



Therapeutia

Ecole de psychothérapie

Centre de consultations

présente

Formation professionnelle à l'EFT

Emotional Freedom Techniques

et à l'Energy Psychology

Niveau 2

Par Brigitte Hansoul & Yves Wauthier

6-7 août 2009

www.therapeutia.com

info@therapeutia.com

Secrétariat +32 (0) 493 19 11 35

Table des matières

I.	Révisions et précisions pour aller au cœur du problème	4
A.	La logique du traitement des souvenirs	4
1.	La genèse du conditionnement	4
2.	Traiter des cibles du passé/présent/futur	5
B.	Description des aspects pendant les tapotements	7
1.	Modification du setup	7
2.	Modification des phrases pendant les tapotements	7
C.	Pour les cibles diffuses	7
II.	L'introduction du positif en EFT	7
A.	Recadrages	8
1.	« La vérité, c'est que... »	9
2.	« J'ai fait du mieux que j'ai pu » / « Il a fait ce qu'il a pu »	9
3.	« Je me pardonne » « Je le pardonne »	9
4.	« Je désire voir les choses différemment »	9
5.	« Je suis ouvert à la possibilité »	9
B.	La méthode : « Et si » de Carol Look	9
1.	Principe	9
2.	Exemple 1 : Angoisse de performance	10
3.	Exemple 2 : douleurs et inconforts physiques	11
4.	Exemple 3 : les relations	12
5.	Exemple 4 : addictions et besoins compulsifs	14
6.	Exemple 5 : l'abondance	15
C.	La méthode du choix de Patricia Carrington	17
1.	Étapes préliminaires	17
2.	Étapes du traitement	17
3.	Important	18
D.	Booster le positif	18
E.	Gommage des oppositions inconscientes	18
F.	Coupler l'assertion du positif et le gommage des oppositions	19
III.	L'EFT et les sensations physiques	20
A.	Traiter des problèmes physiques	20
B.	Le traitement de la douleur	21
1.	Intensité, localisation et durée	21
2.	Description	21
3.	Émotions derrière la douleur et vis-à-vis de la douleur	21
4.	Message	22
5.	La technique de la couleur de la douleur	23
C.	Sensation physique associée à une cible	25
D.	Le body scan	25
IV.	Algorithmes de traitements et raccourcis	26
A.	Chercher les points par le test musculaire (TM)	26
B.	Algorithmes de traitement (TFT – R. Callaghan et F. Gallo – G. Nicosia – D. Gruder)	26
1.	Remarques générales	26

2.	Les points de la version courte	26
3.	Les points de la version longue	27
4.	Algorithmes	27
C.	COMPREHENSIVE ALGORITHMS [NICOSIA, GALLO, CRAIG]	33
1.	Traitement-par-accident lorsque rien d'autre ne fonctionne	33
2.	Problèmes persistants	33
D.	Soins énergétiques de secours à enseigner aux patients	33
1.	Extrême nervosité, fièvre excessive :	34
2.	En cas de longue liste de choses à faire et vous vous sentez dépassé(e) par les événements :	34
3.	Si une situation à venir vous inquiète fortement :	34
4.	Si quelque chose ou quelqu'un vous obsède :	34
5.	Frustration, forts sentiments de manque :	34
6.	Colère, haine, rage :	34
7.	Sentiments de culpabilité :	35
8.	Déchirement affectif :	35
9.	Souvenirs dramatiques :	35
10.	Protocole de réduction de stress : "Tenir les points et respirer".	35
V.	Palace des possibilités	36
A.	Introduction	36
B.	Les écritures sur nos murs	37
C.	Mes pensées constantes deviennent ma réalité	40
D.	Les affirmations sont des eaux dormantes	42
E.	Le but: que feriez-vous si le succès vous était garanti?	45
F.	Buts : faire un chef-d'œuvre de notre vie	48
VI.	La Technique du volcan	49
VII.	Le traitement du conflit	52
A.	La technique de la double bulle	52
B.	Technique du conflit de Carol Look	57
VIII.	L'EFT et les enfants	66
A.	EFT et enfants - quelques conseils	66
B.	EFT et enfants : la procédure de sérénité quotidienne	68
C.	Travail avec les enfants et la douleur	70
D.	Exemple de tapotements à utiliser en cas de nervosité à l'idée d'expliquer l'EFT aux enfants :	71
IX.	Sept autres voies thérapeutiques	76
A.	Narrative Meridian Therapy – Thérapie narrative des méridiens	76
B.	Tapotement à 2 mains	76
C.	Tapotement mental	76
D.	Le corps sait	76
E.	Touch and breathe	77
F.	Travail quotidien	77
G.	Accroissez le résultat en utilisant une version courte	77

I. Révisions et précisions pour aller au cœur du problème

A. La logique du traitement des souvenirs

1. La genèse du conditionnement

Rappelons la logique neuronale des liens de conditionnement :

- Toute partie /aspect d'un événement qui a causé du stress dans le passé est devenu une clochette de Pavlov (élément qui peut, à lui seul, réactiver l'état physiologique associé : le stress ou stress post traumatique, ou émotion disproportionnée ou incongrue).
- Cette clochette peut être : un aspect factuel ou sensoriel, un ressenti de soi-même (croyance négative),...
- Un événement ne peut être stressant aujourd'hui **que** parce qu'il contient une clochette. Sinon, nous y réagirions calmement (comme ce sera le cas après le traitement). Une erreur fréquente consiste à oublier cela et à croire ce que dit le patient : que le problème est aujourd'hui et pas dans ce qui a créé la clochette.
- Il faut découvrir / traquer cette clochette.
- Si on déconditionne la clochette du passé, aucune clochette du présent ne peut rallumer la réaction de stress conditionnée.

Avec cette logique, tout événement traumatisant répond à une clochette existante.

Exemple : J'ai peur de mon patron. Y a-t-il une clochette antérieure qui conditionne cette réaction à mon patron ?

Demandez-vous toujours : 'est-ce que toute personne aurait stressé lors de cet événement (actuel) ? Si pas, il y a une clochette.

Dans le cas du stress devant mon patron, mon frère, lui, n'a pas peur de son patron, alors qu'il a eu le même père. Et je peux imaginer d'autres personnes qui n'auraient pas peur de ce patron. Il y a donc une clochette qui déclenche cette peur en moi. Dans cet exemple, cela peut être le vécu avec mon père.

En fait, on peut ainsi remonter très loin : un trauma ne se forme que s'il existe une fragilité de la personne à ce thème. Cela revient à dire que le gland contient le chêne : les événements traumatisants ne traumatisent que parce qu'on est déjà traumatisé.

Cela explique la résilience : pourquoi certaines personnes se remettent-elles miraculeusement de certaines choses qui auraient traumatisé les autres ? Parce qu'elles n'ont pas de fragilité sur ce thème, alors que cette fragilité est courante.

Exemple : fragilité à développer la croyance 'je suis nul'. La plupart des gens le font mais certains, dans les mêmes circonstances, ne le font pas.

Normalement, en traitant un événement qui agite la clochette (même un événement actuel), on va agir sur le réseau neuronal qui 'vibre' en rapport (et donc aussi celui contenant la clochette initiale).

Mais si cette clochette est fort anecdotique, on ne traitera que la partie du réseau qui vibre à cette clochette, et pas le réseau global.

Une autre clochette présente lors de la situation initiale pourrait toujours re-déclencher des réactions.

Ce sont 'les aspects' de l'EFT. En EFT tel que vous le trouverez pratiqué par la plupart des praticiens, voire par certains master EFT, on traite toutes les clochettes qui apparaissent, au fur et à mesure.

Quand on a une bonne expérience et compréhension de la genèse du conditionnement, on comprend que si on peut revenir à la scène qui a généré les clochettes, elles y figurent toutes en même temps. Et donc on peut les traiter toutes en même temps, ce qui rend le traitement plus efficace et rapide.

C'est pourquoi quand un patient fait état d'une situation problématique, il convient de se demander :

- quelles sont les clochettes ? La clochette principale ?
- à quelles occasions ont-elles été créées ?
- et ensuite traiter les événements reliés à la création / conditionnement des clochettes préférentiellement à ceux qui les agitent simplement.

Voici le protocole à suivre en la matière :

2. Traiter des cibles du passé/présent/futur

a) Face à un symptôme du présent = passé récent :

(1) Préciser la cible actuelle

Événement récent où la réaction émotionnelle négative a été ressentie.

Spécifier les 4 critères de la cible : image/film, émotion, sensation, SUD.

(2) Rechercher les cibles du passé reliées par le fil rouge de la même émotion, avec la même cognition/croyance négative.

Exemple : La personne qui est tétanisée devant son patron à cause d'un père dévalorisant. Pour traiter cela, on précise la cible actuelle : 'Hier, quand mon patron m'a dit que je ne faisais jamais rien de bien'. On cherche donc l(es) émotion(s) : peur et découragement. La croyance négative est 'je suis un petit garçon'. On retourne donc dans le passé rechercher des situations où, avec peur et découragement, il se sentait petit garçon face à son père. Ex : 'Quand j'étais avec lui dans la voiture, j'avais 6 ans, il a explosé parce que je n'avais pas de bons points à mon bulletin'

Une situation, même avec un SUD élevé, qui concerne d'autres émotions ou croyances négatives n'est pas une cible efficace. Ex 'quand mon père a frappé ma mère parce qu'elle n'avait pas pu me faire cesser de crier' : émotion : culpabilité. Croyance négative : c'est de ma faute.

Les traiter (les plus fortes), jusqu'à SUD = 0.

Vérifier que les autres cibles du passé sur ce thème sont désactivées (effet tache d'huile).

(3) Revenir à la cible actuelle du point 1).

Tester le SUD. Si > 0 : la traiter normalement.

b) En cas d'appréhension future

(1) Préciser la cible future

Événement imaginé par rapport auquel la réaction émotionnelle négative est ressentie.

Exemple : 'j'ai peur de cette entrevue de la semaine prochaine avec mon patron'

(2) Rechercher les cibles du présent (= passé récent) reliées par le fil rouge de la même émotion, avec la même cognition/croyance négative.

Exemple : 'Le mois dernier, quand mon patron m'a dit que je ne faisais jamais rien de bien'. 'Quand il m'a enguirlandé devant tout le monde à la réunion de la semaine passée'.

Ne pas les traiter à ce stade, mais :

(3) Rechercher les cibles du passé reliées par le fil rouge de la même émotion, avec la même cognition/croyance négative.

Exemple : Quand j'étais avec lui dans la voiture, j'avais 6 ans, il a explosé parce que je n'avais pas de bons points à mon bulletin'

Les traiter (les plus fortes), jusqu'à SUD = 0.

Vérifier que les autres cibles du passé sur ce thème sont désactivées (effet tache d'huile).

(4) Revenir aux cibles du présent/passé récent

Tester le SUD. Si > 0 : les traiter normalement.

(5) Revenir à la cible actuelle du point 1).

Tester le SUD. Si > 0 : la traiter normalement.

B. Description des aspects pendant les tapotements

Quand on maîtrise la procédure de base, avec une seule et même phrase de setup et une courte phrase de rappel, on peut passer à une pratique plus précise de l'EFT.

1. Modification du setup

Pendant le setup, on va alors dire toute une série de phrases qui visent à couvrir les différentes inversions qui pourraient affecter le problème. Comme ces inversions sont provoquées entre autres par les croyances négatives, on reprend celles que l'on a identifiées à ce moment-là.

Ex. : « Même si j'ai manqué d'amour et que je suis persuadé qu'on en guérit pas, je m'accepte profondément »

« Même si je me dis que je mérite cette maladie, j'accepte d'en être là pour le moment »

2. Modification des phrases pendant les tapotements

Après chaque ronde, demander le SUD et une description de 'ce qui reste'.

Les patients ont tendance à répondre ce qui va mieux.

Demandez leur : "Ce 3 (SUD) qui reste, de quoi est-il fait ? Pourquoi dites vous 3 et pas 0 ? C'est que vous sentez ou vous dites quelque chose ? Quoi ?"

Tapoter là-dessus, en répétant les phrases que votre patient a formulées en réponse à vos questions et qui concernent le négatif restant.

C. Pour les cibles diffuses

Quand le patient amène toute une série de choses, sujets ou aspects imbriqués, il est souvent utile de faire le clair et de voir quel 'nœud' émotionnel maintient les autres en place. On traite alors cette cible en priorité, puis on voit comment a évolué l'ensemble.

Parfois, soit qu'on est en fin de séance ou que l'on a pas le temps de préciser davantage, soit qu'il apparaît que tous ces aspects sont imbriqués et vont bénéficier d'un traitement global, il suffit de noter tout ce que dit le patient, et de tapoter sur le tout. Certains aspects se dissolvent, et on voit plus clair sur ce qui reste à traiter.

II. L'introduction du positif en EFT

L'introduction du positif en EFT peut avoir divers intérêts :

- débloquer quand le SUD ne descend plus ET QUE on est sur la bonne cible
- introduire des recadrages / des croyances positives aidantes

- accélérer le processus
- on peut utiliser le positif seul, dans une dynamique 'boostante'.

Règles importantes :

- introduire le positif n'est pas un substitut à trouver la bonne cible
- tapoter sur le négatif seul doit permettre la progression du traitement, sauf lorsque des croyances négatives bloquent le progrès, ou lorsque des informations cognitives manquent à la personne (ex : c'était lui l'adulte, je n'étais qu'une petite fille, ce n'est pas de ma faute)
- introduire trop tôt le positif peut être une erreur dans la mesure où le patient pourrait se sentir incompris dans sa croyance négative encore trop forte
- si du positif est introduit avec finesse, soit il passera bien, soit il créera une résistance acceptable par le patient. Cette résistance ('tail-ender', 'oui mais') devra absolument être travaillée directement dans la foulée avant de continuer l'introduction du positif.

Classées de la plus subtile à la plus directe, les diverses méthodes pour introduire le positif sont:

- le recadrage
- la méthode 'comme si'
- la méthode des choix
- le positif seul

Il est recommandé de les utiliser dans cet ordre pour éviter la montée des oppositions. Si des oppositions se manifestent malgré tout, on procède au :

- gommage des oppositions inconscientes - tail-enders - 'oui mais'

A. Recadrages

Pendant le setup et le tapotement des points de traitement, on peut en profiter pour introduire des recadrages.

La puissance de changement de ces recadrages est énorme ; c'est là une des grandes forces de l'EFT.

Le fait de tapoter pendant le recadrage a comme effet de le faire accepter plus facilement par le patient. Si ces phrases provoquent des résistances, il suffit de tapoter sur celles-ci au tour suivant.

1. « La vérité, c'est que... »

Ex : traitement d'un viol. « Même si je me sens coupable de ce qui est arrivé, la vérité, c'est que c'était lui l'adulte, et que je n'étais qu'une petite fille. »

2. « J'ai fait du mieux que j'ai pu » / « Il a fait ce qu'il a pu »

Ex : manques affectifs par rapport à un parent. « Même si ma mère ne m'a jamais donné de tendresse physique, elle a fait du mieux qu'elle a pu » ; « Même si mon père n'a jamais été présent, il a fait du mieux qu'il a pu »

3. « Je me pardonne » « Je le pardonne »

Ex : « Même si mon père m'a dévalorisée, je le pardonne et je me pardonne d'avoir toujours ces angoisses aujourd'hui. »

Utiliser le pardon avec doigté : veiller à ce que ce soit acceptable pour la personne là où elle en est. Notez que cette idée de pardon passera bien mieux pendant les tapotements d'EFT, associée dans la même phrase à la reconnaissance du préjudice, qu'elle ne passerait 'à froid' sans les tapotements.

4. « Je désire voir les choses différemment »

« Même si j'ai manqué d'amour pendant toute mon enfance, et que j'ai l'impression que j'en souffrirai toujours, je désire voir les choses différemment »

5. « Je suis ouvert à la possibilité »

Pendant le setup ou pendant le tapotement lui-même.

Ex : « même si j'ai toujours eu ce problème, et qu'il me poursuit toujours aujourd'hui, je suis ouvert à la possibilité que cela puisse changer maintenant »

B. La méthode : « Et si » de Carol Look

Par le Dr. Carol Look LCSW DCH, Maître EFT

1. Principe

Le Tapping « **ET SI ?** » est l'une de mes stratégies EFT favorites pour que les clients (et moi-même) nous approchions plus près de notre but.

Comme le dit l'un de mes clients « **ET SI ?** » est une question fascinante... Elle ouvre la porte à tant de possibilités... ». En effet, la question « **ET SI ?** » est une variation fascinante et puissante, dans la formulation, du Protocole de base de l'EFT. J'ai

découvert qu'elle permettait aux clients de se poser des questions sans se sentir trop menacés par la souffrance, à la seule pensée de dévoiler leurs luttes intérieures. Il semble que la question « **ET SI ?** » ouvre la porte sur de nouvelles options et, à chaque fois, nous nous sentons de plus en plus libéré(e)s et de plus en plus de choix s'offrent à nous, le moment de la guérison est proche.

La question « **ET SI ?** » nous permet d'imaginer le futur sans que trop de « oui mais » viennent interférer.

Lorsque les « oui mais » font surface, bien sûr le meilleur outil est de les neutraliser avec l'EFT. La stratégie des tapotements avec « **ET SI ?** » peut s'utiliser sur des problèmes physiques ou émotionnels ou des conflits.

2. Exemple 1 : Angoisse de performance

Disons que vous êtes toujours anxieux (anxieuse) lorsque vous avez des présentations à faire qu'elles soient professionnelles ou d'affaires ou que vous êtes acteur (actrice) ou musicien(ne), constamment en lutte contre l'anxiété classique quant à vos performances. Voici comment je procèderais avec la mise en route EFT sur le tranchant de la main en y incluant le « **ET SI ?** » :

ET SI je pouvais être calme et détendu(e) même si je me sens toujours anxieux(se) quand j'exécute quelque chose ?

ET SI je pouvais m'autoriser à être calme et confiant(e) même si je sens de l'anxiété rien qu'à la pensée de ma prochaine réunion/ma prochaine performance ?

ET SI je pouvais choisir d'être calme cette fois-ci même si je sens la nervosité et l'anxiété à chaque fois que j'ai à faire une présentation ?

Ensuite tapotez les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je pouvais me sentir détendue en face de la foule ?

ET SI je pouvais réciter mon discours en me sentant calme et confiant(e) ?

ET SI, cette fois-ci marquait le commencement d'un nouveau moi ?

ET SI je n'avais plus jamais à souffrir de ce problème ?

ET SI je pouvais réussir cela maintenant et toujours ?

ET SI j'avais éliminé ce problème définitivement ?

ET SI je n'avais plus jamais besoin de cette anxiété ?

ET SI j'en avais terminé avec ce problème et que je pouvais être calme et paisible chaque fois que j'exécute quelque chose ?

Si quelques « oui mais » font surface, éliminez-les par des tours supplémentaires d'EFT. Peut-être que dans votre tête, vous entendrez un « oui mais » classique : « *C'est impossible de me débarrasser de ce problème après toutes ces années* ». Dès lors, votre prochain tour sera comme suit :

Même si je suis convaincu(e) que c'est impossible de me débarrasser de cette anxiété parce que je l'ai depuis si longtemps, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément de toutes façon.

Même si je sais que je ne peux pas me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement, j'aime et j'accepte qui je suis, y compris cette anxiété.

Même si ce n'est pas possible de me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement, je choisis de m'aimer et de m'accepter de toutes façons.

Ensuite tapotez les points de la séquence.

ET SI je pouvais me sentir détendu(e) et calme en face de la foule cette fois-ci ?

ET SI je pouvais réciter mon discours avec confiance en moi ?

ET SI je pouvais me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement ?

ET SI je réussissais cela maintenant et définitivement ?

ET SI j'en avais terminé avec ce problème définitivement ?

ET SI je n'avais plus du tout besoin de cette anxiété ?

ET SI je pouvais dépasser cette anxiété aussi rapidement et me réjouir de mes performances ?

3. Exemple 2 : douleurs et inconforts physiques

Un mot à propos du contrôle de la douleur : nous avons appris le fonctionnement de la douleur et des maladies. Je pense que cela n'est pas écrit dans la pierre, mais simplement inscrit dans notre système de croyances. (Un rappel, nous ne recommandons pas l'EFT pour remplacer les conseils médicaux, mais pour agir en conjonction avec les conseils et traitements de votre médecin).

Disons que vous avez une douleur, un inconfort physique ou un ennui de santé.

(1) Identifiez le problème spécifique

(2) Identifiez exactement comment vous voudriez vous sentir si vous n'aviez pas ce problème de santé

(3) Procédez avec l'EFT comme suit et tapotez le tranchant de la main avec l'autre de manière continue en disant à haute voix:

Même si j'ai cette douleur dans mon (dos, épaule, genou...), ET SI, je pouvais m'en libérer, maintenant ?

Même si j'ai cette douleur depuis des années, ET SI mon corps savait comment s'en débarrasser et que je me sentais à l'aise, comme si je n'avais pas cette douleur ?

Même j'ai cette douleur chronique, ET SI je pouvais me réveiller demain, fort(e) et plein(e) d'énergie à nouveau ?

Ensuite tapotez les points de la séquence 7 à 9 fois par point:

(Dessus tête) ET SI je pouvais me sentir à l'aise et ne plus ressentir de douleur aujourd'hui ?

(Début sourcil) ET SI je pouvais me rappeler la cause émotionnelle de cette douleur et quand même me remettre en route ?

(Coin œil) ET SI je n'avais plus du tout besoin de cette douleur ?

(Dessous œil) ET SI je n'avais plus à souffrir de cette douleur à partir de maintenant ?

(Sous le nez) ET SI je pouvais me sentir jeune et plein(e) d'énergie ?

(Sous la bouche) ET SI mon corps avait déjà commencé à éliminer la douleur et l'inconfort ?

(Sous la clavicule) ET SI je pouvais me sentir joyeux (joyeuse) et exempt(e) de douleur, à partir de maintenant ?

(Sous le bras) ET SI j'avais éliminé ce problème de douleur une fois pour toutes et pour toujours ?

