

*Mesdames,
Messieurs,
Merci d'intercéder pour... vous !*



*Ebook offert dans le cadre
des bonus du Congrès virtuel d'EFT 2014*

- Ecrit et conçu par Françoise Delvaux -

Introduction

Comme signalé en fin de conférence, je vous propose ici **un autre regard sur l'EFT** d'intercession qui, utilisé selon le mode classique présenté lors de ce congrès, est déjà un outil extraordinaire.

Dans la première partie, je vous réexplique brièvement la méthode de tapping et les démarches importantes à envisager avant de commencer tout travail d'intercession.

Dans la seconde partie, vous comprendrez cette vision originale de l'EFT dans son utilisation et son utilité.

Enfin, l'ebook se termine par une présentation récapitulative de la méthode décrite.

Je vous souhaite une chouette exploration de vous-même, du plaisir et des avancées.

Première partie :

1) EFT classique : mode d'emploi

Voici brièvement rappelées les différentes étapes du tapping EFT :

A - Définition du problème à travailler (exemple : ma colère envers mon frère)

B - Choix d'une intensité d'inconfort sur 10

C - Tapotements incessants sur le **point karaté** en répétant 3 fois la phrase introductrice : « même si ..., je m'aime ». Selon l'exemple proposé en A, cela donne : « même si j'ai cette colère envers mon frère, je m'aime »

D - **Ronde(s)** en tapotant successivement sur les points suivants :

Sur la tête (ST)

Coin du sourcil (CS)

Coin de l'œil (CO)

Sous l'œil (SO)

Sous le nez (SN)

Sur le menton (SM)

Clavicule (CL)

Sous le bras (SB)

Sous le sein (SS)

en prononçant à chaque changement de points des mots ou une phrase qui vous viennent à propos du problème traité.

Plusieurs rondes peuvent se succéder jusqu'à ce que vous sentiez que cela est bon pour vous (une sensation physique, ou un bâillement, ou un arrêt spontané, ...).

Ce qui, **selon l'exemple** proposé en A, pourrait donner :

ST > Cette colère envers mon frère

CS > Cette colère envers mon frère

- CO > Cette colère
- SO > Mon frère
- SN > Cette colère quand je pense à lui
- SM > Cette colère dans mon ventre
- CL > Mon frère me met en colère
- SB > Grrrrr !
- SS > Cette colère envers mon frère

N'hésitez pas à faire **plusieurs rondes** avec juste ces mots ou d'autres qui vous viennent au fil des tapotements.

Terminer par une grande respiration est toujours bienfaisant, ainsi que de veiller à vous hydrater.

E - Réévaluation du problème initial sur 10

F - Si la nouvelle évaluation ne vous convient pas encore, reprise du processus avec « ... **ce reste de...** ». Selon le même exemple, vous diriez donc : « ce reste de colère envers mon frère ».

2) Prérequis à l'EFT d'intercession

> Vérification de vos intentions et motivations

Lorsqu'il s'agit de tapoter par intercession, il ne faut pas faire l'économie de cette étape préalable. Si vous réalisez que l'élan ou les raisons qui vous poussent à cette pratique relèvent plus d'un inconfort que vous ressentez que d'une démarche tournée vers l'autre, commencez par tapoter sur votre inconfort...

Exemple : si vous tapotez pour un voisin qui est hospitalisé, est-ce pour son mieux-être ou parce que vous en avez assez d'aller nourrir son chat et de relever son courrier ? Les deux peuvent être vrais, l'avoir conscientisé est d'une grande aide, car ainsi, vous pouvez décider de vous focaliser sur le mieux-être du voisin, sans que votre ras-le-bol ne vienne interférer dans votre travail. (Penser à tapoter votre tendance à prendre en charge ce qui ne vous revient pas peut être pertinent si cela vous arrive régulièrement 😊).

> **Vérification de la justesse de l'intercession dans la relation que vous entretenez avec le bénéficiaire.**

- Est-ce ok pour vous de tapoter pour un quidam **qui n'est pas au courant** de votre travail ?

