

INSTITUT FRANÇAIS DE
PSYCHOLOGIE ÉNERGÉTIQUE CLINIQUE



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE
NIVEAU 1

JEAN-MICHEL GURRET

www.ifpec.org

Préambule

L'EFT permet d'atténuer les douleurs physiques et émotionnelles de manière rapide sans devoir nécessairement prendre des médicaments ou utiliser des aiguilles d'acupuncture. Elle vous permet également de passer outre les croyances et modèles mentaux habituels qui vous empêchent d'évoluer. L'EFT agit parfois là où toute autre technique échoue. Vous pouvez la pratiquer à tout moment et en tout lieu. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus durent longtemps. Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle vous redonne le contrôle et vous permet d'évoluer à votre rythme vers vos objectifs personnels.

De très nombreuses psychothérapies traitent l'esprit seulement alors que les thérapies énergétiques, comme le Reiki, la réflexologie, l'acupuncture et le shiatsu, traitent le corps. L'EFT, quant à elle, permet de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. De nombreux thérapeutes qui travaillent à la fois sur l'esprit et le corps utilisent l'EFT et obtiennent des résultats exceptionnels. Il y a dix ans, les praticiens de l'EFT étaient peu nombreux dans le monde et il n'en existait aucun en France. De nos jours, ils sont des milliers, principalement dans les pays anglo-saxons, illustrant son extension rapide dans le monde en tant que nouvel outil d'auto-guérison. En France, et notamment grâce à Internet, des milliers de personnes découvrent chaque mois cet outil formidable et s'en servent pour résoudre de nombreux problèmes.

Avertissement

Les informations contenues dans ce documents ont été écrites, adaptées ou traduites par Jean-Michel Gurret dans le cadre du livre «l'EFT pour les Nuls». Certains passages sont également repris de l'ouvrage «Maigrir et rester mince avec l'EFT». Certains emprunts ont été également fait à Yves Wauthier et Brigitte Hansoul, co-fondateurs de l'Institut Therapeutia, avec leur accord. Certains schémas sont issus du livre «l'EFT pour les Nuls» paru en janvier 2011, les autres sont des créations de l'IFPEC. Ces informations sont à destination exclusives des stagiaires qui assistent aux cours animés par Jean-Michel Gurret. Toute utilisation faites dans un autre cadre serait frauduleuse.

La psychologie énergétique

La Psychologie Énergétique (Energy Psychology, ou EP) est un mouvement de la psychologie moderne qui regroupe des techniques agissant sur le psychisme par l'intermédiaire du champ énergétique corporel.

En Psychologie Énergétique, on agit en stimulant ce que l'Orient appelle communément la "matrice vibratoire" (ou énergie vitale "Ki" - "Chi"). Le cerveau humain semble en effet neurologiquement câblé de telle sorte que de telles stimulations font purement et simplement cicatriser les blessures psychiques. (David Feinstein, Fred P. Gallo, Bruce H. Lipton).

Les résultats sont particulièrement rapides et efficaces et peuvent paraître incroyables à qui ne connaît que des approches plus classiques de la psyché. Les résultats de ces techniques ont été cliniquement reconnus efficaces dans un large spectre de conditions psychologiques.

Ces thérapies travaillent sur la circulation globale de l'énergie dans le corps, mais aussi, selon leur spécificité, sur des systèmes énergétiques tels que les méridiens, les chakras, etc. L'EFT est une thérapie des méridiens.

Nous retrouvons dans l'ensemble des ces méthodes divers aspects communs et, notamment, l'accent sur ce qu'il est commun d'appeler les 'résistances' du client – c'est-à-dire des racines émotionnelles qui bloquent le progrès du traitement. Sous ces résistances se cachent des déséquilibres énergétiques tels que la désorganisation neurologique (DN) ou des inversions psychologiques (IP) dont il sera question plus loin.

Le test musculaire hérité de la Kinésiologie appliquée, théorisée par George J. Goodheart, Jr., D.C., en 1964, est un des outils utilisés pour repérer ces désorganisations ou inversions.

Toutes ces méthodes ont commencé à se faire connaître en Europe depuis une vingtaine d'années pour les plus anciennes et seulement depuis quelques années pour les plus récentes. La majeure partie des études sont en anglais et que cela représente encore un obstacle pour les thérapeutes francophones. Cependant, les études se multiplient et nous rapportent de plus en plus de résultats efficaces et rapides.

L'Energy Psychology représente un traitement humaniste holistique qui effectue le rapprochement entre les voies d'intervention thérapeutique occidentale et orientale.

Sites utiles :

Les praticiens des différents courants de l'Energy Psychology, se regroupent sous l'égide de l'ACEP (Association for Comprehensive Energy Psychology) www.energypsych.org .

Le site www.energypsy.eu vise à rassembler le plus de documents francophones sur la psychologie énergétique : protocoles, descriptions, études, praticiens,...

Le site de Dawson Church est www.eftuniverse.com . Site en anglais uniquement. Recherche par mot-clés.

Le site www.libemotion.com est en français et regroupe de nombreuses informations utiles.

Etudes

1. « Energy Psychology : Method, Theory, Evidence »

Cette étude magistrale est parue en avril 2007 : David Feinstein, PH.D., voir www.energypsy.eu

Elle reprend les résultats de 14 années d'études sur près de 30.000 clients. Sur un groupe de 5.000 clients souffrant de troubles d'anxiété, la moitié furent soignés de façon classique (groupe témoin - médication et entretiens), l'autre moitié par une méthode d'Energy Psychology (groupe test - tapotement de points d'acupression selon un protocole établi : 'tapping').

Près de 90% des clients du groupe test répondirent positivement au traitement avec 76% de ceux-ci restant totalement libres de tout symptôme plus d'une année après la fin du traitement. De plus, s'il avait fallu 15 séances dans le groupe témoin (63% de réponses positives, 51% libres de symptôme 1 année plus tard), seulement 3 séances de 'tapping' furent, en moyenne, nécessaires pour obtenir ce résultat.

Les résultats ont été confirmés par imagerie cérébrale et contrôle des neurotransmetteurs.

2. Evolution du scan du cerveau durant 4 semaines de traitement d'un trouble d'anxiété généralisé (GAD - Generalized Anxiety Disorder)

Cette étude met en évidence les fondements neurologiques de la psychologie énergétique

Résumé

En 12 séances sur 4 semaines, en stimulant des points d'acupression lors de l'évocation d'imagerie génératrice d'anxiété, on voit le ratio des ondes cérébrales passer d'un profil typique de GAD (Generalized Anxiety Disorder – Trouble d'anxiété généralisée), hautement dysfonctionnel, à un profil proche du ratio normal.

A noter que si le groupe traité par une médication a eu des effets comparables sur le niveau d'anxiété, il n'a pas modifié le profil dysfonctionnel des ondes cérébrales. Cela indique que la médication traite le symptôme anxieux et non le déséquilibre cérébral sous-jacent.

L'étude

Cette étude pilote menée en Amérique du Sud comportait 12 séances combinant la stimulation manuelle des points d'acupuncture et une imagerie anxiogène.

Les images qui suivent ont été gracieusement fournies par Joaquin Antrade, M.D.

Ce sont des scans cérébraux (EEG) digitalisés. Les couleurs représentent les ratios de fréquences cervicales (ondes alpha, beta et thêta) et sous-fréquences dans certaines zones du cerveau :

Bleu = ratio normal de fréquences (selon les bases de données)

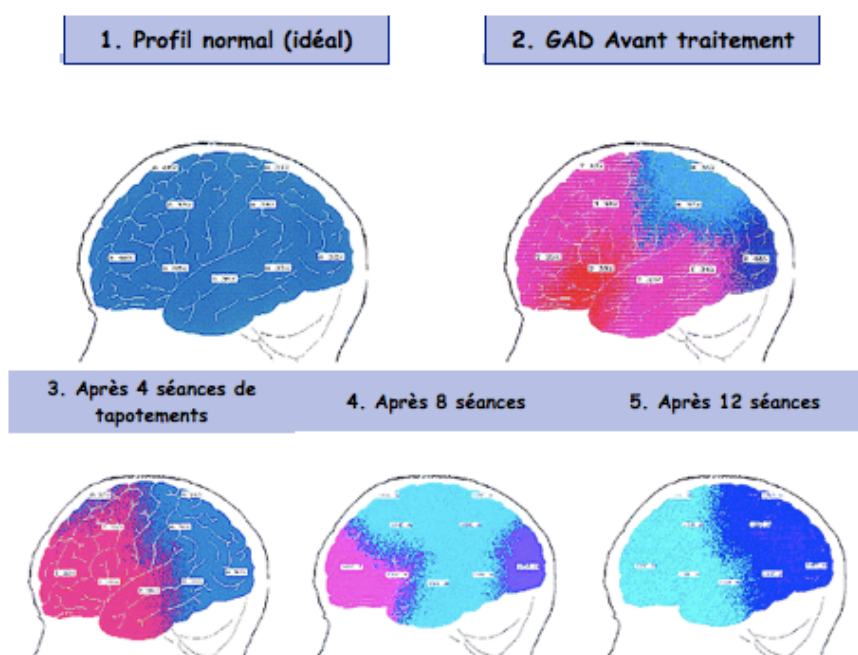
Turquoise = ratio légèrement dysfonctionnel

Rose = ratio modérément dysfonctionnel

Rouge = ratio de fréquence très dysfonctionnel

L'image n° 1 décrit un rapport normal entre les fréquences selon les bases de données.

L'image n° 2 est un scan pris au début du traitement d'un client chez lequel on a diagnostiqué un trouble d'anxiété généralisée (GAD). Ce profil est typique pour les clients chez lesquels on a diagnostiqué un GAD.



Comment présenter l'EFT ?

Même si les personnes que vous accompagnez n'ont pas encore entendu parler de l'EFT, vous êtes probablement familiarisé avec les thérapies telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques (voir figure 1-1). Pour faire court, ces thérapies consistent en un rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'organisme. J'en reparlerai un peu plus loin dans ce chapitre. Il y a également un aspect psychologique dans l'EFT, ce qui explique la difficulté à la classer dans une catégorie précise. On parle souvent de thérapie énergétique, ou bien de psychologie énergétique, ou encore de thérapie méridienne.

On pourrait dire que l'EFT est une version moderne de ces thérapies, dont les plus anciennes remontent à plus de deux mille cinq cents ans. Selon certains théoriciens, l'EFT activerait la partie du cerveau qui conserve et traite l'ensemble des informations reçues par le cerveau. En fait, personne ne sait exactement comment cela marche. Le fait est que les résultats obtenus sont spectaculaires. L'avenir et les progrès en neurosciences apporteront sans doute les réponses. Pour l'instant, pratiquons !

