Arrêter de Fumer avec EFT

Arreter de Fumer avec EFT

Ecrit par Geneviève BALLY
www.Technique-EFT.com

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Copyright © 2006 - Geneviève BALLY

Tous droits réservés

Ce livre électronique est protégé par les droits d'auteur, tels que définis par la Loi n° 2006-961 du 1 août 2006 art. 31 Journal Officiel du 3 août 2006.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous n'importe quelle forme ou par n'importe quels moyens, électroniques, mécaniques ou photographiques, sans permission préalable obtenue par écrit de l'auteur à l'exception de la copie de sauvegarde effectuée pour consulter ce livre électronique personnellement hors ligne.

Remerciements

Je remercie mon amie Liliane Forni qui s'est chargée du dur travail de relecture afin de s'assurer que cet ouvrage soit agréable pour tous.

Table des matières

Remerciements 5

Table des matières 6

Introduction 10

Partie I

Ce qu'est EFT 15

Gary Craig, son fondateur 17

Principe de base de EFT 18

Inversion psychologique 19

Comment traiter l'IP 20

Les points de l'IP 22

Les principaux points 23

Description des points 24

La séquence de base 26

Avant de démarrer 28

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Questionnaire n° 1 28

Parlez-en à votre entourage 29

Certificat à afficher 29

Partie II

Prenez conscience de votre profil

de fumeur. 31

Evaluez votre motivation 34

Questionnaire sur votre motivation ? 34

Comment renforcer votre motivation ? 36

Voyons quelques raisons qui peuvent entraver votre motivation. 36

Comment EFT peut m'aider à renforcer ma motivation ? 37

Préparez-vous au Jour « J » 39

Quelle est votre dépendance physiologique à la cigarette ? 41

Le test de Fagerström 42

Quelle est votre dépendance psychologique ? 45

Le test de Horn 46

Partie III

Nous voici dans le vif du sujet. 48

Les thèmes à traiter avant de modifier quoi que ce soit à vos habitudes de fumeur. 49

Comment palier aux différents problèmes rencontrés. 50

J'ai peur de prendre du poids. 50

J'ai peur d'être trop nerveux et anxieux. 51

Je ne dis pas que tout sera facile ! 52

Thèmes à connotation émotionnelle. 53

Pour renforcer votre travail de tapping 54

Mais avant je voudrais souligner ceci … 56

Une variante de EFT fort utile. 57

La méthode de choix du Docteur Patricia Carrington. 58

Que peut apporter un choix positif dans une phrase ? 59

Six règles à respecter afin d'utiliser cette méthode avec tout son potentiel. 62

Etre spécifique. 62

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Créer des choix attirants 64

Optez pour le meilleur résultat Possible 65

Exposez vos choix dans le POSITIF 66

Faites des choix qui s'appliquent à vous. 67

Créez des choix faciles à prononcer 69

Le trio de choix 70

En conclusion 72

Annexe I

Première année sans tabac. 73

INTRODUCTION

Samedi 27 Juin 1987 19h45…

Il fait particulièrement mauvais ce soir et il ne me reste que trois cigarettes et encore de longues heures de veille. Les bureaux de tabac vont bientôt fermer. Demain il me sera quasi impossible de trouver un magasin ouvert où m'acheter de quoi passer mon week-end sereinement.

Que vais-je faire ?

Je me dépêche de filer me ravitailler ?

ou …

J'en profite, pour arrêter de fumer ?

Allez ! …. J'arrête !....

Ceci ressemble à un pari… et c'est en fait mon histoire d'ex-fumeuse.

Je fumais à cette époque là deux paquets de cigarettes par jour… et même trois lorsque j'avais une soirée. J'avais les narines et les doigts jaunes. Je me sentais complètement dépendante de la nicotine. J'ai eu des crises de « manque » terribles. Je me souviens d'un épisode en particulier. Je dînais avec mon futur mari dans un restaurant d'Etretat. Je n'avais pas eu l'occasion de faire mon stock de cigarettes durant la journée, je savais que je n'en aurais pas assez et je me suis mise à chercher désespérément un endroit où m'en procurer. Mon compagnon s'est moqué de moi en me disant qu'à

défaut de cigarettes, je n'avais qu'à m'en passer. Il n'a pas compris l'état d'angoisse dans lequel je me trouvais, d'autant que je savais que, le lendemain, tout serait fermé et que je risquais de rester sans cigarettes**.** J'étais comme une droguée.

La période à laquelle la décision d'arrêter de fumer est arrivée n'était franchement pas la meilleure période pour entreprendre ce genre de sevrage. Je vivais seule avec mon fils, à huit cents kilomètres de l'homme qui allait devenir mon mari et je souffrais terriblement de cette situation qui s'éternisait.

J'attendais une mutation qui n'arrivait pas et à chaque espoir, une personne bénéficiant d'une dérogation passait devant moi.

Mon fiancé ne supportait pas le tabac et on venait de découvrir une tuberculose à une de mes copines. Rien à voir avec la cigarette mais cela touchait les poumons et je pense que cela m'a interpellée quelque part. Entre les poumons de ceux qui m'entouraient et la cigarette, un choix s'imposait.

Pour le positif j'allais pouvoir me libérer d'un automatisme destructeur et ne plus importuner mon entourage. Car maintenant que je suis de l'autre côté de la barrière je me rends vraiment compte de la gêne occasionnée dans le monde des non-fumeurs.

Puis j'allais pouvoir économiser de nombreux francs (c'était bien avant l'an 2000) retrouver plus de vivacité, bouger sans être complètement à bout de souffle.

C'est curieux d'ailleurs car en notant ces mots « à bout de souffle », je me rends compte que c'était également mon état d'esprit du moment. Je me sentais complètement à bout de souffle et je ne savais plus comment j'allais enfin pouvoir rejoindre

mon mari et supporter encore cette séparation imposée par les aléas de la vie.

J'avais également remarqué que je me retrouvais facilement avec une cigarette allumée dans les mains alors que je ne me souvenais pas avoir décidé d'en prendre une. Je voulais contrôler ceci car je n'acceptais pas d'être ainsi esclave du tabac.

De plus mon fils alors âgé de neuf ans n'appréciait pas du tout cet environnement enfumé si je me réfère aux cigarettes piégées que je trouvais dans mes paquets. Il avait pris pour habitude de couper le morceau de souffre des allumettes et de les enfiler le plus loin possible dans mes cigarettes. Vous imaginez la suite…

Je décidais donc d'occuper mes mains en tricotant… eh oui ! Je suis devenue une apprentie tricoteuse durant ce laps de temps nécessaire à mon sevrage. Mon fils qui était encore petit avait commencé par avoir des pulls tout simple puis au fil des jours, je m'étais attaquée au jacquard afin de me concentrer encore plus sur mon ouvrage et ne plus penser à la cigarette. A lui donc les derniers pulls à la mode avec la voiture de Mask… C'était quelque chose à l'époque !

Je n'ai jamais gardé une cigarette directement à la bouche comme certains le font, alors il m'était nécessaire de décider du moment pour fumer une cigarette, de poser mon tricot puis de l'allumer pour avoir accès à ma drogue. Il ne s'agissait plus de se retrouver automatiquement avec une cigarette mais il me fallait y penser pour que cela arrive.

Il me restait donc trois cigarettes et un tricot…

J'ai fumé ces trois cigarettes par à coup. Je tirais une bouffée, que je dégustais, puis j'écrasais ma

cigarette que je conservais pour plus tard. Autant vous dire que plus le temps passait moins ces dernières bouffées étaient agréables. Mais je ne voulais pas gâcher mon plaisir de fumer.

A la fin de mes trois cigarettes je n'en ai plus jamais ni acheté, ni fumé… Il y a maintenant dix neuf ans. Une superbe victoire que je savoure encore aujourd'hui.

