placard – Mme Adams m'a dit que j'étais bête.*
4. Lorsque vous avez terminé votre liste, choisissez les événements qui ont la plus forte charge négative et pratiquez l'EFT sur chacun d'entre eux, jusqu'à ce que vous puissiez en rire ou que vous arriviez à ne plus pouvoir y penser. L'utilisation de la technique de « l'histoire racontée » vous aidera à être aussi exhaustif que possible, en traitant tous les aspects de chaque événement. Soyez sûr de traiter complètement un événement avant de passer au suivant.
5. Une fois que vous avez traité l'événement le plus intense, passez à celui qui est maintenant le plus intense et ainsi de suite. Faites de l'EFT sur au moins une histoire (évènement spécifique) par jour... ou mieux encore, trois histoires... pendant trois mois. Cela ne prend que quelques minutes par jour. A ce rythme vous aurez résolu entre 90 et 270 évènements spécifiques en trois mois.
6. Prêtez ensuite attention à la manière dont vous vous sentez mieux. Remarquez également comme vous êtes moins facilement irritable. Observez comment vos relations s'améliorent, et remarquez le nombre de problèmes disparus. Revenez sur certains de ces évènements spécifiques et remarquez comme ces incidents, auparavant émotionnellement intenses, se sont dissous dans le néant. Notez toutes les améliorations au niveau de votre pression sanguine, votre pouls, et votre capacité respiratoire.

C'est une bonne idée que d'observez toutes ces choses en conscience, parce que sans cela, vous pourriez ne pas remarquer la qualité de l'aide si subtile que vous avez reçu par de cette méthode. Vous pourriez même minimiser en disant « Oh, de toutes façons ce n'était pas tellement un problème » ; cela arrive tout le temps avec l'EFT, c'est pourquoi il est important de le noter AVANT de commencer le traitement avec l'EFT.

7. Si vous prenez des médicaments, vous pourriez ressentir le besoin d'arrêter votre traitement. Faites-le SEULEMENT sous le contrôle un médecin qualifié. De nombreux formateurs en EFT ont fait de la Procédure de paix personnelle un élément obligatoire de leur cours, et nous espérons qu'elle deviendra une routine à un niveau mondial. Quelques minutes par jour feront une différence phénoménale dans les performances scolaires, les relations, la santé, et notre qualité de vie.

Cette procédure simple et efficace peut être utilisée :

1. Comme un « devoir à la maison » entre les séances avec un médecin ou un thérapeute. Vous pouvez être certains que cela va accélérer et approfondir le processus de guérison.
2. Comme une procédure quotidienne pour éliminer les débris émotionnels accumulés tout au long d'une vie. Cela va augmenter l'estime de soi, réduire les doutes, et apporter une profonde sensation de liberté.
3. Comme moyen d'éliminer un ou plusieurs symptômes d'une maladie grave. Quelque part au milieu des événements spécifiques de chacun, on retrouve les colères, les peurs, et les traumas qui peuvent contribuer à la maladie. En s'adressant à toutes, vous cumulez les chances d'aider à la guérison.
4. Comme substitut efficace pour trouver les problèmes de fond. En neutralisant tous les événements spécifiques vous allez automatiquement inclure les problèmes de fond.
5. Comme moyen de relaxation durable.
6. Pour devenir un exemple pour les autres de ce qui est possible de faire.

La technique de « l'histoire racontée »

(Tell the story technique)

Un outil qui permet d'être exhaustif

Un des outils qui vous permettra d'être certain d'avoir traité l'ensemble des aspects d'une cible s'appelle « La Technique de l'histoire racontée. » L'idée est simple : vous demandez au client de raconter un EVENEMENT SPECIFIQUE (au sujet d'un trauma, d'un chagrin, d'une colère, etc.) et vous l'arrêtez dès qu'il/elle ressent une montée émotionnelle. Chaque point d'arrêt représente un nouvel aspect du problème et peut parfois vous entraîner vers des problèmes encore plus profonds. Conceptuellement, c'est à peu près aussi simple que cela... ET... cela tend à faire remonter des aspects importants qui autrement nécessiteraient un travail poussé de détective pour les localiser.

Il existe quelques lignes directrices pour améliorer le processus :

1. Aidez votre client à choisir un événement qui ne soit pas trop long. Dans l'idéal, prenez une scène qui puisse être racontée en quelques minutes.
2. Après avoir expliqué la technique de « l'histoire racontée » à votre client, et avant de commencer l'exercice, demandez lui comment il se sent à l'idée de raconter son histoire, sur une échelle d'intensité émotionnelle graduée de 0 à 10. Vous obtiendrez souvent une intensité élevée à ce stade et, le cas échéant, il est utile de faire quelques séries générales d'EFT pour arrondir les angles.