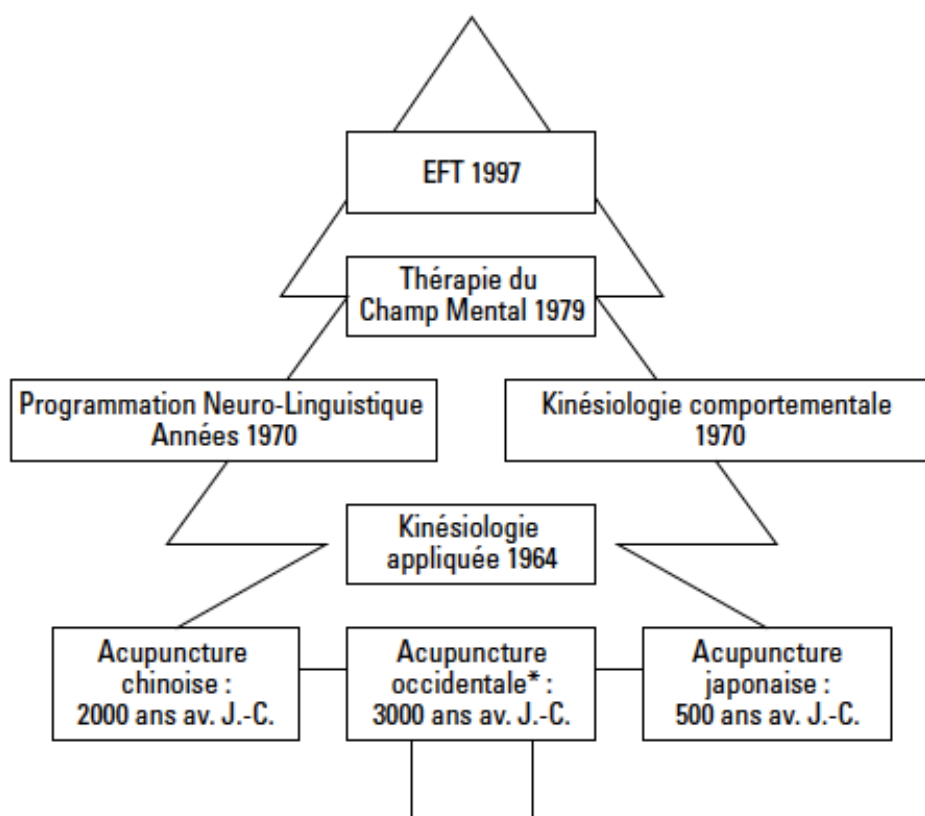


Figure 1-1:
L'arbre
généalogique
des thérapies
énergétiques.

* La découverte d'un homme, baptisé Otzi qui a vécu 3000 ans avant J.-C., dans un glacier italo-autrichien montre des tatouages sur différents points d'acupuncture qui traitent justement les maladies dont il souffrait (polyarthrite et problèmes intestinaux).

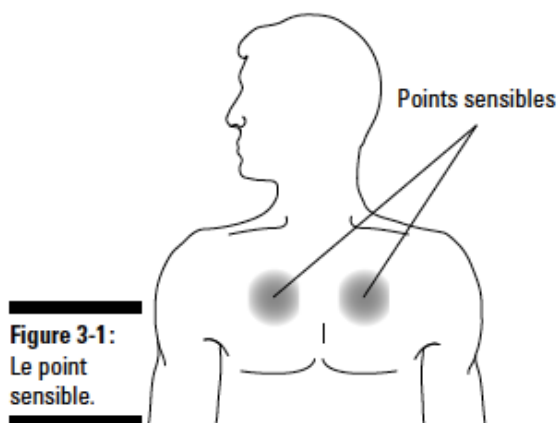
Rappel : EFT et TFT

L'EFT prend sa source dans la TFT (Thought Field Therapy ou Thérapie du Champ Mental), une technique découverte par le docteur Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute, qui s'est spécialisé dans le domaine des phobies. Dans les années 1980, Callahan étudie les méridiens chinois et découvre, par hasard, les effets du tapotement des méridiens sur les émotions. En effet, Mary, une de ses clientes, a une phobie intense de l'eau. Il n'a pas réussi à la guérir avec les thérapies conventionnelles et commence à perdre espoir. Puis au cours d'une séance, alors que Mary se plaint d'une douleur au ventre à la seule pensée d'être près de l'eau, Callahan lui demande de penser à cette douleur tout en tapotant plusieurs fois les points situés sous les yeux qui correspondent au méridien de l'estomac. À ce moment-là, il ne pense pas à la phobie, mais à la douleur, et il sait que cet endroit, sous l'oeil, pourrait générer un soulagement.

Mary s'exécute et après plusieurs minutes de tapotements, à l'étonnement du docteur, elle le regarde avec stupeur et lui annonce : « Je n'ai plus peur de l'eau ! » et elle se dirige sans hésitation vers la piscine. Callahan, inquiet, la suit et ne peut que constater les faits : Mary est agenouillée au bord de l'eau et s'asperge le visage avec excitation...

Callahan vient de découvrir que le simple fait de tapoter sur un point méridien peut agir sur des émotions aussi intenses que la peur chez un phobique.

Par la suite, Gary Craig (le créateur de l'EFT) suit la formation de Callahan et applique cette méthode à ses clients. Au fil des années, il la simplifie en réduisant le nombre de points méridiens à tapoter et invente ce qui deviendra la séquence de base, nécessaire et suffisante pour tout traiter. D'autres praticiens ont essayé d'adapter la méthode de Callahan, mais celle mise au point par Gary Craig est de loin la plus simple et la plus efficace. Elle est née dans le courant des années 1990.



Pratiquer l'EFT

Vous pouvez appliquer l'EFT sur tout le monde. Sur tout le monde ? Oui, sur tout le monde ! Tant que vous avez un minimum de bon sens, il n'y a aucune raison de s'en priver. En effet, elle est compatible avec toute autre méthode de soin, ou de la relation d'aide. Dans tous les cas, si vous êtes suivi par un médecin, n'interrompez jamais votre traitement sans son accord.

Ce stage de niveau 2 contient de nombreux conseils qui vous permettent d'améliorer votre pratique de l'EFT. Mais avant de commencer, voici trois astuces qui vous seront très utiles :

Ouverture :

Je comprends que vous risquez d'être un peu sceptique et, je dois l'admettre, je l'étais également quand j'ai découvert l'EFT pour la première fois. Il a fallu que je constate les résultats de mes propres yeux avant d'y croire vraiment. Alors j'aimerais que vous mettiez votre scepticisme de côté en poursuivant votre lecture et en pratiquant les exercices. Si vous êtes prêt à le faire, je vous promets une expérience impressionnante. De toutes les façons, il n'est pas nécessaire de croire à l'EFT pour que cela soit efficace. Alors lancez-vous, même sans y croire, et vous verrez !

Humour :

Apportez un peu d'humour dans votre pratique, surtout lorsque vous travaillez sur quelqu'un d'autre. Cela vous aide à ne pas vous prendre trop au sérieux, et cela vous permet d'établir un rapport plus amical et détendu avec votre client. Dans ce cours, je présenterai quelques techniques et exemples de phrases à prononcer qui vous aideront à faire tomber les barrières.

Créativité :

Essayez de penser l'EFT comme un art plutôt qu'une science. Vous constaterez que plus vous mettez de créativité dans votre approche, meilleurs sont les résultats. Les gens me demandent toujours quels types de phrases ils devraient utiliser et je leur réponds que cela viendra avec le temps et la pratique. Je vous ferai toutefois quelques suggestions qui vous aideront. En attendant, laissez libre cours à votre créativité.

La routine de tapotement EFT

La routine de tapotement EFT comprend quatre étapes principales, dont deux sont identiques. Ces quatre étapes doivent être appliquées suivant un ordre défini. Il se peut que vous ayez quelques difficultés lorsque vous appliquez pour la première fois la routine sur vous. Ne vous inquiétez pas : après deux essais, vous vous y habituerez. Même si cette technique n'est pas compliquée, je vous recommande toutefois de lire ce chapitre jusqu'à la fin. Cela va vous permettre de vous familiariser avec l'emplacement des points de tapotement sur votre corps, et de bien les mémoriser. Vous allez également découvrir comment mesurer votre niveau d'émotion. Je dis souvent que c'est comme une routine de chanson et de danse : il faut bien maîtriser les pas de danse avant de commencer à danser en musique et/ou en chantant.

Se familiariser avec les points

Pendant une séance d'EFT, vous tapotez sur certains points méridiens de votre corps (ou vous les massez) tout en répétant une phrase. Avant d'introduire des mots, il vous sera utile de trouver l'emplacement des points sur votre corps. L'EFT utilise ces points car ils correspondent aux extrémités des principaux méridiens. Lorsque vous tapotez sur ces principaux méridiens, cela stimule l'énergie qui se trouve dans votre système et, plus important encore, cela rétablit leur bon fonctionnement. Le chapitre 1 fournit plus d'informations sur les méridiens. Je vous en reparlerai plus loin dans ce chapitre également, au moment où vous allez les incorporer dans la routine EFT.

Le point sensible

Le point sensible est situé sur un méridien d'acupuncture relié au système lymphatique. Lorsque vous le massez, cela provoque une sensation désagréable, voire légèrement douloureuse, car c'est en général à cet endroit que se produit la congestion lymphatique. Ce méridien conserve et contrôle tous les « chi » (énergie).

Le point sensible (Figure 3-1) se trouve entre le haut du sein et la clavicule. Il est en général intercalé entre les côtes et, lorsque vous appuyez dessus, la sensation est comparable à celle d'un petit hématome. Contrairement aux autres points, vous devez toujours le masser doucement avec le bout du doigt au lieu de le tapoter. Si cette partie n'est douloureuse, ne vous inquiétez pas : la technique fonctionne toujours.

Le point Karaté

Le point Karaté (Figure 3-2) se trouve au centre de la partie charnue du tranchant de votre main. Lorsque vous tapotez sur cette partie, vous pouvez utiliser les doigts d'une main pour tapoter fermement sur le tranchant de l'autre main. Vous pouvez également, si vous le souhaitez, tapoter simultanément sur les parties charnues des deux mains (Figure 3-3).

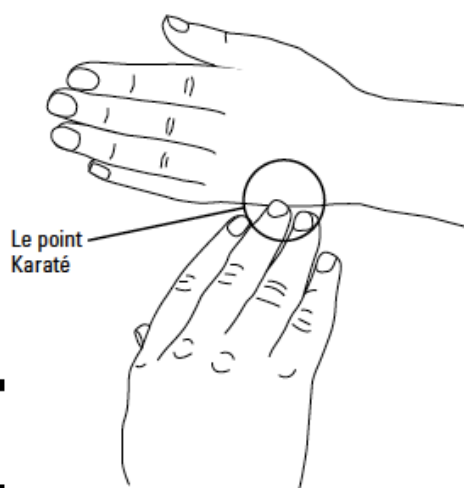


Figure 3-2:
Le point
Karaté.