J'ai été couverte d'éloges bien entendu : quel courage ! quel caractère ! quelle volonté !

Mais très sincèrement cela n'a pas été aussi facile que cela et à l'époque EFT n'existait pas encore. Autant vous dire que c'était la bataille à chaque moment, à chaque situation qui me rappelait le plaisir d'allumer une cigarette, vous savez celles dont on ne voudrait pas se séparer.

Quinze jours après mon arrêt j'ai été prise de crampes au ventre avec une envie impérieuse d'allumer une cigarette. Je savais que si je craquais à ce moment c'en était fini de ma belle résolution. J'ai tenu le coup !

Aujourd'hui une petite ronde de EFT telle que : Même si j'ai terriblement mal au ventre à cause de ce manque de cigarette ou même si j'ai peur de craquer et d'allumer cette cigarette je m'aime et je m'accepte complètement… m'aurait été très certainement salutaire.

C'est pour cela que j'ai pensé écrire cet ouvrage en m'appuyant sur mon expérience d'ex grande fumeuse et de vous concocter un programme pour que pour vous ce soit moins difficile avec l'aide de EFT.

Aussi cet ebook se déclinera en plusieurs parties.

Tout d'abord la présentation et les bases de EFT avec les instructions nécessaires à la pratique de cette technique.

Puis nous passerons au côté pratique et donc à la partie interactive de l'ouvrage en faisant tout d'abord le point sur votre souhait d'arrêter de fumer. Dans cette partie, suivant votre degré de « volonté » vous trouverez déjà quelques phrases à travailler pour vous aider à obtenir de meilleures conditions pour débuter votre nouvelle entreprise.

Puis ce sera la troisième partie avec les moments où le manque de nicotine sera omni présent et là encore EFT vous aidera à passer le cap avec toute une série de phrases appropriées à toutes sortes de situations liées au tabac.

J'espère que cette nouvelle aventure avec EFT vous grandira encore plus.

Avec tous mes vœux de succès.

PREMIERE PARTIE.

Ce qu’est EFT

EFT est une forme d'acupressure, de l’acupuncture sans aiguilles, pour libérer les émotions négatives.

C'est une méthode rapide, étonnamment efficace et facile à apprendre bien qu’elle demande un effort particulier pour l’adapter au plus prêt de nos soucis.

Son secret tient dans la spécificité que l’on doit rechercher afin d’en faire une méthode ultra rapide.

Ses résultats sont de longue durée, mêmes permanents et apportent souvent un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué.

Vous pouvez utiliser cette méthode pour toutes les émotions négatives telles que :

tristesse,
peur,
phobie,
colère,
dégoût,
honte,
anxiété,
culpabilité, etc...,

et elle peut également aider à résoudre les problèmes physiques :

douleurs,
maigreur,
obésité,
mauvaise image de soi, etc...

ou à vous défaire de certaines manies :

tabagisme,
envies compulsives,
se laver les mains souvent,
bégaiement,
etc.

Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens d’acuponcture.

En tapotant ainsi, tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés.

Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais ne ressentez plus la charge émotive qui l'accompagnait.

C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations.

Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies (du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,..

Son efficacité est sans pareil pour se débarrasser des craintes, des peurs et des phobies et elle est d'une rapidité époustouflante.

Gary Craig, son fondateur.

C'est Gary Craig qui en reprenant les travaux de Roger Callahan pour les simplifier et les rendre accessible au plus grand public a mis au point cette fabuleuse technique.

Aussi a-t-il choisi de la diffuser le plus largement possible dans le monde entier et ce à travers son site www.emofree.com .

Son livre de présentation de la technique a déjà été distribué à des milliers d'exemplaires et traduit en différentes langues.

Nous tenons la version française de Louise Gervais. Vous pourrez en télécharger gratuitement un exemplaire en passant par le site français www.Technique-EFT.com.

Nous ne reviendrons pas ici sur l'histoire de EFT que vous trouverez à cette page http://www.technique-eft.com/histoire-de-eft.php le but ici étant de construire un guide pour vous permettre d'arrêter de fumer dans les meilleures conditions.

Mais tout d'abord un petit rappel de la technique EFT afin de commencer sur les mêmes bases.

Principe de base de l’EFT

Ce concept est relativement simple. Vous équilibrez le système énergétique en tapotant sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps.

Tapez avec vos index et majeur - ainsi, puisque vous couvrez une région un peu plus grande, vous êtes certain de toucher ou être près d'un point d'acupuncture. Tapez fermement.

Vous aurez à dire une courte affirmation (phrase de rappel) en tapant sur chacun des points, ce qui signifie que vous donnerez entre 5 et 9 petits coups sur chaque point.

Vous pouvez taper avec votre main droite ou votre main gauche, indifféremment ou même avec les deux mains en même temps et vous pouvez aussi changer de côté ou de main en cours de séquence.

Chaque méridien a un point d'entrée et un point de sortie. Lorsque vous ferez la séquence, vous ne tapoterez que l'un de ces points sur les méridiens afin de corriger toute perturbation qui s'y trouve.

Ces points d'entrée ou de sortie sont près de la surface de la peau et sont plus facilement accessibles que les autres points.

Dans certains cas, votre système énergétique peut être affecté par une forme d'interférence électrique qui peut bloquer l'effet équilibrant des tapotements EFT.

Ce blocage s'appelle :
L’Inversion Psychologique

L’Inversion Psychologique (IP)

Lorsque l'Inversion Psychologique est présente, elle doit être éliminée sous peine de rendre la session inefficace, ainsi que tout autre traitement d'ailleurs.

Ce blocage ressemble à une polarité inversée dans le système énergétique.

C'est un peu comme si l'on plaçait des piles à l'envers dans un magnétophone. Celui-ci ne fonctionnerait pas.

La même chose se produit dans le système énergétique.

L'IP est causée par des pensées négatives et destructives qui se produisent souvent au niveau du subconscient, donc hors de la conscience.

On dit que cette inversion est présente dans 40 % des cas.

Lorsqu'il y a IP, toute tentative de guérison ou de transformation, y compris avec EFT, est arrêtée.

Il faut donc la corriger pour que EFT soit efficace.

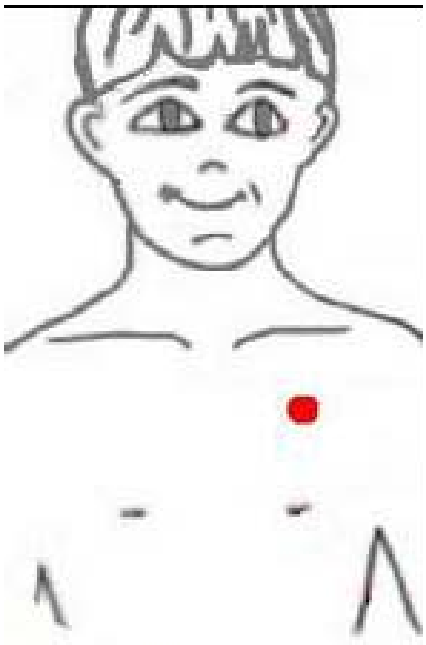
Cette correction ne prend que 8 à 10 secondes, c'est pour cela que l'on choisit de l'inclure à chaque séance.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Comment traiter l'inversion psychologique

L'objectif est de dire une vérité et de s'aimer malgré (ou avec) cette vérité.

On dit donc l'affirmation 3 fois :



en frottant **un point sensible** entre la clavicule et le sein

Ou

en tapotant le **point de karaté** sur le tranchant de la main

Et en disant :

Même si

j'ai "ce problème de tabac",

je m'aime et je m'accepte infiniment (ou complètement)

Bien que ce soit souvent difficile à dire, il est nécessaire de dire cette acceptation de soi avec ce problème. Vous n'êtes pas obligé de croire à cette partie de la phrase mais elle est nécessaire pour lever le blocage s'il y a lieu.