Utiliser le « ET SI » dans les premières formulations, a pour but de déclencher les « oui mais » (qui tendent à faire surface chaque fois qu'on affirme quelque chose de positif). C'est ce que l'on cherche, car ainsi on peut atteindre le fond du problème de toutes les croyances limitatives à propos du corps humain. Lorsque ces « oui mais » surgissent, utiliser des rondes EFT supplémentaires. Peut-être « entendrez-vous » quelque chose comme ceci «, ' *il n'y a aucun moyen de me débarrasser de cette douleur, j'ai déjà tout essayé !* ». Alors procédez avec des rondes EFT, comme suit :

Même si je pense que j'ai ce problème depuis trop longtemps pour que j'aie mieux maintenant, j'aime et j'accepte profondément tout mon corps

Même si je pense que j'ai tout essayé et que rien ne marche pour moi, je m'aime et je m'accepte profondément de toute façon

Même si je pense que ma douleur/mon problème de santé est « chronique » et qu'elle/qu'il n'est pas supposé(e) disparaître, j'aime et j'apprécie mon corps dans sa totalité de toute façon.

Alors tapotez les points de la séquence :

ET SI ma douleur était soulagée rapidement ?

ET SI je n'avais simplement pas utilisé les bonnes techniques pour être soulagé ?

ET SI je n'avais plus besoin de la douleur et que je pouvais profiter de mon corps ?

ET SI je n'avais pas à souffrir de cette douleur comme je pense que je le dois ?

ET SI je pouvais maintenant me sentir jeune et plein(e) d'énergie ?

ET SI mon corps avait déjà commencé à se libérer de la douleur et de l'inconfort ?

ET SI je pouvais, de nouveau, me sentir fort(e) et résistant(e) ?

ET SI j'avais finalement résolu le problème de cette douleur une fois pour toute et pour toujours ?

Si vous « entendez » des « oui mais », continuez des tours en EFT jusqu'à ce que vous puissiez dire « *ET SI je pouvais être libérée de la douleur à partir de maintenant ?* » et croire que cela est possible !

4. Exemple 3 : les relations

Disons que vous cherchez un(e) partenaire et que vous êtes assez découragé(e). (Peut-être que vous devriez parler à quelqu'un que je connais qui a rencontré son premier partenaire à 84 ans !!!). Voici comment je procèderais avec la technique « ET SI » :

Tapotez un tour avec ce qui suit :

Même si je n'ai pas encore trouvé «CELUI » « CELLE », ET SI, il/elle était juste derrière le coin ?

Même si c'est probablement trop tard pour moi, ET SI, je pouvais m'autoriser à être optimiste et enthousiaste ?

Même si je suis convaincue qu'il n'y a plus d'espoir pour moi de trouver le/la partenaire idéal(e)/adéquat(e)t, ET SI, je n'abandonnais pas ?

Ensuite tapotez les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je restais patient(e) et que je savais qu'il/elle arrive ?

ET SI je pouvais rester détendue et SAVOIR que cela va se réaliser ?

ET SI je pouvais SENTIR que c'est en train de se réaliser ?

ET SI je n'avais plus du tout à craindre que cela se réalise ?

ET SI, à partir de maintenant, je réussissais mes relations ?

ET SI j'en avais terminé avec ce problème définitivement ?

ET SI je n'avais plus à m'en faire parce que tout cela est en train de changer ?

ET SI j'en avais terminé avec le doute et que je pouvais me sentir paisible et enthousiaste ?

Si des « oui mais » font surface, éliminez-les par des tours supplémentaires d'EFT. Peut-être allez-vous entendre dans votre tête quelque chose comme ceci : « ***Mes relations n'ont jamais réussi, je doute qu'il existe quelqu'un quelque part pour moi...*** ». Alors votre prochain tour d'EFT sera ceci :

Même si je suis convaincue que c'est impossible pour moi de trouver quelqu'un parce que je n'en n'ai pas trouvé jusqu'ici, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément de toutes façons.

Même si j'ai de tels doutes quant à trouver quelqu'un pour moi, j'aime et j'accepte qui je suis totalement et profondément, de toutes façons.

Même si je suis convaincue que je vais toujours rester seul(e), je choisis de m'accepter et de me respecter de toutes façons.

Ensuite tapotez les points de la séquence :

ET SI je pouvais me sentir détendue à l'idée de rencontrer un(e) partenaire ?

ET SI je pouvais avoir une sensation nouvelle de confiance en ce que j'ai à offrir ?

ET SI je rencontrais quelqu'un tout prochainement ?

ET SI mes croyances étaient vieilles et périmées ?

ET SI je vivais des relations réussies, peu importe ce qui est arrivé dans le passé?

ET SI j'en avais terminé avec cette gageure, ce défi de trouver un(e) partenaire définitivement ?

ET SI je pouvais larguer ces doutes, pour toujours ?

ET SI JE POUVAIS avoir le/la partenaire parfait(e) pour moi ?

De nouveau, si vous « entendez » d'autres « oui mais » tels que *« Il n'y a pas assez d'hommes/de femmes... Ça ne tient jamais longtemps... »* alors éliminez-les par des tours d'EFT supplémentaires.

5. Exemple 4 : addictions et besoins compulsifs

A nouveau, à propos des addictions, personne ne suggère que vous arrêtiez un traitement en cours ou votre programme des 12 étapes (AA), si cela est efficace pour vous. Je suggère que vous utilisiez l'EFT pour soulager quelques unes de vos souffrances ainsi que certaines de vos croyances stagnantes à propos de ce qui est possible de réaliser dans votre vie.

Supposons que vous souffrez de besoins compulsifs de nourriture, de cigarettes ou d'alcool, depuis des années et qu'il semble qu'il n'y ait aucun changement dans votre schéma d'abuser d'une substance ou d'une autre. Dès lors, je suggère que vous ajoutiez à votre programme EFT quotidien, cette variation qui suit :

- (1) Identifiez la sensation exacte que vous avez quand vous êtes en présence de la substance ou quand vous êtes dans l'impossibilité d'avoir ou d'utiliser la substance.
- (2) Identifiez comment vous souhaiteriez plutôt vous sentir.
- (3) Procédez avec les tapotements ET SI, comme suit

*ET SI je pouvais me libérer de ces schémas de dépendance, maintenant, même si j'ai ces besoins compulsifs depuis des années, et qu'aucune méthode ne semble agir ?
ET SI je m'autorisais à être libéré(e) de ce schéma, même si j'en ai marre de ces compulsions qui dirigent ma vie ?*

ET SI je pouvais soudain me libérer de cette anxiété sous-jacente à ces terribles besoins compulsifs, même si je n'arrive pas à arrêter de manger/boire/fumer peu importe tout ce que j'essaye ?

Tapotez maintenant les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs si puissants, maintenant ?

ET SI mon subconscient était déjà train de me guérir de ce problème ?

ET SI je n'avais plus besoin de ces besoins compulsifs pour cacher mes émotions ?

ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs et enfin profiter de ma vie ?

ET SI je pouvais me sentir libéré(e) de ces besoins compulsifs à partir de maintenant ?

ET SI tous ces tapotements ont commencé à m'en libérer, profondément en moi ?

ET SI je pouvais m'autoriser à sentir mes émotions sans avoir besoin de manger/boire ou fumer de trop ?

ET SI j'avais définitivement neutralisé l'anxiété sous-jacente (émotions) et que je pouvais me sentir complètement libre, maintenant ?

A nouveau, vous allez probablement « entendre » quelques « oui mais » de votre système de croyances à propos des addictions et des besoins compulsifs et combien c'est difficile de s'en débarrasser. Identifiez vos « oui mais » les plus importants et introduisez-les dans les tours EFT suivants :

Même si j'ai ces besoins compulsifs depuis des années, donc je ne crois pas qu'ils vont disparaître, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, de toutes façons

Même si ces besoins compulsifs sont juste une partie de ma vie et que je dois les gérer, je choisis de m'accepter et de me respecter, de toutes façons

Même si je ne suis pas parvenu(e) à arrêter de manger/boire/fumer malgré tout, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, de toutes façons.

Ensuite tapotez les points de la séquences : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs si puissants, maintenant ?

ET SI ces tapotements me libéraient de ces besoins compulsifs ?

ET SI je n'avais plus besoin de ces besoins compulsifs pour apaiser mes émotions ?

ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs et enfin profiter de ma vie, aujourd'hui ?

ET SI je pouvais me sentir, définitivement, libérée de ces besoins compulsifs ?

ET SI je me libérais de ces besoins compulsifs au niveau le plus profond de mon esprit et de mon corps ?

ET SI je pouvais sentir mes émotions et me sentir en sécurité sans avoir besoin de manger/fumer/boire de trop ?

ET SI j'avais définitivement éliminé mon anxiété et que je me sentais complètement libre ?

D'autres « oui mais » ont pu faire surface, de nouveau, à cause de nos idées préconçues concernant les addictions et « l'impossibilité » de s'en débarrasser. Mais ET SI ...

6. Exemple 5 : l'abondance

Le chapitre *Attirer l'Abondance* est ma spécialité et mon chapitre préféré du fait que j'ai vu tellement de progrès s'opérer, dans ce domaine, pour moi et pour des clients, lorsqu'on atteint nos croyances limitantes. A tous ces programmes qui promettent l'abondance, il manque la même chose : les outils pour neutraliser les croyances limitatives, les résistances à la fortune et à l'abondance. Cet outil, c'est évidemment l'EFT.

Le sujet « l'abondance » peut évidemment être appliqué à la santé et aux relations vu qu'il ne concerne pas uniquement l'abondance financière. Cependant, comme j'ai déjà développé ces deux sujets, précédemment, cette partie sera uniquement consacrée à l'argent.

Supposons que vous êtes convaincu(e)s que l'abondance et la richesse sont l'apanage des « autres » et que vous en êtes exclu(e)s. C'est une « croyance limitante » classique que l'EFT réussit à neutraliser.

Même si je crois que je ne mérite pas l'abondance, ET SI c'était moi qui me trompais depuis toujours?

Même si l'on m'a appris que je ne le méritais pas, ET SI ceux qui m'ont appris que je ne méritais pas l'abondance, avaient tort et qu'après tout JE MERITE la richesse et l'abondance?

Même si je suis convaincue que la richesse n'est pas pour moi ? ET SI CELA était bien pour moi et que je suis en passe d'en attirer plus qu'un peu?

Tapotez maintenant les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI j'avais mérité l'abondance depuis toujours ?

ET SI je tenais de quelqu'un d'autre ces fausses croyances sur l'abondance ?

ET SI je n'avais plus du tout besoin de croire à la pénurie et la précarité ?

ET SI j'éliminais, maintenant, mes blocages à l'abondance ?

ET SI je MERITAIS autant l'abondance et la richesse que les autres ?

ET SI j'étais déjà en train d'éliminer ces blocages, maintenant ?

ET SI j'attirais là maintenant l'abondance et la richesse et que tout ce que j'ai à faire, c'est de me détendre ?

ET SI les tapotements avaient transformé mon énergie, à un tel point, que j'attirais déjà plus de réussite ?

A nouveau, utiliser le « ET SI » dans les premières formulations, ci-dessus, a pour but de déclencher des « oui mais » très audibles. Ce que je suggère ici, avec la méthode ET SI, vous semblera probablement aller au-delà de vos zones de confort et au-delà de votre système de croyances sur la richesse et l'abondance financières.

Identifiez les « oui mais » très significatifs à ce sujet et incorporez-les dans vos prochaines rondes d'EFT. Peut-être allez-vous entendre un « oui mais » tel que « *C'est une blague, je n'ai pas ce qu'il faut (peu importe de quoi il s'agisse) pour devenir financièrement riche* ». Alors votre ronde prochaine sera comme suit :

Même si je crois pas que je n'ai pas ce qu'il faut pour devenir riche, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément tel(le) que je suis.

Même si je n'ai jamais su comment procéder pour devenir riche, et que je me demande pourquoi ce serait différent maintenant, je choisis d'aimer et d'accepter tout cela en moi, de toutes façons.

Même si je suis toujours convaincu(e) que je n'ai pas ce qu'il faut pour gagner beaucoup d'argent, de quelque manière que ce soit, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément ici et maintenant.

Tapotez les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI j'avais ce qu'il fallait et qu'en fait j'avais cela depuis longtemps ?

ET SI je le méritais autant que n'importe qui d'autre ?

ET SI ma croyance de « manque » n'est autre qu'une pensée stupide ?

ET SI je pouvais éliminer tous mes blocages à l'abondance avec ces tapotements ?

ET SI JE MERITAIS autant l'abondance et la richesse que les autres ?

ET SI j'étais en train d'éliminer ces blocages maintenant ?

ET SI j'étais en train d'attirer l'abondance et la richesse maintenant et que je n'ai plus qu'à me détendre ?

ET SI j'avais ce qu'il fallait et que l'abondance est en train de venir vers moi ?

C. La méthode du choix de Patricia Carrington

Pour Patricia Carrington, notre inconscient accepte difficilement de dire « je suis en excellente santé » de manière congruente alors que ce n'est pas le cas. Par contre dire « je choisis d'être en excellente santé » semble plus juste et offre une ouverture vers le changement.

1. Étapes préliminaires

- Évaluez l'intensité du problème.
- Identifiez la cognition négative, la croyance négative, la pensée la sensation dont le client voudrait se débarrasser.
- Formulez un choix qui soit à l'opposé de la cognition négative. Son antidote. Par exemple : « Je choisis de me sentir tout à fait à l'aise en avion » serait un antidote pour « J'ai peur en avion ».
- Pour le setup, combinez la phrase négative et le choix : **« Bien que j'ai peur en avion, je choisis de m'y sentir à l'aise »**.
- Appliquez alors L'EFT que vous connaissez en frottant le point sensible ou tapotez sur le point karaté en répétant trois fois la phrase ci-dessus.

2. Etapes du traitement

Étape 1 : Faites un tour complet sur le côté négatif « La peur de l'avion »

Étape 2 : Faites un tour complet sur le choix « Je choisis de me sentir à l'aise en avion »

Étape 3 : Alternez la phrase négative et la phrase positive en terminant sur un point avec le choix positif.

Réévaluez l'intensité du problème et refaites un trio de choix comme ci-dessus jusqu'à la disparition du problème.

Avec le temps vous verrez qu'introduire le choix positif trop tôt est déconseillé. Alors parfois il faut plusieurs tours sur la négation et quand l'intensité est basse, vous installez alors le choix.

3. Important

1 Soyez spécifique.

2 Créez des choix puissants et attrayants. Mettez-y des mots qui induisent de l'agrément, de la surprise : 'de manière surprenante', 'de manière inattendue', 'je choisis de me surprendre en étant tout à fait à l'aise....', 'je choisis de trouver une nouvelle manière de', 'je choisis de trouver facile de ...', 'je choisis de me surprendre en...'.

3 Lancez vous pour le meilleur des buts, allez vers le jackpot, l'inconscient est plus près à vous suivre que vous ne l'imaginez.

4 Toujours établir le choix dans une formulation positive.

5 Ne choisissez pas pour les autres mais seulement pour vous. Vous pouvez dire, je choisis de me sentir appréciée par lui.

6 Faites des choix qui sont facilement dicibles, prononçables.

7 Dès qu'un « oui, mais » intervient, tapotez sur ce qui suit ce « oui, mais » afin de vous sentir 100% à l'aise avec votre choix.

D. Booster le positif

L'EFT peut être employé pour amplifier du positif. Il suffit de tapoter en disant uniquement des phrases positives.

On peut les formuler simplement, ou selon le schéma 'je choisis' (voir ci-dessous : la méthode des choix).

Une règle importante : d'abord suffisamment faire baisser le négatif. Dans le cas contraire, les phrases positives susciteront des oppositions ('oui mais'). Il faut alors les traiter avant de reprendre le tapotement sur le positif.

E. Gommage des oppositions inconscientes

Chaque fois qu'à la fin d'un tour de tapotement le patient rapporte des oppositions conscientes (nommées explicitement) ou inconscientes (vous les entendez au travers de ce qu'il dit même si ce n'est pas explicite), il est nécessaire de gommer ces oppositions au cours du tour suivant, comme on l'a vu dans la technique du "et si".

En anglais on les appelle les 'tailenders' (les 'queues de phrases'), en français on dit souvent : **les 'oui mais'**.

Ils ont la structure suivante (dans le cas où la phrase introduite était 'je suis capable de mener ce projet à bien') : '.... Mais je suis sûr qu'au dernier moment je me mettrai en échec' ; '.... Mais ce serait trop beau pour moi', ...

On les traite comme une cible classique en faisant le setup et le les tapotements sur le sujet. Si l'opposition est mineure, il suffit de la reprendre dans le setup comme on le ferait pour toute inversion psychologique.

F. Coupler l'assertion du positif et le gommage des oppositions

Par Sophie Merle

1. Première étape du procédé:

Désignez par écrit ce que vous voulez. Comme par exemple, trouver le travail idéal, éliminer une habitude nocive, régler une difficulté relationnelle, parler aisément en public, augmenter vos rentrées d'argent, etc.

2. Deuxième étape du procédé:

Notez ce désir par écrit en débutant votre phrase par un terme qui affirme que vous possédez déjà ce que vous souhaitez: J'ai maintenant, je suis à présent, je me sens dorénavant, je vis depuis, je fais désormais, j'ai obtenu depuis, je suis allé(e,), j'ai vu, etc.)

3. Troisième étape du procédé:

Prononcez (si possible tout fort) la phrase confirmant la réalisation de votre souhait, et prenez note (par écrit) de toutes les pensées contraires qui vous viennent à l'esprit, et qui constituent la barrière qui vous empêche de vivre la situation souhaitée.

4. Quatrième étape du procédé:

Effectuez maintenant des rondes de EFT sur chacune de vos réponses. Si des souvenirs douloureux vous remontent en mémoire, effacez leur impact émotionnel immédiatement. Continuez jusqu'à ce que vous puissiez répéter la phrase confirmant la réalisation de votre désir d'une manière neutre, c'est à dire, sans plus faire monter de frustration, tristesse, etc.

5. Cinquième étape du procédé:

Procédez maintenant à "l'Assertion du positif par le tapping sur le renflement occipital", pour donner à votre esprit inconscient des directives précises, en remplacement des croyances limitatives que vous venez d'effacer. (Le renflement occipital se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au-dessus du cou.)

6. Exemple des cinq étapes du procédé:

1) Exprimer le désir. Ex: "Vivre dans une grande aisance financière avec d'importantes rentrées d'argent stables et régulières."

2) Affirmer la réalisation du désir dans la vie présente: "Je vis maintenant dans une grande aisance financière avec d'importantes rentrées d'argent stables et régulières."

3) Exprimer pleinement son désaccord: "Jamais je ne connaîtrai l'aisance financière .., je suis voué(e) à la pauvreté .., j'aurais honte d'être riche .., tout mon argent passe à payer mes dettes .., ma vie ne sera jamais facile .., et ainsi de suite, sans exercer la moindre censure."

4) Effectuer EFT: Prendre chacune des attestations négatives de l'étape précédente et effectuer autant de rondes de EFT qu'il en faut pour effacer leur impact émotionnel. Par exemple:

"Je m'accepte complètement, même si je n'ai pas les capacités de gagner de l'argent."
Rappel : "Incapable de gagner de l'argent."

"Je m'accepte complètement, même si j'ai honte d'être riche." Rappel: "Cette honte d'être riche."

"Je m'accepte complètement, même si je me sens condamné(e) à toujours connaître la pauvreté." Rappel: "Je suis condamné(e) à la pauvreté."

5) L'assertion du positif par le tapping sur renflement occipital qui s'effectue en répétant trois de suite les affirmations choisies. Par exemple:

- J'ai trouvé un travail très lucratif.
- L'argent m'arrive de tous les cotés très facilement.
- Mes rentrées d'argent sont nettement supérieures à mes dépenses.
- Je suis en mesure de mettre autant d'argent de côté que j'en ai envie.
- J'ai toujours l'argent qu'il me faut pour satisfaire mes désirs.
- Je bénéficie d'un renouveau financier extraordinaire, etc.

III. L'EFT et les sensations physiques

A. Traiter des problèmes physiques

Il s'agit de préciser la nature de la douleur ou de la gêne, comme on le ferait en PNL : taille, couleur, texture, détails de la sensation, de la localisation.

On tapote en se concentrant sur ces aspects : on peut les citer successivement à chaque point tapoté.

Comme toujours, pour les tours suivants on se concentre sur les aspects résiduels.

Si on suspecte une origine émotionnelle au problème physique, on l'intègre dans les phrases du setup ou de rappel.

Si ce problème suscite des émotions, on tapote sur celles-ci également.

B. Le traitement de la douleur

Cas particulier des problèmes physiques, voici un exemple de plan de traitement.

Par Caroline Dubois

Généralement les personnes vont chez leur médecin quand ils ont des douleurs. C'est d'ailleurs une excellente chose à faire que je conseille vivement. Quand les médecins ont pu identifier de quoi il s'agit mais qu'ils restent impuissants par rapport à la douleur alors je vous conseille l'EFT comme travail complémentaire.

1. Intensité, localisation et durée

Quand on me consulte pour la douleur, je pose des questions sur l'intensité de la douleur, sur sa nature et depuis quand elle dure. Avec toutes les réponses, je peux déjà commencer à travailler. En travaillant sur la description de la douleur, en général il y a déjà des changements. Si ce n'est pas en intensité, ce sera dans la nature de la douleur. Je demande toujours avant de tapoter l'intensité qu'ils ont au moment où ils me parlent et non pas de la douleur en général.

2. Description

Ce qui est très utile c'est de décrire en mots précis ce qu'est la douleur. Ce qui arrive fréquemment lors de ce processus, c'est que l'intensité ne bouge pas mais la qualité de la douleur change. Vous commencerez par Même si j'ai cette douleur, je m'accepte totalement et profondément. Même si j'ai cette douleur est en pointe qui s'enfonce dans mon omoplate ou même si cette douleur pulse et est bouillante, ... Phrases de rappel sur tous les points en alternance : cette pointe qui s'enfonce, douleur bouillante qui pulse. La personne va me dire que la douleur se situe dans l'autre épaule, ça picote et que c'est toujours chaud. Donc je reprends les mots de la personne.

Même si c'est dans l'autre épaule, ça picote et c'est toujours chaud ... Lors d'une séance avec un ami sur sa douleur au genou, nous avons fait deux tours sur la description très précise de la douleur. Quand le deuxième tour s'est terminé, il m'a dit. J'ai envie de pleurer. Nous avons ensuite fait un tour sur l'envie de pleurer. Dans son cas, j'ai préféré ne pas demander pourquoi il avait envie de pleurer car il me semblait entrer trop et trop rapidement dans son intimité. Donc nous avons simplement tapoté sur son envie de pleurer.