- Est-ce ok pour vous de tapoter pour un quidam qui a marqué clairement sa **réprobation** ?

- Est-ce ok pour vous de tapoter pour un quidam que vous ne connaissez peut-être pas, parce qu'une personne **intermédiaire** vous l'a demandé ?

Il n'y a pas là de bonnes, ou de mauvaises réponses, il suffit d'aller vérifier en vous-même si cela est **juste pour vous** ou si quelque chose vous « chipote ». Et dans le second cas, prenez le temps de tapoter sur ce qui vous « chipote ».

3) EFT d'intercession classique : mode d'emploi

A - Définition du **problème** à travailler (exemple : la colère de Roger envers son frère)

B - Choix d'une **intensité** d'inconfort sur 10 (uniquement si vous êtes en contact avec le bénéficiaire, sans quoi vous passez directement à l'étape suivante)

C - Tapotements incessants sur le **point karaté** en répétant 3 fois la phrase introductrice : « même si je suis (le nom de la personne) et que j'ai....., je m'aime ».

Selon l'exemple proposé en A, cela donne : « même si je suis Roger et que j'ai cette colère envers mon frère, je m'aime »

D - **Ronde(s)** en tapotant successivement sur les points suivants :

Sur la tête (ST)
Coin du sourcil (CS)
Coin de l'œil (CO)
Sous l'œil (SO)
Sous le nez (SN)
Sur le menton (SM)
Clavicule (CL)
Sous le bras (SB)
Sous le sein (SS)

en prononçant à chaque changement de points des mots ou une phrase qui vous ont été donnés à propos du problème traité.

N'hésitez pas à faire plusieurs rondes avec les mots donnés ou d'autres qui vous viennent au fil des tapotements.

Plusieurs rondes peuvent en effet se succéder jusqu'à ce que vous ressentiez que « quelque chose a lâché ». Ce qui peut se traduire par une sensation physique, ou un bâillement, ou un arrêt spontané,

Il se peut qu'au début, vous ne repériez aucun de ces signes ou que vous n'ayez aucun ressenti. Cela ne veut pas dire que le travail n'a pas fonctionné, cela vous indique seulement de trouver votre façon de définir la fin des rondes à tapoter.

Terminer par une grande respiration est toujours bienfaisant, ainsi que de veiller à vous hydrater.

Les 2 dernières étapes ne sont envisageables que si vous tapotez en présence du bénéficiaire. Dans le cas contraire, **laissez le processus agir**, vous pouvez peut-être avoir une pensée de gratitude et, ensuite, vachez.

E - Réévaluation du problème initial sur 10

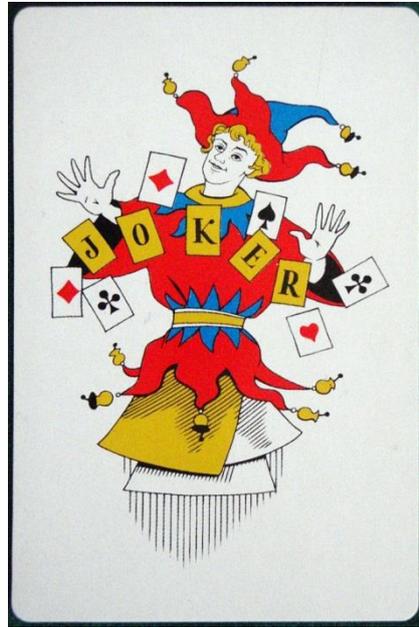
F - Si la nouvelle évaluation ne vous convient pas encore, reprise du processus avec « ... ce reste de... ». Selon le même exemple, vous diriez donc : « ce reste de colère envers mon frère »

Deuxième partie

1) EFT d'intercession pour autrui

La **conférence** fut riche en exemples de ce type d'intercession, et vous pouvez **vous référer au mode d'emploi** classique précédemment décrit.

