

Manuel EFT

Traduction offerte par Caroline Dubois

Liberté / Equilibre

Bien-Être / Abondance

PAIX



Centre EFT

Le Manuel d'EFTfree

Un Guide Complet sur l'Usage de l'EFT
(Emotional Freedom Techniques)
Version 2.0



Betty Moore-Hafter
Jade Barbee
Carna Zacharias-Miller
Lynne Shaner

©2010 www.EFTfree.net
Photo: SilverEnergie © frankoppermann
Licence de Fotolia.com
Traduit par Caroline Dubois

Le Manuel d'EFTfree (version 2.0)

© 2010 www.EFTfree.net

Jade Barbee, Betty Moore-Hafter, Lynne Shaner, Carna Zacharias-Miller

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système documentaire ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de EFTfree.net, à l'exception de courts extraits utilisés avec l'autorisation de l'éditeur et des auteurs. Les informations contenues dans ce manuel ne sont pas destinées à diagnostiquer ou traiter une maladie individuelle et ne peuvent être utilisées à la place de soins médicaux ou psychologiques.

Avertissement

L'EFT a produit des résultats remarquables, mais cette technique doit encore être considérée comme une technologie expérimentale. En vous servant de ce manuel d'instruction, vous acceptez de prendre l'entière responsabilité de l'usage de l'EFT pour votre bien-être émotionnel et physique. EFTfree.net ne peut être tenu responsable de la façon dont vous choisissez d'utiliser ces méthodes. Si vous avez de la réticence à utiliser ces méthodes pour vous-même ou pour d'autres personnes, veuillez ne pas les utiliser. Au lieu de cela, consultez un professionnel qualifié.



Remerciements

Nous offrons le Manuel d'EFTfree en reconnaissance de ce que Gary Craig a fait pour développer l'EFT et qui a enseigné généreusement et de façon créative l'art de guérir EFT à des centaines de milliers de personnes. Une grande partie de son langage pionnier et plusieurs de ses concepts-clés se trouvent dans ce manuel. Nous honorons également les contributions des praticiens qualifiés qui nous ont influencés et ont contribué à façonner la pratique de l'EFT au fil du temps. L'EFT fait partie du domaine public depuis décembre 2009.

Partager le Manuel gratuit d'EFT

Il y a plusieurs façons de partager le Manuel. Veuillez vous rendre sur www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual pour en savoir plus. Pour demander l'autorisation de photocopier et distribuer officiellement ce manuel, même en partie, veuillez nous envoyer un courrier électronique (en anglais) à info@eftfree.net ou (en français) à c.dubois@skynet.be

Table des Matières

INTRODUCTION	4
QU'EST-CE QUE L'EFT?	5
LE PROCESSUS EFT: UN APERÇU	9
COMMENT APPLIQUER L'EFT: INSTRUCTIONS DETAILLEES	11
SE MONTRER PRECIS: L'IMPORTANCE DE SE FOCALISER, ABORDER LES ASPECTS, TROUVER LES QUESTIONS FONDAMENTALES	18
AU SUJET DE LA METHODE ORIGINALE D'EFT	24
LA GAMME DES 9 ETAPES	26
QUESTIONS ET REPOSES	27
LES BASES DE L'ART DE L'APPLIQUER	34
RESOLUTION DE PROBLEME: LORSQUE L'EFT NE FONCTIONNE PAS	51
LA SCIENCE DERRIERE L'EFT	59
A PROPOS DES AUTEURS	55



Introduction

Une femme arrive, complètement bouleversée, dans le bureau du praticien. Cela fait deux ans qu'elle a tellement peur de conduire qu'elle organise sa vie autour de cette peur. Une heure plus tard, elle est pleine d'espoir et impatiente de conduire. Une semaine plus tard, elle revient rayonnante et rapporte qu'elle a conduit toute la semaine et qu'elle se sent merveilleusement bien. Que s'est-il passé pendant cette heure? Une séance d'EFT douce et efficace. Dans d'autres histoires, il s'agit de panique accablante, anxiété, phobies ou douleur chronique liées à un traumatisme qui a eu lieu des années auparavant. Cela peut prendre plusieurs séances à défaire. Les séances et les histoires varient à l'infini, mais elles ont toutes en commun l'application effective de l'EFT (Emotional Freedom Techniques). C'est un outil remarquable pour changer une vie.

Créé par l'équipe de EFTfree.net, conformément à notre mission d'offrir des ressources de qualité sur l'EFT, ce manuel complet va vous montrer comment appliquer l'EFT de manière efficace. L'EFT peut vous aider à estimer, explorer et transformer votre réalité émotionnelle : les pensées, les croyances et les émotions que vous avez en vous. Nous vous invitons à découvrir ce processus par vous-même.

L'EFT peut aider à:

- Soulager le stress et promouvoir la relaxation générale
- Libérer et transformer les émotions douloureuses, désagréables ou « négatives » comme l'angoisse, la tristesse, la colère, la culpabilité, la frustration, etc.
- Améliorer ou même éliminer l'inconfort physique ou la douleur
- Augmenter l'estime de soi, sentiments lucides, positifs et un plus grand sentiment de paix intérieure
- Guérir les effets d'un traumatisme émotionnel
- Amélioration des performances (artistiques, professionnelles, athlétiques, sexuelles, etc)
- Maximiser la créativité, la vision et l'établissement d'objectifs
- Augmenter l'énergie et la productivité

- Diminuer les envies de nourriture et de substances addictives
- Favoriser un meilleur sommeil et de meilleures habitudes de sommeil
- Résoudre les blocages financiers et nous aider à changer notre comportement financier
- Régler les problèmes de couples
- Responsabiliser les enfants, les parents et les familles
- Améliorer la vie des animaux
- Résoudre les fringales émotionnelles et les problèmes de poids
- Promouvoir la croissance spirituelle, l'autonomisation et la confiance
- Nous faire aller au-delà des croyances qui nous limitent et nous ouvrir à de plus grandes possibilités, et bien plus encore...

Qu'est-ce que l'EFT?

EFT (Emotional Freedom Techniques) est une méthode d'épanouissement personnel basée sur le corps et l'esprit. Elle combine un toucher doux avec une attention consciente portée aux pensées et aux sentiments. EFT consiste à tapoter du bout des doigts sur les points d'acupuncture/acupressure du visage et du corps tout en se concentrant sur un problème ou une question que nous cherchons à résoudre. Des études scientifiques sont encore en cours pour déterminer exactement comment l'EFT fonctionne, mais ce qui est remarquable, c'est que cela fonctionne très bien.

L'EFT nous permet de libérer et de transformer la façon dont les sensations désagréables comme la douleur, la culpabilité, la peur ou la colère peuvent avoir une incidence sur notre expérience. L'EFT peut également servir à transformer les pensées et les croyances qui se trouvent derrière nos expériences émotionnelles. Après seulement quelques séries de tapotements, les gens disent souvent se sentir plus légers et plus calmes et ils respirent plus facilement. C'est un peu comme s'ils

avaient maintenant plus d'espace à l'intérieur. En commençant à remarquer, reconnaître et transformer la façon dont nous portons nos émotions, nous commençons à voir comment cela peut contribuer à la douleur, la maladie ou aux obstacles qui existent dans nos vies. En utilisant l'EFT, nous pouvons renouer avec un sens renouvelé de bien-être ainsi que changer la façon dont le stress nous touche.

Développée par l'ingénieur Gary Craig et largement inspirée des travaux de Roger Callahan, la technique de l'EFT est facile à apprendre et suffisamment flexible pour être utilisée par n'importe qui. En explorant l'EFT pour nous-mêmes, nous apprenons à réagir par rapport à nos états émotionnels et nous apprenons à nous sentir mieux plus rapidement. Avec l'aide de cet outil de guérison simple et naturel, nous pouvons découvrir comment nos pensées, croyances et émotions affectent nos corps et nos vies, et comment nous pouvons effectuer plus consciemment les changements que nous désirons.



« C'est à travers nos émotions que notre corps répond à nos pensées. »
- Eckhart Tolle

Les Émotions, le Système Énergétique du Corps et le Cerveau

L'EFT marche avec le système énergétique subtil du corps. Il existe dans notre corps un réseau de voies énergétiques qui s'appellent méridiens dans la médecine traditionnelle chinoise. Ces voies sont accessibles par des endroits spécifiques sur le corps appelés points d'acupuncture. L'acupuncture utilise des aiguilles pour libérer de l'énergie stagnante et bloquée, et rééquilibrer le système; l'acupression utilise la pression des doigts. Certains disent que l'EFT est une version psychologique de l'acupression. À EFTfree, nous l'appelons de «l'acupression attentive». Le processus simple de tapoter sur certains points d'acupuncture tout en se concentrant sur un bouleversement émotionnel a pour effet de libérer la charge intense d'émotions troublantes.

Quand quelque chose nous trouble et que des émotions négatives comme l'inquiétude, la peur ou la culpabilité émergent, c'est comme si nos systèmes n'étaient plus dans un état d'harmonie paisible. En d'autres termes, notre corps nous dit qu'il y a quelque chose que nous pensons, croyons ou ressentons qui mérite notre attention. C'est comme quand un ordinateur se plante ou se coince. Lorsqu'on fait redémarrer l'ordinateur, le système se réinitialise, on a libéré ce qui coïncait et l'ordinateur peut fonctionner à nouveau normalement. On peut dire que le tapotement d'EFT est le redémarrage de notre système énergétique personnel par rapport à nos problèmes. C'est pourquoi on se sent souvent plus détendu, paisible et serein après avoir utilisé l'EFT.

Notre corps, notre esprit et nos émotions sont intimement liés. Lorsque nous appliquons l'EFT pour quelque chose qui nous dérange comme nos pensées, nos sentiments et nos réactions corporelles à ce sujet (stress ou tension par exemple), tout semble se déplacer. L'EFT gère tous ces problèmes comme un circuit énergétique qui peut être transformé. Les émotions ont une énergie et nous ressentons clairement le changement dans cette énergie. Nous obtenons souvent une progression rapide vers la guérison, un soulagement et une aise notables (même dans

les cas de problèmes apparemment insurmontables) lorsque rien d'autre n'a semblé fonctionner dans le passé.

Une autre raison pour laquelle l'EFT fonctionne si bien, c'est l'effet que cette technique peut avoir sur le cerveau. Des scanners du cerveau, y compris les IRM fonctionnelles, ont montré que la stimulation de points d'acupuncture envoie des signaux directement dans les zones de «survie» du cerveau où réside l'instinct de combat ou de fuite. Les mots seuls ne peuvent pas accéder à ces zones du cerveau qui ne communiquent pas avec les centres du langage rationnel. Il est possible que l'EFT atteigne le mécanisme de l'instinct de survie du cerveau et aide à reprogrammer nos réactions à ce niveau. Il s'agit d'une fonctionnalité qui n'est pas disponible dans de nombreuses modalités. Pour les recherches et les notes, référez-vous à la section scientifique à la fin de ce manuel.

Le Processus EFT: Un Aperçu

Nota Bene: Nous présentons en premier une version courte de l'EFT que la majorité de praticiens EFT privilégient actuellement dans le monde entier. Nous enseignons la « Recette de Base » originale et complète d'EFT à la page 31. Nous vous recommandons d'apprendre les deux.

1. Concentrez-vous sur une émotion négative ou une sensation physique désagréable et évaluez son intensité. Sur une échelle de 0 à 10, quelle est l'intensité de ce sentiment? (L'échelle numérique est facultative, elle donne simplement un point de référence).