3. Émotions derrière la douleur et vis-à-vis de la douleur

Après avoir exploré et chassé la douleur en tapotement, j'entre ensuite dans le domaine des émotions. En fonction de la personne que vous avez en face de vous, usez de doigté. Beaucoup de personnes n'associent pas forcément leurs douleurs avec leurs émotions.

Question à poser : S'il y avait une émotion derrière cette douleur, ce serait quoi ? Tristesse, peur, contrariété, colère, frustration, ... ? En fonction de la réponse, vous tapotez sur les réponses.

Parfois un bon endroit pour commencer est de tapoter sur les émotions liées à la douleur. Décrivez, si la douleur est chronique, quels sont les sentiments vis-à-vis de cette douleur, ou de cette partie de votre corps qui vous fait mal. Je me souviens d'une dame qui faisait des tendinites chroniques au coude. Et elle adorait jouer au tennis. Nous avons énormément travaillé sur sa colère contre son coude de l'empêcher de jouer au tennis. Son ras-le-bol d'avoir ce problème. Cela faisait deux ans qu'elle ne jouait plus à cause de cette tendinite. De plus, la tendinite l'empêchait de faire le repassage et certaines autres occupations. Nous avons certainement passé deux séances complètes sur la colère contre son coude, contre son corps, contre elle-même. Ensuite je lui faisais tapoter en disant des phrases comme « Merci mon corps pour tous les matches que tu m'as permis de jouer, merci mon coude d'être toujours là, merci pour tous les services rendus jusqu'à aujourd'hui » Elle n'était pas habituée à remercier son coude. Nous avons réglé son problème de tendinite en 6 séances. Toutes les séances ne portaient pas que sur le coude, elles portaient également sur la mauvaise image d'elle-même et la détestation de ses cuisses. Depuis elle rejoue au tennis toutes les semaines sans problème. Mais elle a appris à ménager son coude et ne plus jouer 3 fois par semaine mais une à deux fois.

4. Message

J'ai travaillé récemment avec une dame qui a un problème de canal carpien. Elle a consulté auparavant, homéopathe, ostéopathe, et acupuncteur. Nous avons travaillé sur la description et puis sur les émotions. Il y avait de la colère contre le cancer du père pas diagnostiqué assez tôt, colère contre sa mère, ensuite de la tristesse. La tristesse de la perte de son père, la perte de sa liberté de femme car un enfant est né à la même période, la douleur de son propre père, ...

Chaque fois que nous tapotions, les larmes coulaient et ne s'arrêtaient pas. Ce père restait muet avec sa douleur et sa fille, jeune mère, restait muette avec toutes ses douleurs (tristesse, perte de liberté, ...). Toute cette douleur, tristesse étaient contenues dans ses mains. Elle m'a dit lors d'une séance suivante que quand elle écoute le CD de tapping enregistré de la première séance sur sa douleur, les larmes coulent encore. Pour moi sa douleur physique est vraiment symbolique de sa douleur psychique (colère, tristesse) et de la non-expression de celle-ci.

Souvent les douleurs de notre corps expriment un message dont nous ne sommes pas conscients et avec l'aide de l'EFT, nous pouvons en trouver la signification et souvent la douleur disparaît.

De toute façon elle diminue. Pour qu'elle diminue totalement, il faut que toutes les parties de nous-mêmes soient d'accord, ce qui n'est pas toujours le cas. Pour cette dame et son syndrome de canal carpien, nous commençons un processus.

Voilà quelques phrases utiles :

Même si j'ai cette douleur (Indiquer l'endroit de la douleur) et je ne sais pas ce qui la cause, je m'accepte. Même si j'ai cette douleur pour une raison et je ne sais pas ce que c'est... Même si cette douleur à l'épaule a une information pour moi, je choisis de le reconnaître et l'entendre à un certain niveau, consciemment ou inconsciemment...

Même si cette douleur a un message pour moi et une partie de moi a peur de ce message, je choisis de l'entendre petit à petit... Même si j'ai eu besoin de cette douleur par le passé, je m'accepte totalement...

Même si une partie de moi a peut-être toujours besoin de cette douleur pour exprimer quelque chose, je pardonne à cette partie de moi. Je choisis de prendre conscience du message de cette douleur.

5. La technique de la couleur de la douleur .

C'est une autre manière de procéder surtout avec des personnes qui trouvent difficile d'accepter que leur douleur puisse venir d'une émotion négative.

Cet exercice aide les gens à aller à la cause de leur problème en passant de manière très élégante le filtre des croyances conscientes. Pour aider ces clients à mettre leur esprit conscient de côté, posez leur les questions suivantes. Prenez note des réponses pour pouvoir y revenir plus tard. Alors, si vous en avez besoin, tapotez toutes les émotions qui restent. Parlez avec une voix basse et demandez calmement et lentement en calquant votre respiration sur la leur. Demandez-leur de fermer les yeux et de bouger leur conscience dans la zone où ils sentent un inconfort physique :

1. Si cette zone avait une couleur, quelle serait-elle ?
2. C'est plus petit ou plus grand que votre main ?
3. Cela bouge ou c'est immobile ?
4. C'est opaque ou transparent ?
5. C'est solide ou liquide ?
6. Quel bruit serait-ce ?
7. Si cela avait une sensation ou une émotion... Ce serait quoi ?...
Devinez seulement... La première chose qui vous vient à l'esprit.
8. Et quand vous pensez à cette émotion, c'est à propos de quoi plus spécifiquement ?
9. Et cela vous rappelle quelque chose ?

Et puis vous tapotez en vous assurant que chaque tour implique cet « EFT en 3 »

Chaque tour DOIT comprendre les éléments suivants :

Un : Une émotion par ex. colère, tristesse, peur.

Deux : Une raison spécifique pour l'émotion par ex « Il m'a laissé tomber »

Trois : L'intensité sur une échelle de 0 à 10.

Notez ces chiffres afin de voir les changements après un tour de tapping. Remarquez les changements. Dans certains cas, et en utilisant l'EFT en 3, le client change d'aspect émotionnel en restant conscient de ces changements. Cela permet de vérifier, avant chaque tour de tapping, si l'émotion et la raison spécifiques de l'émotion sont toujours les mêmes.

L'émotion peut toujours être la même, tristesse par exemple, mais la raison pourrait être différente. Il pourrait s'agir d'un événement similaire qui s'est passé plus tôt dans la vie.

Après la libération de toutes les émotions, demandez à votre client de fermer les yeux et de bouger leur conscience à cet endroit et répétez les questions de 1 à 7. Souvent vous remarquerez des changements de couleur ou de mouvement, et ainsi de suite. Jusqu'à la disparition de la douleur.

Avantages

Ce que j'ai trouvé tout à fait remarquable c'est la manière dont une personne « préfère » avoir une douleur physique que psychique. J'ai moi-même souffert de colite pendant 30 ans. Cela fait 7 ans qu'elles sont rares voire totalement absentes. Mais dès qu'elles ont cessé définitivement, je me suis rendue compte que j'avais peur d'affronter ma douleur psychique. Mes tristesses étaient bien enfouies dans mon ventre. Je ne voulais « rien savoir » au sujet de mes douleurs émotionnelles du passé et du présent. De plus j'avais de sérieux bénéfices secondaires à mes douleurs. Le premier qui m'est apparu lors de ma thérapie à 37 ans, c'est que si j'allais tomber malade, on allait mieux s'occuper de moi. Enfants, les seuls moments de tendresse reçus de notre mère se déroulaient lors de maladies et des soins qu'elle nous prodiguait.

Même si j'ai cette douleur, je m'accepte totalement et profondément. Même si j'ai eu besoin de ces douleurs par le passé, ... Même si j'ai peur de sentir mes émotions et surtout cette tristesse, ... Même si cette douleur m'a servi à bien des égards, Je suis maintenant prête à la lâcher.

Même si il y avait un avantage à garder cette douleur, je choisis de savoir ceci consciemment et inconsciemment. Même si j'ai cette stupide douleur, je suis ouverte à la possibilité de pardonner quiconque a contribué à cette douleur moi y compris...

Phrases de rappel :

Cette douleur Elle me dit quelque chose L'info dans mon ventre Cette douleur m'a bien servi Je ne sais pas encore ce que c'est Je n'ai pas besoin de savoir ce que c'est Ce n'est pas Ok de savoir ce que c'est. Peut-être que c'est Ok de savoir ce que c'est Toute l'info dans mon ventre Je suis prête à la lâcher Elle a fait son temps Et maintenant je peux avancer Je n'ai pas besoin de garder cela dans mon corps Je suis d'accord de faire face à cette douleur et son message. Tout ce qu'il y a dans mon ventre Tout ce que cela symbolise Tout ce que cela veut dire Je remercie cette douleur Je l'honore et je la libère.

Bénéfices secondaires

Je pose également toujours la question de savoir l'intérêt que vous pouvez avoir à garder la douleur. Certaines personnes me regardent décontenancées et d'autres me répondent directement. Une autre manière de poser la question : « Qu'est-ce que cette douleur vous permet ? » Et là, j'ai plus rapidement des réponses.

À la fin de la première séance avec cette dame et sa douleur dans les mains, la douleur remonte et je lui demande : quel est l'avantage de la douleur ? La douleur lui permet d'avoir de la liberté. Quand elle a mal, elle a quelqu'un pour la seconder pour élever ses enfants. Donc nous avons travaillé dès la séance suivante son manque de liberté.

Ce manque de liberté est récurrent depuis la naissance de ses enfants. Ce manque de liberté est concomitant à la douleur de la perte de son père.

Elle m'appelle par téléphone peu de temps après pour me dire que la douleur est réapparue, je lui demande ce qui s'est passé. Elle me dit qu'un de ses enfants était malade la nuit et elle s'est dit « de nouveau » et, dès cet instant, la douleur est revenue. Pour moi son « de nouveau » était un manque de liberté à nouveau avec son jeune enfant malade. Je lui ai conseillé de tapoter par elle-même sur ce moment où elle se dit « de nouveau ».

Lors du début de sa troisième séance, elle me dit que parfois c'est plus facile d'avoir cette douleur que d'affronter ces tristesses et ce manque de liberté. Nous avons beaucoup travaillé sur son impatience de guérir et la difficulté d'accueillir ses émotions. Elle faisait comme son père, elle taisait ses émotions et les « transformait » en douleur. Donc le travail entamé lors de la troisième séance était presque exclusivement dédié aux émotions. Je dois la revoir bientôt.

C. Sensation physique associée à une cible

Lors du traitement d'une cible, il n'est pas rare qu'après quelques tours il reste uniquement une sensation physique, accompagnée ou pas d'une émotion.

On tapote 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.

D. 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 patient 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 sur cela selon la méthode ci-dessus : 'sensation physique associée à une cible'

IV. Algorithmes de traitements et raccourcis

A. Chercher les points par le test musculaire (TM)

On peut utiliser le test musculaire pour trouver les points spécifiques à tapoter.

B. Algorithmes de traitement (TFT – R. Callaghan et F. Gallo – G. Nicosia – D. Gruder)

Source : *The Energy Psychology Desktop Companion* © 2000, 2002 Dr. David Gruder
www.willingness.com pages 54 to 58

Un ensemble d'algorithmes repris du TFT, TEST® et autres outils.

1. Remarques générales

Vous pouvez ajouter un tapotement:

Sous le Nez (Vaisseau gouverneur) pour toute peur du futur ou

Sous la Lèvre (Vaisseau Central) pour toute culpabilité / honte

au début de tout algorithme afin d'en accroître l'efficacité. Si vous décidez d'utiliser les 2 commencez par le SN, le SL en deuxième et l'algorithme choisi en troisième. (Nicosia & Gallo)

Remarque: tous ces algorithmes sont traditionnellement suivis par les 9 étapes du point de gamme (9G - Gamut) et à nouveau par la répétition de l'algorithme

2. Les points de la version courte

PK point karaté ou TM tranchant de la main IG3 et C8 - vulnérabilité, compulsion, obsession, tristesse

RNL point sensible ou de réflexe neuro-lymphatique (il n'est pas sur un méridien et contre les inversions)

S sourcil V2 trauma, frustration, peur, impatience, agitation

CO coin de l'œil VB1 rage, pouvoir, blocage, fureur, courroux

SO sous l'œil E1 peur, anxiété, phobie, faim, privation, amertume, déception

SN	sous le nez	VG26	embarras, impuissance, désespoir
SL	sous lèvres	VC24	honte, indignité, défectuosité, inutilité
SC	sous clavicules	R27	peur, indécision, lâcheté, libido déficiente, confiance en soi
SB	sous les bras	RP21	anxiété future, souci, dépendance
SS	sous les seins	F14	colère excessive, généralisée, manque de joie, ressentiment

3. Les points de la version longue

PK point karaté ou TM tranchant de la main IG3 et C8 - vulnérabilité, compulsion, obsession, tristesse

RNL point sensible ou de réflexe neuro-lymphatique (il n'est pas sur un méridien et contre les inversions)

S	sourcil	V2	trauma, frustration, peur, impatience, agitation
CO	coin de l'œil	VB1	rage, pouvoir, blocage, fureur, courroux
SO	sous l'œil	E1	peur, anxiété, phobie, faim, privation, amertume, déception
SN	sous le nez	VG26	embarras, impuissance, désespoir
SL	sous lèvres	VC24	honte, indignité, défectuosité, inutilité
SC	sous clavicules	R27	peur, indécision, lâcheté, libido déficiente, confiance en soi
SB	sous les bras	RP21	anxiété future, souci, dépendance
SS	sous les seins	F14	colère excessive, généralisée, manque de joie, ressentiment
CP	côté du pouce	P11	chagrin, tristesse, intolérance, mépris, préjugé, dédain
CI	côté de l'index	GI1	culpabilité, problème de relation ou de contact
CM	côté du majeur	MC9	jalousie, regret, tension sexuelle, entêtement
CA	côté auriculaire	C9	colère (spécifique)
9G	point gamme	TR3	dépression, douleur physique, désespoir, chagrin, abattement

4. Algorithmes

a) Phobies spécifiques [TFT]

1. Phobies, sauf celles-ci-dessous: SN, SO, SB, SC
2. Piégé: SN, SO, SC, SB
3. Araignées, claustrophobie, turbulence en avion : SN,SB,SO,SC

b) Anxiété anticipée / Manque de confiance (TFT)

1. Anxiété anticipée: SN, SO, SB, SC

2. Manque de confiance et d'assertivité: SN, SO, SB, SC

Anxiété complexe / attaque de panique / agoraphobie (TFT)

Remarques:

a) Une première attaque de panique suscite souvent un stress post traumatique - de là, il faut également traiter l'attaque originelle de panique comme un trauma classique;

b) Traitez l'agoraphobie comme un ensemble de phobies spécifiques et de panique une à la fois;

c) Travaillez sur les différents déclencheurs l'un à la fois (exemple : quitter la maison, s'éloigner de la maison, aller au magasin, etc.)

c) Phobies

SO, SB, S, SC

SB, SO, S, SC,

S, SB, SO

SO, S, SB

SC, S, SB

d) Anxiété généralisée ; Addiction (TFT)

Demandez le SUD après avoir tapoté SB - si le SUD augmente, enlevez SB de l'algorithme (si ce n'est pas une inversion); essayez les variantes de 3 à 6 si la 1 et la 2 ne fonctionnent pas

1. SN, SL, SO, SB, SC (forme pure)

2. SN, SL, SO, SB, SC, CA, SC (colère et addiction)

3. SN, SL, SO, SC, SO

4. SN, SL, SO, SC, SB

5. SN, SL, SO, SC, SB, SC, SO

6. SN, SL, SO, SB, SC, SB, SO, SC (préférée de Greg Nicosia)

7. SN, SL, SC, SO, SB, SC

e) Stress post traumatique / chagrin d'amour (TFT)

Remarque:

Le chagrin est traité comme un trauma

"Mega-algorithme" - 1) Trauma; 2) Colère/Rage; 3) Culpabilité; 4) Sexualité

Frustration = IP + trauma

1. Trauma pur: SN, SL, S, SC (mémoire traumatique - simple trauma))

2. Trauma + Phobie-Panique: SN, SL, S, SO, SB, SC (Algorithme de trauma le + fréquent - Trauma complexe)
3. Trauma + Phobie + Colère: SN, SL, S, SO, SB, SC, CA, SC (trauma complexe avec colère)
4. Trauma + Phobie + Colère + Culpabilité: SN, SL, S, SO, SB, SC, CA, SC, CA, SC (trauma complexe avec colère et culpabilité - préféré de Greg Nicosia)
5. Trauma et perturbation sexuelle: CM, SN, SB
6. Trauma Viol / Peur: CM, SN, SO, SC, SB
7. Trauma + problèmes sexuels: SO, SO, SB, SC, CM, SN, (SO, SC), SB

f) Obsession : TOC troubles obsessionnels compulsifs (TFT)

Les TOCs requièrent généralement d'effectuer des corrections :

1. Obsession: SC, SO, SC
2. autre version: SO, SC, SO, SC
3. Compulsion: PK (TM), SB, SC
4. Combinaison: SO, SC, SO, PK, SB, SC

Comme les traumas sont souvent présents à la racine d'un TOC, le traitement des traumas sera généralement requis

g) Dépression, Solitude ou Chagrin (TFT)

Ils nécessiteront souvent une correction d'Inversion Psychologique

1. G (40-50x) (pendant que vous portez votre attention sur votre dépression), SC

(si le SUD ne décroît pas au moins à 2/10 en moins d'une minute changez pour un des algorithmes ci-dessous)

2. S, CO, SO, SB, SC, CA, CA, (demandez le SUD ici), SC, G (40-50x), SC
3. S, SO, SB, SC, CA, CO, G(40-50x), SC

Il peut être nécessaire d'y associer également le traitement du trauma, de la culpabilité, de la colère et de la rage

Si le traitement apparaît pendant que le patient prend des antidépresseurs il peut s'avérer utile de le ré-administrer après l'arrêt de la médication.

Ces algorithmes peuvent être aidant également pour les personnes qui cessent une medication d'antidépresseurs.

h) Frustration, Impatience, perte de sommeil (Gallo)

1. S, SC
2. S, SO, SB, SC, CA, SC

i) Colère (TFT)

1. CA, SC

2. Au point CA (côté Auriculaire), dites 3 fois : (x = soi-même, autre, Vie, Univers, Dieu)

« Je pardonne X, je sais que je, elle, il ne peut pas l'aider »

OU « Je sais que je suis / elle est / il est en train de faire de son mieux »

OU « Il y a du pardon dans mon cœur ».

j) Rage (TFT)

1. CO, SC

2. Au point CO (Coin de l'Oeil) , faites une déclaration de votre colère ou "Je l'abandonne avec pardon et amour"

k) Culpabilité / Honte / Embarras (TFT, GALLO)

1. Culpabilité: CI, SC (Au point Côté Index dites 3 fois : Je me pardonne parce que je ne peux rien y faire) (TFT)

2. Honte: SL, CI, SC

(Au point CI dites 3 fois : je me pardonne moi-même parce que Je / quiconque / Dieu ne peut rien y faire) (TFT)

3. Honte: SL, SC (Gallo)

4. Honte: SL,SB,SC (Gallo)

5. Embarras : SN,SC (Gallo)

6. Embarras: SN, SB, SC (Gallo)

7. Honte + Embarras: SN, SC, SL, SC (Gallo)

l) Problèmes relatifs à la sexualité (GALLO)

1. CM, SN, SB

2. CM, SN, SO, SC, SB

Fréquemment associés au trauma - consultez les algorithmes reliés aux traumatismes sexuels

m) Négativité

Corrigez les IP éventuelles

n) Haine de soi (GRUDER)

S, SO, SB, Sc, CA, CO, G (40-50x), SC

idem

o) Intolérance, Dédain, Arrogance, Préjugé (GALLO)

CP, SC

p) Regret, Jalousie, Entêtement (GALLO)

1. CM, SC

2. CM, SB, SC

q) Désordres alimentaires

Leurs aspects comportent souvent une part traumatique, sexualité, images et distorsion du corps (SUDs = à combien - 0 to 10 - pensez-vous être gros), addiction et anxiété

r) Maladresse, Se sentir mal à l'aise

Corrigez la Non-Polarisation (Cook's hook up)

s) Douleurs physiques

Cela nécessite probablement de commencer par les traitements de non-polarisation : Cook hook's up, Gallo, Routine énergétique...

Vérifiez également les IPs

Si vous désirez aider quelqu'un à se reconnecter plus légèrement à une zone d'inconfort ou douloureuse - vous pouvez accélérer le traitement en appliquant l'algorithme suivant :

1. G* (40-50x) (pendant que vous vous focalisez sur votre douleur), SC

S, CO, SO, SB, SC, CA, SC, CI (redemandez le SUD ici), SC, G* (40-50x), SC

* Si vous utilisez cet algorithme pour traiter le syndrome du canal carpien, utilisez VG2 soit l'extérieur du S(ourcil) à la place de G.

Il se pourrait aussi que vous deviez traiter des traumatismes associés : Culpabilité, colère, rage, anxiété, etc.

Traitement alternatif: Placez une main sur la tête et l'autre à l'endroit de la plus grande souffrance; tenez 15 secondes ou plus (Nicosia)

(ndlr : Il s'agit d'une pose qui rappelle les positions de certains traitements Reiki et donc d'un travail plus énergétique)

t) Maux de tête

1. Massez la vallée entre le pouce et l'index

u) Maux de dents

Commencez par corriger toutes IP qui pourraient être présentes

Tenez un doigt sur la dent douloureuse pendant le traitement

1. dents serrées (pensez à ne pas crisper vos mâchoires), SO*, bouche ouverte, SO*

* Tapotez le point "SO" du côté du visage où se trouve le mal de dent

v) Réduction de la douleur

er, 9G, er

(er = eye roll)

w) Fatigue (GALLO)

1. SO, SC, S, SC

x) Insomnie (crevé et dans le gaz ;-)

Corrigez les DN de surénergie

y) Jet Lag

Si vous allez vers l'Est:

SO, SC ou SO, SB SC,

Vers l'Ouest:

2. S, SC ou SB, SO, SC

z) Allergies / Nez bouché / Congestion

1. Allergies respiratoires: CM, SB, SC (même algorithme que la jalousie)

2. Nez bouché, Congestion : SN (40-50x), SC

3. Allergies et Etouffement: SN (40-50x), CM, SC, SB, SC

aa) Nausées, Se sentir malade

1. Massez le point du poignet (2,5 cm en -dessous de la main d'un côté et de l'autre du poignet - en-dessous et au-dessus)

bb) Nausées du matin

1. SO, SB, SC

cc) Visualisation (TFT)

1. SB

2. SB, S

dd) Accroissez votre niveau de performance (PEAK PERFORMANCE)

IPs: SN ("Je m'accepte totalement et complètement même si je n'excelle jamais en...")