Ce que l'on vous demande ici c'est en fait de vous accepter avec vos qualités et vos faiblesses.

Remarquez la manière dont j'ai décomposé la phrase à tapoter.

Cette construction vous la trouverez toujours ainsi et

c’est également la formule que j’utilise pour adapter vos écrits lors des suivis internet que je vous propose. (http://coaching.technique-eft.com/)

J’utilise vos propres textes et je mets ainsi en évidence le problème auquel je rajoute « Même si » devant, puis « je m’aime et je m’accepte infiniment (ou complètement) » après le problème.

Pensez-y lorsque vous créez vous même vos phrases. Ecrivez ce qui vous vient à l’esprit puis appliquez cette méthode. Vous serez ébahi de la facilité pour composer vos exercices de tapping.

Les points de l’inversion psychologique

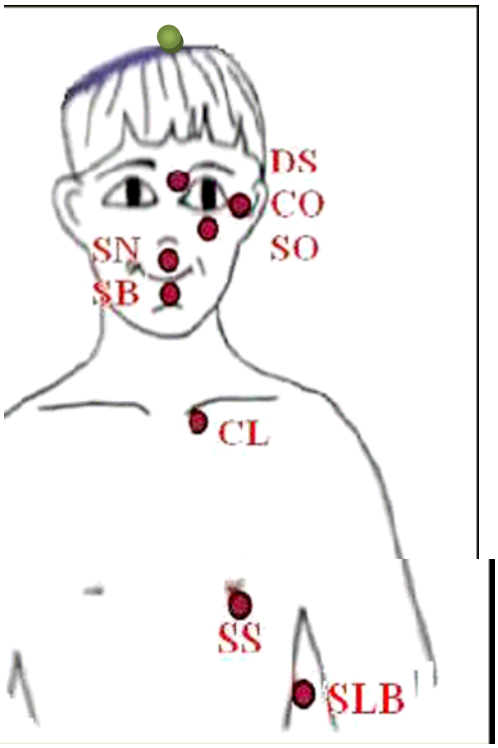
Le point Karaté se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet - l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point du plat des doigts de l'autre main.

Pour trouver le point Sensible, portez votre main à la base de votre cou, descendez sur quelques centimètres (environ 7), puis cherchez ce point à gauche ou à droite. Vous noterez une zone plus ou moins sensible en pressant dessus. Massez cette zone en rond selon les aiguilles d'une montre.

Vous avez ici la description des deux points que vous pouvez utiliser mais ma préférence va pour le point Karaté.

Les principaux points

Je vous donne ici la séance abrégée qui est de loin celle que j'utilise le plus et avec un succès énorme.



Description des points

Au début du sourcil, au-dessus du nez se situe le premier point. Ce point est le **DS** (début du sourcil).

Le petit os près du **coin de l'oeil**. Ce point est le **CO** (coin de l'oeil).

Le petit os **sous l'oeil**, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le **SO** (sous l'oeil).

Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le **SN** (**sous le nez**).

Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le **SB** (**sous la bouche**).

Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. Ceci est le **CL** (**clavicule**), même si le point n'est pas directement sur la clavicule. C'est au début et légèrement sous la clavicule.

Sous le sein (quelques centimètres). Ce point est le **SS** (sous le sein).

Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle, situé sur une ligne horizontale passant par le mamelon. Ce point est le **SLB** (sous le bras).

Il faut également rajouter désormais le point sur le **sommet du crâne** (**SC**) que l’on tapote du bout des cinq doigts.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Je le signale ici bien que je ne m'en sois jamais vraiment servi mais ce point fait désormais partie de la nouvelle ronde qu'utilise Gary Craig. (Je l'ai rajouté en vert sur le schéma).

La séquence de base.

1 - L’ évaluation.

Concentrez-vous sur votre problème et évaluez votre ressenti entre 0 et 10 (0 étant “pas d’émotion” 10 “une émotion à son maximum”)

Ceci vous permettra de mesurer votre progression.

2 - L’ Inversion psychologique.

Même si je fume lorsque je m’ennuie" ou "j’ai peur de ne jamais pouvoir arrêter de fumer”, je m’aime et je m’accepte infiniment (ou complètement)

3 - La recette de base.

En tapotant sur chaque point décrit plus haut (SC - SO - CO -SO - SN - SB - CL -SS - SLB) dire une petite phrase de rappel :

“je fume lorsque je m’ennuie"
ou
" j’ai peur de ne jamais pouvoir arrêter de fumer”

4- Evaluez votre ressenti en essayant de penser à votre problème.

Attention! il n’est jamais nécessaire de revivre ces évènements, devinez juste le chiffre correspondant le mieux à votre ressenti, entre 0 et 10.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Le premier chiffre auquel vous penserez sera le bon.

Si vous n'êtes pas à 0, reprenez la séquence depuis le début mais en tenant compte de l'évolution.

Même si j'ai "ce reste de besoin de fumer lorsque je m'ennuie".....ou "ce reste de peur de ne jamais pouvoir arrêter de fumer".....etc.

Afin de bien mémoriser la séquence de base je vous invite à vous rendre sur le site de la Technique-EFT à cette adresse http://www.technique-eft.com/animation-session-eft.php où vous trouverez une animation en images et en temps réel.

Quelque soit l'ancienneté de votre problème, même s'il est là depuis l'adolescence, vous obtiendrez les résultats escomptés si vous persévérez. Je ne dis pas que ce sera facile mais je dis que vous pourrez y arriver en travaillant, en tapotant sur tout ce qui remonte.

Pensez dès à présent aux résultats que vous allez obtenir en suivant ce programme, l'énergie retrouvée, les activités que vous pourrez enfin reprendre ou commencer, ce que vous pourrez vous offrir avec l'argent ainsi économisé au lieu de le laisser partir en fumée.

Avant de démarrer

Il est nécessaire tout d'abord de faire un bilan.

Pour cela vous trouverez différents tests qui vous aideront à faire le point.

Vous pourrez ainsi connaître votre dépendance physiologique à la nicotine et mettre en évidence les circonstances qui vous font fumer.

Vous pourrez également vérifier votre motivation et la renforcer si nécessaire afin de réussir dans votre entreprise.

Questionnaire 1

Je vous conseille de répondre à ce questionnaire et de l'imprimer afin de l'avoir à portée de main pour pouvoir travailler dessus si nécessaire.

Pourquoi voulez-vous arrêter de fumer ?

Avez-vous déjà essayé auparavant ?

Quels résultats avez-vous obtenus ?

Pendant combien de temps ?

Avez vous des moments dans la journée où vous vous sentez plus facilement tenté ?

Combien de cigarettes fumez-vous ?

Quelles sont les cigarettes dont vous ne voudriez pas vous passer ?

A quelles occasions fumez-vous ?

Vous êtes-vous fixé une date pour arrêter ? Si ce n'est déjà fait pensez à entourer cette date sur votre agenda.

Et maintenant !

Commencez à parler à votre entourage de votre décision et informez les de votre date buttoir.

Ceci vous aidera à tenir les engagements que vous vous êtes vous-même fixés.

Vous pouvez à cet effet imprimer la page suivante que vous aurez pris soin de personnaliser, de compléter et d'afficher en bonne place chez vous ou au bureau afin de vous familiariser avec votre date. Plus vous la verrez mieux ce sera.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

C'est décidé ...

... j'arrête de fumer !

le.....

Signature

www.arreter-de-fumer-avec-eft.com

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Deuxième partie

Prenez conscience de votre profil de fumeur.

Vous avez franchi le premier pas déjà en choisissant cette méthode pour arrêter de fumer puis en vous fixant une date pour concrétiser votre arrêt du tabac.

En effet vous entrouvrez la porte de la liberté en décidant d'arrêter de fumer et je vais vous accompagner.