2. Faire la Mise en Route d'EFT

Pour faire la Mise en Route, tapotez sur le point Karaté (bord extérieur de la main, fig. 1) et répétez cette phrase trois fois:

Même si j'ai ce/cette (émotion ou sensation physique désagréable), je m'aime profondément et complètement et je m'accepte quand même.

3. Tapotez le long de la Séquence (fig. 4):

Tapotez le long de la Séquence (en commençant par le Point du Sourcil) tout en répétant une Phrase de Rappel. La Phrase de Rappel énonce le problème et maintient votre attention sur l'énergie du problème pendant que vous tapotez:

Ce/cette (émotion ou sensation physique désagréable)

Tapotez doucement plusieurs fois (environ 7 à 10 fois) sur chacun de ces points du bout des doigts, tout en disant votre Phrase de Rappel:

Début du Sourcil (EB): « Ce/cette (émotion troublante, etc.) »

Coin de l'œil (SE): « Ce/cette _____ »

Sous l'œil (UE): « Ce/cette _____ »

Sous le Nez (UN) : « Ce/cette _____ »
 Menton (CH) : « Ce/cette _____ »
 Clavicule (CP) : « Ce/cette _____ »
 Sous le Bras (UA) : « Ce/cette _____ »
 Dessus de la Tête (TOH) : « Ce/cette
 _____ »

4. Faites une pause pour remarquer les effets des tapotements et réévaluer le niveau d'intensité. Le chiffre a-t-il changé? Quel chiffre donneriez-vous à cette intensité maintenant? Si vous n'arrivez pas à trouver un chiffre, faites votre meilleure estimation.

5. Reconcentrez-vous sur votre problème et répétez le processus de tapotements. La deuxième fois, nous modifions souvent les mots comme ceci:

Mise en Route: « Même si j'ai *toujours* un peu de ce/cette _____, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même. »
 Séquence: « Ce reste de _____... »

Veillez noter: Pour la mise en route, au lieu de tapoter sur le point Karaté, c'est une bonne alternative de frotter doucement le Point Sensible. Les explications se trouvent dans la prochaine section.

Exemple de Séance

Sur quoi aimeriez-vous travailler ? Quelle en est son intensité sur une échelle de 0 à 10?

« J'ai peur et je dirais que l'intensité est à peu près un 7 »

En tapotant le point Karaté, dites la phrase de Mise en Route trois fois:

« Même si j'ai peur, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même. »

Tapotez tout le long de la Séquence (en commençant par le Point du Sourcil (EB) et dites la Phrase de Rappel:

« Cette peur... » ou « J'ai peur... »

Faire le point: Après une série de tapotements sur tous les points, quelle est l'intensité de votre peur maintenant? Répétez le processus, en commençant par la Mise en Route et en faisant la Séquence:

Mise en Route: « Même si j'ai encore un peu de ce sentiment de peur... »

Séquence: « Ce reste de peur... »

Comment Appliquer l'EFT: Instructions Détaillées

1. Concentrez-vous sur le Problème et Mesurez son Intensité

Concentration sur le Problème

Avant de commencer à tapoter, prenez le temps de savoir sur quel sujet vous souhaitez travailler aujourd'hui. Vous pouvez vous concentrer sur une émotion, une sensation physique ou un problème plus complexe : n'importe quoi qui vous tracasse. Il suffit de respirer profondément et de bien penser à votre problème pendant un moment. Que ressentez-vous? Plus vous serez précis et détaillé, mieux ce sera. Parfois, si vous vous parlez à vous-même ou quelqu'un d'autre, cela peut vous aider à y voir plus clair sur les émotions les plus intenses. Il est particulièrement utile de remarquer comment vous ressentez cette émotion dans votre corps : sensation de poitrine serrée ou un nœud dans le ventre, par exemple. En d'autres termes, comment savez-vous que vous ressentez ce que vous ressentez?

Donnez un nom au problème. Par exemple,

Ce stress qui vient du travail
 Cette tristesse au sujet de la rupture
 Cette peur de prendre l'avion qui m'empêche de respirer
 Ce mal de tête, qui cause une douleur lancinante derrière mes yeux

Conseil Utile: S'il s'agit d'un problème physique, vous pourriez vous poser quelques questions-clés et utiliser les réponses dans votre phrase de Mise en Route:

Y a-t-il quelque chose d'émotionnel qui se passe depuis que vous avez ce problème?

Si votre douleur physique avait un visage, à quoi ressemblerait-il?

Ça vous procure quelle sensation d'avoir ce problème ?

S'il y avait un contributeur émotionnel à ce problème, ce serait quoi?

Parfois, on ressent de la peur, de l'inquiétude, du désespoir ou quelque autre sentiment fort au sujet de ce processus. Si ces sentiments sont présents, il est important de tapoter pour ce genre de sentiments avant de passer à autre chose. Lorsque vous considérez ce processus, vous pouvez sentir que vos problèmes sont trop complexes ou effrayants pour vous en approcher tout seul. Si c'est le cas, nous vous encourageons à envisager de consulter un praticien expérimenté.

Mesurer l'intensité du problème

Une fois que vous avez identifié le problème que vous souhaitez aborder, une échelle de 0 à 10 servira à mesurer l'ampleur du problème. Quel chiffre donneriez-vous à ce sentiment ou problème négatif en ce moment? Est-il en bas, au milieu ou en haut de l'échelle? Certaines personnes préfèrent utiliser leurs mains pour exprimer l'intensité. Les palmes de la main rapprochées

signifient bas, plus on les éloigne, plus l'intensité augmente. Cette méthode est particulièrement utile pour les enfants.

Conseil: Si vous notez votre intensité, vous serez capable de mesurer vos progrès avant et après avoir fini.

2. Créer la phrase de Mise en Route et Faire la Mise en Route

La phrase standard de Mise en Route suit ce modèle :

Même si j'ai ce/cette (émotion ou sensation physique désagréable), je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même.

Nous discutons de la raison de la Mise en Route et des variations utiles de la Mise en Route à la page 33. Pour l'instant, nous allons utiliser la phrase standard et de légères variations.

Exemples de phrases de Mise en Route:

Même si j'ai ce stress qui vient du travail, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même.

Même si je suis triste au sujet de la rupture, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même.

Même si j'ai peur de prendre l'avion et j'ai du mal à respirer, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même.

Même si j'ai ce mal de tête et j'ai une douleur lancinante derrière les yeux, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même.

Même si j'ai vraiment envie de manger ce chocolat, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement quand même.

Le point Karaté

Le point Karaté est le bord extérieur de la main : la partie charnue entre la base de l'auriculaire et le poignet.



Faire la Mise en Route

Répétez votre phrase de Mise en Route trois fois en tapotant légèrement sur le point Karaté du bout des doigts de la main opposée. Ceci est la première partie du processus d'EFT.

La Mise en Route:

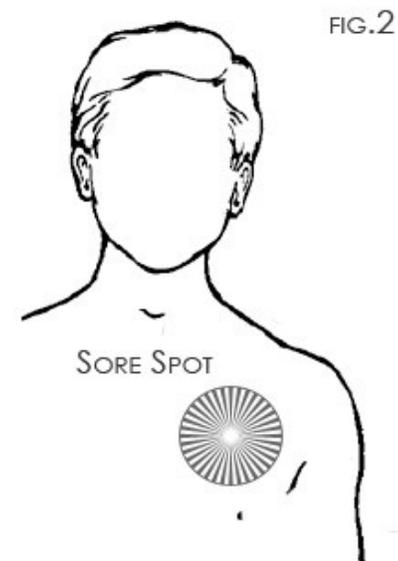
Tapotez sur le point Karaté et répétez trois fois:

Même si j'ai ce/cette _____, je m'accepte profondément et complètement.

Le Point Sensible

Le Point Sensible est une alternative au point Karaté. Pour trouver le point sensible, placez votre doigt dans le renfoncement à la base du cou et descendez de 7 cm, puis à gauche ou à droite de 7 cm.

Appuyez doucement pour trouver un « point sensible » et frottez doucement cette zone ou faites-en le tour légèrement. Tout en répétant la phrase de Mise en Route trois fois, frottez le point sensible (au lieu de tapoter le point Karaté).



Pourquoi Faire cette Mise en Route

La Mise en Route semble préparer notre système à la guérison et au changement. C'est une façon d'adoucir toute

résistance interne et d'apporter un sentiment d'acceptation de soi et de compassion. On pourrait dire que cela aide à créer une énergie positive, même si on admet le problème.

Conseil Utile: Il peut être utile de penser à la Mise en Route comme d'un moyen sûr pour nous de reconnaître et d'exprimer les sentiments désagréables que nous sommes vraiment en train de ressentir en ce moment. En reconnaissant cette énergie intentionnellement, nous permettons à ces sentiments de se transformer.

3. Tapotez le long de la Séquence en utilisant la Phrase de Rappel

Après avoir fait la Mise en Route, tapotez tout le long de la Séquence sur les points, en répétant une Phrase de Rappel à chaque point. La Phrase de Rappel énonce simplement le sentiment désagréable. C'est une façon de garder le problème dans votre conscience tout en tapotant et en transformant l'énergie.

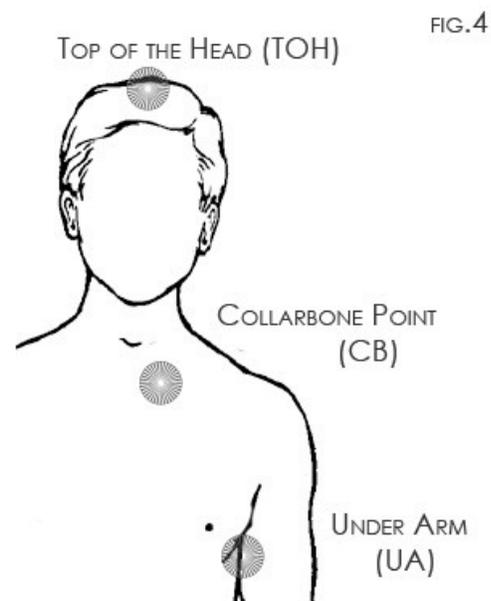
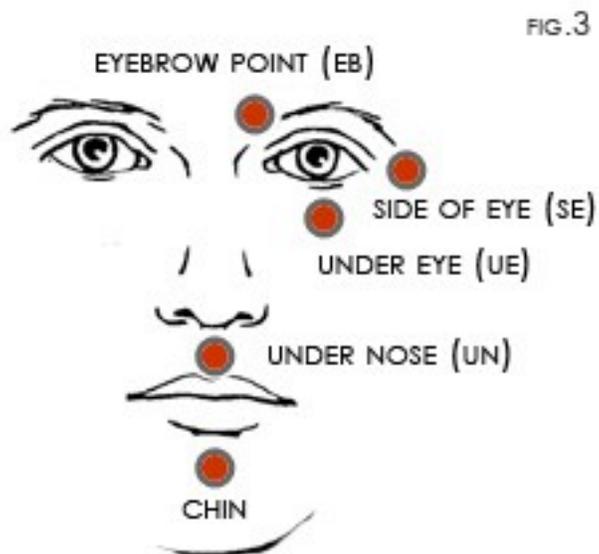
Exemples:

Ce stress qui vient du travail
 Cette tristesse au sujet de la rupture
 Cette peur de prendre l'avion qui m'empêche de respirer
 Ce mal de tête qui cause une douleur lancinante, etc

Faire la Séquence:

Tapotez sur chacun de ces points (environ 7 ou 10 fois) tout en

Le Manuel d'EFTfree © 2010 EFTfree.net Tous C



disant la Phrase de Rappel (Ce sentiment de _____)
sur chaque point:

- Début Sourcil (DS), début du sourcil, haut du sourcil, près du centre du visage
- Coin de l'œil (CE), sur la tempe près du coin de l'œil
- Sous l'œil (SO), au-dessus de la pommette
- Sous le nez (SN)
- Sous la bouche (Menton), juste au-dessus de l'endroit où le menton ressort
- Clavicule (CL), juste en dessous de la clavicule, près du lieu où la clavicule et le sternum se touchent
- Sous le Bras (SB), environ 10 cm en dessous, sur le torse
- Dessus de la Tête (DT), sur le sommet de la tête, tapotez légèrement avec tous les doigts, comme des petites gouttes de pluie, dans un mouvement circulaire si vous voulez. *

*Le Dessus de la Tête (TOH) est un point optionnel. On peut l'utiliser au début ou à la fin du processus.