Demandez à la personne d'imaginer faire quelque chose qu'elle aimerait faire (ou mieux faire) et qu'elle a été incapable de faire (vous pouvez aussi visualiser régler un problème qui n'a pas

été totalement dissous en TFT). Mesurez la capacité à imaginer le succès de 1-10: Le traitement sera complet lorsque la personne peut se visualiser à 9 ou 10

1. SB (30 secs, pendant que vous imaginez), S (30 secs, pendant que vous imaginez) > 9G (30 secs) > et recommencez > er (eye roll)

2. SB (30 seconds, pendant que vous imaginez) -> 9G > SB
(pendant que vous imaginez) (recommencez & er optionnel)

C. COMPREHENSIVE ALGORITHMS [NICOSIA, GALLO, CRAIG]

1. Traitement-par-accident lorsque rien d'autre ne fonctionne

"Lorsque vous doutez, pariez!"

1. S, CO, SO, SN, SL, SC, SB (vérifiez le SUDs ici - si il diminue faites le 9G; si il ne diminue pas continuez avec ceci puis faites le 9G), PK, TM, CI, CM, CA, T (Tête) (Craig - EFT)

2. S, SC, CO, SC, SO, SC, SN, SC, SL, SC, SB, SC (verifiez le SUD ici - si il diminue faites le 9G; si il ne diminue pas continuez avec ceci puis faites le 9G), PK, TM, SC, CI, SC, CM, SC, T, SC

3. T, CI, SO, SB, CA, T, S, SC, CM, G, CO, r (Nicosia: chronological biorhythm-based) CA

2. Problèmes persistants

1. Vérifiez les sensibilités chimiques (allergies du cerveau), les toxines énergétiques (utilisez le test Musculaire), les problèmes structurels (comme un défaut crânien) ou des formes subtiles de DN

2. Référez la personne à quelqu'un d'autre si vous ne pouvez poser votre diagnostic et le traiter vous-même

SN ("Je m'accepte et me respecte totalement et profondément même si je n'ai pas eu plus de succès à... »)

D. Soins énergétiques de secours à enseigner aux patients

Sophie Merle

Voici quelques protocoles rapides à faire et faciles à mémoriser. Lorsque vous effectuez le tapping, n'oubliez pas de bien rester concentré(e) sur ce qui vous perturbe. Répétez les séquences suggérées deux/trois fois pour retrouver votre calme. Et si la situation devait vous perturber à nouveau un peu plus tard, recommencez. Cela ne prend que quelques secondes à faire.

1. Extrême nervosité, fièvre excessive :

Point du sourcil

Point sous l'oeil Point sous le bras

Point de la clavicule

2. En cas de longue liste de choses à faire et vous vous sentez dépassé(e) par les événements :

Point Karaté

Point Sensible

Point Karaté (encore)

Point Gamut

3. Si une situation à venir vous inquiète fortement :

Point sous l'oeil

Point de la clavicule

4. Si quelque chose ou quelqu'un vous obsède :

Point sous l'oeil

Point de la clavicule

Point sous le bras

5. Frustration, forts sentiments de manque :

Point du sourcil

Point du coin de l'oeil

Point sous l'oeil

Point de la clavicule

6. Colère, haine, rage :

Point Karaté

Point du sourcil

Point du coin de l'oeil

Point sous l'oeil

Point de la clavicule

Point Gamut

Point auriculaire

Point Karaté

7. Sentiments de culpabilité :

Point auriculaire

Point de l'index

Point de l'auriculaire

Point de la clavicule

8. Déchirement affectif :

Point du sourcil

Point sous l'oeil

Point sous le bras

Point de l'auriculaire

Point de la clavicule

Point Gamut

9. Souvenirs dramatiques :

Point du sourcil

Point de la clavicule

Point Gamut

Il se peut aussi que d'exercer un frappement léger sur un seul point vous permette de retrouver rapidement votre calme. Essayez le point de la clavicule ou celui sous l'oeil. Sinon, voyez celui qui fonctionne le mieux pour vous, chacun possédant une teneur émotionnelle particulière.

10. Protocole de réduction de stress : "Tenir les points et respirer".

Cette méthode est particulièrement efficace pour se soulager du stress tout en étant très commode à faire discrètement.

Du bout de l'index et du majeur (les coussinets) ...

Tenez le point du sourcil et prenez une respiration lente et profonde. Puis ... Tenez le point du coin de l'oeil et prenez une respiration lente et profonde. Puis ... Tenez le point

du dessous de l'oeil et prenez une respiration lente et profonde. Puis ... Tenez le point sous le nez et prenez une respiration lente et profonde. Puis ... Tenez le point du creux du menton et prenez une respiration lente et profonde. Puis ... Tenez le point de la clavicule et prenez une respiration lente et profonde.

Sophie Merle

V. Palace des possibilités

Par Gary Craig.

A. Introduction

J'ai longuement réfléchi pour écrire cet article. Pour moi, c'est une aventure.

Quelle autre aventure est plus enthousiasmante que de poursuivre la recherche de nos possibilités ? Quel plus grand cadeau pouvons-nous (et nos clients) recevoir que de réaliser que les murs qui semblaient nous limiter ne sont construits qu'avec du papier cellophane ? La plupart de nos « limites » sont des fictions mentales. Nous sommes à quelques changements mentaux de la joie de découvrir le Palace des Possibilités dans lequel nous vivons. Mais vous le savez déjà, non ?

Cet article est mon rêve. Il a pris des années à être réalisé et je suis convaincu que, finalement, j'ai une audience (vous) qui est prête à m'entendre en parler et à le mettre en application. Je me sens comme un artiste qui savait depuis des années ce qu'il voulait peindre et qui est maintenant prêt à prendre ses pinceaux et le représenter sur la toile. Il sait ce qu'il veut exprimer et ce qui lui reste à faire c'est de le peindre pour les autres. La qualité de sa réalisation reflètera l'amour et la compassion que le peintre ressent tout autant pour le sujet de sa peinture que pour le public qui la regarde.

Mon article sera un peu comme ce que le peintre a réalisé. La seule différence, c'est que les pinceaux sont, ici, un clavier et que les couleurs et tonalités sont, ici, des mots et des métaphores. Quelle émotion ! Je ne peux attendre davantage pour voir ce que je vais écrire.

Je vais partager mes nombreuses années d'expérience dans le domaine du potentiel humain (depuis 1953 - j'avais 13 ans) et je vais vous offrir des idées et des perceptions pour savoir comment élargir votre vie personnelle et professionnelle. J'ai été gâté de rencontrer, pendant des années, des professeurs talentueux et c'est l'occasion de rassembler ici toute leur sagesse. Plus récemment, quelques-uns d'entre vous avez été mes professeurs également. Vous pourrez retrouver vos réflexions au fur et à mesure que mon article se développera.

L'EFT, bien qu'innovante pour moi, est l'un des nombreux outils thérapeutiques que j'utilise. Il a prédominé dans mes recherches récentes et a été intégré à tout ce que j'ai développé dans le passé. Vous allez constater que vont émerger dans ce document, des méthodes innovatrices d'intégrer l'EFT à de nombreux outils déjà connus de la science

du mental et de l'esprit. A ma connaissance, ceci sera une première. Si les anciens auteurs des livres « vous êtes ce que vous pensez » avaient eu le privilège de disposer de l'EFT, ils auraient complètement réécrit leur message. Cette étude est faite pour réécrire une bonne partie des livres classiques sur le sujet.

Ce « livre » très enthousiasmant va porter le domaine de la psychothérapie à un nouveau niveau. Jusqu'à maintenant, beaucoup de thérapeutes ont limité leur fonction à sortir les personnes de leur cachot. C'est une aide vitale, bien entendu, mais elle s'arrête beaucoup trop tôt pour pouvoir utiliser son potentiel optimal. Une fois hors du cachot, les clients, libérés, peuvent parcourir leur propre Palace de Possibilités. C'est là où la thérapie s'arrête et que le coaching pour le développement des performances personnelles des clients, commence. Or, les thérapeutes et les clients se séparent à ce moment-là. Les clients ont un potentiel incroyable et qui peut mieux escorter les clients au travers de leur Palace que les thérapeutes, c.-à-d vous ? Pourquoi arrêter votre prestation quand les causes de l'emprisonnement des clients ont été bien établies ? Pourquoi les lâcher alors que vous pouvez être un conseiller qui peut les aider, à long terme, à élargir leur abondance financière, leurs relations et à poursuivre dans l'exploration de tout leur potentiel ?

Par ailleurs, en apprenant aux clients l'existence de leur Palace de Possibilités, vous apprendrez à connaître le vôtre. C'est le processus normal de tout enseignement et cela vous catapultera au-delà de vos « limites ». Vous pourriez également devenir, pour vos clients, un modèle enthousiasmant de ce que vous enseignez. Il n'y a rien de plus exaltant que de transformer votre potentiel en réalités personnelles.

Mon but ici est de développer des processus que nous pouvons tous utiliser et alors que tout cela vous est utile et à moi aussi, mon but ultime alors sera que ces méthodes « Touch the World », c.-à-d prennent forme concrètement, dans la vie de vos clients. A travers vous, j'espère que ces derniers vont créer un nouveau niveau de guérison et de joie dont le monde a clairement besoin.

Voilà l'introduction. Les autres parties 2 et 3 de ce document nous aideront à poser les fondations, après quoi nous nous immergerons dans les « comment faire ».

B. Les écritures sur nos murs

Note : dans cette seconde partie, nous développons la métaphore « Palace » et établissons quelques points fondamentaux.

Nous vivons dans un Palace de Possibilités.

C'est une structure très étendue composée de pièces et annexes impressionnantes, remplies de multiples réalisations ainsi que de beaucoup de réjouissance. Tous ces espaces sont ouverts à tout le monde bien que la plupart d'entre nous n'en visitent que quelques-uns. La question n'est pas que nous soyons empêchés d'y accéder ! Justement pas ! Nous y avons droit mais nous préférons demeurer dans les pièces où nous nous sentons confortables.

Quelque part, nous « n'appartenons » pas aux autres espaces qui sont pourtant plus vastes. Ils existent pour les autres, les riches et les plus privilégiés ainsi que ceux qui

sont doués de plus de talent que nous. Nous demeurons dans ce qui nous est familier (nos zones de confort) et ne nous aventurons pas au-delà des murs (limitations) des pièces que nous avons choisies. Pourquoi ? Parce que nos « je peux » « je ne peux pas » sont écrits sur ces murs et que nous obéissons à ces dictats comme s'ils étaient la vérité. Nos revenus et notre image de nous reflètent ces limitations. En fait, c'est à peine si notre maquillage n'est pas affecté par ce qui est écrit sur ces murs.

Les mots sur nos murs sont des métaphores pour nos conversations intérieures. Ces métaphores représentent les attitudes, les opinions et les croyances que nous avons accumulées au cours des années. Beaucoup d'entre elles sont des connaissances qui nous ont été transmises par nos parents, nos grands-parents, nos professeurs, nos coaches, nos pairs, la religion, les livres, la télévision et un nombre sans fin d'autres « autorités » qui gèrent nos vies. Si on les inspecte, nombre d'entre elles sont risibles. Néanmoins, elles semblent avoir le dessus pour empêcher nos progrès.

Nous avons tous différentes écritures sur nos murs et c'est la raison pour laquelle nous présentons des limitations différentes. Vos limites sont différentes des miennes parce que les « vérités » écrites sur vos murs sont différentes des « vérités » écrites sur les miens. Cependant, ces écritures ne sont pas du tout des « vérités ». Ce sont des directives que nous avons adoptées pour traverser la vie ET beaucoup d'entre elles sont imaginaires et ne sont autres que des croyances d'autres personnes qui les ont écrites sur nos murs. Et, depuis, nous leur avons obéi avec loyauté. Cela ne doit pas avoir lieu.

Ceci me fait embrayer sur un concept fondamental sur lequel est construit le Palace des Possibilités. Il est d'une importance capitale et souligne chaque idée que nous allons explorer plus loin. Ce concept devrait être tatoué sur nos paupières intérieures, ainsi nous le verrions à chaque clignement d'yeux. Sa vérité est indéniable, mais pourtant si subtile que nous avons tendance à l'ignorer. Le voici :

« Nous consultons constamment les écritures sur nos murs ».

Ces écritures sont notre conseiller le plus dominant et nous le consultons à longueur de journées. Et pourquoi pas ? Il représente chaque expérience que nous avons eue. Il nous dicte tous nos « comment », tous nos « je peux » « je ne peux pas » ainsi que nos « je devrais » « je ne devrais pas », nos « je dois » « je ne dois pas » et notre sens de la loyauté. Il décide de notre conception d'un comportement approprié, ainsi que ce qui est bien et mauvais dans ce monde. Il englobe nos jugements, nos succès et nos échecs. Bref, tout est là écrit sur nos murs, tout ce que nous considérons comme vrai.

Par exemple, nous mangeons de la soupe avec une cuillère au lieu d'une fourchette parce que notre connaissance de base (l'écriture sur nos murs) nous conseille de faire ainsi. C'est subtil, je sais, mais c'est comme si on se demandait « *comment dois-je manger ma soupe ?* » et que les écritures sur nos murs répondaient « *utilise ta cuillère* ». C'est la raison pour laquelle nous portons des jeans pour certaines occasions et un costume ou des tenues de soirées, à d'autres. Constamment, nous consultons les écritures sur nos murs pour savoir ce que nous devons faire. Ces mots représentent la vérité pour nous, puisque nous les avons appris.

Les écritures sur nos murs sont consultées pour tout et nous apprennent quelles sont nos opportunités ainsi que nos limites qui sont, toutes deux, souvent en conflit. Sur la question des finances, par exemple, elles peuvent nous dire « Ici, c'est l'Amérique, le pays des opportunités - en avant ». Mais elles peuvent aussi nous dire :

1. « Vous êtes trop jeune (ou trop vieux) pour cela »
2. « Vous n'avez pas fait assez d'études »
3. « Vous êtes une femme, vous êtes limitée par votre reflet »
4. « Vous êtes une minorité »
5. « Les gens qui prennent des risques terminent ruinés »
6. « Aller de l'avant dépend de qui on connaît »
7. « Les riches sont malhonnêtes »

Cette liste de limitations est de la pure fiction et est illimitée, bien entendu. L'une d'entre elles est-elle inscrite sur vos murs ? Si vous croyez à l'une d'elles - ou si l'une d'entre elles vous semble vraie - alors vous êtes tombé(e)s sur une « limitation » qui vous coûte cher et cela ne devrait pas exister.

L'argent n'est ni foncièrement bon ni foncièrement mauvais. Il est une forme d'énergie qui peut financer les guerres et la destruction OU aider l'amour à pénétrer les coins du monde où la vie est rude. Nous pouvons construire nos propres barrières à l'égard de l'argent ou laisser cette énergie nous traverser comme étant le signe que nous avons droit à l'abondance. Tout cela est dicté par les « je peux » et les « je ne peux pas » écrits sur nos murs de la finance.

En fin de compte, l'EFT sera utilisée de la même manière pour les affaires, les sports, les études, la spiritualité et les réalisations humaines de tous ordres. C'est inévitable. Ceci étant, les thérapeutes ont besoin d'élargir leurs visions. Ils doivent s'écarter des murs de leurs propres pièces, dans le Palace des Possibilités, pour s'arrêter dans les pièces qui permettent à leur propre liberté émotionnelle de rejoindre celle de leurs clients. Je vois le jour où le thérapeute compétent va sortir son client du cachot et le conduire sur la terrasse la plus élevée du Palace et même au-delà. Ensuite, je vois le thérapeute devenir l'exemple à suivre. Quelle meilleure manière d'enseigner l'abondance, la joie et la liberté émotionnelle que d'en développer de nouveaux niveaux pour nous d'abord.

Comment faire cela, c'est ce document qui vous l'explique.

P.S. : Nous allons aussi découvrir que les écritures sur nos murs ne sont pas gravées dans la pierre éternellement. Je suis heureux de vous annoncer que toutes ces écritures sont inscrites avec une craie. Elles sont donc effaçables avec l'EFT et remplaçables par d'autres outils thérapeutiques. Vous allez le voir.

C. Mes pensées constantes deviennent ma réalité

Encore quelques points fondamentaux avant de nous immerger dans les « comment ? ».

"Mes pensées constantes deviennent ma réalité".

Tout revient à cela.

Ce n'est pas nouveau, bien sûr. C'est peut-être la règle la plus fondamentale de toutes les psychothérapies. Pour confirmer cela, je donne, ci-après, des citations de littératures officielles. Les femmes remarqueront (et j'espère pardonneront) que le genre masculin est ici cité, du fait que ces citations émanent d'hommes qui étaient limités dans leurs connaissances (sourire).

La Bible : « *Comme l'homme pense, ainsi il est dans son cœur* »
Ralph Waldo Emerson : « *Comme l'homme pense, ainsi il devient* »
Le Cours des Miracles : « Nous voyons le monde comme nous le percevons, ce n'est rien de plus que cela. Cependant ce n'est rien de plus mais rien de moins non plus. Dès lors c'est important pour vous. Votre vision du monde (l'image extérieure) témoigne de votre état d'âme (votre condition intérieure). Ainsi : « *Comme l'homme pense, ainsi il perçoit le monde* »

Bien que nous n'ayons pas l'habitude de formuler les choses de cette manière, le but principal de la psychothérapie a toujours été d'aider les clients à changer leurs pensées récurrentes en vue d'améliorer la qualité de leur vie (leur réalité). Au premier degré, le but est d'aider les clients à avoir une perception différente de leurs traumas, de leurs peurs, de leur culpabilité, de leur chagrin, etc. dans l'espoir qu'ils les voient avec du recul, « en perspective », et continuent leur vie de manière plus positive. Leurs pensées constantes, une fois modifiées, deviennent leur nouvelle réalité.

Nombre de clients n'ont aucune conscience du Palace des Possibilités dans lequel ils vivent parce qu'ils demeurent dans leur prison, enchaîné(e)s à leurs pensées d'abus passés, de souvenirs de guerre, de peur, de culpabilité et j'en passe. Leurs constantes pensées deviennent leur réalité et lorsqu'ils entrent dans votre cabinet, ils apportent leurs prisons avec eux. Les écritures sur leurs murs montrent de manière évidente le graphique de leur culpabilité, leur honte personnelle etc. et CELA EST ECRIT EN LETTRES MAJUSCULES QUI CRIENT CES MOTS. Bien sûr il y a d'autres écritures, certaines même de nature plus positive, mais elles sont englouties par les lettres majuscules qui deviennent le centre sur lequel leurs pensées sont focalisées, le centre de leur existence. Ainsi, ces majuscules deviennent les « limitations » de leur vie entière et continueront de l'être jusqu'à ce qu'elles soient effacées et remplacées.

Ce qui me fait penser à « Ned », un homme qui vit dans la même région côtière que moi. Ned est le roi des pessimistes et en est fier. Ses conversations tournent constamment autour des problèmes de sa vie, du monde etc. et comme on pourrait s'y attendre, beaucoup de ces problèmes se manifestent dans sa réalité. Contrairement à lui, je suis assez optimiste. Aux yeux de certains (et spécialement de Ned). Je recherche toujours des opportunités et, ce qui est intéressant, c'est que j'en trouve. Ned aussi semble

trouver ce qu'il cherche (des problèmes). Nous voyons le monde différemment et pourtant nous regardons le même monde.

Il y a des années, Ned et moi avons une conversation sur le film « Rocky ». Je trouvais que le film était exaltant. Pour moi, il décrivait comment un homme, qui avait été quelqu'un de doué mais s'était laissé aller, avait pu se faire tout seul et combattre le champion du monde des poids lourds. C'était bouleversant. C'était un glorieux exemple du pouvoir de l'esprit humain. Néanmoins, quand je questionnai Ned à propos du film, il me répondit « c'est deux bons à rien qui se tapent dessus ». Florissant.

Bien que le film soit identique pour nous deux - mêmes mots, mêmes images, même musique - nous avons des réactions diamétralement opposées. Comment cela peut-il se faire ? La seule différence, en fait, était ce que nous avons apporté mentalement, avec nous, au cinéma. C'était notre filtre (nos pensées constantes) à travers lequel nous avons perçu le film, les événements contenus dans ce film. Nous leur avons, chacun, donné un sens : notre propre interprétation (notre réalité) à propos de ce film. Ce film, comme la vie, était une projection extérieure de notre état intérieur. Ce que nous avons expérimenté en voyant le film était strictement créé mentalement par nous-mêmes.

Nous voyons la vie comme une projection de notre état d'esprit. Nos pensées deviennent notre réalité.

Comme le dit mon ami, Jim Newman (Séminaires PACE) :

« Les pensées d'hier ont créé notre présent. Nos pensées d'aujourd'hui créent notre futur ».

C'est, en d'autres termes, « mes pensées deviennent ma réalité » ainsi que « un visage heureux ne vient pas par chance, il vient de pensées heureuses ». Vous voyez que l'idée se retrouve dans tous les domaines. Pensez ce que vous avez toujours pensé et vous recevrez ce que vous avez toujours reçu.

Comme nous l'avons vu précédemment, nous faisons cela à longueur de journées et les écritures sur nos murs qui ressortent le plus deviennent nos pensées (et dès lors notre réalité). Nous voudrions tous, bien sûr, avoir une meilleure réalité, nous préférierions avoir plus de liberté émotionnelle, être plus évolués spirituellement, vivre dans les pièces plus larges de notre Palace personnel des Possibilités. Il s'ensuit donc que pour créer une meilleure réalité, il faut changer nos pensées parce que changer nos pensées induit automatiquement le changement dans ce que nous vivons.

Je suis conscient qu'il s'agit d'une sorte d'approche cognitive qui ne date pas d'hier (et pourtant puissante). Ce qui nous élève, ici, vers de nouveaux niveaux, c'est la combinaison de ces outils cognitifs avec l'EFT et les approches énergétiques. Les techniques de tapotement libèrent (effacent) le lourd paquet émotionnel d'une manière bien plus efficace que les approches cognitives. Cette délivrance, associée à l'utilisation créative des outils cognitifs, nous permettent de réécrire (remplacer) plus facilement les écritures sur nos murs. Une fois que nous effaçons les mots limitatifs de nos murs, nous pouvons les remplacer par ce que nous voulons. Effacer et remplacer. Notre but est ici d'accéder à l'absence de limitation. Oh là là !