Nous allons tout d'abord évaluer votre motivation afin de prévoir le travail nécessaire à votre réussite.

Fumer est une habitude quotidienne prise depuis déjà bien longtemps pour certains, comme se laver les dents ou prendre le petit déjeuner.

De plus la nicotine a un effet d'accoutumance sur le cerveau et il s'agit là de palier également à tout ce que cela peut entraîner lorsque l'on décide d'arrêter.

Certains d'entre vous auront peur de grossir, ou d'être d'une humeur exécrable, de ne pas pouvoir tenir ou d'être tenté en compagnie de fumeurs.

Mais pas d'inquiétude vous serez aidé pour cela avec EFT.

Avec cette technique vous n'aurez pas à jouer au petit soldat comme je l'ai fait de mon côté il y a dix neuf ans. Pour tenir bon il m'avait fallu arrêter net.

Avec EFT nous allons travailler sur chacune des cigarettes fumées pour que l'envie s'envole d'elle même. C'est magique, non ?

Pour cela il nous faut faire un inventaire et c'est le pourquoi de ce questionnaire.

Il est impératif de commencer par cela afin d'assurer facilement votre réussite à long terme.

Je sais que je ne suis pas un exemple à cet égard puisque j'ai utilisé une manière très brutale pour passer dans le camp des non-fumeurs. J'y suis tout de même arrivé mais je fais partie du 1 % des gens qui arrêtent définitivement de fumer de façon directe et mal préparée. C'est tout de même peu pour que je puisse le conseiller à mon tour !

Je préfère de loin vous accompagner avec l'aide de EFT qui vous mènera vers la victoire sans souffrance.

Vous choisirez donc de préférence une période adaptée pour commencer cette démarche. Si vous fumez plus au travail mieux vaudra préférer les vacances et vice -versa. Ceci afin de ne pas avoir l'impression de partir avec un handicap. Vous pourrez peut-être associer cet arrêt à un anniversaire ou une date marquante dans votre existence ou un changement dans votre vie. C'est une méthode qui fonctionne car on l'associe à un événement heureux.

S'il s'est passé un événement heureux à cette date précise, ce ne peut être qu'un bon présage. Un peu comme ceux qui se réfèrent au nombre 13.

Mais sachez que si vous utilisez EFT régulièrement vous n'aurez pas besoin d'autant de précautions et n'importe quel moment sera le bon. Bien sûr à condition de vous appliquer dans vos séances de tapotements.

Lorsque vous aurez choisi votre date inscrivez-la quelque part près de vous, dans un endroit que vous aurez facilement à portée des yeux afin de bien vous la mémoriser. Ceci vous permettra de vous préparer psychologiquement à l'événement.

Commencez à penser non-fumeur, à vous imaginer non-fumeur.

Prévenez les personnes qui vous entourent afin d'obtenir leur aide, par exemple en évitant de vous proposer une cigarette ou en limitant celles fumées en votre présence. Ce sera bénéfique pour tous d'ailleurs…

Prenez le temps de répondre à chacune de ces questions. Il serait même utile d'imprimer ce questionnaire afin de l'avoir à portée de mains lorsque vous travaillerez avec EFT sur votre arrêt du tabac.

Evaluez votre motivation

Arrêter de fumer demande un gros effort et un chamboulement dans vos habitudes journalières. Aussi je vous propose de vérifier ici votre motivation.

Questionnaire sur votre motivation ?

Aujourd'hui voudriez-vous arrêter de fumer s'il était facile de le faire ?

1 - Non
2 - Oui

Voulez-vous vraiment arrêter de fumer ?

3 - Non
4 - Oui quand même
5 - Moyennement
6 - Vraiment

Pensez-vous y arriver dans les deux semaines qui suivent ?

7 - Non
8 - Peut-être
9 - Je pense que oui
10 - Sûrement

Pensez-vous être devenu un non-fumeur dans six mois ?

11 - Non
12 - Peut-être

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

13 - Je pense que oui
14 – Sûrement

Vous avez entouré les questions suivantes :

1 ; 3 ; 7 ; 11 comptez	0 point
4 ; 8 ; 12 ……	2 points
5 ; 9 ; 13 ……	3 points
2 ; 6 ; 10 ; 14……	4 points

Comptabilisez vos points et reportez-vous à la page suivante.

Vos résultats :

Jusqu'à 7 points :	votre motivation est plutôt faible
Jusqu'à 12 points :	votre motivation est moyenne
A partir de 15 points :	votre motivation est plutôt bonne
A partir de 18 points	votre motivation est excellente.

Comment renforcer votre motivation ?

Faites d'abord le point sur les raisons qui vous poussent à vouloir arrêter de fumer.

Vous n'avez pas acheté cet ebook par hasard, donc vous devez pouvoir trouver un paquet de raisons

Identifiez vos craintes.

Sachez que chacune d'elle a une réponse avec EFT.

Voyons quelques raisons qui peuvent entraver votre motivation.

Je fume depuis tellement longtemps. ☐ ☐

Fumer pour moi est un réel plaisir ☐ ☐

J'ai arrêté de fumer … semaines puis j'ai repris ☐ ☐

J'ai déjà fait …. tentatives et à chaque fois j'ai repris ☐ ☐

Je n'ai pas vraiment envie d'arrêter de fumer. ☐ ☐

Je ne fume que des cigarettes légères ☐ ☐

J'ai peur de compenser par la nourriture et ☐ ☐

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

prendre du poids.

J’ai peur d’être trop énervé si j’arrête de fumer ☐ ☐

Je n’aurai jamais assez de volonté pour arrêter de fumer ☐ ☐

Je veux arrêter de fumer mais j’ai peur de l’échec ☐ ☐

…… ☐ ☐

…… ☐ ☐

Cette liste n’est pas exhaustive et vous pourrez la compéter à loisir. Il est bon de mettre par écrit les raisons pour lesquelles nous souhaitons arrêter de fumer afin de bien les fixer et de les voir évoluer dans le bon sens également…

Comment EFT peut m’aider à renforcer ma motivation ?

Chacune des phrases que vous aurez cochées ici nécessite une session EFT afin de mieux vous préparer à l’arrêt de la cigarette et vous mener vers une victoire inconditionnelle.

Je prends ici pour exemple la première affirmation, considérant qu'elle fait partie des phrases que vous avez cochées.

Fumer pour moi est un réel plaisir

Je rajoute devant :

Même si,

Puis à la fin :

Je m'aime et je m'accepte complètement

Ce qui nous donne :

Même si, fumer pour moi est un réel plaisir, je m'aime et je m'accepte complètement

Commencez par évaluez votre première phrase et inscrivez le chiffre entre 0 et 10 correspondant à son ressenti la dans la seconde case.

Démarrez votre séance par la phrase ayant le plus gros ressenti et tapotez.

Amenez votre ressenti à 0 avant de passer à la phrase suivante. Ne travaillez pas plus d'une demie heure par séance et buvez beaucoup d'eau.

Après avoir traité déjà ces premières phrases vous vous sentirez déjà mieux armé face au tabac car vous aurez repoussé vos limites.

Ne vous arrêtez pas en si bon chemin.

Préparez-vous au Jour « J »

Le fait de se préparer à l'arrêt de la cigarette apporte un plus non négligeable car vous prenez réellement votre méthode en main et tous les aspects qui vous sont personnels.

Cette analyse vous servira également plus tard lors des séances de tapping.

Vous souhaitez arrêter de fumer dans les prochains mois ou semaines. Vous avez entouré la date buttoir dans votre agenda.

Se préparer à l'arrêt de la cigarette pour moi veut dire, prendre conscience des cigarettes que l'on allume et que l'on fume. Faire de cet acte un acte volontaire et non un automatisme.

Vous commencerez par repousser le plus possible la première cigarette de la journée tout en notant ce que vous ressentez.