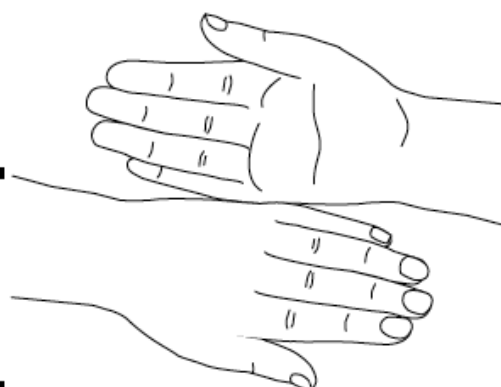
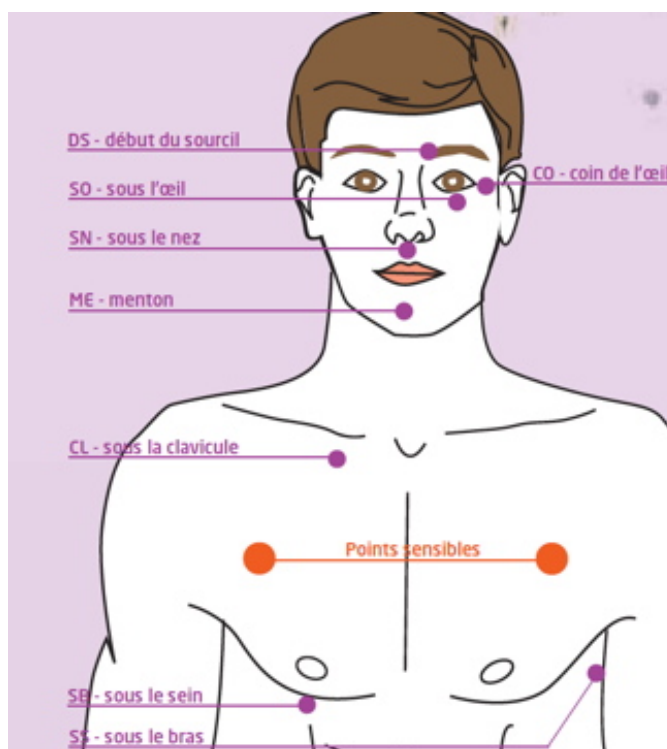


Figure 3-3:
Tapoter le
point Karaté
simultané-
ment avec
les deux
mains.

Les autres points de tapotement

Voici les autres points de tapotement utilisés dans la routine EFT, avec leurs noms abrégés. La figure ci-dessous illustre tous ces points :

- Début du sourcil (DS) : au début du sourcil, à l'endroit où le sourcil rencontre la partie supérieure du nez.
- Coin de l'œil (CO) : sur la partie osseuse qui longe l'œil, légèrement en dehors de la tempe.
- Sous l'œil (SO) : sur la partie osseuse sous l'œil et perpendiculaire à l'iris lorsque vous regardez droit devant vous.
- Sous le nez (SN) : la région entre le bas du nez et la lèvre supérieure.
- Menton (ME) : cette partie ne se trouve pas vraiment sur le menton, mais entre la lèvre inférieure et la pointe du menton, dans le creux.
- Clavicule (CL) : placez votre doigt sur l'os en forme de « U » à la base du cou (là où se trouverait le noeud de cravate). Placez votre doigt dans le creux du « U », et faites-le glisser d'environ 2-3 cm vers le bas, ensuite glissez 2-3 cm vers la droite ou la gauche.
- Sous le bras (SB) : environ 10 cm sous l'aisselle, sur le côté du corps. Chez les hommes, il se trouve à l'horizontal du mamelon. Chez les femmes, juste au milieu du bandeau du soutien gorge.
- Sous le sein (SS) : pour les hommes, ce point se trouve à la verticale du mamelon sur la côte flottante. Pour les femmes, c'est juste au dessous de la baleine du soutien gorge. Ce point est facultatif car la pudeur anglo-saxonne pousse à l'éviter. Si vous êtes un homme, surtout évitez de tapoter vos clientes à cet endroit-là.



Ne mélangez pas le point Cl avec le point sensible. Le point qui se trouve sous la clavicule correspond à la 27e paire de points du méridien du rein (R27) alors que le point sensible (qui se situe à peu près là où l'on accroche une médaille) sert à lever l'inversion psychologique.

Les points des doigts

Tous les points des doigts se trouvent sur la partie extérieure du doigt, à l'endroit où l'ongle rejoint la peau (Figure 3-5).

- Pouce (PO) : sur le coin extérieur du pouce.
- Index (IN) : sur le côté de l'index, à la base de l'ongle, du côté du pouce.
- Majeur (MA) : sur le côté du majeur, à la base de l'ongle, du côté de l'index.
- Auriculaire (AU) : sur le côté de l'auriculaire, à la base de l'ongle, du côté de l'annulaire.
- Point de Gamme (PG) : dans le pli, sur le dos de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire.

Vous avez sûrement noté que j'ai omis l'annulaire. En effet, vous tapotez sur le point méridien qui traverse l'annulaire lorsque vous appliquez la gamme des neuf points que je décrirai plus tard. Donc il n'est pas nécessaire de tapoter sur ce doigt.



Les points d'acupuncture utilisés en EFT : correspondances psychologiques

Points classiques des méridiens

Vessie 2 : Début du sourcil

Dissipe :

- *Les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles.*
- *Le manque d'ambition, d'ardeur à faire les choses*
- *La stagnation dans n'importe quel domaine de la vie.*

Développe :

- *Le ressentit des émotions et l'intuition*
- *La force intérieure*
- *Le courage d'effectuer les changements que l'on sait nécessaires.*

Emotions : Trauma, frustration, peur, impatience, agitation

NB Vessie 1 : Intérieur de l'œil (io), pas utilisé en général en EFT

Vésicule Biliaire 1 : Coin de l'œil

Dissipe :

- *Les rancunes obsessionnelles*
- *Les sentiments de rage et de haine*
- *Le besoin de vengeance*

Développe :

- *Une vue juste sur l'ensemble des choses*
- *L'expression constructive de la colère*
- *La mise en pratique bien pensée des idées et des rêves*

Emotions : Rage, pouvoir (puissance), bloqué, fureur, courroux

Estomac 1 : Sous l'œil

Dissipe :

- *Les soucis obsessionnels et les idées fixes*
- *Les besoins d'attachement excessifs*
- *Le vide que l'on porte en soi*

Développe :

- *La bonne assimilation des expériences*
- *Les capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée*
- *Les sensations de contentement et de plénitude*

Emotions : Anxiété, peur, phobie, faim, privation, amertume, déception, avidité

Vaisseau Gouverneur 26 : Sous le nez

Dissipe :

- *La timidité, la gaucherie, la honte de soi*
- *La crainte de s'affirmer, de s'imposer, ou de dire "non"*
- *La peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer*

Développe :

- *L'originalité personnelle*
- *L'aisance en société*
- *L'acceptation de soi-même tel que l'on est présentement.*

Emotions : Embarras, impuissance, désespoir

Vaisseau Conception 24 : sous la lèvre

Dissipe :

- *Les sentiments de culpabilité, les remords et les regrets*
- *l'accablement, la désolation et les tourments*
- *Le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal*
- *Le besoin de se punir*

Développe

- *Les possibilités d'oubli et de pardon, y compris envers soi-même*
- *Les capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont.*
- *La volonté d'aller de l'avant en tournant la page*

Emotions : Honte, indignité, défectuosité, inutilité

Rein 27 : Sous la clavicule

Dissipe :

- *Les peurs, les terreurs, les attaques de panique*
- *L'affolement et l'agitation dues à l'épouvante ressentie*
- *Les phobies (peur de la solitude, des hauteurs, de sortir de chez soi, de conduire, de voyager en avion, etc.*

Développe :

- *Les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur*
- *L'envie de faire des choses impensables auparavant*
- *Le désir d'avancer dans la vie*

Emotions: Peur, indécision, lâcheté, manque d'intérêt sexuel, manque de confiance en soi

Rate-Pancréas 21: Sous le bras

Dissipe :

- *Les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie*
- *Les sentiments d'ennui, le renoncement, l'amertume*
- *Les point de vue défaitiste, le manque d'originalité*

Développe :

- *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*

Emotions : Anxiété future, souci, craving (manque) en cas de dépendance

Foie 14 : sous le sein

Dissipe :

- *Les sentiments de frustration, de confusion intérieure*
- *Les attermoissements, l'irrésolution, l'étroitesse d'esprit*
- *L'indolence et la léthargie*

Développe :

- *Le dynamisme et la fougue nécessaires à la poursuite des ambitions*
- *La confiance en son propre jugement et point de vue sur les choses*
- *L'envie d'exprimer ses talents innés et compétences personnelles*

Emotions : Colère (excessive, généralisée), manque de joie, ressentiment

Poumon 11 : Pouce

Dissipe

- *La tristesse*

Développe

- *Le détachement*
- *L'inspiration et l'expiration,*
- *Le destin*

Emotions : Chagrin, tristesse, intolérance, mépris, préjugé, dédain

Gros Intestin 1 : Index

Dissipe

- *Le besoin de contrôle*

Développe

- *Le lâcher-prise*

Emotions : Culpabilité, problème de relations ou de contact

Maître du Cœur 9: Majeur

Travaille sur la négligence de ses besoins affectifs, la difficulté de faire des choix

Emotions : Jalousie, regret, tension sexuelle, entêtement

Cœur 9: Auriculaire

Travaille sur les peines de Cœur, l'amour de soi ou des autres

Emotions : Colère (spécifique)

Intestin grêle 3 (et Cœur 8) : Point Karaté

Dissipe :

- *Les oppositions éventuelles du subconscient à la réalisation de nos objectifs.*
- *Les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec (ou du succès).*

Développe :

- *Les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique.*
- *Les performances en tout domaine (sportif, sexuel, académique, professionnel, etc.)*

Emotions : Vulnérabilité, compulsion, obsession, tristesse

Triple réchauffeur 3 : Point de gamme

Travaille sur la notion de survie, de sentiment de sécurité ou d'insécurité

Emotions : Dépression, douleur physique, désespoir, tristesse, chagrin, abattement, découragement

Mettre l'EFT en action

Voici quelques conseils et astuces pratiques avant de commencer. La méthode de tapotement que je décris ici n'est qu'une suggestion. N'hésitez donc pas à l'adapter à votre convenance.