D. Les affirmations sont des eaux dormantes

Vous pouvez ironiser pendant que je vous formule une assertion qui va vraisemblablement générer des résistances chez beaucoup d'entre vous.

« Les affirmations sont parmi les plus puissants outils que nous pouvons utiliser pour notre transformation personnelle. Elles sont hautement fiables, faciles à utiliser et s'appuient sur une logique implacable ».

Hum ! Alors pour quelle raison les thérapeutes ne les utilisent-ils pas ?

Mon courriel contient des messages de thérapeutes et de professionnels de la guérison de tous horizons. Vos compétences, Messieurs et Mesdames, dans l'art de la guérison sont impressionnantes, que ce soient le neurofeedback, l'hypnose, les médicaments, les schémas de langage, l'EMDR (mouvements des yeux), les thérapies énergétiques, le travail sur le corps ou une longue liste d'autres méthodes. J'ai eu des discussions innombrables avec vous, par téléphone, par courriel, à mes séminaires et cependant rarement quelqu'un a émis l'idée que les affirmations sont un outil efficace.

En dépit de cela, les affirmations sont généralement le fondement et le pivot du vaste éventail de livres concernant le « Vous êtes ce que vous pensez » et elles ont une logique difficile à discuter. Plus simplement, la répétition persistante d'une affirmation conditionne l'esprit à voir les choses différemment. L'affirmation alors s'installe comme une pensée constante qui prend ensuite forme dans notre réalité. Nos pensées constantes deviennent notre réalité. Très simples, très à propos, faciles à utiliser, les affirmations sont de réelles eaux dormantes dans notre boîte à outils de performance personnelle et nous sommes sur le point de les réveiller.

Pour certains les affirmations sont considérées comme inutiles ; pour d'autres ce sont des délices. Pour beaucoup, elles sont considérées comme une bonne idée mais, malheureusement, ce ne sont que des promesses qui ne se réalisent pas ; ils essaient mais abandonnent, vu que « ça ne marche pas ! ». Or ça « marche » et ça marche superbement. Les affirmations sont hautement fiables (peut-être plus fiables que tout autre outil) et manifestent, en effet, dans la vie des gens, ce qui a été affirmé.

Maintenant ouvrez vos oreilles ! Ce qui suit est un paragraphe critique. Les affirmations *semblent* être inefficaces uniquement parce qu'il manque, dans le processus, quelque chose qui n'a presque pas été reconnu. Il s'agit de ce qui est désiré « *réellement* » et qui ne correspond PAS toujours à ce qu'on affirme, voire même qui est à l'opposé. C'est impressionnant l'habileté avec laquelle nos affirmations construisent nos vies. Si seulement nous écoutions nos propres conversations intérieures, nous entendrions clairement que c'est évident. Nos conversations intérieures contiennent des affirmations constantes à propos de nos croyances et de nos attitudes et cela tous les jours. Affirmations qui nous ont conduits à notre état actuel dans nos vies et nous ont confinés dans nos pièces limitées de notre Palace des Possibilités. Pour vraiment tenir les rênes du pouvoir des affirmations, nous devons être sûrs que nos affirmations *concrètes*, celles qui auront de l'effet, sont bien celles que nous voulons réaliser. C'est là que se trouve le défi et la nécessité d'utiliser l'EFT. Relisez ce paragraphe car il est le pivot de cet article.

Voici un exemple de ce que je veux dire. Disons qu'une femme de 100 kg utilise une affirmation pour peser 65 kg. Elle pourrait affirmer quelque chose comme ceci :

« Mon poids normal est de 75kg et c'est ce que je pèse ».

La logique ici est que si elle continue de répéter cette affirmation, elle va opérer un conditionnement mental. Résultat, elle va commencer à se voir différemment et va naturellement organiser ses repas et prendre des habitudes permanentes pour arriver au niveau du poids désiré. Si cela est fait correctement, il n'y a aucune intervention de la volonté. Elle va évoluer pour devenir quelqu'un qui se comporte comme pesant 75 kg.

Je sais que cela peut marcher puisque je l'ai fait moi-même. Il y a 20 ans, j'ai perdu 15 kg en répétant une affirmation telle que : « Mon poids normal est de 80 kg et c'est ce que je pèse ».

En 6 mois, et sans faire de régime spécial ou un effort de volonté, j'ai atteint 80 kg et fait rétrécir mes vêtements. Mon poids aujourd'hui est de 81 kg. Il m'est inconcevable que je pèse à nouveau 95 kg. Ma vision de moi-même comme pesant 80 kg fait partie de ces « pensées constantes qui sont devenues ma réalité ». J'ai également utilisé une affirmation pour augmenter mes revenus de 18.000 \$ par an à 400.000 \$. A nouveau, aucun pouvoir de la volonté n'était impliqué et je n'ai pas non plus travaillé plus. J'étais un vendeur d'assurances et j'ai commencé à appeler des clients plus riches que je percevais, auparavant, comme « trop gros pour moi », qui m'ont acheté de plus grosses assurances. Aussi simple que cela.

Cependant, la plupart des gens n'ont pas mon expérience. Pourquoi ? Parce que l'affirmation qu'ils répètent n'est pas la « bonne ». Souvent l'affirmation choisie entre en compétition avec le système de fonctionnement de la personne. Elle entre en compétition avec des affirmations « oui mais » qui, subtilement mais puissamment, deviennent la « vraie » affirmation.

Exemple : notre femme de 100 kg qui dit « Mon poids normal est de 65 kg et c'est ce que je pèse » va entendre un ou des « oui mais » à la fin de cette affirmation, tels que :

« Mais si je perds du poids, les autres vont s'attendre à ce que je garde ce poids »

« Mais si tu perds du poids, tu vas dépenser beaucoup d'argent pour acheter de nouveaux vêtements »

« Mais si tu perds du poids, les hommes vont te remarquer et vouloir des relations sexuelles »

« Mais si tu perds du poids, les hommes ne vont plus te voir et alors tu ne seras plus désirable »

« Mais si tu perds du poids, tu vas devoir te priver de ta nourriture préférée »

Cette liste d'exemples n'a pas de fin. Ces « oui mais » ne sont ni exprimés verbalement, ni énoncés clairement, bien sûr, mais ce sont des réflexions subtiles (et puissantes) qui font obstacles à la perte de poids. Ces obstacles peuvent-ils être dépassés par une affirmation persévérante ? Fort probablement. Cependant, rares sont les personnes qui continuent avec persévérance. Pourquoi ? Parce que premièrement, elles ne voient pas de résultats immédiats et qu'ensuite, elles vivent mal ce conflit émotionnel intérieur

entre l'affirmation et les « oui mais ». Elles concluent alors qu'elles se mentent à elles-mêmes et abandonnent. Comme vous le voyez, le processus d'affirmation a besoin d'aide. On a besoin de l'EFT pour éliminer les « oui mais » existants.

Ceci nous amène à l'un des aspects vraiment puissant des affirmations, en l'occurrence le fait qu'une fois l'affirmation installée, il n'est guère facile de la déloger. Elle devient une partie intégrante de votre personne jusqu'à ce que vous la remplaciez. Par exemple, ces affirmations « oui mais » pour la femme de 100 kg se sont installées dans son système de fonctionnement, elles sont indélogeables et sont devenues ses pensées constantes qui, évidemment, sont devenues sa réalité. Elles sont tenaces, il est difficile de s'en débarrasser sans assistance, et de les remplacer par de nouvelles affirmations. Ce serait comme essayer de faire basculer l'Empire State Building avec un spaghetti mou. Elle se voit comme une femme pesant 100 kg - et c'est tout ! Son poids est le reflet de ses affirmations existantes - ses écritures sur ses murs. La bonne nouvelle, c'est qu'une fois que l'affirmation « 65 kg » est vraiment en place, elle devient une nouvelle pensée constante et est aussi obstinée que celle qu'elle remplace : les « oui mais ... 100 kg ». Regagner du poids deviendra inconcevable avec les nouvelles pensées constantes qui se sont installées.

Si nous écoutons nos conversations intérieures que nous nous faisons à nous-mêmes, nous allons entendre nos « limitations » et d'autres formes d'affirmations qui défilent sans arrêt :

« Je ne sais pas chanter »

« Gagner de l'argent ce n'est pas digne de spiritualité »

« Les femmes ne peuvent pas entrer en compétition avec un monde d'hommes »

« Je ne trouve jamais les bons mots » etc.

... toutes affirmations qui nous font stagner là où nous sommes. Elles sont puissantes, très puissantes. Nous en usons à chaque minute de la journée. Elles créent nos vies parce qu'elles reflètent nos croyances et nos attitudes. Vous en utilisez maintenant en lisant ceci. Vous consultez les écritures de vos murs (vos affirmations existantes) pour être d'accord ou pas d'accord sur ce que je dis. Vous êtes-vous rendus compte que vous dites « *Oui, mais...* » en lisant ceci ? Si oui, vous affirmez quelque chose et probablement une limite.

C'est pourquoi j'ai dit, les affirmations...

« ... sont hautement fiables (peut-être plus fiables que tout autre outil) et produisent, en effet, dans la vie des gens, ce qui a été affirmé. »

Il ne suffit pas d'installer correctement une affirmation pour qu'elle se réalise. Ce qui est important ici c'est d'être sûr que l'affirmation que vous voulez soit l'affirmation « *juste* » (*vraie*).

C'est ici que l'EFT intervient comme un outil hautement efficace pour effacer les émotions et croyances négatives que sont les « oui mais », qui entrent en compétition avec les affirmations. Grâce à l'utilisation habile de l'EFT, tout blocage de la performance personnelle peut être éliminé et permet d'avoir un mur propre, sur lequel

on peut écrire nos nouvelles pensées consistantes. Effacer et remplacer. Effacer et remplacer. Une fois la compétition éliminée, l'affirmation aura la voie libre. C'est enthousiasmant et on est transformé. Cette combinaison d'EFT et d'affirmations nous permet de reconstruire complètement nos systèmes de fonctionnement, d'éliminer nos blocages et d'installer nos rêves. Les finances deviennent florissantes, les relations s'épanouissent et la paix intérieure peut s'accroître.

Jusqu'à présent l'EFT n'a été utilisée que comme outil autonome d'élimination du négatif mais on n'a jamais parlé de la possibilité d'installer des rêves. D'autre part, les affirmations ont été un outil autonome pour installer des rêves mais on omettant d'éliminer les « oui mais ». Maintenant, nous pouvons allier les deux outils et emmener nos clients et nous-mêmes dans des pièces plus vastes du Palace des Possibilités. J'aime les personnes qui poursuivent la recherche de leurs possibilités. J'aime les gens qui ont des rêves. Ils font en sorte de réaliser les choses, dans leur vie. Ils sont des guides par leur exemple. Cela ne vous fait pas saliver ?

E. Le but: que feriez-vous si le succès vous était garanti?

Bien que j'aie mis l'accent sur les affirmations, celles-ci n'aboutissent pas lorsqu'elles sont abstraites et isolées. Par exemple, quelqu'un qui affirme mécaniquement et avec adynamie « Je suis heureux, je suis heureux, je suis heureux », ne va probablement pas atteindre le Célèbre Palais du Bonheur, même si tous les « oui mais » on été découverts et qu'il les a effacés de ses Ecritures sur ses Murs. Pourquoi ? Parce que, dans ce cas-ci, le bonheur n'est pas LE but en soi. Il s'agit d'une sorte d'effort vague qui tient du : « ne serait-ce pas formidable de... »... mais auquel manque la passion de réaliser un rêve motivant. Ce qui est vrai c'est que la racine de l'affirmation peut le conduire à être plus heureux et se sentir mieux mais cette amélioration résultera plutôt de ce que l'EFT a effacé que de l'affirmation « je suis heureux ».

Pour qu'une affirmation soit efficace au maximum, il faut que le sujet de celle-ci opère comme la « pulsion d'un moteur », qu'elle en imbibe le psyché et qu'il devienne le but irrésistible à atteindre sur lequel on lance l'affirmation comme une flèche. Cela doit aussi être un JE VEUX et non un JE DEVRAIS. C'est ici que beaucoup se mélangent les pinceaux quand ils formulent les affirmations car ils prennent souvent pour des buts grandioses ce qui en fait sont des « devraient ». Les « devraient » sont les buts de quelqu'un d'autre et qui nous semblent être les nôtres. Le désir de nos parents que nous allions à l'école est un DEVRAIT, à moins que nous ne le désirions vraiment nous aussi. La pression de la société de se marier et de se conformer aux comportements communs conventionnels, sont aussi des « devraient » potentiels. Lorsque nous faisons des affirmations qui sont des « devraient », ces dernières risquent de disparaître faute de vrai intérêt mais il ne faut pas considérer cela comme un échec du procédé d'affirmations, ce n'est qu'un problème dû au fait qu'il n'y a pas de but clairement défini.

Certains vont commettre l'erreur de formuler des affirmations pour des buts loin au-delà de leurs croyances actuelles. Dès lors, ces affirmations étant des « devrais » et «

voudrais » vont s'affaiblir et disparaître. Des buts qui résonnent comme des buts culminants tels que devenir Président des Etats-Unis d'Amérique, résoudre la faim dans le monde ou gagner le Prix Nobel de la Paix sont des buts de grande valeur et chez certaines personnes, cela correspond à leurs systèmes de croyances. Si c'est le cas foncez. Pour d'autres, spécialement ceux qui sont enfermés dans leur cachot émotionnel, des buts appropriés seraient d'être convainçants lors d'un entretien pour un travail ou de se sortir de l'alcoolisme. Les athlètes, par contre, pourraient briguer une meilleure moyenne au base-ball ou un plus haut record du lancer libre. Les étudiants pourraient désirer une meilleure vivacité mentale ou améliorer leurs aptitudes. Les psychothérapeutes pourraient désirer plus de charisme, de compassion ou d'aptitudes intuitives.

Les buts doivent être des volontés, des « je veux » et nécessitent des buts accessibles correspondants à nos systèmes de croyances. Ils ont pour but également d'étendre nos « limites » actuelles. Si nos buts ne correspondent pas à un système de croyances accessibles, nous allons les considérer comme infructueux et abandonner. Pourquoi affirmer, par exemple, que vous irez passer la nuit sur Mars quand vous ne croyez que vaguement que cela est possible ? Par ailleurs, si nos buts ne nous élèvent pas vers un autre niveau, où est la stimulation ? Qui s'occupe de ce que leurs revenus s'élève de 50.000 euros à 51.000 euros ? peu de gens. Par contre, la perspective de gagner 60.000, 80.000 ou 100.000 euros, cela c'est juteux. Et une fois arrivés à ce niveau, c'est beaucoup plus facile d'envisager 150.000 ou 250.000 euros. Et ainsi va le processus.

C'est à ce stade que nous commençons à reconnaître notre véritable pouvoir et nous mouvons dans des pièces plus vastes du Palais des Possibilités. Quelques succès de la sorte vont élever notre vision et après quelque temps, nos limites vont nous paraître risibles et perçues comme les fictions qu'elles sont (qu'elles étaient). C'est comme si un grand vide, créé dans les pièces plus vastes du Palace, nous aspirait hors des portes de nos limites existantes. Celles-ci une fois quittées, il n'y a pas de retour. Qui voudrait gagner à nouveau 50.000 euros par an après avoir atteint les 250.000 euros ? Qui voudrait redevenir timide après être devenu une personne ouverte aux autres ? Et ainsi va le processus.

Nombre d'entre nous n'avons pas de buts motivant parce que nous manquons de passion dans notre vie. Nous existons jour après jour. Quelques fois nous sommes heureux, quelques fois pas. On se lève le matin, on se brosse les dents et c'est tout. Mais bondir du lit avec l'enthousiasme de quelqu'un qui a une mission à remplir, peu d'entre nous expérimentent cela. Un but motivant - une mission - c'est la différence entre ceux qui bougent et ceux qui se morfondent. C'est notre démarche avec entrain et les étoiles dans nos yeux. Il s'agit d'un « travail intérieur » qui fait la différence entre l'exaltation et la morosité peu importe notre situation dans la vie. Cela me rappelle une petite histoire de Doug Hooper :

« En prison, deux hommes regardent dehors au travers des barreaux de la fenêtre : l'un voit de la boue et l'autre voit les étoiles. »

Bien souvent nos buts motivants sont cachés derrière les écritures sur nos murs. Celles-ci nous ont déjà convaincus de nos « je peux », « je ne peux pas », « je devrais », « je ne devrais pas » et toute la clique de nos « limites ».

Peut-être est-il écrit sur nos murs :

- Ne te fais pas remarquer dans la foule, personne n'aime les gens qui se font remarquer
- Ne sème pas le trouble
- Si tu fais quelque chose pour quelqu'un, il va t'en demander d'en faire plus
- Sache où est ta place
- Ceux qui se font beaucoup d'argent vont perdre leurs amis
- Ne t'enthousiasme pas pour quelque chose ça va te conduire à la déception

Et pendant ce temps-là, nous avons, en nous, des braises brûlantes qui n'attendent qu'à être enflammées. Mais où sont-elles ces braises ?

Une méthode pour les découvrir c'est de tapoter en EFT sur « Même si j'ai l'impression d'être bloqué(e) ici.... » « Même si j'ai des blocages qui m'empêchent d'accomplir une vraie mission... » etc. Des répétitions journalières en EFT sur ces affirmations devraient aboutir à faire ressortir votre mission ou vos buts. Et je ne vous dis pas ce que vous allez découvrir.

Une autre méthode est de vous poser sérieusement des questions telles que :

- Enfant, quels rêves as-tu eus que tu as abandonnés ?
- A Qui voudrais-tu ressembler ?
- Que voudrais-tu faire que tu n'as pas osé faire jusqu'ici ?
- Que voudrais-tu faire/atteindre/être si ton succès était assuré ?

Ce sont des questions importantes qui peuvent vous lancer vers une vie sans limites. Si vous les lisez et continuez votre route, leur réalisation sera perdue. Maintenant, si vous inscrivez vos questions, que vous passez quelques soirées sur celles-ci, que vous en discutez avec vos amis, que vous y réfléchissiez pendant que vous êtes en voiture, etc. elles vont faire venir à votre esprit diverses opportunités.

Il est nécessaire de lâcher la bride à votre imagination. Je me rappelle avoir posé à une dame de 78 ans « Mary que voudriez-vous faire si votre succès était garanti ? » Elle me répondit « je serais une caissière dans une épicerie de 1ère classe ». Je lui dit alors « Mary vous n'avez pas répondu à ma question. Vous me dites ce que vous feriez selon votre expérience du passé. Maintenant si vous allez plus loin dans votre imagination, je voudrais savoir quels sont vos rêves. Oubliez vos limitations et dites-moi ce que vous feriez REELLEMENT si votre succès était assuré ». Elle leva la tête, une étincelle éclaira ses yeux, et elle déclara « je serais une chanteuse ». Voilà un rêve, voilà un vrai but. C'était quelque chose qui aurait enthousiasmé sa vie si elle avait eu à poursuivre ce rêve.

Maintenant voulez-vous être un(e) chanteur/chanteuse ?

Si vos prétendues « limites » n'existaient plus, que voudriez vous REELLEMENT faire pour atteindre un but enthousiasmant ? Je sais. Je sais. Ce n'est pas (encore) évident. Mais c'est un début. Nous pouvons commencer à réaliser de petits pas - réalisables - et ainsi construire un chemin vers notre rêve. Il y a toujours un moyen. Plus tard, je vais introduire la notion du « concept d'Antenne » - notre mécanisme interne qui trouve infailliblement le moyen de réaliser ce que nous désirons.

J'espère que vous avez été motivé par ceci. Nous entrons, ici, dans le « Pays de l'Opportunité »

F. Buts : faire un chef-d'œuvre de notre vie

J'ai reçu beaucoup de réponses à propos du chapitre sur les buts. La plupart demandaient s'il fallait nécessairement avoir comme but une « mission ». Bonne question. Ayant relu ce que j'avais écrit, j'ai compris que ce n'était pas ce que je voulais dire.

Une mission peut être considérée comme le but ultime. Toutefois, afin d'apporter des changements au sein de la personne, pas besoin de zèle pour mission à accomplir.. Un vrai JE VEUX peut y arriver tout seul. Mon but de perdre 15 kilos n'était pas une mission, pas plus que mon but d'augmenter mes revenus. Ces deux buts, toutefois, étaient importants pour moi et c'est cette importance qui a ajouté un nécessaire « plus » à mes affirmations.

Une affirmation sans un JE VEUX mobilisateur n'obtiendra pas grand chose comme résultat.

Certains ont du mal à trouver des buts à atteindre. Ils ont sans doute passé tant de temps dans leur cachot émotionnel qu'il leur semble stérile de formuler des buts à atteindre voire un exercice stupide. Par ailleurs, ils ont sans doute des écritures sur leurs murs qui disent :

- Les gens ambitieux sont des gens qui se mettent trop en avant et qui sont cupides.
- Reste dans le milieu où tu appartiens.
- Pourquoi perdre ton temps à accomplir l'impossible ?

Peu importe les raisons pour lesquelles quelqu'un a du mal pour trouver un but, il peut être aidé en utilisant l'EFT sans affirmations ni buts, ce qui lui apportera un soulagement dans plusieurs domaines. C'est ce que nous avons fait pendant des années. Aussitôt que le soulagement arrivait, les patients expérimentaient évidemment des changements cognitifs positifs. Ces changements, à leur tour, ouvraient la voie vers l'acceptation de buts à atteindre et donc aux affirmations y relatives. Les personnes sont libérées par l'EFT, elles se sentent plus légères et les buts à atteindre prennent plus de sens voire sont bienvenus.

C'est là qu'un client qui suit une thérapie devient une personne capable de Performance Personnelle. C'est là que le thérapeute peut changer de vitesse et aider cette personne, auparavant infortunée, à faire un chef-d'œuvre de sa vie. Des pas de bébé d'abord.

Développez un but à la fois. Mettez les affirmations l'une derrière l'autre. Ajustez, changez, ayez de petites victoires au début et embrayez sur des victoires plus importantes. Effacez des parties d'écritures sur les murs et remplacez-les par de meilleures affirmations. Construisez, aimez, riez, fêtez les nouveaux niveaux et continuez. Entrez dans de nouvelles pièces du Palace des Possibilités. Faites-le avec votre client, grandissez avec votre client. Affirmez vos propres buts et reliez-les aux affirmations. Affirmez la joie, l'abondance et la liberté dans votre pratique. Dans votre vie menez par votre exemple, devenez un modèle vivant pour motiver vos clients à vous égaler. Soyez cependant prudents, cela pourrait devenir une mission (sourire).