Quand vous avez fini de tapoter, détendez-vous et respirez profondément. Lorsque vous aurez fini la Mise en Route et la Séquence, vous aurez fait une série complète d'EFT.

4. Evaluer les Résultats

Après avoir fait une série de tapotements, asseyez-vous simplement en prenant le temps qu'il faut pour remarquer les résultats du processus de tapotement. Comment se sent votre corps? Y a-t-il un changement dans l'intensité émotionnelle que vous ressentiez avant?

Voyez si vous donneriez un chiffre différent à cette intensité. A-t-elle baissé? Évaluez votre intensité à nouveau. Disons que vous avez commencé avec « la peur » à « 7 ». Peut-être que vous ressentez encore de la peur, mais les tapotements l'ont rendue moins intense et vous lui donneriez maintenant un « 5 ».

5. Se Recentrer sur le Problème et Répéter le Processus de Tapotement

Pour la deuxième série de tapotements, nous changeons souvent les mots légèrement. Faites la Mise en Route à trois reprises, en commençant par le point Karaté:

Mise en Route: « Même si j'ai **toujours un reste de** cette peur, je m'accepte profondément et complètement. »

Tapotez le long de la Séquence, encore une fois avec la Phrase de Rappel en utilisant le terme « reste de » à l'endroit approprié:

Sourcil (EB): « Ce **reste** de peur... »

Coin de l'œil (SE): « Ce reste de peur... »

Sous l'œil (UE): « Ce reste de peur... » etc.



Remarque Importante sur le Déroulement du Processus:

En faisant des séries de tapotements, les choses commencent généralement à changer. Vous vous sentirez différent ou vous serez peut-être incapable de retrouver ce sentiment. Par exemple, il se peut que la peur descende jusqu'au chiffre 3, mais maintenant le sentiment de honte monte jusqu'à 10! Ceci est un aspect différent du problème.

Les aspects peuvent inclure des détails qui apparaissent lorsque vous commencez à remarquer ce qui vous dérange vraiment : le ton de la voix, des mots particuliers que quelqu'un a dits, un sentiment qui semble nouveau, etc. Vous allez passer par différents aspects et vous serez face à la complexité du problème. Assurez-vous de consulter votre évaluation d'intensité originale et faites-vous plaisir en remarquant ce qui a changé depuis. Un processus complet peut vous guider à travers de nombreux aspects : changements dans la façon dont l'émotion se manifeste dans le corps, peut-être des problèmes fondamentaux et ainsi de suite.

Continuez à mesurer l'intensité et à tapoter tout en abordant chaque partie qui surgit.

Conseil Utile: Restez (ou recentrez votre attention) sur ce qui est le plus présent ou le plus intense pour vous à ce moment-là.

Faire attention aux aspects et cibler chacun de ces aspects avec les tapotements, c'est l'une des meilleures façons d'aborder et de supprimer la charge à autant de parties du problème que possible. C'est en étant précis que l'on obtient les meilleurs résultats.

Les pages suivantes fournissent plus d'explications sur les aspects et vous donnent des conseils supplémentaires sur les façons d'être plus précis. Vous trouverez également des stratégies d'EFT dans notre grande section L'Art de l'Appliquer (page 43).



Se Montrer Précis: L'Importance de se Focaliser, Aborder les Aspects, Trouver les Problèmes Fondamentaux

Pour augmenter nos chances d'obtenir d'excellents résultats avec l'EFT, il est important que nous concentrions nos pensées de façon systématique au cours du processus. En général, l'EFT fonctionne mieux lorsque nous nous montrons aussi précis que possible, chaque fois que c'est possible.

Se Focaliser : Du Général au Précis

Lorsque nous travaillons avec un problème large ou général tel que la « peur de l'abandon », par exemple, peut-être que nous essayons d'englober trop de sentiments à la fois pour que l'EFT ait un effet notable. Pour faire face à un tel problème, il est très important de se focaliser sur les détails.

Voici trois bonnes manières de se focaliser : diviser le problème en événements passés particuliers, travailler avec la façon dont l'émotion se manifeste dans le corps et travailler avec notre imagerie.

1. Diviser un problème en Événements Spécifiques

Focalisez-vous sur des événements spécifiques de votre vie qui vous ont procuré cette sensation :

Même si mon père m'a crié dessus devant mes amis...

Même si ma mère m'a fait attendre pendant des heures après l'école et n'est pas venue me chercher...

Même s'ils m'ont envoyé en pensionnat parce qu'ils ne voulaient pas de moi...

En faisant face à des événements précis, vous ressentirez très probablement les émotions de l'époque. En vous approchant doucement et en tapotant soigneusement pour chaque détail de ces souvenirs qui vous bouleversent,

ainsi que tous vos sentiments et les croyances limitantes que vous avez, vous contribuerez beaucoup à la guérison des problèmes plus généraux. Il est fortement recommandé de travailler avec des événements spécifiques. Cette méthode obtient souvent les résultats les plus remarquables.

2. Prise de Conscience du Corps

Focalisez-vous sur l'endroit où vous ressentez ce sentiment dans votre corps. Comment ça se passe physiquement? Comment vivez-vous cette émotion dans votre corps?

Même si je ressens l'abandon comme un vide dans ma poitrine ...

Même si je ressens la peur comme de l'hypervigilance dans ma tête, toujours à l'affût de qui sera le prochain à me laisser tomber...

Même si je ressens cette angoisse : une sensation de nœuds dans l'estomac...

Souvent, vous ressentirez des changements dans la façon dont l'émotion se manifeste dans le corps. Les sensations peuvent se calmer ou changer en qualité ou même se déplacer vers un endroit différent. Lorsque l'énergie émotionnelle se déplace à travers le corps, c'est ce qu'on appelle « traquer la douleur » et c'est un signe que vous êtes sur la bonne voie.

3. Imagerie Intérieure

Focalisez-vous à l'aide d'une image pour incarner ce sentiment. Si vous aimez la visualisation, imaginez à quoi ressemble l'énergie de cette peur ou les sensations qu'elle vous donne et tapotez avec cette image.

Même si cette peur est comme un serpent, toujours dans l'ombre et prête à me mordre...

Même si cette peur de l'abandon est comme un trou dans lequel je suis toujours sur le point de tomber...

Même si je ressens la tristesse comme une rivière à l'intérieur de moi...

Conseil Utile: L'imagerie est une autre façon d'écouter nos sentiments. En tapotant, les images commencent souvent à changer à mesure que l'énergie se déplace. Après avoir tapoté, l'image a-t-elle changé de quelque façon? Comment vous sentez-vous maintenant?

Il est souvent très efficace d'utiliser chacune de ces trois façons de se focaliser lorsque vous travaillez sur un problème complexe.

Aborder des Parties Précises du Problème ou des « Aspects »

Chaque problème sur lequel nous travaillons a plusieurs parties, plusieurs détails ainsi que de nombreux déclencheurs potentiels de cette émotion désagréable que nous ressentons. Savoir reconnaître les aspects et tapoter très spécifiquement pour ces différents aspects est une autre compétence requise pour que l'EFT soit efficace.

Par exemple, si vous avez peur de prendre l'avion, vous avez peut-être plusieurs aspects de ce problème sur lesquels tapoter:

- Le sentiment d'être pris au piège : Je ne peux pas sortir
- Le sentiment de ne rien contrôler
- De la panique quand ça remue
- La peur qu'il y ait un terroriste dans l'avion
- De la peur lorsque l'avion commence à se déplacer, en anticipant le décollage

Vous pouvez continuer à découvrir des aspects grâce à la question : « Qu'est-ce qui me dérange le plus dans le

fait de prendre l'avion maintenant? » En fin de compte, il n'y aura plus grand-chose qui vous dérangera et la peur aura disparu, sauf s'il y a des problèmes fondamentaux pour lesquels la « peur de l'avion » ne serait que la partie émergée de l'iceberg.

Conseil Utile: De nombreux problèmes ont un mélange complexe d'émotions. Disons que vous avez tapoté pour votre douleur dans une certaine situation. La douleur s'est calmée, mais maintenant vous vous sentez en colère. Des couches cachées d'émotions émergent et ce sont des aspects supplémentaires du problème qui doivent être traités séparément.

Trouver les différents aspects, puis les cibler spécifiquement en tapotant aide énormément à obtenir des résultats durables.

Trouver les Problèmes Fondamentaux

Un problème fondamental peut être la clé de voûte qui libère l'énergie de l'ensemble du problème. Trouver la question centrale peut révéler ce qui est sous-jacent au problème dont on s'occupe. Découvrir un problème fondamental potentiel prend souvent du temps ainsi qu'un travail de détective. Si vous avez tapoté sur un sujet du présent et vous avez toujours le sentiment que quelque chose ne s'est pas déplacé ou résolu, il est temps de regarder plus en profondeur. Une des meilleures questions à poser en EFT est la suivante:

Qu'est-ce que cela vous rappelle?

Peu importe ce qui vous passe par l'esprit, suivez ce fil, même s'il ne semble pas pertinent. La plupart des problèmes intenses ont des racines plus profondes. Des questions de ce genre conduisent souvent à des événements spécifiques du passé qui auront besoin d'une attention systématique avec l'EFT.

Conseil Utile: Pour beaucoup d'entre nous, ce que nous croyons sur nous-mêmes est basé sur ce que nous portons encore en raison de certains événements passés, et cela peut être la base d'un problème fondamental. Tout en utilisant l'EFT pour traiter ces événements précis quand ils se présentent, nos croyances sur nous-mêmes commencent à changer et nous pouvons entrer plus naturellement dans le changement.

Des indices sur les problèmes ou événements fondamentaux viennent souvent spontanément lorsque vous travaillez sur une question et vous suivez la piste de vos sentiments. Il suffit de vous asseoir pendant un moment après une série de tapotements et de voir ce qui vous vient à l'esprit.

Exemple d'Application de l'EFT pour une Phobie des Serpents

Cet exemple illustre comment se focaliser, être précis, tapoter sur les aspects et trouver un problème fondamental.

Disons que Zanna a une peur terrible de serpents et veut utiliser l'EFT pour surmonter cette peur. Elle fait le tapotement elle-même. Tout d'abord, elle évalue sa peur à un 10. Rien que de penser à un serpent, son cœur bat très vite, elle les mains moites et respire vite. Elle fait une série de tapotements:

La Mise en Route : *Même si j'ai cette peur terrible des serpents, je m'accepte profondément*

La Séquence: *Cette peur terrible des serpents*

Le 10 descend jusqu'à 8. Elle respire plus facilement et se sent un peu plus calme. Elle regarde quelques photos de serpents et elle se crispe encore à la vue de celles-ci, même si elle n'est plus à 10.