 *Vous pouvez tapoter de la main droite, ou de la main gauche, peu importe. Peut-être préférerez-vous utiliser votre main dominante, ou alterner, c'est à votre convenance.*

 *De nombreuses personnes tapotent avec leurs index et majeur, mais vous pouvez également utiliser plusieurs doigts, tout en tapotant fermement – mais pas trop fort au point de vous faire mal. Vous pouvez également tapoter avec la paume de votre main. Bref, procédez à votre aise. Le fait de tapoter avec deux doigts vous permet de couvrir une zone suffisamment large pour couvrir les points méridiens concernés.*

🕒 *Tapotez de manière rythmique et approximativement (je dis bien approximativement) sept ou huit fois sur chaque point, sans être ni trop rapide, ni trop lent. Essayez par exemple de tapoter 8 fois en 3 secondes pour commencer.*

🕒 *Vous pouvez tapoter sur le côté gauche ou droit de votre visage et de votre corps, et vous pouvez changer de côté pendant la séquence de tapotement si vous le voulez. Vous pouvez par exemple tapoter sous votre oeil gauche, puis sous votre bras droit.*

🕒 *Pour éviter toute interférence et obtenir le maximum de l'EFT, je vous conseille vivement d'être bien hydraté. Pour cela, buvez un grand verre d'eau avant de commencer, et à la fin des séquences. Par ailleurs, enlevez vos lunettes et votre montre si elle contient une pile, et éteignez votre téléphone cellulaire.*

🕒 *Ne vous souciez pas du fait que vous tapotiez ou non exactement sur les points méridiens illustrés dans les figures 3-1 à 3-5. Vous n'avez pas à tapoter sur le point exact, les alentours suffisent et vos doigts sont bien suffisants pour couvrir toute la zone où sont situés les points.*

🕒 *Pendant la routine de tapotement, il se peut que vous vous sentiez étourdi ou émotif. Ces sentiments sont tous normaux et ne sont absolument pas dangereux. Continuez à tapoter si vous le pouvez.*

🕒 *Vous pourriez également noter un changement au niveau de votre réaction face au problème. Changez également vos mots en fonction de ces changements de réaction. Par exemple, admettons que vous tapotiez sur vos sentiments de colère et pendant la séance, vous notez que vous êtes devenu un peu contrarié. Vous pouvez aisément adapter vos mots de « Même si je suis en colère... » à « Même si je suis contrarié... ».*

🕒 *Choisissez la persévérance, tapotez quotidiennement le plus souvent possible.*

Progresser avec l'EFT

Il arrive que la routine des tapotements de base que j'ai décrite dans le chapitre précédent ne fonctionne pas. Dans ce cas, il est nécessaire de comprendre pourquoi. Dans ce chapitre, je vous enseigne des méthodes permettant d'identifier les obstacles à l'EFT, ainsi que des suggestions pour les surmonter. Je parlerai également de la manière d'utiliser une version raccourcie de cette technique.

Si vous êtes débutant en matière d'EFT, ce chapitre vous montre par où commencer, quels points de tapotement utiliser et quels mots dire. Si vous êtes déjà expérimenté, vous devez faire un petit travail d'identification pour trouver l'origine du problème, surtout si vous ne constatez aucune amélioration. Quel que soit votre niveau d'expérience, n'hésitez pas à utiliser les sections suivantes comme guide, mais pensez aussi à suivre votre intuition.

Accéder au coeur du problème

Si vous ne connaissez pas l'origine du problème ou le moteur émotionnel qui se cache derrière vos maux, vous ne pourrez pas appliquer le traitement EFT correctement. À l'inverse, si vous apprenez à les identifier précisément, vous améliorez considérablement vos chances de réussite et obtiendrez des résultats plus rapides. Il arrive également que le problème présente plusieurs aspects, ou que vous ayez besoin de plus de détails pour que l'EFT soit efficace. Les techniques d'identification vous permettent de trouver les différents aspects d'un problème et d'en identifier la cause principale.

Aspects du problème

Un problème engendre un autre problème qui en engendre un autre... Chaque problème a généralement plusieurs parties et les praticiens EFT appellent ces parties les aspects. Vous devez souvent traiter chaque aspect avec l'EFT pour obtenir un soulagement complet. Par exemple, vous avez uniquement dans l'esprit votre peur des hauteurs. Vous ne verrez pas nécessairement les différentes parties qui composent cette peur ou son origine, surtout si vous avez ce problème depuis longtemps. Il arrive cependant qu'en éliminant un seul des aspects du problème avec l'EFT, le reste disparaisse. Mais ce n'est pas systématique.

En fait, cela ressemble à ce jeu qui consiste à construire une tour avec des blocs de bois. Une fois la tour construite, chaque joueur retire un bloc de bois simultanément à l'intérieur de la tour, tout en gardant la tour intacte. À un certain niveau, un joueur retire un bloc et la tour s'effondre, ce qui entraîne l'élimination du joueur.

Le modèle dans la figure 4-1 illustre ce phénomène : la tour de Jenga représente ici des souvenirs d'accident qui perturbent une personne provoquent en elle des angoisses. Cette tour, c'est le souvenir de l'accident de voiture, et chaque bloc représente l'un des aspects du problème : la culpabilité d'avoir pris sa voiture ce jour-là, l'angoisse de conduire sur autoroute, la peur quand ses enfants partent en voiture, etc. Cette personne

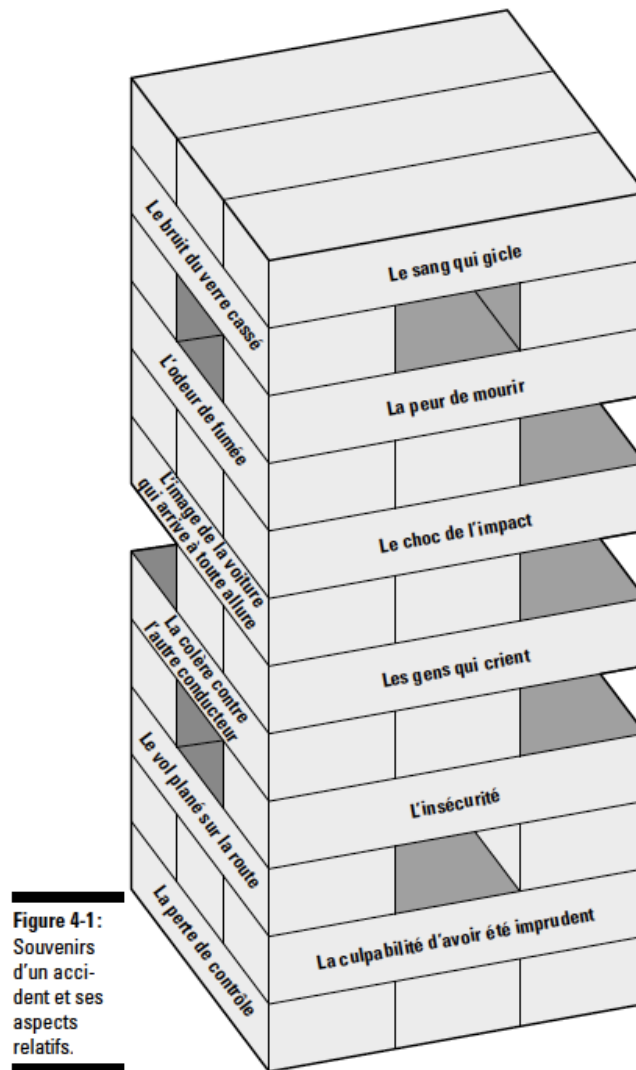
devra donc appliquer l'EFT pour chacun de ces aspects : « Même si j'entends encore le bruit des freins... », « Même si je me sens coupable d'avoir eu l'accident », « Même si j'ai peur de conduire sur autoroute... », « Même si j'angoisse quand mes enfants font de longs trajets... » et ainsi de suite.

Le but du jeu est de faire tomber la tour le plus vite possible, aussi, sachez que si vous enlevez les blocs placés en bas en premier, tous les autres s'effondreront sans que vous n'ayez plus rien à faire ! Alors choisissez bien à quels blocs vous attaquer. D'où l'importance de bien identifier les aspects principaux !

Certains aspects ne sont pas si évidents. Aussi, lorsque quelque chose vous vient à l'esprit, même si cela vous semble stupide ou bizarre, vous devez tapoter dessus.

Quelle que soit votre
rance paie avec l'EF1

jects à traiter. La persévère-



Identifier les aspects : un exemple réel

Depuis son enfance, David, 50 ans, a peur de l'eau. Sa peur est si paralysante que s'il entre dans une piscine, l'intensité de sa peur augmente, et si l'eau arrive au niveau de sa poitrine, son corps devient rigide et il fait une attaque de panique. À cause de cette peur, David n'a jamais appris à nager et il n'a jamais eu le plaisir de jouer avec ses fils dans la piscine.

Distinguer l'origine de la peur

Le premier souvenir de David à propos de sa peur de l'eau remonte au moment où il était petit garçon. Il vivait près d'une rivière, et sa mère n'arrêtait pas de lui crier dessus pour qu'il n'aille pas près de la rivière, sinon un poisson l'attraperait. Cette peur a maintenu David loin de la rivière jusqu'à l'âge de 11 ans, âge auquel il ne croyait plus aux dires de sa mère.

Toutefois, on lui avait dit que la rivière était polluée et qu'il risquerait d'attraper une maladie et de mourir s'il s'en approchait. Ces informations avaient suffi à ancrer une seconde peur dans le cerveau de David.

À environ 13 ans, alors qu'il était en camp de vacances, certains garçons, pour le taquiner, le jetèrent dans le lac. David me raconta cette histoire de manière un peu confuse, mais sans que cela éveille en lui beaucoup d'anxiété. Probablement parce qu'il avait refoulé le souvenir.

Éliminer les peurs

J'ai demandé à David de tapoter sur sa peur de l'eau alors que nous étions à quelques mètres d'une piscine. Son anxiété est descendue à zéro, mais il a avoué que si jamais il devait entrer dans l'eau de la piscine, le niveau de son intensité monterait. Comme l'EFT ne consiste pas à forcer les événements, il était important, à ce moment-là, de s'assurer que David se sentait bien. Une fois qu'il se sentit assez détendu, je lui proposai d'aller se baigner. Il me dit que normalement, son anxiété devrait être au moins à 4 ou 5, mais là, il se sentait à zéro, donc il entra dans l'eau sans difficulté. Je l'incitai alors à aller plus loin et à s'immerger jusqu'à la poitrine. À sa grande surprise, David obtempéra sans angoisse et me confia que jamais, il n'aurait imaginé pouvoir aller jusque là. Au moment où son menton allait toucher l'eau, il me dit qu'il avait peur donc il se mit à tapoter jusqu'à ce que son anxiété descende à zéro. Nous arrivions à l'ultime étape : mettre la tête sous l'eau !

Pour un phobique de l'eau, nous avons déjà fait des progrès étonnants en quelques minutes ! David n'avait plus d'appréhension. L'idée de plonger ne lui fit donc pas peur, mais dès qu'il essaya, l'anxiété remonta à 10. Je l'incitai alors à tapoter sur cette anxiété et notamment sur la peur qu'il avait de ne plus pouvoir respirer. Malgré les tapotements, il ne parvint pas à mettre la tête sous l'eau.

Quel élément spécifique était donc à l'origine de son anxiété lorsqu'il tentait de plonger sa tête dans l'eau ? David se souvint alors que les garçons du camp lui avaient appuyé sur la tête lorsqu'ils l'avaient jeté dans le lac, et ce souvenir fit augmenter de nouveau le niveau de son anxiété. Je l'incitai à tapoter sur des phrases comme « même si j'avais la tête sous l'eau/même si j'avais peur de me noyer/même si je me sentais mourir la tête sous l'eau... » jusqu'à ce que cette peur descende à zéro. Ce qu'il fit, et dans la foulée, il alla s'asseoir au fond de la piscine ! Il recommença encore, et encore avec un enthousiasme qui faisait plaisir à voir. Cet épisode, du début jusqu'à la fin, a duré 45 minutes. Quelques semaines plus tard, il se sentait toujours aussi à l'aise et me raconta avec passion comment il pouvait désormais s'amuser avec ses fils dans la piscine.

La peur de David pourrait revenir, si jamais il devait, par exemple, plonger dans une rivière. En effet, d'autres aspects peuvent apparaître, tels que l'eau sombre, le fond boueux de la rivière et ainsi de suite. Pour le moment, il est content de pouvoir nager dans la piscine !