Plus tard je vais introduire la notion de « rêve éveillé intentionnel ». C'est la troisième partie d'un trio désigné pour amener joyeusement quelqu'un au Penthouse du Palace. Les affirmations étant la première partie et la deuxième partie étant les buts à atteindre.

J'appelle ce trio « Le Joyeux Triumvirat »

VI. La Technique du volcan

Par Rebecca Marina - Traduit et adapté par Geneviève BALLY

Je veux partager avec toi et tous les praticiens d'EFT une technique utile pour le travail en profondeur. J'ai déjà testé cette technique client après client avec des résultats impressionnants ! J'ai employé cette technique à plusieurs reprises dans mes ateliers et cours télévisés en utilisant la technique " l'emprunt des bénéfices " avec les mêmes avantages.

Je l'appelle la technique du volcan. Si vous pouvez imaginer que vos émotions puissent être, au début comme un volcan silencieux, qui fermente avec tous vos ressentis de tristesse, dépression, peine, trahison, douleur, et sentiment d'être une victime et qui tournent tous ensemble. Imaginez que la couche inférieure de ce volcan est une colère rentrée avec des racines profondes de crainte. Presque toujours je trouve quand quelqu'un a beaucoup de conflit émotionnel qu'il y a une couche de colère que la personne est trop gentille pour l'exprimer. La société a enseigné que " ça ne se fait pas " d'exprimer sa colère. Les gens ne vous aimeront pas si vous exprimez de la colère.

Dans ma pratique personnelle, j'ai cherché à ce que tous mes clients déprimés, frustrés, et tristes puissent trouver une situation qui pourrait les rendre fou furieux. Alors l'EFT pourrait être la grenade qui ferait exploser le tout. Je n'en étais pas là jusqu'à ce que je rencontre " Abraham ", un groupe de professeurs non-physiciens et que je réalise la profondeur de cette idée.

La femme qui apporte ces messages d'Abraham, Esther Hicks, a commencé à parler des émotions habilitées et non-habilitées. Elle a déclaré que la colère tient la meilleure place

en ce sens. Si vous pouvez amener une personne de la tristesse à la colère, vous l'amenez réellement à une bien meilleure place. Naturellement, EFT a la puissance de libérer la colère et tout ce qui va avec. Quand vous pensez cela, la colère devient vraiment une émotion habilitée. Quand vous vous sentez fâché, vous désirez FAIRE quelque chose ! Donnez un coup de pied, criez et jurez mais soyez certain de ne pas vous sentir comme une victime ! Avec EFT, en libérant la colère vous vous guérissez du sentiment d'habilitation.

Commentaires de Gary Craig : Le terme " habilitation " a des significations multiples. Comme utilisé ici, Rebecca se réfère à la colère provoquant un sentiment personnel d'être " responsable ", au moins pour le moment. En termes spirituels, la colère est non-autorisée parce qu'elle vous sépare de l'amour. C'est juste une façon de voir.

Rebecca continue : La tristesse, la peine, la dépression, les abus sont toutes des émotions non-habilitées. La colère a le pouvoir de souffler le liège qui recouvre votre volcan émotionnel et de libérer l'agitation au-dessous. Suivez une étude de cas de la technique du volcan en l'action.

Ma cliente, Mary Louise, est venue chez moi avec des problèmes de tristesse et d'abandon parce que son père n'était jamais là pour elle. Bien que Mary Louise arrive à la soixantaine, elle portait toujours cette douleur.

Rebecca : - Mary Louise, je voudrais essayer quelque chose d'un peu différent avec vous. Etes-vous prête à rentrer en contact avec vos sentiments de colère au sujet de votre père, vous laissant ?

Mary Louise : - Oui, je le suis.

Rebecca : - Imaginez que vous êtes à nouveau une petite fille et que vous êtes à syntoniser vos sentiments au sujet de votre père qui est absent. Je vous donne la permission d'être en colère, aussi malveillante et vindicative que vous le souhaitez ! Aucun jugement ici. Si vous pouviez lui dire tout ce vous auriez aimé lui dire et tout en sachant que cela ne fera de mal à personne car nous le faisons ici qu'à des fins thérapeutiques, qu'aimeriez-vous lui dire ?

Mary Louise : - Je tiens à lui dire que je me sens en colère parce qu'il m'a quitté, il aurait dû resté, il aurait dû être responsable. Il n'aurait pas dû être si égoïste !

Rebecca : - Toujours en imaginant la petite fille blessée que vous êtes, en colère, si vous pouviez imaginer faire quelque chose de physique au sujet de votre père, que feriez-vous ?

Mary Louise : - Je voudrais juste lui donner un coup de pied dans le tibia droit de m'avoir quittée ! Cela me ferait vraiment du bien !

Commentaires de Gary Craig : Le terme " lui donner un coup de pied dans le tibia droit" peut être approprié pour Mary Louise. Selon mon expérience, toutefois, ces conditions peuvent encore être « trop gentil » et donc je serais tenté de chercher des mots plus forts.

Rebecca : - Sur une échelle de 1-10 colère sur la façon dont vous sentez-vous en colère envers lui en ce moment ?

Mary Louise :- Je suis à 8.

Rebecca : - Faites juste comme moi et répétez ce que je dis. Commencez par repérer le point douloureux sur la poitrine.

Rebecca : Frottez le point sensible sur la poitrine "Même si je suis tellement en colère contre toi papa, tu m'a laissée, j'aimerais te donner un coup de pied dans le tibia droit, je m'aime et je m'accepte." [Mary Louise répète 3 fois]

Au sourcil, je suis en colère contre toi papa,

Sous l'œil - Tu n'avais pas le droit de me laisser,

Sous l'œil - J'aimerais te donner un coup de pied dans le tibia droit, tu m'as blessée !

Sous le nez - J'ai de la colère contre toi,

Sous la bouche - J'ai tellement de colère contre toi,

Clavicule - Je suis folle de rage papa,

Sous le sein - je suis si folle,

Sous le bras- Je suis vraiment vraiment folle de rage !

Rebecca - Comment vous sentez-vous ?

Mary Louise : - Vraiment génial ! (Rires) Cela fait tellement d'années que je désirais le lui dire ! Même si il est mort, cela m'a fait tellement de bien à l'intérieur dans ma poitrine.

Rebecca : - Retournez à votre colère sur une échelle de 1-10, quel nombre donneriez-vous maintenant ?

Mary Louise : - Environ un 3.

Rebecca : - Vous sentez-vous prête à utiliser un choix positif maintenant ?

Mary Louise :-Oui.

Rebecca : - Au lieu de se sentir tellement en colère et blessé, comment voudriez vous vous sentir à la place ?

Mary Louise : - je préfère ressentir de la compassion et du pardon et tourner la page derrière moi.

Nous avons fait une ronde avec : "Même si mon père m'a laissée, je décide de me libérer de cette colère, de pardonner, et d'aller de l'avant dans ma vie."

À la fin des deux tours des choix positifs Mary Louise a estimé que sa colère et son sentiment d'être blessée avait complètement disparu. Elle n'avait plus qu'une hâte de vivre le reste de sa vie à l'abri de ce fardeau.

Utilisez la puissance de la lave chaude pour vider la colère et supprimer des émotions en vous laissant libre de vous combler de joie et de paix. Souvent, après une série de vraiment verbiage passionné, la chose devient beaucoup humoristique et tout le monde rit. Je dois vous avertir qu'utiliser cette méthode peut tellement dissiper la colère, que vous pourriez ne jamais être en mesure de la ressentir à nouveau, peu importe que vous essayez d'être dur.

Chers praticiens, donnez la permission à vos clients d'être en colère. Ils ont peut-être attendu cela toute leur vie.

VII. Le traitement du conflit

A. La technique de la double bulle

Colette Streicher - Traduit et adapté par Geneviève BALLY et Jenna JORDAIN

Colette Streicher partage avec nous, dans son article détaillé ci-dessous, un protocole utile pour traiter des problèmes chroniques et pour en découvrir les questions fondamentales. Elle l'appelle la Technique de la " Double Bulle " et, avec elle, elle identifie les pensées conflictuelles d'une personne. Elle dit: qu'est-ce qu'une double bulle ? Dans une partie de la bulle il y a le désir et dans l'autre partie il y a la résistance à la MÊME pensée. Par exemple : je désire fumer et je résiste au désir de fumer. Je déteste ces gens et j'ai aimé/j'ai accepté/j'ai été comme eux ; je veux survivre au cancer et je ne...

Avec cette métaphore en mémoire, Colette emploie alors l'EFT pour traiter les deux côtés simultanément à la fois. Voici les détails ci-dessous.

La technique de la double bulle est une technique que j'ai développée après avoir étudié pendant des années au cours de différents ateliers spirituels la façon de créer sa propre réalité et de changer l'état de ses problèmes chroniques.

Connaître cette simple technique m'a aidé à résoudre de nombreux mystères et à sortir des personnes de leur ornière, là où rien ne semblait les aider. Cela fonctionne particulièrement bien avec des clients qui ont une inversion psychologique et qui ne profitent pas de leur thérapie.

Tout d'abord, laissez-moi définir ce qu'on appelle les problèmes chroniques. Je ne parle pas ici seulement des maladies chroniques, mais aussi des comportements chroniques, des " identités chroniques " selon leur propre définition, et des addictions.

La clef de l'état chronique est qu'il y a une lutte serrée entre un désir et son contraire sur le même problème.

Il y a deux types de croyances ; l'une toute simple, une " bulle " de croyances. Ces croyances sont habituellement faciles à traiter avec quelques rondes d'EFT. Elles sont du style descriptif : "il m'a vexé". C'est un fait, vous pouvez tapoter sur les émotions autour de cela et changer votre opinion à leur sujet, vous pouvez changer votre point de vue et vous rendre compte qu'il n'a pas voulu dire cela, etc... Mais il n'y a ni résistance ni désir concernant ce fait.

L'autre type, qui commence souvent par "je veux ou je ne veux pas ..." sont des croyances chargées de résistance ou de désir et celles-là sont souvent beaucoup plus difficiles à éliminer. Par exemple : Vous voudriez éliminer cette pensée : "je veux (je désire) fumer" ou "je veux me ronger les ongles" (désir) ou "je ne suis pas cette sorte de personne" (résistance), "je n'aime pas les gens riches" (résistance). La plupart du temps, même si vous employez EFT pour les éliminer, ces pensées reviennent, en arrière-plan, et rien ne semble pouvoir vous en débarrasser pour toujours. Vous pouvez passer tout le temps que vous voudrez à tapoter, quelques jours ou quelques minutes plus tard, elles sont de retour.

Pourquoi ces croyances, ces problèmes, ces comportements, ces opinions de soi-même (personnalité) sont-elles si fortes qu'elles peuvent être à nouveau stimulées et revenir...ou cela semble ainsi. La réponse est très simple : En fait, ce ne sont pas des bêtes à une seule tête, elles ont deux têtes opposées les tirant dans deux directions différentes en même temps. Pour retourner à la métaphore de la bulle, le secret réside dans le fait qu'il y a et qu'il y a toujours une autre bulle connectée qui nourrit secrètement celle que vous voulez éliminer. La destruction de la première bulle (le désir de fumer, par exemple) ne sera pas suffisante.

En fait, tout cela est une sorte spéciale de bulle : une double bulle !!! (Imaginez un ballon serré au milieu, créant deux ballons plus petits connectés ensemble)

Autrement dit, si vous ne reconnaissez pas le côté caché, vous ne réussirez pas.

Coupez seulement une moitié de la bulle et il y aura toujours assez d'énergie pour lui permettre de se reformer à nouveau.

Ainsi quand vous ne voyez aucun progrès et que les choses reviennent, cela signifie que vous n'avez pas traité le sujet entièrement. Vous avez laissé assez d'énergie pour qu'il se reforme.

Qu'est-ce qu'une double bulle ? Dans une partie de la bulle il y a le désir et dans l'autre partie il y a la résistance à la MÊME pensée. Par exemple : je désire fumer et je résiste au désir de fumer. Je déteste ces gens et j'ai aimé/j'ai accepté/j'ai été comme eux ; je veux survivre au cancer et je ne ..."

Pour employer la métaphore, vous pouvez imaginer qu'au milieu des deux bulles il y a un passage où l'énergie est échangée. Plus une bulle est puissante (le plus grand désir), plus l'autre bulle est puissante. Il y a un conflit dans la personne : il y a à la fois un désir et une résistance pour la même chose.

Maintenant quand vous ressentez que vous voulez vraiment, vraiment, quelque chose...vous aurez tendance à nier qu'il y a également l'opposé de cette croyance en vous. Aussi, prenez garde à ne pas tomber dans le piège. Continuez à vous questionner et vous y arriverez finalement. Vous serez capables de vous reconnecter avec la partie en vous qui fait que vous désirez ce à quoi vous résistez aujourd'hui (ou inversement).

Le secret est de détruire les deux côtés de la double bulle en même temps en se concentrant sur la bulle entière : le désir, le conflit ET la résistance. PAS une bulle et ensuite l'autre !!! Des thérapeutes ont employé une idée semblable, mais au mieux ils alternent le positif et le négatif ou ils s'occupent deux côtés opposés d'une pensée séparément, le but ici est de dissoudre le sentiment de conflit, la tension entre les deux bulles et de détruire, à la fois le désir et la résistance simultanément !

Laissez-moi vous parler d'une de mes clientes. Traumatisé et abusé étant enfant elle a quitté sa maison à l'âge de 14 ans et a erré presque sans foyer depuis lors. Quand je l'ai vue la première fois, elle était anorexique et insomniaque depuis son adolescence, vivant dans un environnement hostile. Elle est venue vers moi pour que je l'aide à trouver une maison accueillante et une place où dormir. Bien sûr, mon rôle n'est pas d'aller chercher dans le voisinage une maison libre. J'ai commencé à travailler avec elle en utilisant EFT pour l'aider à s'autoriser à être capable de créer sa vie et une place sûre pour vivre et s'installer.

Sur presque tout nous avons trouvé des bulles doubles et nous les avons détruites une à une. Les plus puissantes étaient celles au sujet desquelles vous ne pourriez même pas oser imaginer qu'il y avait une autre bulle derrière.

Par exemple : cette femme a vraiment voulu une maison confortable et stable pour s'installer. Qui aurait pu oser lui dire que ce n'était pas le cas ... Aussi quand je lui ai demandé si elle avait une raison pour ne pas vouloir de maison... elle m'a regardée comme si j'étais folle... Je savais, cependant, après la théorie de la double bulle, qu'il y avait une résistance quelque part qui faisait qu'elle n'avait pas encore réussi, 15 ans après avoir quitté la maison de ses parents.

Donc j'ai employé la technique de la porte de secours que j'ai développée. J'ai choisi de prendre la perspective de quelqu'un d'autre dans le monde qui n'était pas intéressé par la découverte d'une place stable pour vivre. J'ai pensé aux moines errants de l'Inde ... vivant dans le non-attachement et qui errent toutes leurs vies. Ainsi il y avait dans le monde des gens qui ne veulent pas de maison. Nous avons employé la procédure ci-

dessous avec le désir de quelqu'un d'autre de rester libre, pour vivre une vie sans maison stable, avec détachement.

Cela l'a détendue et lui a fait concevoir au moins que cette idée pouvait être possible.

Alors elle s'est soudainement souvenu ... Quand elle a laissé sa maison elle a vraiment désiré pendant un certain temps être libre et elle n'avait absolument aucune confiance dans un "foyer stable " parce qu'elle n'avait connu (même à la maison de ses grands parents) que les abus et le danger. Donc elle avait associé la maison au danger, aux abus, à la tristesse ... Pas étonnant qu'elle ait eu ce conflit inconscient qui lui avait saboté toute chance d'habiter dans une maison sûre.

Nous avons employé la technique décrite ci-dessous pour dissoudre le conflit (non seulement le désir ou la résistance d'avoir une maison, mais aussi la tension entre les deux). Après avoir travaillé sur d'autres problèmes, elle vit maintenant avec un merveilleux petit ami dans une maison et s'estime en sécurité pour la première fois de sa vie !

LE PROTOCOLE :

Après avoir parlé avec le client, je cherche un des problèmes persistants de sa vie, des modèles de comportement ou des modèles d'identité afin de me concentrer dessus pendant la session. Puis je demande au client de remplir les cases vides :

Je veux vraiment ... (ici, ils disent ce qu'ils veulent) **parce que.....** (autant de réponses que possible)

Et j'ai aussi très peur (la même chose)**parce que**

C'est dans la dernière partie de la question, en suivant le " parce que " que nous allons arriver à découvrir tous les conflits cachés.

La première fois, souvent, rien ne viendra...ils pensent que c'est stupide. Aussi je donne des exemples pour les détendre. Puis, souvent... ça vient... et plusieurs problèmes surgissent.

Découvrez le noyau fondamental de la tension. Et choisissez la plus forte tension. Souvent ils sont étonnés par ce qu'ils trouvent, c'est le signe que nous avons trouvé un noyau, un problème inconscient à traiter.

Alors nous commençons le tapotage :

Phrase d'introduction : **bien que je veuille vraiment, vraiment, être couronné de succès parce que je serais plus heureux et... mais je ne veux pas être couronné de succès parce que...**

► Je ne veux pas laisser ma vie agréable et calme, ...

► Je ne suis pas supposé être couronné de succès parce que quand j'étais enfant j'étais "le perdant" de la famille ...

► Ma mère n'a jamais travaillé à l'extérieur et c'est la définition d'une mère (ho.. Je n'avais pas prévu cela). C'est le noyau du problème.

Et maintenant LA CLEF c'est d'employer le conflit, la tension et de relâcher la tension !

Comme **phrase de rappel** j'emploie "**je veux** être couronné de succès ...**et j'ai peur d'être** " ou " "**ce conflit** "

C'est le moment crucial pour être témoin de la dissolution de la tension.

Après quelques rondes, c'est le moment parfait pour **présenter un Choix** :

Travail à la maison : je demande au client de tapoter 3 fois par jour avec le conflit et de tapoter ensuite le choix.

Voici d'autres exemples de la technique de la double bulle, que j'ai employé avec le même client :

Je veux être heureux **parce que** je le mérite, **j'ai aussi très peur** d'être heureux **parce que** ... Je pourrais perdre ce bonheur et c'est un risque que je ne veux pas prendre, je préfère rester engourdi et malheureux cela au moins je connais bien, il n'y a aucune surprise (quelque thérapie provocatrice dans ce cas peut l'aider aussi).

Plus tard, le client s'est rappelé avoir été puni, enfant, pour quelque chose qui l'avait rendu heureux.

Le choix était : "**bien que** je n'ai jamais été heureux jusqu'ici, **je choisis** de me permettre d'éprouver le bonheur dans ma vie"

Répétez le conflit ainsi que le choix 3 fois par jour.

Exemple #2

Je désire contrôler ma vie parce que je suis très effrayé par tout et je veux aussi avoir confiance au processus de vie parce que je ne peux pas tout contrôler et, je ne peux pas me fermer et me protéger constamment, pour qu'on ne me vole pas toute la joie et le plaisir dans ma vie.

Un autre client, un vieil homme frustré dans sa vie. Il me dit : "je n'ai jamais été capable d'être tout ce que j'aurais pu être malgré de grands cadeaux de Dieu"

Aussi, bien que je veuille vraiment réussir, j'ai aussi TRÈS (j'exagère) peur de réussir parce que ...et laissez-le remplir le formulaire avec de nombreuses pensées ...

Je ne saurais pas comment faire, les gens attendraient plus de moi, et je ne pourrais pas être à la hauteur de leurs espérances, ils seraient déçus et je me décevrais moi-même, donc je préfère ne pas prendre le risque de me décevoir.

Alors, j'ai choisi la réponse la plus chargée et inattendue. : je peux me décevoir moi-même !

Voilà ma technique préférée quand les clients viennent avec une dépression, aucune énergie pour travailler sur des choses, profondément installés dans une inversion psychologique. Le client part souvent avec le sens profond d'avoir découvert un bloc inconscient. C'est un superbe moyen pour découvrir les problèmes spécifiques et fondamentaux.

B. Technique du conflit de Carol Look

Carol Look, Maître EFT - Traduit par Tina Temple

J'aime les tapotements avec la Technique du Conflit. Outre le fait que les participants la trouvent amusante et remplie de surprises, elle permet de réveiller leurs schémas qui continuent de les bloquer. Lorsque vous vous tapotez, je vous encourage à tapoter les deux côtés opposés du conflit lorsque vous traitez les problèmes d'estime de soi, de doute et de vos potentiels de capacités. Si les mots que j'ai écrits, ci-après, ne vous conviennent pas, n'hésitez pas à les transformer pour les adapter à votre expérience.

CE QU'ON DISAIT A PROPOS DE VOUS

Par exemple, imaginons que votre mère ou votre père disait que vous « ne valez rien » .. ou que « les gens comme vous ne peuvent pas être riches »... ou encore que « les gens comme vous ne sont jamais satisfaits »..etc.

Prenez les deux côtés opposés et disputez-vous pendant que vous vous tapotez en alternant les côtés émotionnels contradictoires, à chaque point de tapotement qui suit.

Par exemple :

Sur le tranchant de la main (le Point de Karaté) dites trois fois : « **Même** s'il a dit que je n'étais pas bien et que je ne valais rien, **Je choisis** maintenant de m'accepter de toute façon... »

Ensuite enchaînez sur tous les autres points de la séquence, **comme si vous vous disputiez avec une autre personne** :

Sourcils : Tu ne vaudras jamais rien...

Coin de l'œil : Si ! je vaudrai quelque chose...

Dessous œil : Non ! tu ne vaudras jamais rien...

Dessous nez : Si !

Menton : Ne sois pas ridicule ...

Clavicule : Je suis assez intelligent...

Sous bras : De qui tu te fiches ?..

Dessus de la tête : Je sais que je peux y arriver...

Attention de bien suivre le fil des arguments qui se déroule, dans votre cerveau et défendez vigoureusement les deux oppositions. Ceci va vous aider à abattre un assez grand nombre « d'arbres dans votre forêt ». Continuez de la même manière avec d'autres arguments.