Elle décide alors de se focaliser et de tapoter pour

certains détails sur les serpents (les aspects) qui la gênent :

*Même si je déteste la façon dont ils se tortillent...
Même si leurs langues fourchues ont l'air d'incarner
le mal ...
Même s'ils ont des crocs ...*

Après plusieurs séries de tapotements, Zanna peut regarder des photos de serpents et se sentir beaucoup plus calme. Mais elle se crispe encore à la vue de l'une des photos. Qu'y a-t-il dans cette photo qui la dérange? Elle se rend compte que ce sont les yeux!

Même s'ils ont ces petits yeux de fouine...

Bientôt, Zanna peut regarder toutes les photos en toute tranquillité. Sa peur n'a pas disparu, mais elle est descendue à 4. Elle décide de se focaliser sur certains événements précis. Que s'est-il passé dans sa vie pour lui donner ces sentiments de peur ?

Après quelques instants, Zanna se souvient de plusieurs fois où un serpent l'a surprise et elle ressent cette pensée de manière intense : environ 6.

Même si j'ai été surprise par des serpents... Je ne supporte pas d'être surprise... en trouver un là où je ne m'y attendais pas...

Soudain, un souvenir d'enfance vient à l'esprit de Zanna. Elle se souvient d'elle, petite fille, dans la cave de sa maison, sur le point de ramasser un long bâton et le bâton s'est mis à bouger! C'était un serpent noir qui s'était introduit dans la cave! Ce souvenir a beaucoup de charge émotionnelle et la ramène jusqu'à 8.

Même si j'ai failli ramasser ce serpent! Je n'étais qu'une petite fille et cela m'a terrifiée! J'accepte

profondément celle que j'étais quand j'étais petite fille...

Elle tapote pour un certain nombre d'aspects de ce souvenir qui lui semble maintenant vif:

Même si j'ai crié...

Même si mon père est arrivé en courant et tout le monde criait...

Même si mon père a pris une fourche et a frappé et tué le serpent... et le serpent se tortillait... et que tout cela était horrible...

Enfin, le souvenir semble neutre. Elle peut penser à tout l'événement avec calme. Elle revient sur les photos de serpents et se sent tout à fait neutre à leur sujet. Peut-être que le souvenir de « la cave » était un problème fondamental, et tapoter pour ce problème fondamental a changé sa réaction aux serpents. Tout semble être au niveau de ou proche de 0.

Zanna se sent prête à visiter un magasin pour animaux de compagnie pour voir de vrais serpents. Elle sait que si elle ressent de la peur ou de l'anxiété, elle peut ralentir et tapoter avant d'aller plus loin. Elle sera bientôt libre de sa phobie des serpents.

Au Sujet de la Méthode Originale d'EFT

La version originale de l'EFT telle que l'enseignait Gary Craig, qui a développé l'EFT, comprenait deux parties qui ne sont pas toujours utilisées dans les versions plus

courtes qui sont les plus courantes :

Tapoter sur les Points des Doigts

Ajouter la Gamme des 9 étapes , puis répéter la Séquence

Ces deux procédures sont bonnes à connaître. Essayez la Recette Basique complète pour un problème et voyez ce que cela vous fait. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec elle, vous pouvez toujours, quand vous le souhaitez, ajouter les Points des Doigts ou la gamme des 9 au cours de votre tapotement. Ces procédures peuvent donner un peu plus de puissance au processus à certains moments. Ils peuvent être utilisés de manière flexible. Certaines personnes incluent systématiquement les points des doigts mais ne font pas la gamme des 9, par exemple.

Ci-dessous, nous allons vous guider à travers la Recette Basique complète de la Méthode Originale d'EFT.

Recette Basique de la Méthode Originale d'EFT

1. Concentrez-vous sur l'émotion négative et évaluez son intensité sur une échelle de 0 à 10.
2. Faites la Mise en Route: En tapotant le point Karaté ou en frottant le Point Sensible, répétez la phrase suivante trois fois :

« Même si j'ai ce/cette (émotion désagréable), je m'accepte profondément et complètement. »

Tapotez tout le long de la Séquence tout en disant la Phrase de Rappel à chaque point, en commençant par le sourcil, le coin de l'œil, sous l'œil, le nez, le menton, la clavicule et sous le bras:

« Cette (émotion désagréable) »

Maintenant, tapotez sur les Points des Doigts. Pour chaque doigt, tapotez à la base de l'ongle sur le côté du doigt



qui se trouve vers le corps, en commençant par le Pouce, l'Index, le Majeur, l'Auriculaire (vous sautez l'Annulaire).

Maintenant tapotez sur le Point Gamut et faites la Gamme des 9. Le Point Gamut se trouve sur le Haut de la Main entre les doigts près de la base de l'annulaire.

Pour la Gamme des 9, il faut tapoter sans cesse sur ce point tout en faisant les 9 étapes suivantes:

1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. Les yeux regardent en bas à droite
4. Les yeux regardent en bas à gauche
5. Les yeux tournent de 360° dans une direction (comme les aiguilles d'une montre)
6. Les yeux tournent de 360° dans l'autre direction (sens inverse aux aiguilles d'une montre)
7. Fredonnez une mesure d'une mélodie (comme Joyeux Anniversaire)
8. Compter : 1-2-3-4-5
9. Fredonnez la mesure de cette mélodie à nouveau



Retournez à la Séquence et tapotez sur tous les points à nouveau en disant la Phrase de Rappel à chaque point:

Début des Sourcils (EB), « Ce/cette _____, »
 Coin de l'œil (SE), « Ce/cette _____, » etc.

Voici la Recette Basique complète de la Méthode Originale d'EFT.

À propos de la Gamme des 9 étapes

La Gamme des 9 s'appelle l'Équilibreur du Cerveau. Les mouvements oculaires, les fredonnements (cerveau droit) et le fait de compter (cerveau gauche) aident à engager les côtés droit et gauche du cerveau. Cela faisait partie de la recette basique de la méthode d'EFT, mais au cours de l'histoire de l'EFT, Gary Craig a cessé de l'utiliser régulièrement vers 1998, quand il s'est rendu compte qu'il obtenait souvent d'excellents résultats sans elle. Cependant, de nombreux praticiens trouvent que c'est un outil utile. La Gamme des 9 crée généralement un sentiment agréable et cela peut aider à faire bouger les choses, surtout quand on travaille avec un problème persistant. Variations de la Phrase de Mise en Route

La phrase de Mise en Route classique en EFT implique la reconnaissance du problème (« Même si j'ai ce/cette___ ») et, en même temps, elle affirme l'acceptation de soi (« Je m'accepte profondément et complètement »). La Mise en Route a pour effet de diminuer la résistance interne au changement (traditionnellement appelée Inversion Psychologique), ouvrant ainsi le système à la guérison et au changement positif.

Chez EFTfree.net, nous considérons que la Mise en Route elle-même guérit profondément. Affirmer que nous nous acceptons malgré nos problèmes est une manière compatissante d'aborder tous les défis. Nous pensons que la formulation standard peut ou ne pas convenir à toutes les personnes et, quand cela ne semble pas convenir, il existe plusieurs variations qui fonctionnent tout aussi bien.

Même si _____, je veux m'accepter
Même si _____, je peux accepter que c'est simplement
à cet endroit que je suis en ce moment
Même si _____, je veux m'aimer et m'accepter avec
compassion
Même si _____, je peux choisir d'être plus gentille
envers moi-même

Même si _____, j'accepte tous mes sentiments sans jugement

Même si _____, je peux aimer et accepter toutes les parties de moi

Même si _____, j'aime et j'accepte celle/celui que j'étais quand j'étais plus jeune

Même si _____, je vais bien quand même

Nous favorisons aussi les variations qui permettent à notre processus de guérison de se dérouler. En d'autres termes, nous ne sommes pas encore à l'acceptation de soi tout de suite et la phrase standard semble un peu trop exagérée. Parfois, des expressions comme celles-ci semblent plus respectueuses de nos vrais sentiments:

Même si _____, il est temps de guérir ceci

Même si _____, c'est simplement comme cela que je me sens

Même si _____, je peux laisser ces sentiments s'exprimer en paix

Même si _____, je suis ouvert(e) à la possibilité de guérir et changer

Même si _____, je suis prêt(e) à voir ceci se transformer

Même si _____, j'admets tous ses sentiments

Même si _____, je me rends hommage car cela a été dur

Toutes ces expressions fonctionnent à merveille pour créer une ouverture dans notre système qui permet à l'EFT de nous aider à libérer la négativité, changer notre façon de penser, transformer l'énergie émotionnelle et faciliter le processus de guérison.

Questions et Réponses

Comment faut-il tapoter et combien de fois? Quand il y a des points bilatéraux, faut-il tapoter sur l'un ou les deux?

Cela marche bien de tapoter du bout des doigts un minimum de 7 à 10 fois sur chaque point, mais il n'est pas

nécessaire de compter. Si cela vous semble bien de rester sur un point et de continuer à le tapoter, c'est très bien aussi. Il faut juste tapoter légèrement et doucement. Quand il y a des points sur les deux côtés, cela fonctionne très bien de tapoter uniquement à droite ou seulement à gauche ou même de changer de côté au cours de la Séquence. Ou bien vous pouvez essayer d'utiliser les deux mains pour taper les deux côtés simultanément. Essayez de différentes façons pour voir ce qui vous convient le mieux.

Pourquoi y a-t-il des variations dans les points de tapotement que certaines personnes utilisent?

L'EFT est un processus souple. Les points originaux de la Séquence sont tous des extrémités de méridiens. Le Point du Foie (sous le mamelon) est également une extrémité de méridien, mais il n'était pas inclus dans la Séquence originale. Certains aiment ajouter le Point du Foie dans la Séquence. L'addition la plus populaire est le Sommet de la Tête (TOH), qui a été largement utilisé tout le long du développement de l'EFT. En acupression, le Sommet de la Tête s'appelle le point des Cent Réunions, et tapoter dessus semble soutenir beaucoup de gens et est efficace pour eux. Une autre addition favorite est de tapoter sur l'intérieur du poignet, ce qui donne une sensation de bien-être et accède à plusieurs méridiens.

Comment savoir que dire quand je tapote?

La Recette de Base est une formule verbale que vous pouvez simplement utiliser et, le plus souvent, obtenir des résultats. Nous la considérons comme le réglage de « défaut ». Vous pouvez également être très libre avec la Mise en Route (Même si ...) et la séquence (Ce sentiment de _____) comme si vous vous parliez à vous-même au sujet de ce problème. Notre section Variations de la Mise en Route (page 33) vous donne beaucoup d'idées pour personnaliser la Mise en Route afin qu'elle vous soit adaptée. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas mal le faire et qu'il n'y a pas de mots magiques. Les mots que vous utilisez ne servent qu'à vous aider à vous accorder

à votre problème le plus précisément possible, alors n'hésitez pas à dire ce qui vous convient.

Puis-je tapoter pour d'autres personnes?

Oui. Pour un enfant, une personne malade ou toute personne qui souhaite recevoir le tapotement de cette façon, vous pouvez tapotez sur eux et prononcer les mots pour eux et ils les répètent à haute voix ou écoutent silencieusement les mots. L'autre forme de tapotement pour les autres s'appelle la méthode de Substitution de Tapotement. Dans cette méthode, vous tapotez sur votre propre corps au nom de l'autre personne, même si elle n'est pas physiquement présente. Référez-vous à la section Art de l'Appliquer pour plus de détails sur comment utiliser la méthode de Substitution de Tapotement.