Regarder vers le futur

Avec le temps et la pratique, vous finirez par connaître les questions utiles et le moment propice pour les poser, afin d'obtenir des résultats satisfaisants.

Dans des cas comme celui de David, il est toutefois nécessaire de faire émerger tous les aspects de sa peur lors de la séance EFT afin de les éliminer un à un et qu'il obtienne un soulagement complet de sa peur de l'eau et puisse se baigner sans angoisse. Si l'on n'avait pas traité son problème dans sa globalité, il aurait pu se baigner, mais seulement là où il avait pied !

Désormais, même si son anxiété réapparaissait alors qu'il devait plonger dans une rivière, il sait qu'il peut toujours compter sur l'EFT.

Il est intéressant de savoir que David a trois frères et qu'aucun d'entre eux n'a la même peur de l'eau, alors qu'ils ont tous reçus les mêmes mises en garde à propos de la rivière. Pour David, le fait de croire que les poissons pourraient l'attraper avait provoqué une perturbation énergétique. Son système énergétique avait été une nouvelle fois perturbé lorsque les garçons de la colonie lui avaient enfoncé la tête dans l'eau du lac. Une perturbation énergétique lors de l'enfance peut causer une peur irrationnelle chez certains individus à l'âge adulte, alors que d'autres, dans la même situation, ne la subiront pas.

Si l'EFT ne fonctionne pas, la faute c'est peut-être que vous n'avez pas abordé tous les aspects de votre problème. Si celui-ci n'est qu'en partie résolu, il peut revenir plus tard. N'oubliez pas qu'un aspect peut également prendre la forme d'une émotion. Par exemple, la colère que vous éprouvez à l'égard d'un événement peut se transformer en tristesse au fur et à mesure des séquences, et vous devez traiter cette tristesse à la suite de la colère avec l'EFT. C'est en traitant chaque aspect émotionnel que vous accédez au cœur du problème.

Soyez spécifique

Voulez-vous des résultats rapides et efficaces ? La meilleure manière est de vous assurer que le problème global est divisé en problèmes spécifiques. Voici des exemples :

Au lieu de dire : « Même si j'ai peur des hauteurs... », dites « Même si j'ai été coincé(e) à la fête foraine à 13 ans... »

Au lieu de dire « Même si je me sens rejeté(e)... », dites « Même si je suis rejeté(e) par mon(ma) petit(e) ami(e)... »

Même si vous identifiez et traitez des aspects, vous devez quelquefois les décrire en termes spécifiques avant d'obtenir un soulagement complet. N'hésitez pas à tapoter sur tous les événements, même les plus infimes, se rapportant à votre problème. Il arrive qu'un petit détail qui vous revient à l'esprit ouvre la porte à d'autres, bien plus importants.

Ce que vous recherchez est l'élément qui déclenche l'intensité émotionnelle associée au souvenir ou à l'événement. Si vous posez les bonnes questions telles que celles qui se trouvent dans la section « Identifier le cœur du problème », vous pouvez aisément faire émerger les problèmes spécifiques qui déclenchent cette réaction.

Le fait d'être spécifique vous permet de préciser le problème et augmente considérablement vos chances de réussite. Tenez toujours compte des mots que vous utilisez pour décrire le problème et utilisez-les exactement, qu'ils soient stupides ou sans signification. Vous pourrez même prendre des notes. Si vous avez besoin d'être virulent, ou un peu (voir très !) grossier, n'hésitez pas, cela doit venir du plus profond de vous-même et résonner le plus justement possible avec ce que vous ressentez.

Identifier le coeur du problème

La découverte du coeur du problème, que l'on appelle aussi en langage EFT le problème de fond, constitue la partie fondamentale de l'EFT. La procédure est similaire à l'épluchage de couches d'oignon afin d'accéder au centre. Et comme l'épluchage des oignons, le processus peut engendrer des larmes...

La couche externe correspond au problème que vous avez actuellement. En épluchant une couche à la fois, vous pouvez découvrir le vrai problème. Un problème de sommeil nocturne peut finalement entraîner une peur de la solitude. De même, un problème de confiance en soi peut provenir du fait d'avoir été abandonné pendant l'enfance. La découverte du coeur du problème relève de la spécialité des praticiens EFT. Mais vous pouvez essayer de découvrir et traiter vos problèmes de fond par vous-même. Écoutez tout simplement les souvenirs, pensées ou sentiments qui émergent lorsque vous appliquez l'EFT et utilisez-la sur les éléments négatifs. Il existe quelquefois un effet de guirlande lorsqu'un nouveau problème ou un nouveau souvenir désagréable apparaît après la disparition d'un autre. Tout cela fait naturellement partie du traitement.

Si vous utilisez l'EFT sur vous-même et que vous ressentez toujours un sentiment de confusion ou une émotion très intense, consultez un praticien EFT qualifié pour obtenir de l'aide ou des conseils. Lorsque vous recherchez le coeur de votre problème, rappelez-vous que les gens ont tendance à repousser les souvenirs désagréables ou difficiles au fond de leur esprit, au point que ces souvenirs sont refoulés. Ce n'est pas parce que quelqu'un montre peu d'émotion lorsqu'il raconte une histoire qu'il n'est pas furieux. Si vous avez des difficultés à accéder au coeur du problème – ce qui peut se produire –, rassurez-vous, voici quelques questions qui pourraient vous aider :

- 🕒 *Que vous rappelle ce problème ?*
- 🕒 *Depuis quand l'avez-vous ?*
- 🕒 *Que s'est-il passé dans votre vie à ce moment ?*
- 🕒 *Quel est le premier ou le dernier moment durant lequel vous vous rappelez avoir eu ce sentiment ?*
- 🕒 *Nommez une personne ou un événement qui a eu un effet négatif sur vous.*
- 🕒 *Quel est votre plus grand regret ?*
- 🕒 *Quand avez-vous pleuré pour la dernière fois ? Pourquoi ?*

🕒 *Ce problème vous apporte-t-il par ailleurs quelque chose de positif, de confortable ?*

🕒 *Y a-t-il un son, une voix, une odeur ou une vision qui pourrait pousser ce sentiment à refaire surface ou qui le déclenche habituellement ?*

Si, par exemple, vous souffrez de la perte d'un être cher, la réponse à la dernière question pourrait être « son regard » ou « ses yeux ». Cette réponse peut servir de point de départ, et vous allez peut-être vous poser la question suivante : « Dans quelle partie de mon corps j'éprouve ce sentiment ? ». À ce point, vous pouvez utiliser l'EFT sur ce sentiment.

Dans cet exemple vous pouvez utiliser la phrase de préparation suivante : « Même si j'ai mal dans la poitrine lorsque je revois son regard, je m'accepte profondément et complètement ».

L'EFT ne doit pas être compliquée. Utiliser son bon sens sans chercher à intellectualiser ou analyser est généralement l'approche la plus efficace.

L'effet de généralisation

L'une des caractéristiques de l'EFT est sa capacité à aborder de nombreux problèmes simultanément. Par exemple, si vous avez 20 souvenirs traumatiques se rapportant à des moments où vous avez été agressé, vous aurez seulement besoin d'éliminer 4 ou 5 de ces souvenirs pour que le reste disparaisse également. Lorsque vous traitez un problème avec l'EFT, les problèmes relatifs disparaissent également. Je reçois souvent des témoignages de clients qui, après avoir éliminé un problème (tel que la peur de prendre l'avion par exemple) grâce à l'EFT, ont également noté des changements positifs dans leur vie. Je ne dis pas qu'ils ont subitement obtenu tout ce qu'ils attendaient de la vie, ou quelque chose du genre, mais ils ont acquis d'avantage de confiance en eux lors d'un entretien d'embauche, ou de cours de conduite. Les choses qu'ils n'avaient jamais osé entreprendre avant leur traitement avec l'EFT sont devenues possibles. Cet effet de généralisation est très connu des praticiens EFT. Vous constaterez vous aussi comment bien des problèmes que vous rencontrez habituellement auront disparu après qu'un seul d'entre eux ait été résolu avec l'EFT.

Utiliser l'EFT au passé, présent et futur

Vous pouvez utiliser l'EFT pour résoudre les problèmes qui se produisent, ou se sont produits à n'importe quel moment de votre vie, et pas seulement dans votre présent. Essayez de l'utiliser pour traiter les problèmes suivants :

Dans le passé : Si vous pensez que vous avez de bons ou mauvais souvenirs dans votre passé, vous pouvez utiliser l'EFT pour tapoter sur les souvenirs indésirables, qu'ils soient tristes, fâcheux, honteux ou déprimants.

Au présent : Comme votre subconscient exécute les commandes d'une manière très littérale, utilisez le temps présent dans votre phrase d'acceptation. Par exemple, dites « Je m'aime et je m'accepte comme je suis » au lieu de « Je vais m'aimer et m'accepter comme je suis ». Si vous ne mettez pas du positif dans le temps présent, vous n'obtiendrez pas ce que vous voulez.

Dans le futur : Lorsque vous avez surmonté votre problème avec l'EFT, vous pouvez effectuer un test en vous imaginant dans un futur sans problème. Essayez d'imaginer ce que vous pourriez faire et que vous ne pouvez pas encore faire maintenant : prendre l'avion, atteindre votre objectif de poids ou être libre de toute douleur.

Devenir familier de vos réactions

Comme la plupart des autres thérapies, le fait de se rappeler un souvenir émotionnel peut faire couler des larmes ou provoquer toute autre réaction émotionnelle, ce qui est tout à fait normal. Vous pouvez avoir une réaction négative après, ou au cours d'une séance EFT, surtout si vous vous tapotez vous-même. Des sentiments tels que la colère, l'anxiété, l'appréhension et la tristesse, voire une aggravation temporaire du problème peuvent apparaître.

Ces réactions ne sont ni les effets secondaires de l'EFT, ni une indication de quelque chose qui ne va pas chez vous. Ces sentiments sont simplement le résultat des émotions qui émergent avec le traitement EFT. Votre système énergétique réagit !

Il faut donc continuer votre séance jusqu'à l'élimination complète de cette sensation négative, afin de laisser la place à l'apaisement.

Réponse anormale

D'autres types de thérapie tentent d'induire une abréaction chez les clients, une sorte de décharge émotionnelle violente et inconsciente. Les abréactions peuvent être des événements traumatiques. Heureusement, avec l'EFT, il est possible d'éviter ces abréactions et ainsi libérer les personnes de leurs traumatismes, tout en douceur (voir le chapitre 5 pour en savoir plus sur ces techniques).

Les abréactions peuvent être normales (pleurs, dépression, colère) ou anormales (palpitations, sudation, tremblements, désarroi ou dépression extrême). Quelquefois, une séance EFT peut déclencher un souvenir tellement douloureux qu'une abréaction se produit.

Il est préférable de consulter un thérapeute expérimenté si vous souffrez d'un traumatisme sévère ou d'un abus, dans lesquels les abréactions peuvent se produire de manière très grave.