La Technique du Conflit est excellente pour le cerveau, pour la détente émotionnelle et j'espère que l'absurdité de vous disputer avec quelqu'un d'autre et avec vous-même (ici plus bas), va aussi vous détendre.

Quoi d'autre ont dit les autres à propos de vous qui vous donne la sensation d'être petit(e) et insignifiant(e) ? Je recommande de faire, pour vous, une liste de toutes ces allégations et utilisez cette technique pour refaire l'installation électrique de votre cerveau. Formulez la phrase de base avec les allégations dont vous vous souvenez et alors embrayez sur la dispute.

Le tranchant de la main :

Même si elle a dit que j'étais un cas désespéré, je choisis d'accepter qui je suis et de garder l'espoir de toute façon...

Même si elle a dit que je ne valais rien, j'accepte maintenant que je vaille quelque chose...

Même si elle a essayé de me faire croire que c'était moi le problème, je choisis de m'accepter tel(le) que je suis et tel(le) que je me sens

Sourcils : tu es un cas désespéré...

Coin de l'œil : Non !

Dessous œil : Si, tu es un cas désespéré !

Dessous nez : Non, je ne le suis pas !

Menton : Si

Clavicule : Je ne suis pas un cas désespéré

Sous bras : Si, tu l'es

Dessus de la tête : Non

Sourcils : C'est toi le problème

Coin de l'œil : Non !

Dessous œil : Si !

Dessous nez : Tu ne vailles rien !

Menton : Si, je vaille quelque chose

Clavicule : Je ne suis pas un cas désespéré

Sous bras : Si

Dessus de la tête : Non

Maintenant ce sont peut-être des coaches ou des professeurs qui ont dit que vous étiez médiocre, dans la moyenne ou pas assez bien pour que vous réussissiez...

Tranchant de la main :

Même s'il a dit que j'étais seulement dans la moyenne, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément et j'accepte maintenant qui je suis...

Même s'il a dit que j'étais ordinaire, je m'accepte de toutes façons..

Même si elle a dit que je n'étais que médiocre et que je ne vaudrai jamais grand chose, j'accepte qui je suis et tel(le) que je me sens...

Sourcils : tu n'es qu'ordinaire

Coin de l'œil : Non

Dessous œil : tu n'es que médiocre

Dessous nez : ce n'est pas vrai

Menton : tu n'es que dans la moyenne, pas la peine de t'esquinter

Clavicule : je vau**x** bien plus que la moyenne

Sous bras : Non

Dessus de la tête : Je suis valable !

Continuez de tapoter les deux côtés opposés du conflit jusqu'à ce que vous sentiez un changement intérieur significatif dans votre énergie. Altern**er** entre les deux « voix » positive et négative est une méthode excellente.

CE QUE VOUS DITES DE VOUS-MÊME

Les «oui mais... » sont une forme d'arguments. Lorsque l'on dit une affirmation positive en tapotant, les « oui mais... » font surface et font chorus pour dire « Non je ne suis pas valable »... Utiliser l'EFT avec les arguments opposés c'est comme aller chercher tous les « oui mais » possibles que vous auriez dans votre psyché.

Cela est excellent aussi pour déloger les « oui mais.. » entortillés dans les événements journaliers que vous tapotez.

Maintenant passons à l'autre variation de la Technique du Conflit : vous disputer avec vous-même, pendant les tapotements.

Lorsque vous tapotez en disant quelque chose de positif - par exemple : « Je sais que j'ai ce qu'il faut pour réussir... » - vous allez « entendre » un « oui mais... » dire « Non je ne l'ai pas ! ». Embrayez sur tous les « oui mais... » qui font surface, quels qu'ils soient, pendant que vous tapotez. Donc, vous vous disputez mais cette fois-ci avec vous-même.

Sourcils : J'ai ce qu'il faut pour réussir

Coin de l'œil : Non, je ne l'ai pas

Dessous œil : Je suis assez malin(e) pour me figurer que oui

Dessous nez : Non

Menton : Si

Clavicule : Non, je ne suis pas assez malin(e)

Sous bras : J'accepte ce que je ressens

Dessus de la tête : J'apprécie la personne que je suis

Tranchant de la main : Même si je ne semble pas faire les bons choix, je m'aime profondément et complètement et j'accepte qui je suis de toutes façons...

Même si je ne fais pas les bons choix, j'accepte qui je suis et comment je me sens...

Même si je suis convaincu(e) de ne jamais faire les bons choix, j'accepte ce que je

ressens et je m'accepte

Sourcils : Je ne fais jamais les bons choix

Coin de l'œil : Si, je le fais !

Dessous œil : Je n'ai pas fait les bons choix auparavant

Dessous nez : Je l'ai fait parfois

Menton : Je ne fais pas les bons choix

Clavicule : Je suis capable de faire les bons choix

Sous bras : Non, je ne le suis pas !

Dessus de la tête : Si, je le suis !

Tranchant de la main : Même si je ne réussis pas comme ces « gens qui réussissent », je m'aime profondément et complètement ..

Même si je ne fais pas partie des gens qui réussissent, je choisis d'accepter qui je suis et ce que je ressens...

Même si je ne sens pas, à l'intérieur de moi, que je réussis, j'accepte qui je suis et comment je me sens

Sourcils : Je ne suis pas comme « eux »

Coin de l'œil : Si, je le suis

Dessous œil : Non, je ne suis pas comme ces gens qui réussissent

Dessous nez : Mais je pourrais l'être

Menton : Et si je l'étais déjà ?

Clavicule : Non

Sous bras : Si

Dessus de la tête : Je peux l'être et je suis déjà comme « eux »

Tranchant de la main : Même si je ne suis pas assez malin(e) pour organiser ma vie, j'accepte qui je suis de toute façon..

Même si je ne suis pas assez malin(e) pour trouver le bon travail, j'accepte ce que je ressens et qui je suis..

Même si je sais que je ne suis pas aussi malin(e) qu'eux je m'aime et je m'accepte profondément et complètement de toute façon

Sourcils : Je ne suis pas assez malin(e)

Coin de l'œil : Si, je le suis !

Dessous œil : Non, je ne le suis pas et je ne l'ai jamais été..

Dessous nez : Mais je pourrais l'être

Menton : Je ne suis pas assez malin(e), j'en ai les preuves

Clavicule : Je suis suffisamment malin(e)

Sous bras : Non, je ne le suis pas !

Dessus de la tête : J'ai été suffisamment malin(e) tout au long de ma vie

Ne sous-estimez pas le pouvoir de cette technique du conflit. Elle est vraiment puissante et je m'attends à ce que vous fassiez l'expérience de changements de perceptions merveilleux.

PARTIE II

Bienvenue à la Partie 2 de la Technique du Conflit avec les Tapotements . Travaillez les croyances qui vous limitent à propos

des relations
de la perte de poids
du contrôle de la douleur
et de vos finances.

Utilisez ces exemples de tapotements avec ces formulations de phrases pour réveiller les schémas de pensées qui vous ont bloqués jusqu'ici, dans n'importe quel domaine. Rappelez-vous que nous créons nos suppositions ainsi que nos croyances qui nous limitent par la manière dont nous interprétons les informations que les autres font entrer dans nos vies. Si nous pouvons expulser ces schémas, nous pouvons changer, à des niveaux très profonds, notre estime de nous et notre valeur personnelle.

PROBLEMES DE RELATIONS

Supposons que vous êtes convaincu(e)s (comme la plupart de mes clients) qu'il n'y a pas d'hommes, de femmes valables à New York (donnez le nom de votre propre ville...).

Tranchant de la main : « Même si je ne peux trouver le bon compagnon/la bonne compagne dans ma ville natale, je choisis d'être ouvert(e) à de nouvelles possibilités...

Même s'il n'y a pas de bons compagnons/bonnes compagnes à..... , j'accepte qui je suis et les personnes qui se trouvent ici...

Même si je suis sûr(e) qu'il n'y a pas assez d'hommes/de femmes dans ma ville natale, J'accepte qui je suis et comment je ressens cela.

» Sourcils : Je ne peux pas trouver le bon compagnon/la bonne compagne

Coin de l'œil : Pas dans ma ville natale

Dessous œil : Je ne peux pas trouver la bonne personne pour moi

Dessous nez : Peut-être le puis-je

Menton : Non, je ne le peux pas

Clavicule : Je ne l'ai pas encore trouvée

Sous bras : Peut-être que les choses sont en train de changer

Dessus de la tête : J'apprécie que je sois sur le bon chemin

Et si vous pensez que votre compagnon/votre compagne vous a quitté(e) parce que vous n'étiez pas assez bien, c'est une simple « croyance » et ce n'est certainement pas « la vérité », pragmatiquement parlant. Alors essayez ceci.

Tranchant de la main : « Même si j'étais imparfait(e) et que c'est pour cela qu'il/elle m'a quittée, je m'aime profondément et complètement et je m'accepte de toute façon. .

Même si je sais que c'est ma faute et que je suis imparfaite, j'aime et j'accepte profondément et complètement tout ce qui est moi...

Même si je suis sûr(e) que je ne suis pas assez bien et que c'est pour cela qu'il/elle m'a quitté(e), j'accepte qui je suis et comment je me sens »

Sourcils : Je me sens imparfait(e)

Coin de l'œil : Je suis imparfait(e)

Dessous œil : Non, je ne le suis pas

Dessous nez : Je suis plus qu'adéquat(e)

Menton : Je suis suffisamment adéquat(e)

Clavicule : Non, je ne le suis pas

Sous bras : Je suis plus qu'adéquat(e)

Dessus de la tête : Je suis suffisamment bien

Tranchant de la main : « Même si je ne suis pas valable et que c'est pour cela qu'on ne me choisit pas, je m'accepte et me valorise de toute façon...

Même si je ne suis jamais choisi(e) par la bonne personne, j'accepte qui je suis et je me valorise de toute façon

Même si je ne me sens pas très valable en ce moment, je choisis de me sentir aimable de toute façon»

Sourcils : Je ne suis pas ce qu'on voudrait que je sois

Coin de l'œil : Si, je le suis

Dessous œil : Je ne suis pas suffisamment bien pour les autres

Dessous nez : Si je le suis

Menton : Je ne suis pas suffisamment bien et je n'ai pas de valeur

Clavicule : Si, j'ai de la valeur

Sous bras : Si, je suis suffisamment bien

Dessus de la tête : J'apprécie qui je suis

PERTE DE POIDS

Comment vous sentez-vous à propos de perdre du poids, ces derniers jours ? De nouveau des hauts et des bas comme un yo-yo ? Essayez ceci pour réveiller les schémas

négatifs:

Tranchant de la main : « Même si je n'ai jamais réussi à perdre du poids, j'accepte qui je suis et j'apprécie mon corps »

Même si je vais probablement regagner le poids que j'ai perdu, donc à quoi bon m'en faire, je m'aime profondément et complètement et je m'accepte de toute façon.

Même si je suis sûr(e) que je vais encore avoir un échec pour la perte de poids, j'accepte qui je suis et comment je me sens à ce propos »

Sourcils : Je n'ai jamais réussi à perdre du poids auparavant

Coin de l'œil : Et alors ? , je peux réussir maintenant

Dessous œil : Non, je ne peux pas

Dessous nez : Si, je le peux

Menton : Je n'ai jamais réussi auparavant

Clavicule : Si, j'ai réussi

Sous bras : Je peux réussir à nouveau

Dessus de la tête : Je choisis maintenant de réussir à perdre du poids

Tranchant de la main : « Même si je me sens désespérée de perdre du poids, je choisis d'accepter qui je suis et comment je me sens...

Même si je ne crois pas en ma capacité de perdre du poids, j'accepte mon corps maintenant...

Même si j'ai peur d'être toujours en surpoids, j'accepte mon corps et qui je suis »

Sourcils : Je ne crois pas que je puisse perdre du poids

Coin de l'œil : Si, je le crois

Dessous œil : Je vais toujours être en surpoids

Dessous nez : Non, je ne vais pas l'être

Menton : Si, je vais l'être

Clavicule : Je ne crois pas que je puisse perdre du poids

Sous bras : Peut-être bien que si

Dessus de la tête : Je choisis cette fois de réussir

Tranchant de la main : « Même si je hais mon corps et que je l'ai toujours haï, je choisis de tout accepter chez moi maintenant...

Même si je hais mon corps corpulent et que je pense qu'il est mon ennemi, je choisis d'être gentil avec moi-même de toute façon.

Même si j'ai haï mon corps parce qu'il ne ressemble pas à ce que je voudrais, j'accepte qui je suis et j'accepte mon corps »

Sourcils : Mon corps est mon ennemi
Coin de l'œil : Non, il ne l'est pas
Dessous œil : Je hais mon corps
Dessous nez : Non
Menton : Si, je le hais
Clavicule : Mon corps est mon ennemi
Sous bras : Il ne doit pas l'être
Dessus de la tête : Je choisis d'accepter et d'aimer mon corps

CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Supposons que vous êtes convaincu(e)s que vous ne vous débarrasserez pas d'un problème ou de douleurs contre lesquels vous vous battez. Il y a des douzaines d'articles sur ce site qui détaillent comment traiter les problèmes de douleurs et de maladies en travaillant sur les « conflits émotionnels ».

On peut ajouter la technique du conflit à ces autres techniques.

Tranchant de la main : « Même si la plupart des gens n'arrivent pas à guérir ce genre de douleur, je choisis d'aimer et d'accepter mon corps entier de toute façon. .

Même si je ne m'attends pas à guérir de ces symptômes, je m'aime et je m'accepte de toute façon

Même si je ne m'attends pas à ce que cette douleur disparaisse, je m'aime et je m'accepte de toute façon »

Sourcils : Je ne m'attends pas à guérir de ces symptômes
Coin de l'œil : Si
Dessous œil : Je ne suis pas prêt(e) à guérir de ces symptômes
Dessous nez : Si, je le suis
Menton : Non, je ne suis pas prêt(e) à ça
Clavicule : Je ne m'attends pas à guérir de ces symptômes
Sous bras : Peut-être que je pourrais me préparer à m'en libérer
Dessus de la tête : Je suis prêt(e) à libérer ces symptômes

Tranchant de la main : « Même si cette maladie est incurable, je choisis d'accepter mon corps de toute façon.

Même si j'ai peur d'être coincée avec cette douleur pour toujours, J'aime et j'accepte qui je suis.

Même si cette maladie existe dans toute ma famille, je choisis d'aimer et d'accepter mon corps... »

Sourcils : Je l'ai attrapée parce qu'elle existe dans toute ma famille

Coin de l'œil : Je ne devais pas l'attraper

Dessous œil : Si

Dessous nez : Non

Menton : Je peux guérir de cette maladie

Clavicule : Oui, je le peux

Sous bras : Peut-être que je pourrais libérer le besoin d'avoir cette maladie

Dessus de la tête : Je choisis d'autoriser mon corps de guérir maintenant

Faites des tours supplémentaires sur la libération de vos symptômes jusqu'à ce que vous sentiez un changement significatif dans votre attitude par rapport à la maladie.

VOS FINANCES

Nous avons tous et toutes des croyances limitatives et des zones de confiance à propos de nos succès financiers et de notre potentiel.

Identifiez quelles sont vos limitations et disputez-vous avec elles.

Tranchant de la main : « Même si je ne crois pas que je puisse gagner plus que euros par an, J'accepte profondément et complètement qui je suis et mes capacités de gagner plus...

Même si j'ai ce plafond au-dessus de moi qui m'empêche d'aller au-delà de Euros, je m'accepte profondément et complètement

Même si j'ai cette zone de confiance et que je ne veux pas la perdre, je choisis de neutraliser mes limitations maintenant »

Sourcils : J'ai une zone de confiance à propos de mes revenus

Coin de l'œil : Non, je n'en n'ai pas

Dessous œil : Je ne me sens pas assez valable pour gagner plus que euros

Dessous nez : Si, je me sens assez valable

Menton : Non

Clavicule : j'ai un plafond qui bloque mon pouvoir salarial

Sous bras : Non

Dessus de la tête : Si, j'en ai un

Tranchant de la main : « Même si je ne sens pas que je mérite de gagner plus, je choisis d'accepter qui je suis et comment je me sens...

Même si je ne pense pas que je mérite de gagner plus que ce que je gagne maintenant, j'accepte qui je suis et comment je me sens...

Même si je ne sens pas que je mérite des revenus supérieurs, j'accepte mes pensées et qui je suis ici et maintenant »

Sourcils : La vérité c'est que je ne mérite pas plus

Coin de l'œil : Si, je mérite plus

Dessous œil : Je suis assez malin(e) pour me faire une idée là-dessus

Dessous nez : Non, je ne le suis pas

Menton : Si

Clavicule : Non

Sous bras : Je ne mérite pas plus

Dessus de la tête : Je mérite plus.... et vous aussi d'ailleurs

Prenez toutes vos croyances limitatives ou conflits de votre vie et utilisez la Technique du Conflit pour réduire la soi-disant « vérité » de votre regard négatif sur vous-même. Vous allez constater immédiatement comment il est possible de changer toutes les circonstances de votre vie et de vivre ce changement.

VIII. L'EFT et les enfants

A. EFT et enfants - quelques conseils

Deirdre Brocklebank BA - Traduit par Geneviève Bally

Ces notes sont suggérées comme un guide pour les parents qui emploient EFT avec leurs propres enfants, aussi bien que pour ceux qui travaillent avec les enfants des autres. Ceci pourrait aider également ceux qui utilisent EFT pour leurs amis ou comme praticien ou les deux à la fois.

Une connaissance établie de la terminologie de l'EFT est nécessaire. Un enfant est défini comme étant âgé de 3 ans et demi à 5 ans jusqu'à 14 ans mais cela pourrait varier selon la maturité de l'enfant.

L'environnement :

1. Établir le contact, l'accueil, un environnement confortable qui peut être à l'intérieur ou à l'extérieur. 2. Respecter les besoins de l'enfant, ses sentiments, etc. et lui demander de quelle manière il se sent bien. Veut-il quelqu'un près de lui, comme un parent, un ami ou une autre personne, pendant qu'il fait EFT ? S'il fait lui-même les rondes EFT, veut-il quand même être en mesure de pouvoir regarder le parent ou la personne qui est avec lui ? Si l'enfant est très jeune, veut-il un doudou ou un jouet favori avec lui ? Veut-il être assis, être couché ou être debout pendant qu'il fait EFT ? A quel endroit veut-il être assis, ou couché ou debout ?

Le processus :

1. Il est essentiel d'établir rapidement un rapport de confiance avec l'enfant. Une grande partie du processus doit être respecté, mais pas obligatoirement tout le processus. On peut aider l'enfant en procédant comme suit :

En identifiant son problème, plutôt que de faire préciser un niveau d'intensité sur une échelle de 0 à 10, on demande : De quelle grandeur est ton problème ? En lui faisant préciser cela de sa propre façon. Des enfants, par exemple, très jeunes pourraient trouver facile d'écartier leurs bras pour indiquer la taille du problème (avant et après leur ronde EFT). Pour d'autres particularités physiques du problème, par exemple, quelle couleur, quelle forme, etc. a ton problème ? * Comment te sens-tu quand tu as ton problème ? Par exemple, peux-tu sentir ce problème n'importe où dans ton corps ? Si oui demandez-lui de vous montrer où il est dans/sur son corps. Comment le fait-il se sentir ? (Triste, malheureux, terrible, effrayé). * Ce problème lui rappelle-t-il quelque chose ? Par exemple, l'enfant peut se rappeler un événement particulier quand il a ressenti une émotion forte et cela devra être travaillé avec EFT en plus du problème principal qu'il décrit. * Parler leur langue en termes qu'ils peuvent comprendre. Par exemple, en faisant la déclaration d'Installation, pour des enfants plus jeunes il peut être plus approprié d'employer des expressions comme "maman m'aime", "je suis un bon gosse", "papa m'aime", plutôt que l'expression habituelle de « je m'aime et je m'accepte profondément ou complètement ». * Faire n'importe quelle routine EFT appropriée à l'âge de l'enfant et pour son problème. Par exemple, « Raconter l'Histoire » est une approche excellente développée par Gary Craig. C'est efficace à tous les âges, même particulièrement jeune. Ils parlent simplement de leur histoire, de leur problème et quand vous remarquez qu'ils sentent une émotion vous pouvez alors les aider convenablement. Cela pourrait être en employant une routine avec une déclaration de choix positive.

Nota - Cela peut être très efficace de commencer par tous les aspects négatifs d'une question comme la crainte des araignées ou d'être maltraité à l'école. Vous pourriez alors présenter une ou plusieurs rondes de déclarations positives avant qu'ils ne se sentent mieux.

2. Le tapotement sur les points peut être fait de plusieurs façons mais il est important de demander à l'enfant celle qu'il préfère. Par exemple vous pouvez : * Tapoter sur eux (tandis qu'ils ne tapotent pas) * Tapoter sur vous tandis qu'ils tapotent sur eux * Tapoter avec eux sur vous et tapoter aussi sur n'importe quel point que vous avez décidé avec eux, sur eux, tandis qu'ils tapotent pour eux.

Nota : Tous les points de méridiens permettent l'accès à l'ensemble du système des méridiens même si on préfère généralement les points classiques parce qu'ils ont montré leur efficacité. Cependant, si un enfant se couche par exemple, il peut préférer que vous tapotiez légèrement le long des points d'un ou de l'autre côté de sa colonne vertébrale en remplacement d'autres points. Il est aussi possible de juste toucher et/ou frotter les points plutôt que les tapoter. Il peut être approprié de montrer toutes les possibilités à l'enfant et de faire celles qu'il préfère.

3. Le choix du moment pour pratiquer EFT est très important, parce que c'est plus efficace quand la personne éprouve les émotions, la douleur, ou les sentiments de son problème. Donc, encouragez l'enfant à faire EFT chaque fois qu'il a envie de le faire. Cela peut être très utile, par exemple si l'enfant est malmené à l'école il peut faire EFT à ce moment là ou très vite après. * Si vous savez ou soupçonnez que l'enfant a un problème comme de l'intimidation à l'école il peut être très efficace de lui demander de parler de sa journée quand il est détendu. Par exemple, quand il est dans son lit avant de s'endormir pour la nuit.