Cela fonctionne-t-il pour les animaux ?

Oui, de façon très efficace. La plupart des travaux sur des animaux se fait en utilisant la méthode de Substitution de Tapotements. En vous branchant sur l'expérience de l'animal, vous imaginez ce qui leur est arrivé et vous tapotez sur votre corps en leur nom. Les animaux sont très sensibles à l'énergie émotionnelle et ils semblent bien réagir à ce genre d'attention.

Est-ce que l'EFT guérit des maladies graves ou chroniques (lupus, cancer, dépression, etc)?

Les maladies graves sont généralement considérées comme assez complexes émotionnellement, et l'EFT peut jouer plusieurs rôles pour aider à la guérison. L'EFT peut certainement aider à soulager les symptômes, ainsi que les effets secondaires des traitements et des médicaments. Et si une personne est prête à plonger dans les contributeurs émotionnels possibles à une maladie, comme le stress continu, les traumatismes de l'enfance, des deuils et des pertes non résolus, les questions d'identité, etc, au fil du temps des séances d'EFT

peuvent beaucoup aider. Le corps, l'esprit et les émotions sont intimement liés et l'EFT traite la personne entière avec, parfois, des résultats étonnants de guérison. Cependant, le processus de guérison de chaque personne est unique et on ne peut pas prétendre que l'EFT est un « remède » pour les maladies graves. Dans notre expérience, l'EFT fonctionne le mieux dans le cadre d'une stratégie impliquant une équipe complète pour la guérison.

Peut-on vraiment le faire correctement par téléphone ou par skype ?

Oui, certainement. De nombreux professionnels d'EFT effectuent une grande partie de leur pratique au téléphone. Ce n'est pas simplement pour des raisons pratiques. Certains clients s'ouvrent davantage à un « étranger » dans l'intimité d'une séance téléphonique et les distractions visuelles sont éliminées. La plupart des gens trouvent que cela crée un espace intérieur commun dans l'écoute, et cela est très thérapeutique. Les séquences de tapotement peuvent facilement se faire par téléphone.

Comment tapoter en public?

Il y a plusieurs façons, à part courir se cacher dans les toilettes.

1. Il suffit de taper sur des points discrets, comme le Coin de l'œil, la Clavicule, Gamme et/ou Point Karaté. Pensez à tapoter avec un doigt.
2. Au lieu de tapoter, il suffit de froter, appuyer sur ou toucher les points.
3. Pincez le bout de vos doigts sous la table.
4. Imaginez-vous en train de tapoter : cela marche!

Dois-je boire de l'eau?

C'est généralement une bonne idée de boire de l'eau. L'eau conduit l'électricité (énergie). Puisque notre corps physique est composé de 70-80% d'eau, et nous

sommes un système d'énergie électrique, il est logique de rester bien hydraté pour tout type de travail énergétique, y compris l'EFT. Certaines personnes ont soif pendant ou après les tapotements.

Les recettes écrites d'EFT fonctionnent-elles ?

Oui. Toutes nos histoires sont différentes mais les émotions sous-jacentes comme la tristesse, la colère ou la solitude sont universelles. Bien que l'EFT fonctionne le mieux lorsqu'on est aussi précis que possible, un script d'EFT bien écrit et général peut ouvrir la porte à une guérison profonde en nous aidant à explorer nos émotions plus pleinement.

Puis-je utiliser l'EFT avec d'autres méthodes/techniques?

Oui. Il existe de nombreuses autres techniques importantes de guérison qui peuvent être combinées avec l'EFT de façon bénéfique. La psychothérapie, l'aide psychologique, l'hypnothérapie, le TAT, le Reiki, la Psychologie des Événements et plus encore peuvent être intégrés au processus d'EFT. Beaucoup de thérapeutes traditionnels sont étonnés de la rapidité de l'efficacité de l'EFT, et beaucoup l'utilisent souvent comme un complément à leurs pratiques habituelles.

À quel moment dois-je voir un praticien ?

Si vous avez un problème complexe (comme un traitement abusive pendant l'enfance ou une mauvaise estime de soi) et vous vous sentez coincé en tapotant sur vous-même, c'est une bonne idée de consulter un professionnel. Travailler avec un praticien vous donne un soutien affectif, une orientation, un point de vue différent et, le plus souvent, de meilleurs résultats. Ce que nous appelons l'Art d'Appliquer l'EFT n'est pas quelque chose que vous pouvez apprendre en quelques jours ou semaines simplement à partir d'un livre ou d'un DVD.

Pourquoi dois-je continuer à énoncer le négatif?

Rappelez-vous que la Phrase de Rappel (répétée tandis que vous tapotez pendant la Séquence) est une forme abrégée de la Phrase de Mise en Route qui est plus longue. Ceci est, en fait, positif. Par exemple, la Phrase de Mise en Route pourrait être: « Même si je ressens cette peur et cette tristesse qui datent de l'époque où j'étais en troisième année, et je les ressens comme des nœuds dans l'estomac, je m'aime et je m'accepte. » La Phrase de Rappel pourrait être des variations sur le thème « cette peur et cette tristesse », « cette peur qui date de la troisième année et cette tristesse », « cette tristesse dans mon estomac », etc. C'est une bonne règle d'or d'utiliser des mots qui maintiendront votre concentration sur l'énergie du problème, ce qui peut vous mettre mal à l'aise.

Conseil Utile: En vous concentrant en toute sécurité sur le négatif tout en disant la Phrase de Rappel, vous donnez aux sentiments désagréables la possibilité de s'exprimer en toute sécurité et de se transformer grâce à l'attention portée par les tapotements.

Est-il possible d'utiliser des affirmations positives?

Oui et c'est très amusant. Tout d'abord, faites face aux émotions et sentiments négatifs. Une fois que les sentiments ne sont plus prononcés (à une intensité de 0, 1 ou 2 peut-être) et vous vous trouvez prêt à « être positif », c'est peut-être le bon moment pour tapoter sur ce que vous voulez sentir. Y a-t-il une partie de vous qui est prêt à se sentir calme, paisible, satisfaite ou détendue, par exemple? Il existe plusieurs façons de se montrer créatif et ludique quand vous tapotez:

Même si j'ai eu ce (nom du problème), cela se calme et je me donne la permission de me sentir (satisfait, en paix, heureux, etc) à la place.

Une autre façon de puiser dans les affirmations positives est tout simplement de puiser dans les listes de choses

pour lesquelles vous êtes reconnaissant, ce que vous trouvez beau ou qui a un sens profond pour vous ou ce que vous aimeriez ressentir au sujet de vous-même ou votre vie. Après avoir médité, vous pouvez tapoter sur les points en parlant de vos pensées au sujet de cette journée qui était une bonne journée, en apportant consciemment de la lumière et l'énergie du cœur dans votre journée, ou en permettant au bonheur de vous combler.

Conseil Utile: Permettez que ce processus soit graduel. Augmentez les niveaux doucement afin que votre système se montre à la hauteur de manière organique et vous exploiterez au maximum la probabilité que votre nouvelle paix intérieure et votre nouvelle confiance en vous deviendront votre nouvelle zone de confort.

Peut-on évaluer les progrès sans utiliser les chiffres de 0 à 10 tout le temps ?

Oui. Tenez compte de tous les différents aspects de la situation ou du traumatisme sur lequel vous travaillez. Y a-t-il une image visuelle qui s'est formée? Si oui, l'image est-elle lumineuse? Pouvez-vous voir ses couleurs? Les personnes et les objets dans l'image sont-ils flous ou nets? Y a-t-il d'autres sens qui sont engagés? Alors, lorsque vous aurez des pauses naturelles dans la séquence de tapotements, prenez le temps de sentir où vous êtes. Est-ce que l'image semble plus claire, plus pâle, peut-être même pixelisée ou dispersée, elle devient noir et blanc ou en sépia? Qu'en est-il de l'endroit où elle se trouvait dans votre corps? Si elle se manifestait en nœud dans l'estomac, ce nœud est-il toujours là? S'est-il amoindri, déplacé ou modifié? Et ainsi de suite, concernant tous les sens qui sont liés à votre problème ou votre préoccupation.

Comment tapoter avec les enfants ?

En vous amusant ! Ayez le sens de l'humour et jouez. Il est souvent utile de vous mettre par terre avec les enfants, et tout en les laissant mener la discussion, il faut savoir qu'ils expriment les choses différemment des

adultes, bien sûr. Utilisez des couleurs, des paillettes, des formes. Utilisez un jouet pour tapoter vers les points, un ours en peluche ou tout autre animal en peluche ou une poupée peuvent être vraiment utiles. Laissez l'enfant tapoter sur l'animal en peluche quand il ou elle parle de ce qui se passe, et de temps en temps faites en sorte que l'enfant se tapote lui-même. Vous pouvez tenir un animal en peluche et tapotez tout le long tout en guidant l'enfant à travers son problème.

Est-ce que l'EFT marche toujours instantanément ?

Si c'était le cas, il n'y aurait pas besoin de ce manuel, du site web ou de notre travail à tous. L'EFT n'est pas une pilule magique. Cependant, il y a des moments où des changements profonds et positifs se produisent immédiatement. A d'autres moments, le processus est plus long et nécessite plusieurs séances (soit avec vous-même en tant que praticien ou avec un praticien professionnel). Souvent, il y a une variété d'aspects qui ont contribué au problème, et on peut avoir besoin de plusieurs séries ou séances pour résoudre un problème complexe.

Je ne peux pas tapoter du bout des doigts, y a-t-il une alternative?

Oui. Essayez simplement de toucher les points tout en parlant à haute voix (ou dans votre tête) lorsque vous effectuez le processus d'EFT. La méthode qui consiste à expirer lentement et délibérément vos mots tout en touchant chaque point (connue sous le nom de «toucher et respirer») est une application très efficace d'EFT.

Vous pouvez également essayer simplement d'imaginer les tapotements. Lorsque vous effectuez le processus d'EFT et que vous visualisez les tapotements sur chaque point, les mêmes voies nerveuses sont activées dans le cerveau. Bien que cela nécessite un type particulier de concentration, beaucoup de gens trouvent qu'imaginer les tapotements donne les mêmes résultats en profondeur que des tapotements physiques et réguliers.

Les Bases de l'Art de l'Appliquer

La vraie compétence dans la pratique de l'EFT implique que l'on comprenne l'Art de l'Appliquer. Dans ce manuel, nous souhaitons vous présenter certains des plus importants principes de l'Art de l'Appliquer qui ont fait leurs preuves. Les concepts, les trucs et les astuces qui suivent se sont révélés très efficaces et peuvent vraiment vous aider à obtenir des résultats. Il n'y a, bien sûr, pas de substitut à la pratique, l'expérience et une formation approfondie, mais les principes de base ci-dessous vous aideront à démarrer avec quelques compétences essentielles. Vous pouvez trouver une liste complète des Principes de Base d'EFT à www.EFTfree.net/2009/12/22/the-core-eft-principles.