2) EFT d'intercession pour... vous-même !



Dans un jeu de cartes, le joker est cette carte qui peut venir remplacer avantageusement celle qui manque pour obtenir la combinaison envisagée. Le joker n'est pas la carte sur laquelle le joueur doit compter, pourtant, une fois en main, elle donne une nouvelle orientation au jeu, plus favorable et impossible avant.

Dans une séance d'EFT, l'intercession est cet outil qui peut venir avantageusement remplacer le tapping ordinaire pour atteindre le soulagement souhaité. Elle n'est pas la démarche première sur laquelle on a l'habitude de compter, pourtant, une fois entreprise, elle oriente la séance vers de nouvelles issues favorables, inenvisageables avant.

1) La technique :

Ayez **de quoi écrire** au début (avec l'habitude, les prises de notes peuvent ne plus être indispensables).

A - Avant l'intercession, prenez le temps d'**examiner le problème à traiter**, définissez un mot ou une courte locution pour le caractériser et notez ensuite l'**intensité** de l'inconfort vécu sur 10

B - Maintenant, **parlez-lui** ! Dites-lui tout ce que vous avez sur le cœur, **interrogez-le**, posez-lui toutes les questions qui vous passent par la tête, et notez les réponses qui vous viennent, **notez ce qu'il vous dit**, laissez agir votre imaginaire et/ou votre intuition, rien n'est anodin.

C - **Travaillez par intercession** en tapotant sur le **point karaté** en répétant 3 fois la phrase introductrice : « même si je suis (le nom du problème à travailler)... , je m'aime ».

D - **Ronde(s)** en tapotant successivement sur les points habituels en prononçant, à chaque changement de points, des mots ou phrases que vous aurez notés à l'étape B.

N'hésitez pas à faire plusieurs rondes jusqu'à ce que vous ressentiez que « quelque chose a lâché ou changé ». Ce qui peut se traduire par une sensation physique, ou une prise de conscience en lien avec ce que vous dites en tapotant, etc.

Terminez en revenant tapoter votre **point karaté**, le temps de quitter l'intercession pour revenir à vous en disant :
« Même si j'ai tapoté en tant que ..., je choisis maintenant d'être à nouveau... »

E - Reconsidérez l'**évaluation** de départ.

F - Si vous n'êtes pas encore satisfait de l'évaluation obtenue, vous pouvez bien sûr recommencer l'exercice, il est probable que le problème vous raconte d'autres choses...

Enfin, recentrez-vous un moment sur la **gratitude** en laissant agir le processus **et vquez !**

2) Exemple 1 : problème de douleur

A - Douleur au genou droit > 7/10

B - **Ce que le client dit à la douleur au genou droit** : tu m'énerves, à cause de toi, je dois arrêter le sport, je marche au ralenti, tu m'empêches de bouger comme je veux, puis j'ai mal et ça suffit !

Ce que la douleur au genou droit dit au client : il faut que tu t'arrêtes, tu ne t'occupes pas de ton genou, je suis là pour te dire qu'il a besoin de ton attention, ton cartilage est abîmé, sans moi tu n'as pas voulu le ménager, maintenant, arrête de faire comme si ton genou n'existait pas, tu ne te rends pas compte de tout ce qu'il a fait pour toi depuis tant d'années, je suis sa sonnette d'alarme, je ne suis pas là pour te faire souffrir, c'est toi qui m'a créée, alors, assume, revois ta façon de vivre en harmonie avec ton genou, envisage de changer ce qu'il faut pour lui, accepte de t'arrêter pour qu'il se soigne, accueille sa faiblesse et voit ce qui la occasionnée, laisse-lui le temps de guérir, fais-lui confiance, il sait comment aller mieux, et tu as besoin de moi pour le lui permettre

C - « Même si je suis la douleur et que je suis dans le genou droit, je m'aime »