En 1997, des chercheurs ont effectué une étude sur les abréactions. Sur les 10 000 personnes étudiées, et qui utilisaient l'EFT, seuls 20 cas d'abréaction ont été rapportés, ce qui équivaut à environ 1 %. Même si ce chif-

fre est relativement minime, soyez toujours prudent afin d'éviter les abréactions chez vous ou lorsque vous traitez un client.

Si vous rencontrez malheureusement un cas d'abréaction lorsque vous travaillez sur quelqu'un d'autre, voici ce que vous devez faire :

 *Restez calme.*

 *Avec la permission du client, tapotez continuellement sur tous les points de la main, puis (toujours avec la permission du client) tapotez continuellement sur tous les points du corps – avec les deux mains si nécessaire.*

 *Tapotez sur les sensations physiques (par exemple, tremblements ou sudation), dites par exemple « J'ai les jambes qui tremblent » tout en tapotant les différents points du corps, ou bien « Je transpire dans le dos ».*

 *Demandez au client de respirer doucement et profondément.*

 *Utiliser les points REMAP®*

 *De temps en temps, rassurez le client sur le fait que ces réactions sont présentes pour le protéger et qu'il est bien en sécurité.*

 *Lorsqu'il se calme, demandez-lui de tapoter sur la phrase : « Même si je viens d'avoir une réaction très intense... ».*

La procédure Quick Remap en 4 points

Les points utilisés sont :

- **GI4**

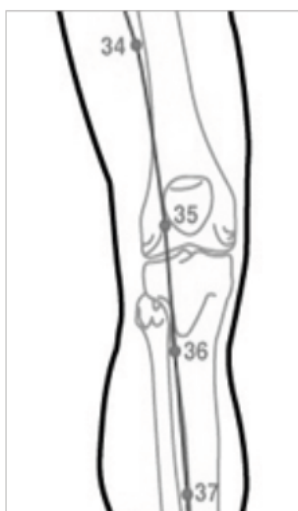
Point d'acupuncture sur le méridien du gros intestin, sur le dos de la main entre les métacarpes du pouce et de l'index.



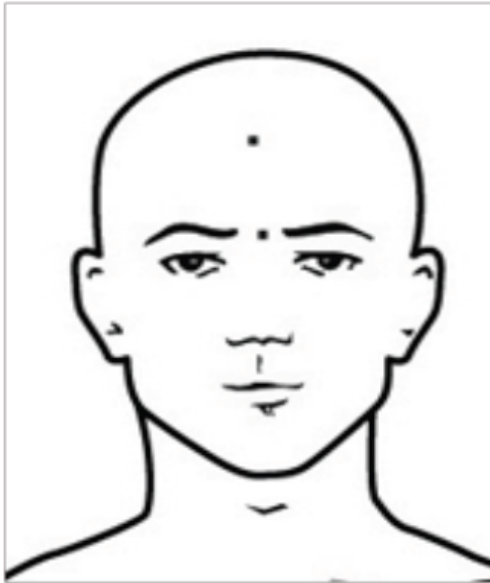
- **E36**

Point d'acupuncture sur le méridien de l'estomac

Ce point se trouve en partant de la rotule. De là, descendre juste en dessous du renflement (tubérosité tibiale) au-dessus de l'os de la jambe (tibia). A partir du dessous du renflement, se déplacer d'un quart de pouce vers l'extérieur de cet os (latéralement du bord antérieur du tibia).



- **Point Extra 1 :**
Point à la racine du nez sur le front



- **Point de relaxation de l'oreille**
Vers le haut et l'avant



Tenir et masser chaque point durant une minute (sources Yves Wauthier, Therapeutia)

L'effet Apex

De nombreuses personnes trouvent que l'EFT les libère de leurs problèmes si rapidement et si efficacement que leur esprit logique et leur conscience ne peuvent pas accepter l'EFT comme étant à l'origine de leur soulagement.

Ce syndrome de négation et d'incrédulité est connu sous le nom de l'effet Apex. Cet effet se produit notamment lorsqu'une personne avait un problème pendant des années et que ce problème disparaît brusquement. Les gens attribuent souvent les raisons les plus bizarres à leur soulagement immédiat : « Vous m'avez juste distrait », « Je suis confus », « Je ne peux pas réfléchir à mon problème maintenant, mais je le ferai plus tard », etc. Il arrive même que des personnes ne se souviennent pas avoir eu ce problème avant et en nient l'existence ! J'ai eu, par exemple, en consultation une personne qui a tout simplement oublié qu'elle faisait des crises de boulimie. Alors qu'elle en était maintenant débarrassée, elle m'a déclaré : « J'arrête nos séances car ça ne me fait rien. »

C'est la raison pour laquelle je fais toujours part aux clients, en début de séance, de l'effet souvent immédiat et définitif de l'EFT. Ceci pour leur éviter d'être surpris, voire incrédules une fois que le traitement aura été appliqué.

Dites également à vos clients que la persévérance est le meilleur moyen d'obtenir de meilleurs résultats, notamment pour les cas chroniques. Gary Craig, le père de l'EFT, le rappelle : « Nous devons nous adapter aux croyances des clients. » Pour ma part, j'ai constaté à maintes reprises que certaines personnes ne peuvent tout simplement pas admettre que l'EFT est à l'origine de leur changement positif ou de leur guérison. Est-ce parce qu'elles sont plus sceptiques que d'autres ? Le fait est qu'après un traitement, ces personnes ne sont plus conscientes du tout d'avoir eu un problème. Elles ont totalement oublié leurs précédentes sensations, et peuvent, de ce fait, prétendre que l'EFT n'a rien traité du tout !

Changements cognitifs

Raisonnement, résolution de problèmes et perception sont les mots qui viennent à l'esprit lorsqu'on parle de la cognition. En termes de psychologie traditionnelle, un changement cognitif se produit lorsqu'une personne expérimente un changement de communication entre son esprit conscient et inconscient et ce changement peut produire divers résultats.

« Je réalise que je n'étais pas à blâmer », « J'ai hâte de monter dans cet avion maintenant », « Je suis désolé pour eux » ou « J'ai l'impression que c'est arrivé à quelqu'un d'autre » sont les types de commentaires exprimés par les gens qui expérimentent un changement cognitif au cours d'une séance EFT. La raison pour laquelle le changement se produit pendant l'EFT est encore inconnue ; c'est peut-être parce que l'EFT retire la pensée négative et donne place à une raison plus saine, d'où le changement cognitif. Quelle que soit la raison, pourquoi s'en soucier tant que le résultat est là ?

Juliette a un patron appelé Gérard qui lui impose des responsabilités supplémentaires et qui se plaint toujours que son service n'atteigne pas les objectifs. Juliette avait déjà assez de travail, aussi, prendre d'autres tâches la met sous pression. Elle commence par prendre des jours de congé car elle est totalement démotivée, et souhaite se faire aider par l'EFT. Lors de la séance EFT, le praticien demande à Juliette le résultat qu'elle voudrait obtenir. Elle dit qu'elle veut être capable de gérer la charge de travail. Après avoir utilisé l'EFT sur les aspects négatifs de son problème – son incapacité à gérer et à partager la charge de travail – Juliette a brusquement un changement cognitif qui modifie sa perception du problème. Au lieu de penser que c'est sa responsabilité de partager la charge de travail, elle reconnaît que c'est son patron qui a un problème avec la surcharge de travail, mais pas elle. Elle affirme qu'au lieu de prendre des jours de congé, elle devrait discuter du problème avec Gérard et lui expliquer qu'elle ne peut plus prendre d'autres responsabilités.

La séance EFT de Juliette l'a rendue plus forte et l'a soulagée ; ainsi, elle a pu parler de ses problèmes à Gérard et lui suggérer de s'organiser avec son propre supérieur, au lieu de se décharger sur elle. Elle a également pu lui dire que cette surcharge de travail affectait sa santé. Gérard a accepté la suggestion de parler avec son supérieur. Juliette ne sait pas s'il l'a fait, mais le résultat est que sa charge de travail ne lui cause plus de stress.

Des recherches récentes ont démontré que l'émotion est un processus cognitif. Lorsque vous utilisez l'EFT, vous engagez vos connaissances, pensées et compréhensions quotidiennes, et vous accédez à des niveaux plus profonds de conscience. Cette conscience est normalement exprimée à travers le corps, lorsque vous tapotez physiquement sur votre système énergétique.

La technique du film

Cette technique est idéale pour aborder des événements spécifiques, ce qui est très important pour obtenir des résultats avec l'EFT. La technique du film utilise des mots, des actions et des émotions spécifiques, et présente un début et une fin. L'idée est de raconter un souvenir déplaisant comme si vous racontiez un film, mais vous devez vous arrêter et appliquer l'EFT à certains moments du film, ceux qui provoquent l'anxiété ou qui déclenchent une intensité émotionnelle. Une fois l'intensité neutralisée à l'aide de l'EFT, « rembobinez » le film et racontez-le à nouveau, jusqu'à ce que vous soyez capable de passer tout le film sans ressentir aucune émotion intense.

Vous allez voir que la technique du film facilite également la recherche de l'événement spécifique et constitue une méthode douce pour aborder un problème sensible. Vous pouvez effectuer les exercices pour résoudre vos propres problèmes. Vous pouvez également procéder de praticien à client, ou de particulier à particulier.

De praticien à client :

1. Demandez au client d'identifier le souvenir déplaisant en question. Posez-lui ensuite la question suivante : « Si le souvenir était un film, combien de temps pourrait-il durer ? »

Si la réponse est « quelques minutes », c'est bien d'un événement spécifique dont il s'agit. En répondant « quelques jours », le client est beaucoup trop global. S'il a des problèmes avec la durée du « film », demandez-lui de ne mentionner que la partie la plus intense.

2. Demandez-lui de donner un titre au film.

Le client doit donner un titre comme « Le jour où j'ai percuté la voiture bleue », au lieu d'un titre comme « L'accident ». La précision est la clé du succès de l'EFT.

3. Maintenant, laissez le client visualiser le film dans sa tête et demandez-lui de mesurer son niveau d'anxiété (imaginaire) sur une échelle de 0 à 10.

Si le souvenir est trop pénible, demandez-lui d'utiliser l'affirmation « Même si je suis trop anxieux à l'idée de parler de (titre du film), je m'accepte et je suis en sécurité ». Et faites lui faire une ou plusieurs rondes d'EFT., jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle descende à 2/10. Si le client commence manifestement à être angoissé, utilisez une technique plus douce, que l'on apprend en niveau 2.

4. Demandez au client de démarrer le film dans sa tête en partant d'un point neutre, sans parler, juste en y pensant. Dites-lui de vous signaler lorsqu'il ressent de l'anxiété ou une intensité émotionnelle, pour que vous puissiez utiliser l'EFT.

Parfois, le client ne s'arrête pas pour vous dire qu'il ressent cette anxiété monter en lui. Toutefois, soyez attentif à l'expression de son visage, qui a tendance à changer lorsque la personne ressent une émotion intense. Lorsque vous remarquez un changement d'expression, les larmes qui montent aux yeux, la rougeur sur le visage, une accélération du rythme cardiaque, une respiration plus hachée, les mâchoires crispées, demandez-

lui comment il se sent en pensant à cette partie du film. Arrêtez-vous sur chaque moment intense. Mesurez l'émotion sur une échelle de 0 à 10, puis effectuez des séances de tapotement sur l'intensité émotionnelle jusqu'à ce qu'elle soit réduite à zéro (voir point 5).