Les Bases de l'Art de l'Appliquer incluses ici sont les suivantes:

- Être précis
- Diviser les Problèmes en Événements Précis
- Déplacer les Aspects
- Testez votre travail
- S'approcher Furtivement de l'Intensité
- L'Effet de Généralisation
- Techniques du Film et de Raconter l'Histoire
- Remarquer les Changements Cognitifs
- Aller en dessous de la Surface avec des Problèmes Physiques
- Découvrir des Questions Fondamentales
- L'Intuition
- Méthode de Substitution de Tapotements
- L'importance de la Persistance
- Pré-formuler une Vision Positive et Faire Face aux Blocages

Conseil Utile: Nous incluons les « bonnes questions à poser » dans plusieurs de ces sections. Les bonnes

questions sont essentielles dans un Art d'Appliquer habile. Si vous travaillez seul, n'hésitez pas à vous poser ces questions et à les modifier en fonction de votre situation individuelle.



Être Précis

L'erreur principale que font les débutants avec l'EFT est de tapoter d'une manière générale, après avoir vaguement identifié ce pourquoi ils veulent tapoter. Prendre le temps de déterminer de façon très précise, ce que vous visez avec votre tapotement est peut-être la compétence la plus importante dans l'Art de l'Appliquer.

Bonnes questions à se poser ou à poser aux autres:

Que ressentez-vous exactement? Décrivez ce que vous ressentez dans votre corps.

Qu'est-ce qui vous dérange particulièrement à ce sujet?

Qu'y a-t-il comme exemple de ce problème quand il est en action?

Par exemple:

Q: « Alors, vous êtes fâchée contre votre petit ami ? Qu'est-ce qui vous dérange exactement chez lui ? »

R: « Il est stupide. »

Q: « Qu'y a-t-il comme exemple d'un moment où il était vraiment stupide ? »

R: « Eh bien, il y avait une fête la semaine dernière et, quand je suis entrée dans la salle, il s'est tourné vers ses amis comme si je n'existais pas. »

Ce sera plus efficace de tapoter sur les sentiments les plus intenses au sujet de cet incident (c'est-à-dire la colère, je n'existe pas, je me sens privée de quelque chose, mal aimée, invisible, etc).

Diviser les Problèmes en Événements Précis

Un problème général peut être quelque chose comme « l'estime de soi ». Mais un tel problème se compose en fait de beaucoup de choses: les peurs et les croyances de l'enfance, les événements traumatiques, se le blâme envers soi, etc. Tapoter pour un problème général ne semble pas donner de résultats; mais le diviser en événements précis le peut normalement. Si vous êtes à l'affût, vous remarquerez le moment où ces événements précis vous viendront à l'esprit au cours du processus. Vous pouvez également poser des questions afin de faire émerger des événements précis. Lorsque vous tapez pour des choses spécifiques qui ont contribué à cet événement, le problème général devient plus léger et peut finir par se résoudre complètement.

Les bonnes questions à poser:

Cela vous rappelle quel événement précis ?
Choisissez-en un.

Qui dans votre vie vous donne cette sensation ?
Concentrez-vous sur un incident avec cette personne
où vous avez vraiment ressenti cela fortement.

Depuis combien de temps ressentez-vous cela ? Quand
cela a-t-il commencé?

Si vous ne trouvez pas d'événement précis, vous pouvez en
créer un qui aurait été typique:

Donc, votre mère vous criait toujours dessus.
Imaginez un événement typique. Où êtes-vous dans la
maison? Au sujet de quoi vous crie-t-elle dessus ? À
quoi ressemble son visage?

Cela fait généralement émerger des sentiments, c'est tout
ce qu'il faut pour être à l'écoute et appliquer l'EFT.

Que vous sachiez ou non si quelque chose s'est réellement passé de cette manière, l'événement dont vous vous mettez à l'écoute est réel dans votre expérience interne. Cela peut être votre perception des choses ou même ce que vous imaginez de ce qui a pu arriver. Vous obtiendrez des résultats si vous arrivez à travailler avec des événements précis, de n'importe quelle manière.

Les Aspects Qui Changent

Les aspects sont les différentes parties ou les différents détails d'un problème. Ils peuvent être des choses spécifiques qui nous dérangent ou ils peuvent être différentes couches d'émotion qui émergent lorsque nous tapotons.

Par exemple, si vous tapotez pour le souvenir traumatisant d'un accident de voiture, vous allez peut-être devoir tapoter pour le bruit des pneus qui crissent, le souvenir des phares, la peur, le choc, la colère, etc. Si vous tapoter pour une phobie des souris, vous allez peut-être devoir tapoter pour le fait d'avoir vu une souris, ses mouvements précipités, sa queue sans poils, etc

Les bonnes questions à se poser ou à poser aux autres:

Qu'est-ce qui vous dérange le plus à ce sujet?

Qu'est-ce qui vous dérange d'autre ?

Quels sont les détails que vous voyez quand vous y pensez?

Les gens ne réalisent pas toujours que leurs aspects ont changé. Par exemple, vous pouvez encore vous sentir bouleversé après plusieurs séries de tapotements ; mais êtes-vous bouleversé à propos de la même chose? Qu'est-ce qui vous tracasse maintenant?

Testez Votre Travail

Souvent, nous commençons par noter l'intensité sur une échelle de 0 à 10. En mesurant notre intensité, nous pouvons tester notre progrès. Pour certaines personnes, les chiffres les aident à remarquer les petits changements. Si les chiffres ne fonctionnent pas pour vous, vous pouvez utiliser une autre façon de mesurer votre intensité.

Que l'on travaille avec soi-même ou quelqu'un d'autre, cela peut aider d'écrire tous les détails de ce que l'on ressent avant de tapoter. Puis, quand vous y retournerez plus tard, vous verrez ce qui a changé. Une excellente façon de tester est de revoir ce qui vous tracassait tant.

Les bonnes questions à se poser ou à poser aux autres:

Dites ces mots à haute voix maintenant. Que ressentez-vous?

Racontez l'histoire à nouveau. Qu'est-ce que cela vous fait de repasser par toute l'histoire ?

Imaginez la situation. Qu'est-ce qui vous dérange encore?

Autres façons de remarquer que les choses évoluent:

Peut-être que nous voyons l'image différemment (par exemple, la couleur change, perd en intensité, vire au noir et blanc ou sépia, devient plus petite, semble être littéralement plus loin, etc)

Nous pouvons éprouver un changement physique (c'est-à-dire que la sensation de nausée dans notre estomac au sujet du problème a peut-être disparu).

Parfois, une autre sensation physique émerge à ce moment-là. Si c'est le cas, tapotez pour cela.

S'Approcher Furtivement de l'Intensité

Si vous pensez que quelque chose va être intense, tapotez pour vos sentiments avant d'aborder l'événement qui vous bouleverse:

Mise en Route : « Même si parler de cet événement va être difficile pour moi, je m'accepte quand même. J'accepte où je suis en ce moment à ce sujet... »

Séquence: « Je crains que cela soit difficile... » ou « J'ai peur d'y aller... »

Ce n'est que lorsque vous vous sentirez plus calme et plus à l'aise que vous ferez face à la question. Puis, lorsque vous commencerez à en parler, ce sera beaucoup moins pénible.

Les bonnes questions à poser:

Redoutez-vous d'avoir à raconter cette histoire?

Comment vous sentez-vous quand vous pensez à repasser par cela dans votre esprit?

Vous pouvez tapoter pour vous calmer à tout moment. Tapotez pour les sentiments que vous anticipez:

Mise en Route : « Même si je ne peux pas penser à ce sujet car il me bouleverse... »

Séquence: « Cela me bouleversait trop ... »

Lorsque vous tapotez au fur et à mesure et que vous ne vous forcez jamais à passer à la suite tant que vous n'êtes pas à l'aise de le faire, c'est une bonne façon de prendre soin de vous-même. Si des sentiments intenses

émergent quand même, il suffit de tapoter sur tous les points à plusieurs reprises et continuez à respirer profondément tout en tapotant jusqu'à ce que les sentiments désagréables disparaissent. À ce stade, il se peut que vous soyez tellement à l'écoute du problème que vous n'ayez pas forcément besoin de mots.

L'Effet de Généralisation

Une fois que vous avez abordé, avec l'EFT, quelques événements précis liés entre eux, le processus commence à se généraliser sur l'entièreté du problème et la charge émotionnelle de ce problème dans son ensemble peut sembler s'effondrer. Par exemple, si vous avez été physiquement maltraité dans votre enfance et que vous tapotez pour guérir et neutraliser les émotions des pires incidents, la guérison peut se généraliser et s'étendre sur toute la situation.

Même les incidents que vous n'avez pas abordés avec l'EFT peuvent moins vous déranger ou même être neutres. Les vétérans de la guerre qui ont des centaines de souvenirs traumatisants ont rapporté que, après avoir tapoté pour 5 ou 6 de leurs pires souvenirs, la plupart des souvenirs terribles qui restaient semblaient lointains et plus vraiment douloureux.

Voici une bonne question à vous poser ou à poser aux autres :

Pensez à quelque chose qui est arrivé, quelque chose de similaire : cela vous dérange-t-il autant ?

Les Techniques du Film et de Raconter Son Histoire

Lorsque vous travaillez avec un événement précis, ces approches aident réellement à relâcher doucement l'intensité, à découvrir des aspects et éventuellement à tester vos résultats. Ce sont des façons de s'approcher

furtivement de l'intensité.

Commencez par donner un nom à la situation et utilisez ce titre pour aborder l'intensité avant même d'entrer dans l'histoire de ce qui s'est passé.

Les bonnes questions à poser:

Si cet événement était un film (ou une histoire), que serait le titre?

Quand vous pensez au titre, qu'est-ce que cela vous fait?

Si vous deviez jouer le film dans votre esprit (ou lire ce récit), quelle serait l'intensité de cette expérience pour vous ?

Combien y a-t-il de scènes dans votre film ?

Faites plusieurs séries d'EFT sur « le film au sujet de _____ » ou « l'histoire de _____ » pour réduire l'intensité avant de passer au film ou à l'histoire en entier.

Lorsque vous êtes prêt, commencez à voir le film ou à raconter l'histoire comme si vous ne l'aviez jamais racontée auparavant. Commencez par le début et arrêtez quand vous ressentez de l'intensité. Chaque fois qu'il y a un sentiment intense, arrêtez-vous et tapotez sur cette partie de l'histoire jusqu'à ce que l'intensité s'en aille.

Ensuite, rembobinez un peu le film et revisionnez cette partie. Que ressentez-vous maintenant?

Tapotez de nouveau pour toute l'intensité restante, puis passez à l'histoire...

Lorsque vous avez fait toute l'histoire, rembobinez-la et recommencez. Racontez votre histoire à nouveau, en étant conscient de l'intensité restante. Parfois, vous trouverez des détails auxquels vous n'avez pas pensé la première fois. Continuez à voir ce film ou cette histoire, en vous arrêtant pour tapoter sur des détails troublants, jusqu'à ce que le film ou l'histoire n'ait plus aucune charge émotionnelle négative. Remarquez comment vous vous sentez neutre au sujet de cet événement maintenant et comment cela se passe dans votre corps.

Remarquer les Changements Cognitifs

Nous n'avons pas toujours conscience que nous commençons à voir notre situation différemment.

L'EFT permet de créer « des changements cognitifs » ou des changements dans notre façon de penser, notre attitude ou notre perspective. Nous savons qu'un changement cognitif a eu lieu lorsque nous :

Voyons le point de vue de l'autre personne pour la première fois
 Avons plus de compassion envers nous-mêmes
 Savons que nous avons fait du mieux que nous avons pu
 Voyons le tableau d'ensemble
 Nous voyons différemment

De bonnes questions à poser :

Quelque chose a-t-il changé dans la manière dont vous voyez cela maintenant ?