D - ST > il faut que tu t'arrêtes

CS > tu ne t'occupes pas de ton genou

CO > je suis là pour te dire qu'il a besoin de ton attention

SO > ton cartilage est abîmé

SN > sans moi tu n'as pas voulu le ménager

SM > maintenant, arrête de faire comme si ton genou n'existait pas

CL > tu ne te rends pas compte de tout ce qu'il a fait pour toi depuis tant d'années

SB > je suis sa sonnette d'alarme

SS > je ne suis pas là pour te faire souffrir

ST > c'est toi qui m'as créée, alors, assume

CS > revois ta façon de vivre en harmonie avec ton genou

CO > envisage de changer ce qu'il faut pour lui

SO > accepte de t'arrêter pour qu'il se soigne

SN > accueille sa faiblesse et voit ce qui l'a occasionnée

SM > laisse-lui le temps de guérir

CL > fais-lui confiance

SB > il sait comment aller mieux

SS > tu as besoin de moi pour le lui permettre

« Même si j'ai tapoté en tant que douleur au genou droit, je choisis maintenant d'être à nouveau le client »

E - La réévaluation après cette première ronde : 3/10

F - La suite de la séance a évolué autrement. Le client a pris conscience que la douleur n'était pas un adversaire et le travail s'est naturellement tourné vers sa colère d'être immobilisé.

Commentaires :

Le dialogue engagé entre le tapoteur et le problème qu'il a soulevé était déjà en soi bénéfique. Il a permis au tapoteur de faire **plusieurs prises de conscience**, comme le fait que la douleur n'est pas présente pour lui nuire, comme l'importance de sa colère de ne plus pouvoir bouger. Aussi, il n'est pas négligeable de voir que cette douleur, inconfortable au départ à 7/10 est devenue plus supportable, son intensité ayant diminué jusqu'à 3/10

Ce que ce type d'intercession a apporté ?

C'est vrai que l'EFT classique, en tapotant uniquement sur la phrase « cette douleur au genou droit » aurait pu suffire pour en diminuer l'intensité. Il se fait que ce tapoteur avait déjà fait ce travail plus classique et bien qu'ayant obtenu des résultats, cette douleur revenait sans cesse. Il ne comprenait pas l'utilité de travailler sa colère qu'il trouvait légitime, simple conséquence de la douleur. En quelque sorte, cette intercession lui a fait expérimenter les prises de conscience et, en se mettant à la place de la douleur, il était plus enclin à entendre ce qu'elle avait à lui dire, et donc, de faire évoluer sa mise au travail en conséquence.

3) Exemple 2 : problème émotionnel

A - Peur du dentiste > 9/10

B - **Ce que la cliente dit à la peur du dentiste** : je n'aime pas te ressentir, tu es presque pire à vivre pour moi que la

consultation elle-même, pourquoi viens-tu me perturber, comment pourrais-tu comprendre que tu ne m'es d'aucune aide, que puis-je faire pour que tu me laisses tranquille ;

Ce que la peur du dentiste dit à la cliente : je viens pour t'avertir du danger de souffrir, je suis née à tes 6 ans quand tu as eu si mal parce que le dentiste n'a pas voulu t'anesthésier, je suis un rappel, une alarme, je fonctionne automatiquement, j'apparais dès que tu penses « dentiste », ce n'est pas moi qui décide de venir, c'est comme ça, c'est tout, je ne sais pas comment ne plus te perturber, c'est à toi de faire quelque chose

C- « Même si je suis la peur du dentiste, je m'aime »

- D - ST > je viens pour t'avertir du danger de souffrir
CS > je suis née à tes 6 ans quand tu as eu si mal parce que le dentiste n'a pas voulu t'anesthésier
CO > je suis un rappel
SO > je suis une alarme
SN > je fonctionne automatiquement
SM > j'apparais dès que tu penses « dentiste »
CL > ce n'est pas moi qui décide de venir
SB > c'est comme ça, c'est tout

SS > je ne sais pas comment ne plus te perturber
SS > c'est à toi de faire quelque chose

« Même si j'ai tapoté en tant que peur du dentiste, je choisis maintenant d'être à nouveau la cliente »

E - La réévaluation après cette unique ronde : 0/10 !