S'arrêter lorsqu'on ressent une intensité émotionnelle est très important car, à la différence de certaines thérapies, l'EFT n'exige pas que vous soyez téméraire à tout moment ou de tenir bon quoi qu'il arrive. L'idée est de vous guider doucement à travers le souvenir. Rappelez-vous que si « l'émotion est nécessaire, la souffrance est inutile ».

5. À chaque crescendo émotionnel, commencez à tapoter jusqu'à ce que le SUD descende à 3 ou moins. « Même si je suis à 9, je m'aime et je m'accepte complètement », puis faire une ronde avec un seul mot en rapport avec le film (à haute voix)

Par exemple, si le client ressent la peur en imaginant la voiture s'approcher, utilisez l'EFT sur « Même si imaginer la voiture s'approcher m'effraie, je m'accepte complètement ». Si le client ressent l'anxiété dans son corps, il doit le préciser dans l'affirmation : « Même si je ressens la peur dans mon estomac en imaginant la voiture s'approcher, je m'accepte complètement ». Continuez à utiliser l'EFT jusqu'à ce que la peur soit réduite à zéro. Pour tester cela, demandez au client de revenir juste avant cette partie du film et de raconter à nouveau. Le client ne doit plus être effrayé à ce stade et doit pouvoir continuer à raconter la suite des événements.

6. Rembobinez et reprendre au début du film à partir du même moment neutre (sans parler).

Si l'intensité émotionnelle persiste en repassant sur un moment déjà « vu » en imagination, répétez l'étape 5. Dans le cas contraire, laissez le client continuer son film. Chaque fois qu'une émotion refait surface, procédez de la même manière qu'à l'étape 5.

7. Lorsque le client arrive à la fin du film, demandez-lui de refaire les étapes 3 et 4. Lorsqu'il pouvez repasser le film dans son intégralité sans aucune intensité émotionnelle, testez en racontant l'histoire à voix haute.

Si le client veut préserver sa vie privée et refuse de parler de ce qui s'est passé, vous pouvez ignorer les étapes 1 et 2 et 7. Le client peut juste effectuer des séances de tapotements sur la partie la plus intense de l'histoire. Au cours de l'étape 3, demandez-lui de donner un nom à la partie la plus intense du film, puis d'effectuer des tapotements jusqu'à ce que l'émotion passe à un niveau inférieur. Répétez l'exercice, si nécessaire.

L'exercice est réussi lorsque le client peut raconter le souvenir déplaisant sans ressentir aucune intensité émotionnelle. Pour tester définitivement le résultat, vous pouvez lui demander d'exagérer les sons, les couleurs ou certains détails en racontant l'histoire.

Raconter l'histoire (Tell the storie technique)

Le moment idéal pour appliquer l'EFT est lorsque vous – ou votre client – êtes réellement « à l'écoute » du problème. Une excellente opportunité peut se présenter au cours d'une session, lorsque le client est en train de raconter un souvenir ou se rappelle un souvenir déplaisant ou un sentiment négatif associé à cet événement. Pendant que le client évoque le souvenir ou le sentiment, commencez à utiliser l'EFT en tapotant sur les points méridiens. Vous pourrez ainsi diminuer l'anxiété.

Arrêtez-vous lorsque l'intensité émotionnelle commence à provoquer l'anxiété ou l'angoisse, puis appliquez l'EFT sur l'émotion intense jusqu'à ce qu'elle passe en dessous de 3 sur l'échelle SUD.

Vous pouvez continuer à raconter l'histoire à partir d'un point sans aucun risque, ou revenir un peu plus en arrière, selon vos besoins. Cette méthode permet non seulement de diminuer l'angoisse, mais elle permet également de découvrir des problèmes enfouis plus profondément qui, autrement, seraient passés inaperçus. Le client doit raconter l'histoire du début jusqu'à la fin, sans montrer ou sentir une émotion intense.

Si le client ne parvient même pas à aborder le souvenir car celui-ci crée des émotions négatives, vous pouvez utiliser une approche globale avec l'EFT, comme suit :

« Même si j'ai peur de raconter l'histoire... »

« Même si ce qui va se produire lorsque je raconterai l'histoire peut-être déplaisant... »

« Même si la simple idée de raconter l'histoire me rend anxieux/m'effraie... »

Utiliser des codes et des mots-clés

Il n'est pas inhabituel de tomber sur des problèmes qui s'avèrent trop embarrassants ou trop personnels pour être révélés, ou facilement décrits. Dans ce genre de situation (qui se produit assez souvent), vous pouvez résoudre le problème grâce à un mot-clé, une couleur ou un son. Peu importe ce que vous utilisez et peu importe que cela soit pertinent ou non, l'essentiel est que cela vous aide à « être à l'écoute » du problème. Vous devez intégrer le mot-clé ou le code dans la phrase de préparation et la phrase de rappel.

Lorsque différentes parties du problème surgissent, vous pouvez utiliser un autre mot clé ou un autre code. Claire est venue me voir pour un problème qu'elle ne voulait pas me révéler. Pour discerner le problème, je lui ai demandé quel code elle voulait utiliser pour décrire son problème. Claire n'a pas hésité à dire qu'elle avait des problèmes avec « M. X ». Je n'avais pas besoin de connaître M. X, ni de connaître la nature du problème. Elle a simplement effectué des séances de tapotement en utilisant l'affirmation « Même si j'ai un problème avec M. X... », avec la phrase de rappel « Même si j'ai encore ce problème avec M. X... ».

Nous avons décortiqué le problème et appliqué l'EFT sur chaque élément détecté jusqu'à ce que chacun passe à zéro (tout cela sans savoir qui était M. X ni quel était le problème).

Vous avez également la possibilité de ne rien dire du tout. Prononcez silencieusement les mots dans votre tête ou murmurez-les si vous ne pouvez pas les dire à haute voix. Si cette technique ne permet pas de diminuer l'intensité émotionnelle, vous pourriez être amené à révéler plus d'informations pour pouvoir identifier un problème plus enfoui. En travaillant avec des clients, je constate souvent qu'ils sont capables de s'ouvrir beaucoup plus lorsque les obstacles ont été éliminés et que la confiance est instaurée.

Se servir de l'humour

Selon un fameux dicton, « le rire est le meilleur remède qui soit ». Blague à part, tout le monde aime rire un bon coup car cela nous aide à nous sentir bien. Lorsque vous riez, votre cerveau libère de l'endorphine, un analgésique naturel produit par le corps et qui procure une sensation de bien-être général. Le rire agit ainsi parce qu'il change votre humeur et vous place dans un meilleur état d'esprit. Je ne vous demande pas de vous déguiser en clown lorsque vous soignez quelqu'un à l'aide de l'EFT, mais rappelez-vous qu'une petite dose d'humour (au moment opportun, bien entendu) peut certainement aider le client à se détendre. L'humour est également un moyen très utile pour modifier ou briser un état d'esprit. Même si je dois faire face aux problèmes de mes clients tous les jours, je dois toujours me rappeler que pour le client, évoquer ses pensées les plus intimes auprès d'un parfait étranger demande du courage. Pour diminuer la tension et la nervosité du client, j'utilise parfois l'humour. De temps en temps, l'humour surgit quand vous ne vous y attendez pas. Un jour, j'étais en plein milieu d'une séquence de tapotement avec un client lorsque j'ai totalement mélangé les mots. Au lieu d'essayer de l'ignorer, j'ai préféré en rire en disant que je devrais peut-être utiliser l'EFT pour mes lapsus avant de continuer la séance. Il m'arrive même parfois de me tromper de nom, mais les clients sont très indulgents (en tout cas, c'est ce qu'ils me laissent croire). Être capable de rire de soi-même démontre un caractère emprunt d'humilité.

Hormis les erreurs que vous faites, une autre façon d'intégrer l'humour dans vos séances EFT est d'exprimer une idée négative, mais en l'associant avec une affirmation positive tout en rajoutant un peu d'humour.

Exemple : « Même si je veux toujours avoir raison et que cela provoque des tensions avec mon entourage, au moins j'ai raison sur ce point ! ». Voici un autre exemple que j'ai utilisé sur un ami, qui est agent immobilier : « Même si j'ai encore cette peur des rats, je refuse de la laisser s'installer dans mon corps sans payer de loyer et je choisis de l'expulser ».

Utilisez l'humour uniquement lorsque cela est approprié et reconnaissez que votre sens de l'humour peut ne pas plaire à tout le monde. Vous devez établir une bonne relation avec votre client avant de faire de l'humour. Il serait dommage que votre client pense que vous vous moquez de lui ou de son problème, ou que vous cherchiez à minimiser celui-ci alors que lui en souffre beaucoup ! Dans tous les cas, l'humour doit aller de pair avec la bienveillance et le respect.

Gérer la douleur

Une douleur soudaine ou aiguë est un signal envoyé par le système nerveux pour indiquer que quelque chose ne fonctionne pas bien dans l'organisme et qui ne doit pas être ignoré. Il peut s'agir d'une douleur provoquée par un coup, si par exemple vous vous êtes coincé le doigt dans une porte, ou bien foulé la cheville. Dans ce cas, elle s'estompe graduellement. La douleur qui perdure au-delà de trois à six mois et qu'aucun traitement habituel ne parvient à estomper peut être considérée comme une douleur chronique.

Les médecins spécialistes reconnaissent le traitement de la douleur chronique comme une pathologie à part entière et la prise en charge en a très nettement été améliorée, notamment avec la création de centres de gestion de la douleur dans la plupart des hôpitaux, sans parler de la Fondation contre les Douleurs dont l'objectif est d'évaluer et d'accompagner toutes les recherches et solutions innovantes dans ce domaine. Ces centres sont de plus en plus sollicités par des malades qui réalisent peu à peu que leur douleur n'est pas une fatalité, que la communauté médicale s'en préoccupe et que la prise en charge de leur douleur est légitime. Pour autant, s'ils apportent un réel soulagement et font disparaître la douleur chronique, les traitements thérapeutiques ne parviennent souvent pas à en guérir la cause.

J'ai reçu de très nombreux clients souffrant de douleurs chroniques ou aiguës causées par une fibromyalgie, une migraine, ou encore la sclérose en plaques – que j'ai traitées à l'aide de l'EFT et j'ai moi-même longtemps été surpris par la disparition totale, quasi immédiate et définitive de leurs symptômes. Grâce à mon expérience d'accompagnateur de personnes en fin de vie dans une unité de soins palliatifs, j'ai également traité la douleur physique, émotionnelle, morale et spirituelle de personnes proches de la mort. Les résultats que j'ai obtenus me confortent dans l'idée que l'EFT, traitement non invasif et non médicamenteux, est un précieux allié lorsqu'il s'agit de soigner les douleurs et la souffrance. De plus, les clients peuvent très facilement apprendre à s'en servir tout seul et pratiquer quotidiennement, sans l'aide d'un thérapeute. Vous allez pouvoir vous aussi apprendre à faire disparaître vos douleurs dans ce chapitre et vous serez probablement surpris par les résultats. Essayez sur toutes les sortes de douleurs, en allant de celle causée par un ongle d'orteil incarné jusqu'à d'autres bien plus graves.