Ces observations vous serviront pour votre tapping et vous pourrez les utiliser immédiatement.

A chaque nouvelle sensation utilisez EFT de la manière suivante :

Tout d'abord on isole le problème. Ici :

Je ressens une impatience dans les jambes (par exemple)

On ajoute : **« Même si »** devant,

Puis **« je m'aime et je m'accepte complètement »** derrière.

Ce qui vous donne pour cette phrase :

Même si, je ressens une impatience dans les jambes, je m'aime et je m'accepte complètement.

Pensez toujours à évaluer votre phrase après chaque ronde et adaptez la ronde suivante en tenant compte des progrès réalisés

Après cet exercice vous pourrez toujours essayer d'arrêter de fumer une journée. Une seule journée afin de tester et de noter tous vos ressentis.

Si après cet essai vous pensez :

Je n'y arriverai jamais, je suis trop nul, je manque vraiment de volonté…

Voici déjà trois phrases à tapoter.

Mettez « **même si** » devant chaque morceau de phrase distinct, soit :

Je n'arriverai jamais à arrêter de fumer

Je suis trop nul pour arrêter de fumer

Je manque vraiment de volonté pour arrêter de fumer

puis l'acceptation de votre faiblesse à la fin de la phrase :

je m'aime et je m'accepte complètement.

Et comme toujours menez votre ressenti jusqu'à « 0 » ou jusqu'à ce que vous puissiez dire :

Mais pourquoi pas ?

Quelle est votre dépendance physiologique à la cigarette ?

Cette dépendance est due à la nicotine. Vous fumez parce que vous en avez physiologiquement

besoin. Ceci est du à la réaction de la nicotine sur le cerveau.

En effet il y a dans le cerveau certaines cellules qui captent la nicotine et qui une fois activées génèrent une sensation de bien-être. Seulement 7 secondes sont nécessaires pour activer ces récepteurs et provoquer ce plaisir dont parlent tous les fumeurs.

Effectuez ce petit test afin de connaître votre dépendance à la nicotine.

Le test de Fagerström

Combien de temps après le lever allumez-vous votre première cigarette ?

☐	Dès les 5 premières minutes	3
☐	Entre la 6 minutes et une demie heure	2
☐	Dans la seconde demie heure	1
☐	Après 1 heure ou plus.	0

Lorsque vous devez vous abstenir de fumer dans un lieu interdit. Est-ce difficile pour vous ?

☐	Oui	1

☐ Non 0

Quelle est pour vous la meilleure cigarette ?

☐ La première de la journée 1

☐ Une autre 0

Combien de cigarettes fumez-vous en moyenne. (par jour)

☐ Jusqu'à 10 0

☐ De 11 à 20 1

☐ De 21 à 30 2

☐ Plus de 30 3

Fumez vous plus le matin ?

☐ Oui 1

☐ Non 0

Fumez-vous lorsque vous êtes malade ?

☐ Oui 1

☐ Non 0

NB : ce test a été validé par la communauté scientifique au niveau international.

Après avoir coché les cases correspondant à vos réponses additionnez maintenant les points obtenus.

Vous avez entre :

0 et 2	pas de dépendance
3 et 4	votre dépendance faible
5 et 6	votre dépendance est moyenne
7 et 10	votre dépendance est forte.

Quelle est votre dépendance psychologique ?

Cette dépendance est souvent la plus difficile à maîtriser, car elle est directement influencée par vos émotions. Mais vous verrez ici qu'avec l'aide de EFT, arrêter de fumer sera beaucoup plus aisé.

Afin de prendre conscience des moments déclenchant l'allumage d'une cigarette servez-vous du tableau suivant afin d'évaluer les circonstances dans lesquelles vous fumez.

Apprenez à prendre conscience des cigarettes que vous allumez. Sachez ce qui vous pousse à allumer cette cigarette, si c'est un plaisir, une habitude, une émotion négative ?

Fumez-vous lorsque vous êtes seul ?

Entre amis ?

Avec qui en particulier ? Pourquoi ?

Qu’est-ce qui déclenche cette envie ?

Que se passerait-il si vous n’allumiez pas cette cigarette ?

Notez bien tout. Ceci vous servira pour votre travail EFT.

Le test de Horn

Vous entourerez votre score pour chaque question en tenant compte du titre de la colonne.

		Toujours	Souvent	Moyennement	De temps en temps	Jamais
1	Je fume pour me donner du punch	5	4	3	2	1
2	J'aime fumer et tenir ma cigarette	5	4	3	2	1
3	Fumer me relaxe	5	4	3	2	1
4	Je fume lorsque je suis soucieux	5	4	3	2	1
5	Je ne peux rester sans cigarettes.	5	4	3	2	1
6	Fumer est automatique	5	4	3	2	1
7	Je fume pour me donner de l'assurance	5	4	3	2	1
8	Mon premier plaisir est de manipuler ma cigarette avant de l'allumer	5	4	3	2	1
9	Il y a de nombreux plaisir dans l'art de fumer	5	4	3	2	1
10	Je fume lorsque je me sens mal à l'aise	5	4	3	2	1
11	Je suis ringard si je ne fume pas	5	4	3	2	1
12	J'oublie ma cigarette allumée dans le cendrier	5	4	3	2	1
13	Je fume pour m'affirmer	5	4	3	2	1
14	J'adore suivre la fumée des yeux	5	4	3	2	1
15	Je fume même lorsque je suis calme et détendu	5	4	3	2	1
16	Fumer me relaxe	5	4	3	2	1
17	Je fume lorsque je n'ai pas le moral	5	4	3	2	1
18	J'oublie la cigarette que j'allume	5	4	3	2	1

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Comptabiliser vos scores :

Si la somme de :

1 + 7 + 13	est supérieure à 11 = Vous fumez pour vous stimuler
2 + 8 +14	est supérieure à 11 = Vous fumez par Plaisir du geste
3 + 9 + 15	est supérieure à 11 = Vous fumez pour vous relaxer.
4 +10 +16	est supérieure à 11 = Vous fumez pour vous soutenir lorsque vous êtes anxieux
5 +11 + 17	est supérieure à 11 = Vous fumez par besoin absolu
6 + 12 + 18	est supérieure à 11 = Vous fumez parce que vous en avez pris l'habitude simplement.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Troisième partie

Nous voici dans le vif du sujet.

Vous avez analysé votre profil de fumeur et vous pouvez maintenant travailler en profondeur les phrases qui vous aideront à le modifier jusqu'à devenir Non-Fumeur.

Pour cela deux étapes :

Vous disposez d'une liste comportant les thèmes à traiter en premier. Ceci afin de vous aider à vous séparer des cigarettes fumées par habitude. Ces phrases se traitent durant votre période de préparation à l'arrêt. Elles vous permettront déjà de commencer à modifier vos habitudes en douceur avant le jour J d'arrêt du tabac, celui que vous avez entouré sur votre agenda, celui indiqué sur le certificat que vous avez accroché non loin de vous.

Passons à l'action maintenant…

Les thèmes à traiter avant de modifier quoi que ce soit à vos habitudes de fumeur.

- J'allume une cigarette automatiquement
- Je fume pour me détendre, par plaisir
- Je fume lorsque je suis angoissé
- Je fume pour ne pas grossir
- Je fume lorsque j'ai bien travaillé
- Je fume pour m'aider à me concentrer
- Je fume lorsque je n'ai pas le moral
- Je fume pour me soutenir lors d'un travail difficile à accomplir
- Je fume pour faire une pause
- Je fume lorsque je suis avec d'autres fumeurs
- Je fume pour me donner de la contenance
- Je fume à la fin des repas
- Je fume pendant les repas lorsque le service est lent
- Je fume en buvant mon café

Chacune de ces phrases vous enverra sur le programme du site où vous serez accompagné du début jusqu'à la fin de votre ronde EFT.