F - La tapoteuse était en paix, le souvenir de l'évènement racine qui a eu lieu à ses 6 ans ne soulevait plus d'émotions ou de ressentis dérangeants. Le travail sur sa peur du dentiste était clos.

Commentaires :

En s'adressant au problème comme à un interlocuteur, cela a **changé la perspective** de la tapoteuse. En essayant « d'entendre » ce que la peur avait à dire, le travail de **l'acceptation** de la peur était d'ores et déjà acquis. Et comme dans d'autres techniques de tapping continu, tapoter sur les phrases apparues a remis directement **l'énergie en circulation**.

4) Conclusions :

Alors qu'en général, on se connecte à son problème en portant son attention sur ce qu'il occasionne en soi (ressentis, pensées, émotions, ...) pour tapoter sur l'énergie bloquée, **ce travail d'intercession pose d'emblée le problème à l'extérieur de soi.**

C'est une approche différente de l'EFT classique qui permet **d'éclairer autrement** un problème qui semble sournois et difficile à cerner.

S'adresser à lui, dans la première phase, lui dire tous nos reproches, toutes nos souffrances, toutes nos questions, cela marque **l'acceptation de ce qui est**, de son existence dans notre vie. L'inconscient vient vite s'immiscer dans le discours et cela permet déjà quelques **prises de conscience.**

L'étape suivante qui consiste à entendre ce que le problème veut nous dire) assoit notre capacité à nous **distancier du problème** (que ce soit imaginé ou réel importe peu, les mots

qui viennent ont leur rôle dans la relation au problème). Ce recul aussi est un processus de conscientisation qui **ouvre à la possibilité de s'en séparer**, de vivre sans lui.

C'est le rôle, ici, de l'intercession : reconnaître le problème comme différent de soi. Prendre sa place, c'est accepter son existence propre ; lui donner la parole, c'est **l'autoriser à s'exprimer autrement**.

A tous les coups, cette pratique **permet à de nouveaux éléments d'émerger** dans le processus d'une façon spontanée.

Et, bien sûr, le tapping apporte **la fluidité** à toutes ces prises de conscience, à tous ces aspects soulevés en résolvant les blocages rencontrés dans le système énergétique.

Envoi :

Recevez **T**out **M**a **G**ratitude pour
m'avoir écoutée et lue, pour vous engager vers une meilleure
version de vous-même !

TMG envers Gary Craig pour cette
trouvaille extraordinaire qu'est l'EFT !

TMG à tou(te)s mes collègues qui
ajoutent de la valeur à cet outil et continuent, par la
pratique, à découvrir de nouvelles possibilités d'usages !

TMG à Maria et Noëlle d'avoir rendu
ce rendez-vous réel !

TMG à ce travail d'intercession qui
ouvre encore le champ des possibilités d'aller mieux !

Explorez la technique, voyez ce qu'elle peut vous apporter, n'hésitez pas à y mettre votre patte, à l'adapter à votre sauce !

Vous avez un problème de couple, de santé, émotionnel, financier ... : parlez directement à votre relation, à votre maladie, à votre émotion, à l'argent, écoutez ce qu'ils vous disent et tapotez en prenant leur place !

Et s'ils ne vous disent rien, imaginez, essayez de deviner ce qu'ils auraient à vous dire ; leurs discours imaginaires ou non viennent de vous et ont donc une pertinence pour vous !

Vous voici armé(e) d'une pratique supplémentaire pour votre mieux-être : bravo !

>>> Et si d'aventure des questions vous taraudent, ou une envie d'aller plus loin dans le processus vous prend, parlez m'en, je peux être disponible sur Skype (mon pseudo : delvaux.fr), Facebook (mon pseudo : François Energétiquement Vôtre) ou via le formulaire « contact » de mon site (www.energetiquementvotre.com) <<<