4. La longueur des sessions d'EFT dépendra de nombreux facteurs incluant l'âge de l'enfant, son empressement à coopérer et la nature de son problème. Il est évidemment important de travailler à son niveau d'obligation et d'intérêt mais des sessions courtes, spontanées ou régulières (en travaillant avec un praticien professionnel) peuvent être les plus efficaces. L'enfant pourrait considérer le temps que vous réservez pour travailler avec lui comme étant très spécial et cela peut en soi être très utile pour tous ceux qui sont impliqués. 5. Il est très important de mettre au clair n'importe quelle question qu'un parent a au sujet de son enfant. Par exemple, même si les parents veulent généralement le mieux pour leur enfant, ils peuvent avoir leurs propres croyances et espérances. Cela peut affecter leur enfant. Par exemple, en pensant "je veux que mon enfant soit le meilleur de sa classe" cela pourrait mettre une pression inutile sur l'enfant pour accomplir ce souhait. Cela pourrait aboutir à créer des problèmes particuliers, comme de la colère dirigée vers d'autres tant à l'école qu'à la maison.

Conclusion :

EFT est un processus très créateur. Ne soyez pas lié par les règles et la méthodologie. Détendez-vous et explorez ses possibilités étonnantes. Souvenez-vous, c'est une technique pour la libération de tout ressenti négatif.

B. EFT et enfants : la procédure de sérénité quotidienne

L'idée de base est simple. Chaque nuit, alors que les enfants sont au lit, les parents peuvent leur demander :

"Pouvez-vous me parler de vos bonnes et mauvaises pensées, ainsi que les bonnes et les mauvaises choses qui vous sont arrivées aujourd'hui?"

Puis, pendant que les enfants racontent les événements (en les laissant raconter à la fois les bons et les moins bons), les parents devraient légèrement et avec amour, soit stimuler par tapotement ou même simplement en frottant doucement les points EFT.

Résultats attendus:

Le praticien expérimenté peut voir immédiatement les avantages qui découlent de l'écoute sur les "mauvaises" choses (nous parlerons de l'exploitation des "bonnes" choses plus tard). Pendant que l'enfant raconte l'histoire il / elle est clairement à "l'écoute du" problème.

Ainsi, ces écoutes en même temps que la stimulation des points EFT est de nature à résoudre les problèmes ou, à tout le moins, à en alléger leur impact sur l'enfant.

Cela est essentiel pour les enfants parce qu'ils sont constamment occupés à ramasser des « croyances de leurs parents, des enseignants, de leurs pairs, à la télévision et ainsi de suite. Ces collectes se font tous les jours et s'accumulent au fil des ans pour combler ce que nous, adultes, appelons souvent notre « sac à ordures » émotionnel.

" Si ces apports restent en nous en suspension, bien sûr, ils forment d'inutile "limites" et peuvent nous empêcher de réaliser notre véritable potentiel. Ces craintes inutiles, culpabilités, tristesses et traumatismes ont souvent un effet détonnant sur notre "réalités d'adultes" et nous coûtent très cher à la fois au plan de notre paix et au plan financier.

Quelques exemples de "mauvaises" choses que les enfants peuvent mettre en place inconsciemment :

"Papa-moi m'a fait peur quand il a crié sur moi". "J'ai vu un monstre manger les gens à la télévision." "Mon professeur ne pense pas que je suis très intelligent." "Je ne peux pas courir aussi vite que Jimmy». "Donna est plus belle que moi." "Le prêtre a dit : je dois être parfait ou le Dieu d'amour ne sera pas avec moi".

Il ya, bien sûr, des milliers d'autres exemples qui s'établissent d'eux-mêmes, sans y avoir été invités, dans la psyché des enfants. La plupart d'entre eux sont des fictions, des croyances et, sans nul doute, ont et auront un bien plus grand impact sur la façon de vivre d'un enfant que celles qui découlent de leur éducation.

En alerter les parents est une occasion évidente pour éliminer quotidiennement ces « manges-confiance-en-soi ». En outre, le processus peut être très enrichissant à la fois pour les parents et les enfants car les enfants vont ressentir d'autant plus l'amour de leurs parents par le fait du toucher affectif (tapotements, massage) que par celui de leur écoute. Tandis que vous vous occuper de vos enfants de cette façon, vous pouvez leur poser plus de questions sur «ce qui s'est passé aujourd'hui» et encore approfondir plus ces questions. En outre, vous pouvez leur offrir une pensée alternative d'une manière bien plus efficace pendant la stimulation que pendant une conversation classique.

L'ensemble de ce processus est aussi utile pour nourrir le pré-verbal des nourrissons. Même si les bébés ne sont pas en mesure de vous dire ce qui les embête, le simple fait qu'ils aient des pleurs ou présentent d'autres signes de détresse ressentis par les parents (par exemple, une peur, un traumatisme ou un inconfort physique) indiquent que cet inconfort doit être résolu. Au cours de ces moments de détresse l'enfant est

"branché" sur le problème et est donc prêt pour l'EFT. L'ajout de l'EFT pendant l'écoute habituelle induit un effet apaisant à court et long terme.

Vous avez remarqué que je n'ai pas parlé de la phrase d'installation EFT dans ce processus. Il serait utile de l'adapter, bien sûr, même si les enfants semblent en avoir moins besoin que les adultes. Lors de l'ajout, il vous faudra peut-être utiliser la phrase ci-dessous....

«Même si j'ai cette _____, je suis toujours un gamin génial."

Comme mentionné plus haut, je pense qu'il est utile d'exploiter les points EFT alors même que l'enfant parle de leurs "bonnes" pensées et des événements de la journée. Et même en tant que parents EFT vous pouvez ajouter un élément apaisant à la discussion. De plus, même si l'enfant parle de quelque chose de positif, il ya souvent un "comparant négative" derrière lui. Par exemple, si l'enfant dit ...

"Mon professeur m'a complimenté aujourd'hui face à l'ensemble de la classe."

la comparaison négative cachée derrière serait peut-être :

"Mais parfois, elle gronde les enfants ou les ignore et je crains que ce ne soit le cas pour moi."

Dans ce cas, même si l'exploitation se fait sur le "bon" côté de la déclaration de l'enseignant, elle est également de nature à réduire la peur impliquée dans la comparaison négative sous-jacente. Ainsi, l'application de l'EFT à la fois sur le «bon» et le «mauvais» côté est de nature à apporter des avantages substantiels à tous niveaux. Bien sûr, nous sommes tous des enfants (même si certains d'entre nous ont développé quelques rides), et donc cet article ne doit pas être limité à un seul groupe d'âge. Ne serait-il pas agréable, quelle que soit votre âge, de demander à quelqu'un de vous parler de ces « trucs » d'enfance? Et ne serait-il pas agréable de résoudre ces problèmes au jour le jour ? Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse.

Gary

C. Travail avec les enfants et la douleur

Caroline Dubois

Quand vous travaillez avec des enfants, c'est très simple. Et quand vous utilisez des métaphores, ils préfèrent encore. Parfois dans des cas de douleur, j'utilise l'EFT de base avec à la place de la douleur, une métaphore. J'utilise souvent les métaphores dans les cas de douleur pour les adultes car les métaphores empêchent l'esprit conscient de trop se mêler de ce qui se passe.

Je vais vous raconter cette petite histoire. Sacha est un garçon de 9 ans qui fait partie de ma famille recomposée. Il a été malade pendant la nuit précédente. Il fait une petite grippe intestinale et n'a pas de fièvre. Son corps a débordé de partout. Le soir suivant la nuit difficile, il n'a pas mangé et a mal au ventre et à la tête. Je lui propose de le tapoter. Il me répond "si tu veux". Il paraît que c'est un oui. Donc je me mets près de lui et lui demande quelle est l'intensité de son mal de tête en lui montrant que le maximum de douleur équivaut à mes deux bras écartés et le minimum, quand mes mains sont l'une contre l'autre. Il est à mi-chemin pour son ventre et un peu moins pour sa tête. Comme je ne pense pas qu'il y ait des causes émotionnelles mais on ne sait jamais, je décide de jouer la métaphore. Je lui demande "s'il y avait un animal dans ton ventre ce serait quoi ?" Il me répond un "Un teckel". Je rectifie ma question car je sais qu'il aime les teckels car il en a un. Comme quoi il faut être très spécifique dans la question. Si ce mal au ventre était un animal ce serait quoi ? Un lion. Et si ce mal de tête était un animal ce serait quoi ? Un éléphant. Et tu aimerais quoi à la place ? Pour le ventre, un teckel, et pour la tête, un chat. Donc je commence à le tapoter car il est allongé dans le canapé avec une petite mine :

Même si il y a un lion dans mon ventre, je suis un super chouette garçon. Même si j'ai un éléphant dans la tête, papa et maman m'aiment. Même si j'ai ces animaux dans mon corps, je suis OK.

Et nous avons tapoté la séquence entière, ainsi que les points de doigts et de gamme , et moi qui répète "éléphant dans ma tête, lion dans mon ventre".

Je lui demande comment ça va et il me montre que ses mains se sont rapprochées pour le ventre et pour la tête.

Nous recommençons exactement le même tour. A la fin, les mains se rapprochent encore. Le mal de tête est presque parti. Je lui demande alors quelle tête fait le lion dans son ventre. Il me dit qu'il a l'air fâché, et l'éléphant, pas si fâché que ça. Et nous continuons en incluant " lion fâché dans mon ventre " "éléphant pas si fâché que ça dans ma tête" dans les phrases de démarrage et sur chaque point en faisant un tour complet.

Et les deux mains étaient jointes à la fin du troisième tour. Cela nous a pris 5 minutes et le voilà souriant à nouveau. Merci l'EFT et son efficacité. Il a très bien dormi pendant la nuit qui a suivi.

D. Exemple de tapotements à utiliser en cas de nervosité à l'idée d'expliquer l'EFT aux enfants :

« Même si je ne dispose que de la présentation EFT destinée aux adultes et que je n'ai pas d'expérience avec les groupes de 11 à 13 ans et que je ne sais pas comment rendre les choses intéressantes pour eux ...

Même si je ne sais pas comment les enfants vont accepter l'EFT ...

Même si j'ai ce puissant sentiment, et je me sens en conflit entre lui et l'envie de l'ignorer...

Même si je ne devrais pas avoir proposé à cet enseignant d'offrir l'EFT à la classe »
...

« Plusieurs vieux souvenirs de présentations que j'ai faites à des enfants me sont revenues. Je les avais oubliées! Et le souvenir d'émotions plus fortes encore lorsque j'ai été en 6^e moi-même :

J'ai écrit sur le tableau noir, et quand je me suis tourné autour pour faire face à la classe, il y avait un tas d'enfants qui ont chuchotés tout en me regardant! Je ne savais pas pourquoi ils riaient, mais je me suis souvenu du sentiment d'être à la fois si indignée et embarrassée. J'ai exploité ces souvenirs:

« Même si je détestais ma classe de 6^e année et ce murmure lorsque je faisais mon exposé, et que je craigne que ces enfants me fassent la même chose lors de cette présentation, que je risque de perdre mon calme comme je l'ai fait dans ma classe de 6^e année, et que je risque d'embarrasser ma fille ...

Même si j'ai peur de voir leur mépris, ils peuvent être si méchants, vous savez ...

Même si j'ai oublié que je suis une adulte maintenant, et plus un élève de 6^{ème}, je choisis de me permettre de me sentir calme et détendue pendant ma présentation EFT. Nous aurons peut-être beaucoup de plaisir ensemble.

Même si je me sentais tellement en colère vis-à-vis de ces enfants ingrats dans ma 6^e année » ...

Après les tours d'EFT, je me suis sentie soulagée. En fait, je me suis senti très claire et j'ai ressenti une poussée d'énergie positive. J'ai également reçu de nouvelles sources d'inspirations sur comment mieux animer cette classe et en faire quelque chose de gai et d'instructif. Le plus étonnant est que j'ai eu la compréhension profonde de la véritable raison pour laquelle je voulais leur enseigner l'EFT. Pour commencer, j'adore ces enfants! J'ai connu ces enfants depuis la 2^{ème} année, et je crois que l'EFT serait un grand atout pour eux lorsqu'ils progresseront dans leurs années adolescentes.

Article de Don Blackerby: Le Passant .

J'ai accepté de présenter l'EFT en classe de 2 sessions de 45 minutes chacune. J'aimerais leur enseigner l'EFT de base sur la première session, et faire un suivi à la deuxième session donnée une semaine plus tard. J'ai divisé la première séance en trois parties.

Partie 1: Introduction à l'énergie humaine en utilisant le système audio, kinesthésique, les aides visuelles.

L'aide audio: J'ai commencé avec tout le monde avec le coup sur la clavicule et à la poitrine. Je les invite à dire des "Aaaaah" comme Tarzan ce qui leur permet de rendre

leur voix claire et forte et que c'est en eux-mêmes de puissants moyens de relâcher la tension qui s'est tenue dans le corps. Les enfants ont ressenti l'augmentation de leur énergie. Ils ont immédiatement été plus attentifs, plein d'énergie et désireux d'apprendre.

L'aide kinesthésique: Inspiré par l'article de Don, j'ai demandé à plusieurs bénévoles de démontrer l'effet des pensées et des émotions sur l'organisme. J'ai demandé à un volontaire de dire quelque chose de vrai, comme son nom ou son âge, tout en levant jusque aux épaules l'un de ses bras, et je presse doucement sur le bras étendu (muscle testing). Les enfants ont été témoins que le bras sur lequel j'appuyais avait une forte tonicité. Ensuite, j'ai invité les bénévoles à dire quelque chose de faux, et j'ai appuyé de nouveau sur le bras tendu, et le bras a été faible. Les enfants ont aimé cet exercice. Nous l'avons fait avec des pensées négatives puis avec quelque chose qu'ils aiment ou qu'ils n'aiment pas (la nourriture est très bonne, ici). L'idée était de montrer aux enfants que leur corps est sensible à leurs pensées et leurs émotions.

Ensuite, j'ai introduit le concept de Chi ou Life Force qui coule à travers nous, nous animer. J'ai demandé en plaisantant si je baisse à mort à l'heure actuelle, quelle partie de moi serait passé? J'ai expliqué qu'il ya une force de vie qui coule à travers moi pendant que je suis vivante, et à ma mort, la vie s'arrête tout simplement tout comme la force qui coule à travers moi.

L'aide visuelle: j'ai coupé un citron en deux et ai pressé la moitié du jus. Ensuite, j'ai demandé aux enfants si j'aurais autant de jus de citron pressé en prenant un vieux citron que je l'aurais en en prenant un frais ? Ils ont tous clairement vu que je ne l'aurais pas. J'ai expliqué que, lorsque nous sont tendus, fatigués, submergés, ou malades, le sentiment de peur ou de stress nous noue à l'intérieur. Nous nous sentons un peu comme ce citron pressé. Nous n'avons pas beaucoup à donner. Les enfants ont été prompts à voir l'importance de la re-charge sur eux-mêmes, de prendre soin d'eux-mêmes, de sorte que leur "jus" soient à sa place et plein d'énergie à nouveau.

À ce moment-là, je les ai tous inviter à apprendre une nouvelle façon de recharger et de se ravitailler en carburant pour leur système énergétique et, plus particulièrement, à comment le faire avec l'EFT. Tous étaient du coup enthousiastes à l'apprendre.

Partie 2: L'enseignement de la mécanique de l'EFT:

- à l'aide d'une diapositive montrant les méridiens du système chinois, j'ai souligné les différentes voies de méridien passant par le corps, et ai parlé très brièvement de l'acupuncture comme un art de guérison qui remonte à des milliers d'années ainsi que comment l'acupuncture a été très utile pour aider les gens à guérir en compensant les déséquilibres et les blocages dans les méridiens.

- à l'aide d'une diapositive montrant l'exploitation des points d'EFT (le raccourci version: point karaté, les points du visage et sous le bras, en haut de la tête) je me suis promenée à travers la classe en montrant les points.

- Je leur ai expliqué le concept du yin et du yang. Comment tout dans la nature vise l'équilibre et comme celle-ci peut prospérer lorsque l'équilibre est atteint. J'ai expliqué la déclaration de la phrase de base comme un processus de rééquilibrage. Dans la première partie de la déclaration d'installation, nous reconnaissons le problème, puis sur la deuxième partie de la déclaration d'installation nous reconnaissons la bonté à reconnaître en eux-mêmes. J'ai utilisé une simple déclaration: Même si je --- (quelle que soit la question), je suis un bon garçon / fille. Je leur ai expliqué que pour eux, ils pourraient créer, quelle qu'elle soit, la déclaration positive qui fonctionne le mieux pour eux.

Partie 3: Vivre l'EFT en groupe:

J'ai demandé aux enfants un thème à exploiter en tant que groupe, et ils ont choisi: "faire des devoirs « ch... » comme titre de leur sujet. Je suis allé dans la salle et ai demandé leur niveau d'intensité (SUD) émotionnelle quant au fait de faire ce genre de devoir et, généralement, ils étaient à un niveau d'intensité de 8 à 10/10 -

Au cours de nos séquences de tapotements il ya eu de nombreux aspects intéressants:

Je dois toujours faire des choses que je ne veux pas faire

Je préfère faire autre chose, mais je ne dispose pas d'un choix

Je me sens fatigué et en colère

Je n'ai pas beaucoup de liberté

Je me sens accablé

J'ai peur

les devoirs de l'enfant ce sont des abus d'autorité

Je leur ai expliqué que j'aime également exploiter de manière positive les séquences:

Qu'est-ce que je ressentirais si je pouvais me détendre par rapport au devoirs?

Qu'est-ce qu'il se passerait de bénéfique pour moi si je pouvais développer une nouvelle attitude au sujet de ces devoirs?

Que faire si rester à la maison n'a pas été créé pour limiter ma liberté, mais afin de construire ma force, mes capacités? (Je pouvais sentir de la résistance ici ...)

Qu'est-ce que je ressentirais si je pouvais simplement trouver une façon de faire mes devoirs qui me fasse sentir que c'est facile et relaxant pour moi?

Que puis-je faire si être à la maison peut être amusant? (Quelques sourcils ont été soulevés dans l'incrédulité, mais ils l'ont exploité avec diligence...)

À la fin de plusieurs séries, j'ai vérifié leur niveau d'intensité. Seulement 4 personnes ont connu un changement sur une classe de 31 personnes. Je me suis senti déçue, puis je me suis laissé aller en me rappelant que, même si seulement 1 personne dans la classe a bénéficié de l'EFT, j'ai accompli ma mission!

Comme un cadeau, j'ai alors donné à chacun d'eux une carte imprimée avec l'image de l'EFT et des points d'acupression.

La deuxième session

Une semaine plus tard, je suis retournée à la salle de classe et me suis retrouvée devant un groupe de visages ravis et avides. Je leur ai demandé s'ils avaient utilisé l'EFT ? et si leur travail avait bénéficié de notre précédente expérience ?

Une jeune fille a dit que lorsqu'elle l'a utilisée sur la peine qu'elle avait avec son frère elle s'est sentie mieux. Elle a été vraiment heureuse d'avoir cet outil. Une autre fille a dit que, après la semaine précédente, en effectuant le tapotement sur ses devoirs, elle a pu en faire plus que ce qu'elle avait besoin de faire et elle a constaté qu'elle était heureuse de le faire.

Lors de cette deuxième session d'EFT, j'ai expliqué l'avantage d'utiliser l'EFT pour dynamiser les performances et pour aider à la meilleure libération d'une anxiété d'événements à venir, tels que les tests. Je leur ai donné plusieurs exemples de la façon dont l'EFT peut neutraliser la peur qui nous empêche de réaliser notre plein potentiel. Nous avons fait également un groupe pour comprendre les processus sous-jacents. Cette fois, j'ai demandé à chacun d'eux d'écrire ce qui les inquiétaient et d'en mesurer l'intensité.

Nous avons tapoté avec l'expression générique (phrase de rappel) :

« Même si j'ai ce problème, je suis un gosse qui est de toute façon cool, et je suis ouvert à la sensation de détente et de paix. »

Après un tour, certains enfants ont remarqué que leur intensité avait diminué. Nous avons fait deux tours et j'ai pris à nouveau le pouls du groupe. La plupart ont déclaré qu'ils s'estimaient très détendus. Certains enfants ont eu besoin d'une séquence supplémentaire et d'autres pas. Je pense que c'est dû à l'aspect global de la question et au manque de spécificité personnelle.

J'ai terminé la présentation avec une diapositive "les choses changent", qui a beaucoup attiré leur attention. J'ai expliqué que les émotions négatives sont une partie de la vie et que la libération des émotions négatives leur donne accès aux États les plus puissants

de leur Etre.

Deux jours après ma dernière présentation, j'ai été surpris lorsque j'ai reçu une pile de notes de remerciements qu'ils m'ont écrites. Je ne m'y attendais pas du tout et j'ai été très émue et profondément touchée par leurs gestes de reconnaissance... »

Christine Metawati

IX. Sept autres voies thérapeutiques

Gloria Arenson

A. Narrative Meridian Therapy – Thérapie narrative des méridiens

Parfois un problème est trop personnel que pour le partager avec quelqu'un. C'est le bon moment pour stimuler vous-même les points d'acupression en disant bien haut ce qui vous préoccupe - vous pouvez également le faire mentalement.

Dites une nouvelle phrase à chaque point et continuez à tapoter jusqu'au moment où vous êtes satisfaits du résultat.

B. Tapotement à 2 mains

Vous pouvez tapoter à 1 ou 2 mains. John Diamond rapporte que tapoter à 2 mains de façon simultanée apportait une plus grande détermination.

Vous pouvez également tapoter de façon bilatérale, surtout en cas de version courte afin de conserver une partie des bénéfices de la stimulation 9G. (cf. EMDR)

C. Tapotement mental

Utilisez votre imagination tout en pensant au problème puis faites votre séquence mais tenez chaque point de méridien en y focalisant votre attention.

D. Le corps sait

Le corps sait ce qui signifie que chaque tension, gêne, etc. vous indique une émotion négative, vous délivre un message et une porte d'entrée pour retraiter ce qui vous importune. Faites de mieux en mieux attention aux signes que vous adressent l'Inconscient au travers du corps.

E. Touch and breathe

Créé par John Diepold, au lieu de tapoter vous massez gentiment les points de méridiens et vous prenez une lente et profonde inspiration en tenant la pose sur le point de méridien. Répétez ceci à chaque étape.

Cette technique est particulièrement aidante pour les personnes qui souffrent d'arthrose, d'arthrite

F. Travail quotidien

Tapoter tous les jours afin de désancrer toute émotion négative... voir la partie Enfants.

G. Accroissez le résultat en utilisant une version courte

N'hésitez pas à utiliser une version courte ou à utiliser les algorithmes pour amplifier vos résultats.