Ne « grillez » pas les étapes. Ceci est important pour profiter de toute l'efficacité de la technique EFT.

A la fin de votre première ronde vous réévaluerez la phrase travaillée afin de vous rendre compte du progrès.

Continuez ainsi jusqu'à arriver à 0.

Pensez à boire beaucoup d'eau afin de remettre en circulation l'énergie ainsi libérée.

Comment palier aux différents problèmes rencontrés.

Fumer est un plaisir et il est difficile de se passer d'un plaisir. Un plaisir oui, sinon pourquoi y aurait-il tant de fumeurs sur terre ?

Regardez un fumeur pendant la pause. Il se délecte de toute cette fumée avalée alors que tout le monde sait, même lui bien sûr, à quel point cette fumée est nocive pour la santé.

Ce plaisir nous le ressentons à différents moments de la journée. La cigarette plaisir est celle qui vient au moment de la pause après avoir effectué un long travail.

Peut-être avez-vous encore quelques craintes avant de vous lancer complètement dans l'aventure, avant d'abandonner ce « plaisir » qui pèse malgré tout sur votre santé et … votre porte-monnaie accessoirement.

J'ai peur de prendre du poids.

Si la prise de poids avec l'arrêt du tabac est une réalité, elle est tout de même souvent plus modérée que toutes les craintes que nous avons.

En effet les hommes prennent en moyenne 2,8 Kg alors que les femmes peuvent aller jusqu'à 3,8 kg.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

Ceci est du au fait qu'en arrêtant de fumer votre corps consomme environ 200 calories de moins.

Il est donc judicieux de prévoir une petite modification dans nos habitudes alimentaires en privilégiant les légumes et les fruits (qui de plus vous apporteront la vitamine C que le tabac grillait auparavant).

Par ailleurs en augmentant également votre activité physique vous limiterez ce risque en permettant à votre corps de maintenir la même dépense énergétique. (Privilégiez l'escalier à l'ascenseur par exemple…)

Vous tapoterez également sur

Même si j'ai peur de prendre du poids en arrêtant de fumer, je m'aime et je m'accepte complètement.

J'ai peur d'être trop nerveux et anxieux.

Il est vrai que le sevrage de la nicotine peut apporter une sensation de nervosité, d'irritabilité, mais sachez dès à présent que cela ne dure que peu de temps.

Ceci varie d'une personne à l'autre et peut aller jusqu'à trois semaines.

Mais là aussi pensez à utiliser EFT et vous passerez le cap haut la main.

Voici quelques exemples de phrases à travailler selon votre ressenti.

Même si…

… j'ai du mal à m'endormir…
… Je n'arrive pas à me concentrer…
… j'ai plus envie de manger …
…je me sens frustré…
…je me mets facilement en colère…

…je m'aime et je m'accepte complètement.

En arrêtant de fumer vous retrouverez d'autres sensations agréables telles que les bonnes odeurs, une respiration plus aisée et plus profonde, une sensation de liberté, le goût des aliments.

Fumer vous détend.

Oui en effet fumer vous détend car vous apportez la réponse à la nervosité ressentie. Cette nervosité est due au manque de nicotine qu'une cigarette vient immédiatement combler.

En arrêtant de fumer vous n'aurez plus cette sensation de manque ou de frustration en utilisant EFT.

Tapotez sur chaque ressenti.

Je ne dis pas que tout sera facile !

Certains jours, contrarié ou fatigué par votre journée de travail, le stress, les nouvelles pas toujours réjouissantes, vous aurez l'impression que plus rien ne

va, que vous ne maîtrisez plus vos envies de fumer et que vous avez peur de craquer ou même, que vous avez craqué.

Pas de panique !

EFT est toujours là pour prendre le relais.

Arrêtez-vous et faites le point.

Pour vous aider voici la deuxième partie du programme EFT. Vous constaterez qu'il est beaucoup plus relié aux aléas de la vie, aux sentiments que l'on peut ressentir.

Il comporte les thèmes suivants :

(Bien sûr cette liste n'est pas exhaustive. Vous disposez ci-dessous juste d'un petit exemple mais en cliquant sur chacun des liens vous trouverez un large choix de phrases.)

Thèmes à connotation émotionnelle.

Les thèmes à traiter tout au long de votre programme.

- Privations : Je me sens privé lorsque je ne peux pas fumer librement
- Relations : Je ne sais pas refuser une cigarette
- Frustration : Je fume lorsque je suis frustré(e)
- Rébellion : Je ne peux m'empêcher de fumer lorsqu'on me dit d'arrêter.
- Détente : J'ai besoin de fumer pour me détendre
- Convivialité : fumer est très convivial
- Ennui : je fume lorsque je m'ennuie

- Récompense : je fume lorsque je suis content de moi
- Solitude : je fume lorsque je me sens seul
- Sollicitations : Je ne peux résister à une bonne petite cigarette
- Tristesse : Je fume lorsque je suis triste
- Sentiments : Je fume lorsque je suis contrarié

Ce travail vous permettra de vivre vos nouvelles habitudes de non fumeur sereinement.

Si malgré tout vous étiez pris de « panique » parce que vous n'arrivez pas cette fois à contrôler votre besoin de fumer, faites une ronde du type :

« Même si j'ai peur de craquer et de fumer une cigarette, je m'aime et je m'accepte complètement »

« Même si j'ai re-fumé une cigarette malgré tous mes efforts, je m'aime et je m'accepte complètement »

Pour renforcer votre travail de tapping

Je vous conseille également d'utiliser le tapotement suivant autour de l'oreille.

En commençant en haut de l'oreille et en tapotant tout autour sur la partie du crâne située à l'aplomb de votre lobe et en vous dirigeant jusqu'à la partie au bas de l'oreille à la

verticale du premier point vous procéderez à l'insertion du positif.

Choisissez une phrase positive qui vous parle et que vous répéterez trois fois chaque matin,

par exemple :

« Je continue à me libérer de la nicotine et cela devient de plus en plus facile pour moi»

Vous n'êtes pas obligé de toujours travailler la même phrase. Vous pourrez la modifier au gré de vos humeurs et de vos progrès.

Cette assertion vous permettra de commencer votre journée sur une note positive.

Rappelez-vous de rester positif pour cette partie là et de ne travailler qu'avec des phrases positives contrairement aux rondes de tapping qui demandent de travailler sur le côté négatif des ressentis afin d'accepter nos faiblesses.

Par contre soyez réaliste dans votre positivité. Vous en découvrirez plus avec la méthode de choix que je vais vous exposer un peu plus loin.

Mais avant je voudrais souligner ceci …

Toutes les phrases données ici sont des phrases qui fonctionnent, bien entendu, mais qui doivent être appliquées à votre cas personnel.

Ce sont des phrases générales qu'un livre ne peut personnaliser à l'histoire de chacun.

Lorsque vous tapoterez, certaines phrases vous rappelleront des événements plus spécifiques : notez les et travaillez les.

Je pense ici au cas d'un monsieur, un énorme fumeur depuis toujours, âgé aujourd'hui d'une soixantaine d'année.

Son père lui faisait des mots d'excuses pour qu'il ait l'autorisation de fumer alors qu'il n'était qu'en primaire. Oui, oui vous avez bien lu en primaire !

Dans cette famille fumer formait les hommes. Et ce n'était pas rare dans nos campagnes. Vous devez même connaître des exemples avec le vin, je pense.

« Tiens mon fils bois un verre tu seras un homme ! »

Fumer faisait partie de l'éducation de certains et de la même façon qu'on leur a appris à être propre ou à lire, on leur a appris à fumer très jeune.

Alors : que faut-il tapoter ici ?