Comment verriez-vous cela (ou vous-même) différemment maintenant ?

Aller Sous la Surface Par Rapport aux Problèmes Physiques

La plupart des problèmes physiques ont une composante émotionnelle. Pour comprendre ce concept, essayez de travailler uniquement sur les parties émotionnelles d'un

problème physique et voyez quel genre de résultats vous obtenez.

Les bonnes questions à poser:

S'il y avait une émotion impliquée dans ce problème physique, que serait-elle ? Que vous est-il arrivé ces derniers temps?

Que se passait-il dans votre vie lorsque ce problème physique a commencé?

Que ressentez-vous par rapport au fait d'avoir cette maladie ou cette douleur?

Si votre genou, dos ou estomac pouvait vous parler, que dirait-il ?

Y a-t-il quelqu'un ou quelque chose dans votre vie qui soit dur à supporter ?

Conseil Utile: Considérez que nos corps sont des métaphores vivantes et qui respirent pour nos états émotionnels. Notre langue nous offre de nombreuses expressions sur les liens entre la douleur ou l'inconfort physique et les problèmes émotionnels, comme une douleur dans le cou (en anglais, qui définit quelque chose de dur à supporter) et d'autres parties du corps. Vous pourriez être:

- Enervé contre une infection de la vessie
- Plié en quatre pour plaire aux autres (mal de dos)
- Irrité par quelqu'un (éruption cutanée)
- Cœur brisé (maladie cardiaque)
- Etouffé par quelqu'un ou une situation (asthme)
- En train de porter des fardeaux ou trop de responsabilités (épaules tendues)

- Pas le droit de dire votre vérité (maux de gorge)
- Coincé dans une pensée rigide (raideur dans n'importe quelle partie du corps)
- Malade de peur et de terreur (maux d'estomac ou des intestins)

Conseil Utile: Il faut probablement enquêter sur la perte d'expression de soi ou d'estime de soi de n'importe quelle nature lorsque l'on travaille avec un problème physique. Allez en arrière de plusieurs semaines ou mois si nécessaire. Par exemple, y a-t-il quelque chose que vous n'avez pas dit?

Découvrir les Problèmes Fondamentaux

Si nous prêtons attention aux pensées et aux sentiments qui surgissent pendant que nous tapotons pour n'importe quel problème, cette piste émotionnelle souvent nous conduira au cœur même du problème. Quelques questions simples peuvent approfondir la séance encore plus et peut-être révéler les émotions, les pensées ou les croyances qui sont le moteur de l'ensemble du problème.

Encore une fois, la meilleure question d'EFT pour découvrir les problèmes fondamentaux est la suivante:

Qu'est ce que cela vous rappelle?

Tout ce qui vient à l'esprit vaut la peine d'être exploré. Souvent, nous ne savons pas consciemment ce qu'est le problème fondamental, mais cette question simple va découvrir des indices. Même si nous pensons que nous avons déjà travaillé sur ce problème, il peut y avoir plusieurs couches, y compris les questions d'identité (croyances limitantes) qui n'ont pas encore été traitées en profondeur.

Une autre excellente approche est d'organiser un espace de prise de conscience après avoir tapoté:

Après cette série de tapotements, faites attention à vos pensées et sentiments. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit?

D'autres bonnes questions à poser :

À quand remonte la première fois, dans vos souvenirs, où vous avez eu le même genre de sentiment? Quand fut l'une des pires fois où vous avez ressenti cela?

Si quelqu'un dans votre vie a contribué à ce problème, qui est cette personne ?

S'il y avait une émotion plus en profondeur en dessous de ce problème, que serait-elle?

Si vous pouviez revivre votre vie, quelle personne ou quel événement préféreriez-vous ne pas avoir enduré?

De quelle manière pourriez-vous vous identifier avec ce problème? Serait-il possible que ce problème protège d'anciennes idées au sujet de la personne que vous pensez être?

Si la réponse est « Je ne sais pas », faites une supposition. Notre esprit qui est plus en profondeur sait, et nos suppositions ne se trompent pas, d'habitude. Laissez vos sentiments vous guider..

Intuition

Lors de la pratique EFT, vous faites partie de l'équation. Que vous meniez une séance ou que vous vous fassiez de l'EFT à vous-même, ce qui vient à l'esprit au cours du processus est probablement important. Toutes les intuitions ou les pensées ou sentiments intuitifs qui arrivent méritent votre attention et votre exploration, et valent peut-être même la peine d'utiliser la phrase de Mise en Route. Gardez à l'esprit que si vous travaillez avec une autre personne, il est plus respectueux de lui demander si votre supposition intuitive lui semble correcte. En cas de doute, posez la question.

Méthode de Substitution de Tapotement

La Méthode de Substitution de Tapotement consiste en tapotements sur votre propre corps pour le compte d'un autre. Cela pourrait être une autre personne ou même un animal. Imaginer que vous ressentez ce que l'autre ressent peut vous connecter profondément et peut être un

outil de guérison pour tout le monde. Par exemple, une personne a utilisé la Méthode de Substitution de Tapotement pour son chat d'une manière particulière. Son chat avait de la difficulté à avaler des pilules, alors elle a écouté la sensation qu'elle a cru que son animal avait et a tapoté sur son corps à elle. Dans cet exemple, après plusieurs séries, le chat s'est visiblement détendu et a pris ses médicaments plus facilement:

Même si je déteste vraiment ces pilules, elles me font mal à la gorge et à la poitrine, je suis un bon chat et maman et papa m'aiment beaucoup...

L'importance de la persistance

Bien que l'EFT donne souvent des résultats impressionnants et rapides, les guérisons les plus profondes et les plus durables s'obtiennent en persistant avec les tapotements au fil du temps. Beaucoup de problèmes de la vie sont complexes et multiples et il nous faut peut-être de nombreux rebondissements (et du temps) pour obtenir la résolution que nous cherchons. La douceur et la patience sont importantes.

Par exemple, pour les maladies graves et les conditions chroniques, il faudra souvent un soutien à long terme d'EFT, car elles impliquent de nombreuses composantes émotionnelles. Continuez à tapoter sur différents aspects, à aborder les choses sous des angles différents et à poser plus de questions qui peuvent conduire à des problèmes fondamentaux. La persistance dans ce processus peut faire toute la différence.

Pré-formuler une Vision Positive et Faire Face aux Blocages

Trouver notre chemin afin de déterminer comment nous préférerions nous sentir (ou là où nous préférerions être) peut contribuer pour beaucoup au processus de guérison. Encourager notre capacité à voir la lumière au bout du tunnel peut aider à nous donner un objectif qui mérite d'être atteint, nous faire comprendre que nous ne sommes pas obligés d'être coincé et, littéralement, nous faire prendre un pas de plus vers l'exaucement de nos rêves.

D'un autre côté, la connexion avec l'énergie d'une vision positive peut apporter toutes sortes de pensées et sentiments négatifs pour nous. Heureusement, nous avons l'EFT pour nous aider à désarmer les puissantes déclarations comme « oui, mais » ou les *blocages* qui menacent de faire dérailler nos plans. Il est utile de considérer les blocages pas comme des saboteurs, mais comme des éléments qui nous protègent car ils sont convaincus que le changement est dangereux. Avec une attention systématique des tapotements, nous reconnaissons ces voix; nous cherchons des pensées de sensations agréables et nous sortons plus facilement et en toute confiance de nos anciennes zones de confort et identités.

1. Identifiez une vision positive:

Je veux me sentir à l'aise et confiant au travail. Je veux aimer porter de l'assistance et me sentir en sécurité dans mon environnement de travail. Je veux me sentir bien dans ma peau.

2. Imaginez que vous êtes dans votre vision:

Je suis confiant en moi-même et je suis à l'aise dans mon environnement de travail.

3. Faites attention aux déclarations de « oui, mais » des ou aux blocages qui se présentent et appliquez l'EFT:

Oui, mais je ne me sens pas bien dans ma peau. Je ne suis pas bien avec les autres. Je suis trop conscient de moi-même. J'ai peur de m'affirmer. J'ai peur qu'ils ne m'aient pas.

Appliquez l'EFT pour chaque déclaration de « oui, mais » qui revient, et continuez à le faire pour chaque problème précis que vous avez, en remontant lentement la piste émotionnelle. Résoudre les blocages vous fera progresser énormément vers l'acceptation de tous les changements que vous souhaitez faire.

Conseil Utile: Cet exercice peut apporter de la clarté à tout comportement où l'on « conduit avec les freins » qui peut saboter vos progrès. Quelles sont les croyances à votre sujet (ou au sujet du monde) que ces blocages pourraient protéger?

Résolution de Problème: Lorsque l'EFT ne Fonctionne Pas

Si l'EFT ne semble pas fonctionner, veuillez envisager les points suivants :

1. Vous n'êtes pas assez précis.

Assurez-vous d'identifier des sentiments très précis, des sensations corporelles, des souvenirs ou des croyances limitantes/concepts de soi, etc.

Lorsque vous travaillez avec une croyance limitante, par exemple, vous pouvez vous demander: « Est-ce que cela semble vrai ? » Si cela semble vrai, il faudra peut-être être très persistant et aborder toutes les raisons pour lesquelles vous (ou des parties de vous) êtes convaincu que c'est vrai:

Je croyais que j'étais nul parce que ...

Si le problème est la peur de parler en public, vous pouvez essayer de vous souvenir des mauvaises expériences lorsque vous étiez enfant ou adolescent, même si vous pensez que vous avez complètement surmonté tout cela. Quand vous reverrez tout cela et que vous tapoterez, vous pourriez être surpris par les émotions qui surgiront.

Même si j'ai eu honte devant toute la classe de troisième année...

Même si mon prof de maths m'a fait rester au tableau jusqu'à ce que j'aie bien compris...

Même si j'ai bafouillé au cours du discours devant l'école...

2. Il se peut qu'un problème fondamental plus en profondeur n'ait pas été atteint.

Poursuivez votre exploration pour trouver les problèmes fondamentaux en continuant à poser des questions pertinentes qui vous permettent de suivre la piste émotionnelle.

D'autres questions pour les problèmes fondamentaux:

Quelle est votre théorie sur les racines profondes de ce problème? Devinez simplement.

Y a-t-il quelque chose que vous êtes persuadé de ne jamais pouvoir surmonter ?

S'il y avait un autre problème que nous n'avons pas encore abordé, que pourrait-il être?

Quel est votre plus gros problème en ce moment?

Qu'est-ce qui vous dérange encore au sujet de _____, en ce moment?

3. Une partie de nous s'agrippe au problème, pour une raison quelconque, et ne veut pas que les choses changent.

Les parties de nous qui résistent au changement veulent souvent nous protéger d'une certaine manière. Peut-être que nous protégeons une ancienne identité ou un *besoin* inconscient de se sentir d'une certaine manière. Comment des parties de vous pourraient vous protéger contre les effets du changement?

Les bonnes questions pour aider à désarmer la résistance:

Si une partie de vous ne voulait pas que cela change, qu'est-ce que cette partie aurait à y gagner ? Quel est l'avantage de garder ce problème? Qu'est-ce que vous obtenez en contrepartie ? Qu'exprimez-vous à travers cela ? Qui êtes-vous en train de devenir à cause de cela? Qui seriez-vous (ou qui devriez-vous être) sans cela?

Cela peut vous aider d'essayer quelques-unes des phrases d'EFT suivantes:

*Même si je ne mérite pas de surmonter ce problème ...
Même si ce n'est pas sans danger pour moi de surmonter ce problème...*

Même si une partie de moi s'accroche à cette ...