"Même si raconter cette histoire me rend nerveux(se)....."

" Même si j'ai peur de ce qui pourrait arriver en racontant cette histoire...."

" Même si je n'aime pas ça....."

" Même si seulement commencer l'histoire me donne la frousse...."

3. Lorsque le client se sent à l'aise pour commencer l'histoire (niveau d'intensité compris entre 0 et 3), demandez-lui de commencer son récit à un moment où tout va bien. Par exemple, le client pourrait être d'être entrain de déjeuner avec un ami, juste avant d'avoir un accident de voiture. Cela tend à aider le client à s'installer plus facilement dans son expérience.

4. Prévenez votre client d'ARRETER DES QU'IL RESSENT UNE QUELCONQUE INTENSITE EMOTIONNELLE. Ceci est essentiel pour la réussite de cette procédure. La plupart des personnes sont conditionnées pour « être courageux », « ressentir ses émotions » et « affronter cela avec courage ». Elles sont aussi conditionnées à finir coûte que coûte l'histoire sans marquer de pause pour être sûres d'être bien comprises. Ainsi, sans vous le dire, vos clients peuvent passer à côté d'un aspect important qui mériterait d'être traité. Le CLIENT DOIT COMPRENDRE QUE S'IL NE S'ARRÊTE PAS, IL PASSE À CÔTÉ D'UNE OPPORTUNITÉ DE GUÉRISON. Insistez là-dessus. Soulignez-le. Insistez dessus. Martelez le ! Forcez votre voix pour ponctuer votre propos. Rappelez-lui qu'ici nous recherchons à minimiser la douleur et qu'il ne gagnera aucun point pour son courage.

5. Si votre client ne s'arrête pas de lui-même, stoppez-le vous-même. Faites attention aux expressions de son visage, s'il rougit ou s'il blanchit, à l'intensité de sa voix, aux changements de tonalité, à l'allure à laquelle il parle, s'il ralentit ou au contraire accélère. Cadrez-le et au besoin coupez-le, rappelez-lui poliment les instructions initiales et tapotez avec lui.

6. Lorsque vous vous arrêtez, cherchez à comprendre ce qui cause l'intensité émotionnelle. Quelle émotion est-ce : colère, tristesse ou peur ? Est-ce une image, une odeur, un son, le souvenir d'un coup ? Trouvez quelque chose de spécifique et construisez votre phrase de préparation et votre phrase de rappel :

- « même si j'étais vraiment en colère à cause de ça... »
- « même si j'ai vu cette horrible chose.. »
- « même si je peux encore entendre ces hurlements... »

Gardez à l'esprit qu'à chaque fois que vous interrompez l'histoire il peut y avoir plusieurs aspects différents à traiter. Ne reprenez pas le fil de l'histoire tant que vous n'avez pas purgé tous les aspects que vous pouvez trouver.

8. Puis, demandez à votre client de fermer les yeux et d'imaginer amplifiée la totalité de l'événement. Demandez-lui d'en rajouter, d'essayer de se provoquer lui-même en exagérant les images, les sons et les émotions. Il y a de nombreuses chances qu'il puisse le faire sans problème, mais si ce n'est pas le cas, vous pourrez ainsi découvrir un aspect caché ou une cause sous-jacente. Utilisez l'EFT sur ce qui se manifeste jusqu'à ce qu'il ne ressente plus rien en en parlant, en y pensant même lorsqu'il exagère son souvenir.

9. Le test ultime sera de rendre visite physiquement à la personne blessante ou d'aller sur le lieu du trauma pour voir si un nouvel aspect émerge. S'il y en a encore, ils apparaîtront durant cette confrontation réelle.

La technique de « l'histoire racontée » présente plusieurs avantages...

1. Elle est facile à réaliser et, parce que le client parle beaucoup durant le processus, il peut faire un parallèle avec ce qu'il considère comme la "vraie thérapie." Ainsi la perception de "l'étrangeté" de l'EFT est minimisée.
2. Cette technique fait naturellement émerger tous les aspects d'une situation.
3. Elle peut être utilisée soit comme technique principale, soit comme moyen pour tester les résultats.
4. Au fur et à mesure, le client vous donne des informations « solides » qui vous permettent de savoir de quelle manière vous progressez.