Même si fumer fait de moi un homme…

Même si je dois fumer pour appartenir au clan des hommes …

Même si je reniais mon appartenance aux hommes si j'arrêtais de fumer…

Phrases auxquelles vous pourriez ajouter un choix (technique qui vous sera détaillée au chapitre suivant), par exemple :

Même si je fume pour être un homme, il est du devoir d'un homme d'adopter des habitudes saines pour sa famille, aussi je veux arrêter de fumer pour préserver la santé de mes enfants.

Même si je fume pour appartenir à ma famille, je veux aujourd'hui être plus efficace en restant vivant.

Même si Papa m'a appris que fumer était viril, je lui pardonne car il faisait de son mieux avec ses propres moyens comme je fais aujourd'hui de mon mieux pour ma famille.

Une variante de EFT fort utile.

Je veux vous parler ici de la technique de choix du Dr Patricia Carrington (Docteur en psychologie et Maître EFT).

Patricia Carrington a mis au point un complément à la technique qui demande tout de même un certain apprentissage.

En effet tout comme pour la technique de base EFT, la méthode de choix de Patricia Carrington demande

de respecter également quelques règles afin d'en optimiser l'efficacité.

J'utilise fréquemment ce complément lorsque je sens qu'il manque un petit rien à l'aboutissement total d'une question.

La méthode de choix du Docteur Patricia Carrington.

"Je veux être calme et confiant."
(L'expression par défaut de la méthode de choix)

La méthode de choix utilise une formulation différente pour la seconde partie de la phrase selon la technique EFT de Gary Craig.

Prenons un exemple :

Même si je fume lorsque je suis anxieux, **je m'aime et je m'accepte complètement.**

Ce qui pourrait donner avec la technique de choix :

Même si je fume lorsque je suis anxieux**, je veux être calme et détendu.**

On ne reste plus simplement sur une acception de soi avec ce problème mais on émet un choix, un désir afin de modifier notre vue du problème.

L'avantage également de cette technique c'est qu'après avoir travaillé sur ce genre de phrase votre subconscient fait le rapprochement et lorsque vous vous sentez anxieux et que l'envie de fumer se réveille, la seconde partie de la phrase vous revient en mémoire comme un boomerang **« je veux être calme et confiant ».**

Que peut apporter un choix positif dans une phrase ?

Rappelez-vous du temps ou on se devait d'être positif et bien que certains disaient obtenir quelques résultats la majorité des personnes utilisant cette technique ne constatait aucune amélioration.

L'affirmation type était alors :

"Chaque jour, de chaque façon, je m'améliore en mieux."

Il y a un problème avec l'affirmation traditionnelle que je viens de vous citer. Elle va à l'encontre du fait réel et nie une réalité qu'une partie de nous sait être vraie et une petite voix est la pour vous le rappeler :
« Ah ouais et qu'est-ce qui te fais dire cela ? »

Lorsque nous répétons une affirmation traditionnelle, quelque chose en nous ne perd jamais de vue le fait que ce que nous disons n'est pas vraiment vrai.

Il existe un autre type d'affirmation qui évite ce problème et qui est donc efficace pour un plus grand nombre de personnes. C’est ce que le Dr Patricia Carrington appelle une affirmation "de Choix".

Pour comprendre comment elle fonctionne. Dites à haute voix :

Je suis non-fumeur.

Et maintenant dites :

Je veux être non-fumeur.

Ou un autre exemple :

Je suis indépendant financièrement

Et maintenant

Je veux être indépendant financièrement.

Dans chacun de ces exemples les deux affirmations résonnent-elles pour vous de la même manière ?

Laquelle des deux crée un sentiment de contradiction ?

Laquelle des deux vous paraît la plus vraie ?

Avec laquelle des deux vous sentez-vous le plus à l’aise ?

L’affirmation de choix est plus convaincante et plus facile à accepter que l’affirmation traditionnelle.

Un dernier petit essai pour être sûre que vous avez bien saisi la différence.

Dites :

J’ai une belle maison

Et maintenant dites :

Je veux avoir une belle nouvelle maison.

Laquelle des deux est la plus croyable ? Laquelle des deux vous transporte et vous permet de dire « oh ouais ! »

Que dit votre petite voix dans la première affirmation ?

« Ah si c’était vrai ! »

ou

« Comment pourrais-je me permettre d’avoir une belle maison ? »

En ajoutant « Je veux » ou « je choisis » devant une telle affirmation la plupart des personnes se sentent parfaitement à l’aise et gagne en efficacité lors du traitement de leur problème.

Six règles à respecter afin d’utiliser cette méthode avec tout son potentiel.

1- Etre spécifique.

Ceci n’est pas nouveau, vous avez appris à le faire avec EFT. Il est toujours très important de rester très spécifique. Il faut que votre subconscient sache immédiatement de quoi vous souhaitez parler.

Les mots que vous utilisez dans vos choix sont extrêmement importants.

vous devez exposer précisément ce que vous voulez.
Votre choix ne doit pas contenir de mots de comparaison, vagues tel que "mieux", mais doit exposer exactement que vous voulez vraiment avoir.

Je sais que cela n’est pas facile car la plupart du temps nous savons surtout ce que nous ne voulons pas et lorsqu’on nous demande ce que nous voulons exactement nous ne savons pas le formuler. Nous partons de ce que nous avons en espérant que cela ira « mieux ». Mais mieux peut-être un mieux d’un petit pas de puce et pas forcément un pas de géant dans notre existence.

"Je veux me sentir mieux."
"Je veux être plus confiant."
"Je veux avoir plus d'argent en banque," etc.

ne sont pas de bons choix à employer avec cette technique.

Prenons un exemple plus parlant.

Un élève a eu 10/20 en mathématiques.

Si cet élève déclare dans son choix :

Je veux mieux réussir la prochaine fois…

Mieux peut vouloir dire un demi point supplémentaire, soit un 10,5/20.

Une formulation plus efficace pourrait être

"Je veux obtenir un 15 à mon prochain contrôle de mathématique".

Cette déclaration précise ne laisse rien à l'imagination. C'est défini, spécifique. Inséré dans une installation EFT la formulation pourrait maintenant être :

"Même si j'ai quelques difficultés avec les maths à ce contrôle, je veux obtenir un 15 à mon prochain contrôle."

2- Créer des choix attirants

De la même manière que pour une annonce publicitaire, vos choix doivent donner envie de se réaliser.

L’énonciation de votre choix doit être une source de plaisir et de confort et doit vous donner envie de le dire, de le répéter.

Voici un exemple :

« Je veux arrêter de fumer. »

Bien que ce choix soit tout à fait correct vous pourriez obtenir encore plus en ajoutant un petit ingrédient :

La curiosité :

« Je veux trouver une manière créative d’arrêter de fumer. »

ou bien la surprise :

"Je veux m'étonner en trouvant des façons faciles et agréables d’arrêter de fumer. »

ou encore

"Je veux trouver facile et agréable d’arrêter de fumer. »

le mot « facile » est une merveilleuse façon d’améliorer un choix.

Ainsi que le mot « amusant ».

"Je veux trouver amusant d’arrêter de fumer. »

ou même ceux-ci :

Confortable
Satisfaction
Délicieux
Ingénieux
Inattendu : Etc.

Exercez-vous et faites de vos choix des buts désirables. Déjà avec ceci vous aurez remporté la moitié de votre bataille.

3- Optez pour le meilleur résultat possible

Ceci paraît évident mais à moins de le préciser nous n'y pensons pas toujours.

Le principe de base est d'être absolument véridique dans votre choix. Vous devez choisir ce que vous voulez vraiment, dans votre moi le plus secret. Pas ce que vous pensez qu'il faudrait vouloir.

Prenons un exemple :

"je veux avoir une nouvelle voiture."

Ceci pourrait sembler être un bon choix.

