

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(e) 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 (à un 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 par les techniques conventionnelles à "être courageux" et à « ressentir ses émotions » et à « affronter cela avec courage ». Ils sont aussi conditionnés à finir coûte que coûte l'histoire sans marquer de pause pour être sûr d'être bien compris. Ainsi, sans vous le dire, Ils 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 GUERISON**. Insistez là-dessus. Soulignez-le. Augmentez un peu votre ton de voix pour le ponctuer. 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 ton, l'allure à laquelle il parle, s'il ralentit ou au contraire accélère. Ne soyez pas timide et coupez-le au besoin, rappelez-lui poliment les instructions initiales et tapotez...

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 ou au lieu du problème pour voir si un nouvel aspect émerge. S'il y en a, ils apparaîtront durant cette confrontation réelle.

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

1. Elle est facile à faire, 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 contient une procédure en soi pour trouver les aspects.
3. Elle peut être utilisée soit comme technique principale, soit comme moyen de 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.