Traiter la douleur à l'aide de l'EFT

Si votre médecin vous dit que votre douleur chronique se trouve dans votre tête, ne soyez pas offensé, c'est juste une manière de parler. Il y a des personnes qui se plaignent à la moindre égratignure et d'autres qui peuvent endurer des douleurs atroces. En fait, la manière dont on réagit à la douleur dépend des expériences passées, de l'éducation ou de la façon dont on a appris à se comporter. En dehors de la réaction physique à la douleur, il existe également une réaction émotionnelle, telle que l'anxiété, la colère ou la peur. Plus le niveau d'anxiété est élevé, plus l'organisme réagit à la douleur.

Cela fonctionne un peu comme les cordes d'un violon : il faut qu'elles soient tendues pour produire un son. Si on les relâche, aucun mouvement d'archet ne parvient à les faire vibrer. Voilà pourquoi on peut dire que la douleur est dans la tête. Mais cela ne veut pas dire qu'elle n'existe pas !

Pour utiliser l'EFT sur la douleur, essayez de vous concentrer d'abord sur la douleur, puis posez-vous des questions sur celle-ci. Par exemple : « Quand avez-vous constaté pour la première fois cette douleur ? ». La réponse peut indiquer une relation entre une tristesse émotionnelle dans le passé et le début de la douleur. C'est de ce genre d'informations dont vous avez besoin pour pouvoir traiter la douleur grâce à l'EFT.

Vous pouvez utiliser toutes les réponses qui surgissent pour créer les phrases de préparation. Tout en faisant cela, vous devez prêter attention à toutes les sensations ou sentiments que vous éprouvez et n'oubliez pas d'utiliser l'EFT si ces sensations vous tourmentent.

Voici quelques exemples de questions accompagnées des réponses appropriées, ainsi que des mots à utiliser pour débiter :

Question : Dans quelle partie de votre corps ressentez-vous de la douleur ?

Réponse : Dans la partie supérieure de mon bras droit ; la phrase de préparation peut être « Même si je ressens de la douleur dans la partie supérieure de mon bras droit... ».

Q. : Comment décrivez-vous le mieux la douleur ?

R. : Une douleur sourde ; « Même si je ressens cette douleur sourde dans la partie supérieure de mon bras droit... ».

Q. : À quel moment sentez-vous qu'elle devient plus intense ?

R. : Lorsque je suis fatigué ; « Même si je ressens cette douleur sourde lorsque je suis fatigué... ».

Si aucune émotion ne vous vient à l'esprit, essayez tout simplement de les imaginer et tapotez en construisant des phrases. La plupart du temps, après quelques séquences de tapotements, les mots justes surviennent.

Q. : Quelles sont les émotions rattachées à cette douleur ?

R. : Peur ; « Même si je ressens de la peur avec cette douleur, je m'accepte et libère cette peur en même temps que la douleur ».

Q. : Dans quelle partie de votre corps localisez-vous cette émotion ? (Vous pouvez aussi ajouter sa couleur ou sa forme et inclure ces descriptions dans la phrase de préparation.)

R. : Dans mon estomac et cela me pèse ; « Même si je ressens ce sentiment de grande peur dans l'estomac, je m'accepte profondément et entièrement ».

Lorsque la douleur commence à se calmer, essayez d'ajouter quelques résultats positifs :

Q. : Qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?

R. : J'aimerais être de nouveau utile ; « Même si je ressens encore cette douleur dans mon bras, je m'accepte profondément et entièrement et choisis d'être de nouveau utile ».

Q. : Si vous n'aviez pas cette douleur, que feriez-vous ?

R. : Je pourrais de nouveau jouer au golf ; « Même si j'ai encore cette douleur dans mon bras, je m'accepte profondément et entièrement et je choisis de soulager cette douleur afin de pouvoir de nouveau jouer au golf ».

Le fait d'ajouter les mots « Je me pardonne pour tout ce que j'ai pu faire pour avoir contribué à ce (problème) » ou « Je me pardonne et je pardonne toute personne ayant contribué à ce (problème) », après vous être accepté vous même, renforce le bénéfice du traitement. Essayez d'introduire de l'humour si possible, au moment opportun, bien sûr.

Si le fait de traiter en même temps les problèmes émotionnels et physiques ne réduit pas la douleur physique, vous avez probablement une véritable motivation, la plupart du temps complètement inconsciente, de vous accrocher à cette douleur.

Soyez toujours spécifique lorsque vous décrivez la douleur et si vous appliquez l'EFT sur quelqu'un d'autre, utilisez exactement les mots qu'il emploie. S'il dit « feu ardent à l'intérieur », utilisez ces mêmes mots. Lorsque vous ressentez la douleur de manière intense au moment présent, vous pouvez omettre la phrase de préparation et la phrase de rappel puisque votre attention est déjà concentrée sur le problème. L'utilisation de l'EFT apaise la douleur dans un premier temps, et le traitement peut alors commencer. Si nécessaire, tapotez sur le point Karaté.

La chasse à la douleur

Lorsque vous appliquez l'EFT sur une douleur ou un inconfort physique, la douleur ou l'inconfort peut souvent se déplacer dans d'autres parties du corps ou changer de nature. Une douleur aiguë au bras, par exemple, peut se déplacer à l'épaule, puis à la poitrine, puis se transformer en une douleur sourde. J'appelle ce phénomène la chasse à la douleur, parce qu'au fur et à mesure que le traitement réduit les douleurs, elles se déplacent. Il s'agit alors de les traquer où qu'elles aillent se nicher et de les traiter de la même manière, jusqu'à disparition complète.

Lorsque vous appliquez l'EFT, même si votre douleur diminue, ne cessez pas le traitement avant d'avoir atteint l'intensité zéro. La chasse peut durer longtemps, mais elle est nécessaire pour vaincre la douleur définitivement, ou bien pour permettre à toute émotion cachée de faire surface.

Le body scan

Le body scan ou scan corporel est utilisé en fin de processus pour vérifier si le SUD est vraiment à zéro. Si votre client vous dit 'je suis à zéro' mais que vous avez un doute ou que vous calibrez non verbalement que quelque chose ne va pas, faites faire le bodyscan :

 *avec le problème à l'esprit*

 *scanner le corps de la tête aux pieds en y faisant descendre lentement son attention*

 *le scan doit se faire sans encombre.*

 *Si une partie du corps se manifeste, fait mal ou retient tout simplement l'attention, c'est le signe que quelque chose d'inconscient n'est pas résolu.*

 *Tapoter alors en liant l'événement, l'émotion et la sensation de la sorte : «Cette tristesse dans ma gorge» – «le reste de cet événement dans ma gorge», etc.*

La procédure de paix personnelle ou nettoyez vos propres problèmes

À la différence des séances d'EFT au cours desquelles vous éliminez définitivement un problème spécifique, la procédure de paix personnelle est un processus de nettoyage qui devra être pratiqué régulièrement. Il s'agit d'effacer méthodiquement vos propres problèmes les uns après les autres et ainsi, de vous débarrasser de tout ce qui, à un moment ou un autre, vous a été désagréable. Pour ce faire, vous devez faire une liste de tous les événements spécifiques qui vous ont causé des troubles, depuis le moindre mal-être jusqu'à la détresse émotionnelle. Notez également ce que vous ressentez envers vous et autrui, tous vos problèmes de santé, ce qui vous fait peur ou ce qui vous déprime, et les souvenirs d'enfance qui provoquent toujours des émotions négatives chez vous.

Peu importe que l'événement soit petit ou insignifiant, ou qu'il se soit passé il y a très longtemps, dans le présent ou se passera dans le futur, si vous sentez que vous en êtes affecté, même légèrement, écrivez-le sur votre liste. Une liste typique comporte à la fois des événements graves comme la mort d'un être cher et des moments plus légers, comme la réception d'un rappel de contravention. Le processus est très simple et facile à suivre :

1. Écrivez l'événement spécifique.

Vous allez commencer par en trouver une dizaine, creusez un peu, élargissez jusqu'à ce que vous en recensiez approximativement 100 à 150. Évidemment, cela peut prendre un certain temps, peut-être même y reviendrez-vous plusieurs fois avant d'avoir complété votre liste.

2. Donnez un niveau d'intensité à chaque événement de la liste sur votre échelle de 0 à 10.

3. Sélectionnez d'abord ceux dont l'intensité est la plus élevée.

4. Choisissez ensuite l'événement par lequel vous allez commencer.

5. Utilisez pour chaque événement la technique intégrale de tapotement ou la version raccourcie et essayez d'effectuer des tapotements tout en utilisant la phrase de préparation.

Continuez à utiliser l'EFT jusqu'à ce que le niveau atteigne zéro pour chacun des événements qui sont notés sur votre liste.

Créez votre propre « journal de bord ». Vous allez voir qu'au bout de deux mois, si vous traitez un ou deux problèmes par jour, vous vous sentirez comme transformé, votre santé émotionnelle restaurée et il se pourrait bien que vous soyez totalement débarrassé de certaines douleurs physiques.

Lorsque vous travaillez avec d'autres personnes, soyez prudent afin que vos propres problèmes n'interfèrent avec le processus. Par exemple, traiter une personne qui souffre de problèmes d'estime de soi risque d'être difficile si vous avez vous-même des problèmes du même genre et que vous ne les avez pas encore éliminés avec l'EFT.

L'emprunt des bénéfices

L'expression "Emprunt des Bénéfices" (Borrowing Benefits) est due à la découverte d'un lien guérisseur qui s'établit entre tous les témoins d'une session d'EFT, bien que chacun y apporte un motif à traiter complètement différent.

Cet acquis détourné offre des avantages considérables. Il permet de travailler en groupe, chacun à son tour, se livrant à son problème personnel dans des sessions qui profitent à tout le monde. N'oubliez pas qu'il faut viser une cible précise pour être efficace.

Déroulement d'une session de groupe avec l'Emprunt des Bénéfices

- Chaque participant note par écrit l'incident spécifique et précis qu'il désire traiter en lui donnant juste un titre. Par exemple, si vous désirez soigner une peur de hauteurs, vous ne direz pas "Ma peur des hauteurs", mais irez dans la spécificité en inscrivant des faits précis, tels que : "Ma crise de panique en traversant les Alpes l'été dernier" ou "Ma terreur chez Martine à l'idée que j'allais sauter de son balcon" ou "Quand Marcel m'a poussé(e) brutalement devant la falaise".*
- A la suite du titre, il faut ensuite inscrire un chiffre entre 0 et 10 qui témoigne du degré d'intensité émotionnelle de l'incident.*
- Tandis que la session d'EFT se déroule devant eux (entre la personne qui conduit la session et celle qui traite directement son problème), chacun dans l'audience répète exactement les mêmes mots, stimule les mêmes points, tout en jetant un rapide regard de temps en temps sur le titre de son problème personnel.*
- Puis une réévaluation du niveau de souffrance s'effectue pour chacun en fin de session, avec la surprise fréquente de voir son problème diminué, voire entièrement résolu émotionnellement.*