Même si une partie de moi me protège...

Même si une partie de moi se trouve dans une zone de confort au sujet de l'état actuel des choses...

Même si je ne peux pas me donner la permission de laisser partir cela...

*Même si j'ai peur que d'autres puissent être blessés
ou lésés si je me permets de surmonter cette ...
Même si ce ne serait pas juste que je surmonte ceci
alors que d'autres sont encore coincés...*

Est-ce que ces idées vous disent quelque chose ? Il se peut que notre identité soit menacée parce que porter ce problème, c'est tout ce que nous connaissons.

Qui avez-vous cru être en raison de ce problème ?

Parfois les résultats sont tardifs. Vous pouvez toujours attendre le lendemain pour voir comment vous vous sentez. Parfois, nous avons accompli plus que nous le pensons.

La Science Derrière l'EFT

On pourrait écrire des livres entiers à ce sujet et nous espérons qu'un jour nous les aurons sur nos étagères, dans nos sites Web et nos lecteurs numériques. Cependant, pour le moment, il y a un certain nombre de domaines qui peuvent nous renseigner sur la science derrière l'EFT.

Acupuncture/Acupression/Méridiens

Parce que l'EFT est une modalité de méridiens (une technique qui utilise les voies appelées méridiens), nous pouvons nous appuyer sur une grande partie de la recherche et de la compréhension qui s'est développée dans le domaine de l'acupuncture/acupression. L'usage des méridiens dans la médecine traditionnelle chinoise remonte à des millénaires. Mais la médecine occidentale avait largement rejeté l'acupuncture/acupression parce qu'il n'y avait pas d'études de type occidental dessus et que les méridiens semblaient invisibles à tous les niveaux. Cependant, aujourd'hui, de nombreuses études ont confirmé l'efficacité de l'acupuncture et l'acupression. En 1997, le National Institute of Health (NIH) a approuvé un traitement d'acupuncture pour une variété de maux et, en 2003, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a fait de même. Il existe également des preuves significatives de l'existence physique des voies ou des méridiens.

Plus précisément, en 1991, une expérience fut réalisée avec de la lumière ; la lumière concentrée sur les points d'acupuncture a voyagé de manière sous-cutanée le long des méridiens (Pankratov S., « Meridians conduct light », *Raum und Zeit*, 1991). En 1992, une expérience publiée fut faite avec des traceurs radioactifs, qui documentaient les méridiens. Les traceurs injectés aux points d'acupuncture connus suivaient les méridiens, tandis que les traceurs injectés à des endroits qui n'étaient pas des points d'acupuncture se répartissaient de façon concentrique sans aucune ligne évidente. En outre et surtout, les traceurs voyageaient plus vite chez les personnes en bonne santé, ce qui collaborait ainsi la

compréhension largement répandue selon laquelle l'énergie se déplace mieux le long des méridiens chez les personnes qui sont en bonne santé. ("A Study on the Migration of Radioactive Tracers after Injection at Acupoints," *American Journal of Acupuncture*, Vol. 20, No. 3, 1992; Jean-Claude Darras, Pierre de Vernejoul, and Pierre Albarhde, C.H.U. Necker - *Enfants Malades*, F-75 743 Paris Cedex 15, France.)

En outre, des recherches ont été effectuées et publiées sur les structures physiques des méridiens, que l'on appelle les canaux Bonghan. Auparavant, ces canaux, qui parcourent tout le corps précisément dans les lieux prévus par la cartographie des méridiens, étaient introuvables parce qu'il n'y avait pas de système de microscopie assez fin pour les capturer. La technologie a rattrapé l'hypothèse et un certain nombre d'études qui établissent l'existence des méridiens ont été publiées.

En avril 2009 a été publié un article détaillant les structures physiques ou les canaux Bonghan qui correspondent aux méridiens d'acupuncture traditionnels. Selon cet article: « Récemment, [...] un certain nombre d'articles scientifiques ont été publiés. Ils ont le potentiel de révolutionner notre compréhension de la façon dont fonctionne l'acupuncture. Un groupe de chercheurs coréens ont redécouvert des structures filiformes microscopiques anatomiques qui correspondent à la disposition des méridiens ou canaux traditionnels d'acupuncture... Les canaux d'acupuncture ne sont plus des lignes imaginaires, mais des structures anatomiques précises qui, jusqu'à présent, n'étaient pas reconnues par les théories actuelles sur l'anatomie. » (Milbradt, "Bonghan Channels in Acupuncture," *Acupuncture Today*, April 2009, vol. 10, issue 4.)

Et, enfin, il va sans dire que la stimulation des points d'acupuncture est efficace avec l'usage ou non d'aiguilles. En mai 2009, une étude menée par Cherkin, Sherman, et al. a démontré que l'acupuncture ou la stimulation des points d'acupuncture est efficace pour 60% des personnes souffrant de douleur chronique au dos, quel que soit le type d'acupuncture (standard,

personnalisé ou usage de cure-dents sur les points d'acupuncture) par rapport au taux effectif de 39% pour les personnes qui reçoivent un traitement standard (médicaments et thérapie physique). Les auteurs ont écrit que, par rapport aux soins habituels, toutes les formes d'acupuncture réelle et simulée « avaient des effets bénéfiques et persistants ». (Cherkin DC, Sherman KJ, et. al., "A randomized trial comparing acupuncture, simulated acupuncture, and usual care for chronic low back pain," *Arch Intern Med.*, 2009 May 11;169(9):858-66. PMID: 19433697 [PubMed - en cours])

William Tiller, Ph.D., avait déjà démontré en 1997 que les points d'acupuncture peuvent être efficacement stimulés par tapotement ou pression et ne nécessitent pas d'aiguilles. (Tiller, William, *Science and Human Transformation*. [California: Pavior, 1997] p. 119.)

Neurosciences, Épigénétique et le Corps

L'EFT est l'un des ponts les plus puissants qui existent entre notre conscience et notre corps. L'application de l'EFT aide le corps et l'esprit à traiter, intégrer et faciliter l'homéostasie, c'est-à-dire la meilleure condition pour permettre la guérison. En réunissant les puissantes fonctions cérébrales de l'intention et du raisonnement, exprimées par le langage, avec l'acte physique de tapoter sur les points, nous envoyons des signaux aux parties du cerveau qui régissent l'instinct de survie, connu sous le nom de l'instinct du combat ou de la fuite. Nous sommes littéralement en mesure de permettre aux traumatismes, à la douleur et aux déséquilibres émotionnels de s'échapper d'une manière douce et sûre, qui promeut la guérison et est thérapeutique. En outre, la nouvelle biologie de l'épigénétique a prouvé que les cellules sont sensibles à leur environnement. Bruce Lipton, Ph.D., un pionnier dans ce domaine, a déclaré que l'EFT peut influencer profondément l'activité, la santé et le comportement des gènes.

Chaînon Manquant

Nous pensons que l'EFT est le chaînon manquant à la fois pour le côté physique de la médecine et le côté de l'esprit des stratégies ou modalités de guérison. La profession médicale en Occident a longtemps ignoré les émotions, le stress et le mode de vie comme facteurs à l'origine des maux physiques, et la communauté psychiatrique/thérapeutique a souvent négligé le rôle du corps dans le problème ou l'inconfort du client. L'EFT relie les deux, reliant les émotions, les traumatismes et le stress à la maladie ou l'inconfort ou la sensation physique. Ce lien, effectué avec expertise, peut résoudre, réduire et/ou modifier de manière significative le problème présenté.

Dawson Church et d'autres postulent que le fait de tapoter sur les points d'acupuncture envoie des signaux directement à l'amygdale, la partie du cerveau qui est impliquée dans l'instinct de combat ou de fuite. En faisant cela tout en étant à l'écoute du problème verbalement, l'extrême tension (c'est-à-dire la panique et autres réactions intenses) est immédiatement réduite d'une manière qui ne se produit pas dans d'autres interventions. Bien que la recherche soit encore aux premiers stades, ceci suggère que la stimulation des points d'acupuncture réduit vraiment la réaction au stress (syndrome de combat ou de fuite). Cette compréhension élargit la discussion sur la participation sous-corticale et subconsciente au stress, aux traumatismes et autres problèmes. Le langage des neurosciences fait beaucoup ici pour nous aider à comprendre l'ensemble du sujet et il y a énormément à lire à ce sujet. Pour l'instant, il est préférable d'énumérer quelques livres qui ont été particulièrement utiles.

Lectures Recommandées

Pour une compréhension plus en profondeur, nous vous
Le Manuel d'EFTfree © 2010 EFTfree.net Tous Droits Réservés

recommandons les livres suivants:

Church, Dawson. *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention*, 2nd Ed. Santa Rosa: Energy Psychology Press, 2009.

Doidge, MD Norman. *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: Viking Books, 2007.

Lipton, Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles*. Santa Rosa: Elite Books, 2005.

Rothschild, Babette. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: Norton, 2000.

-----, with Marjorie Rand. *Help for the Helper. The Psychophysiology of Compassion Fatigue and Vicarious Trauma*. New York: Norton, 2006.

Dans les deux livres de Rothschild, les neurosciences et le langage sont particulièrement utiles, ainsi que sa compréhension du fait que la « thérapie par la parole » typique ne suffit pas dans le traitement des traumatismes et qu'il faut une composante physique.

Scaer, Robert. *The Body Bears the Burden*, 2nd Ed. New York: Haworth Press, 2007.

Pour plus de renseignements sur la recherche qui se développe, veuillez visiter:

<http://www.eftfree.net>



À Propos des auteurs (anglophone) de ce manuel

Le Manuel d'EFTfree a été conçu et développé par les quatre professionnels experts en EFT qui sont à l'origine de EFTfree.net: Betty Moore-Hafter, Carna Zacharias-Miller, Lynne Shaner et Jade Barbee. Nous espérons que nos efforts reflètent réellement l'esprit et les fondements de l'EFT tels qu'ils ont été développés par Gary Craig et élargis par les centaines de pratiquants passionnés et compétents qui ont fait connaître l'EFT au public au fil des ans. Nous sommes convaincus que les compétences en EFT proposées ici constituent le noyau à partir duquel se développe l'Art de l'Appliquer.



Betty Moore-Hafter
Jade Barbee
www.creativeeft.com
www.emotionalengine.com



Carna Zacharias-Miller



Lynne Shaner



www.emotionalwellnesscoach.net www.eftpraxis.com

Nous aimerions savoir comment vous trouvez le manuel EFTfree. N'hésitez pas à poster des commentaires sur www.eftfree.net/get-the-eftfree-manual ou envoyez des suggestions, questions ou remarques par e-mail à info@eftfree.net.

Si vous trouvez ce manuel important, pensez à faire un don de 10€ pour soutenir EFTfree.net. Nous nous réjouissons de pouvoir continuer à vous fournir de la qualité, de la communication, des recherches et des ressources créatives. Notre page de dons se trouve à l'adresse: <http://www.eftfree.net/support-eftfree>



« C'est pour moi un réel bonheur de vous avoir offert cette traduction. L'EFT a certainement été la découverte la plus importante de ma vie.

En souhaitant que l'EFT fasse pour vous des merveilles.

Avec Passion, Amour et Paix.

Caroline »

Votre portail EFT en francophonie : www.guerir-eft-com

Mincir avec l'EFT ? www.mincir-eft.com

Réservez déjà votre place pour le prochain sommet mondial de la réussite : www.lesommetdelareussite.com



Photo de Doreen Salcher. Licence de Fotolia.com