En réalité, cependant, ce pourrait ne pas être si efficace que cela pourrait l'être. Si ce Choix devait être compris il pourrait se terminer avec n'importe quelle sorte de voiture. Cela pourrait être une épave, une voiture consommant énormément d'essence, très difficile à garer, ou avec quelque autre défaut sérieux. Mais ce serait quand même une nouvelle voiture, puisque vous changeriez l'actuelle.

"Je veux avoir une Mercedes classe S300 de couleur bleu nuit."

En faisant ce choix précis et beaucoup plus positif, vous vous autorisez immédiatement à aller dans ce sens parce que vous êtes plus motivé pour faire ce qu'il est nécessaire de faire pour obtenir cette voiture et aucune autre.

Le travail avec cette expression dans le contexte de EFT peut fournir une voie plus rapide, plus profonde et plus puissante pour fixer ce Choix dans votre esprit subconscient et provoquer ainsi le changement nécessaire.

4- Exposez vos choix dans le POSITIF

Lorsque vous faites un choix utilisez une formulation positive.

Cela peut faire toute la différence entre une formulation qui fonctionne et une formulation qui vous mène à l'échec.

N'utilisez pas des expressions qui ont une consonance négative telles que :

« ne pas » ; « ne faites pas » ; « se débarrasser de » etc.…

Ne dites pas :

…je veux me débarrasser du tabac.

Mais plutôt :

… je veux me sentir libre et en pleine forme.

5- Faites des choix qui s'appliquent à vous.

C'est une règle importante car certaines personnes voudraient changer les autres en employant des choix, comme s'ils avaient des droits sur l'histoire des autres.

Certains voudraient faire que :

Qu'une personne les aime,

Ou

Que les gens pensent de lui qu'il est grand et fort,

Ou

Qu’une personne qui les a blessé subisse les conséquences de ses actes,

Ou même

Qu’une personne malade guérisse.

Quelque soit votre intention, qu’elle soit bonne ou mauvaise sachez qu’il est préférable de ne pas intervenir directement sur l’histoire d’une personne sans être la personne concernée.

Nous avons chacun notre histoire et elle se déroule selon un schéma bien précis et bien souvent nécessaire à son accomplissement.

Une explication simple pour cette règle est qu'il est contraire à la morale de s'immiscer dans la façon selon laquelle la vie d'une personne se déroule parce qu'elle peut faire ainsi selon un modèle que nous ne pouvons pas même évaluer.

Si vraiment vous croyez que vous êtes en droit de le faire, pensez-vous que le fait de faire un choix pour quelqu'un d'autre et de penser à sa place sur la manière dont il doit se comporter soit correct ?

Cela est d’ailleurs contraire au but de la méthode de choix, qui nous donne le pouvoir de créer ce que nous voulons dans nos propres vies.

Il y a, cependant, une façon de composer des Choix afin de ne pas manipuler les choses et les gens.

Par exemple

« Je veux ESTIMER que mon patron m'apprécie. »

Au lieu de

« Je veux que mon patron m'apprécie»

C'est totalement différent. La vision est différente et correcte.

Pour une guérison ce pourrait être :

« Je veux que Marie guérisse rapidement de sa maladie, <u>si c'est dans son plus grand intérêt</u> »

Vous ne décidez pas pour elle et en même temps vous exprimer votre souhait qu'elle guérisse.

Vous ne devez pas agir comme si vous étiez tout-puissant dans la vie d'une autre personne, mais pour vous rendre aussi utiles que possible sans imposer vos propres valeurs à l'autre personne.

6- Créez des choix faciles à prononcer.

Il ne faut pas que votre choix soit un exercice de diction.

Votre choix doit décrire votre souhait dans sa manière la plus courte car il vous sera difficile de le répéter à chaque point EFT lorsque vous travaillerez cette partie de phrase dans le « trio de choix ».

Il existe toujours une manière plus facile de dire les choses sans risquer de bafouiller sur les mots au moment de votre ronde.

Le trio de choix

L'évaluation :

Commencez par évaluer votre phrase.
Par exemple :

Même si je fume lorsque je suis énervé, je veux me sentir calme et confiant.

L'Installation :

Puis procédez à l'installation comme pour l'EFT classique en tapotant sur le point Karaté pendant que vous répétez trois fois la phrase choisie.

Vous emploierez la méthode abrégée de EFT qui est actuellement employée par Gary Craig, moi-même et la plupart des Maîtres de EFT.

Première ronde.

Tapotez sur chaque point EFT en répétant la première la phrase de rappel de la première partie de votre phrase, c'est-à-dire la partie négative de votre phrase. (en bleu dans la phrase citée en exemple)
C'est la même procédure vous avez appris pour l'EFT classique.

Deuxième ronde.

Sans réévaluation, utilisez maintenant la seconde partie de

votre phrase, c'est-à-dire la partie de la phrase comportant le choix. (en vert dans la phrase citée en exemple)

Troisième ronde.

Alternez les expressions de rappel négatives et positives, en commençant par le négatif au premier point, le positif au second point, le négatif au troisième point et ainsi de suite… Jusqu'à terminer par l'expression de rappel positive.

Attention s'il vous manquait un point pour terminer sur le positif ajoutez-le soit en tapant sur votre point karaté soit en tapotant à nouveau sur le point situé au début du sourcil.

Ceci achève le Trio de Choix

A la fin de ce trio de choix :
Réévaluez votre phrase de début.

S'il reste une intensité quelconque recommencez votre trio de choix.

Copyright 2006 - Geneviève BALLY

En conclusion

EFT peut vous apporter une aide considérable dans bien des domaines.

Vous l'avez vu sur le site www.Technique-EFT.com , dans la newsletter que je diffuse chaque mois, dans le précédent ebook Maigrir durablement avec EFT toujours disponible en téléchargement immédiat.

Vous l'aurez découvert une nouvelle fois en suivant cette méthode afin de vous libérer des émotions et des mauvaises habitudes qui vous faisaient fumer.

Si vous rencontrez quelques difficultés à mettre en place la technique expliquée dans ce livre électronique vous pourrez me joindre en m'écrivant à cette adresse :

g.bally@technique-eft.com

Je vous répondrai dans les plus brefs délais.

Vous souhaitant de retrouver rapidement votre liberté et votre souffle…

Bien à vous

Geneviève BALLY

ANNEXE 1

Première année sans tabac

Le saviez-vous ?

On parle bien souvent des méfaits du tabac mais connaissez-vous les bienfaits de l'arrêt du tabac ?

En voici quelques uns dans l'ordre d'apparition :

Premier jour
Dès ce premier jour vous éliminez le monoxyde de carbone issu de la fumée. Le rythme cardiaque et la pression sanguine redeviennent normaux. Vos poumons se décrassent par une toux plus forte qu'à l'accoutumée pour mieux évacuer.

Première semaine
Vous retrouvez de meilleures sensations. Vous retrouvez l'odorat et les aliments reprennent leur saveur.

Première quinzaine.
La nervosité s'estompe. Vous retrouvez un meilleur sommeil.

Premier mois.
Vos poumons vont mieux, vous respirez mieux. La toux s'estompe et votre voix retrouve un timbre plus clair. Vous retrouvez une mine agréable. Vous avez passé le plus dur et vous retrouvez confiance en vous. A vous la liberté.

Six premiers mois.
Certains auront pris deux ou trois kilos, mais leur poids est maintenant stabilisé. Votre résistance face

aux infections et aux virus est accrue car vous ne « grillez » plus la vitamine C et elle peut remplir son rôle sur votre immunité.

Première année.
Les risques cardiaques et coronariens ont diminué de moitié maintenant. Le fonctionnement de vos poumons a augmenté de 10 % et le risque de cancer diminue doucement.

Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir car plus on avance dans le temps et plus l'on découvre de problèmes liés au tabac.

Aussi en ayant choisi de devenir non-fumeur vous augmentez sensiblement votre espérance de vie.

Savourez votre nouvelle liberté !

Copyright 2006 - Geneviève BALLY