

EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES



LE MINI-MANUEL DE L'EFT

EFT Universe

« L'EFT offre de grands avantages pour la guérison. »

Dr. Deepak Chopra

LES MANUELS OFFICIELS : PLUS D'UN MILLION DE COPIES EN CIRCULATION !

LE MINI-MANUEL DE L'EFT (Emotional Freedom Techniques)

Traduit de l'anglais par Diane von der Weid
www.aequus-libra.com

EFT Universe
www.EFTUniverse.com

Publié par Energy Psychology Press
P.O. Box 442, Fulton, CA 95439
www.energypsychologypress.com

©2010 Energy Psychology Press

Ce livre décrit un outil impressionnant pour l'amélioration de soi. Il ne remplace pas une formation en psychologie ou en psychothérapie. Aucune partie de son contenu n'est sensé remplacer un avis médical qualifié. L'auteur recommande au lecteur d'utiliser ces techniques sous la supervision d'un thérapeute qualifié ou d'un médecin. L'auteur et l'éditeur ne peuvent assumer la responsabilité pour la manière dont le lecteur choisi d'appliquer les techniques contenues dans ce livre.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche documentaire (*retrieval system*), une base de données, ou transmis sous quelque forme ou moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, ou autre, sans autorisation écrite préalable de Energy Psychology Press, sauf exception de courts extraits utilisés avec l'accord de son éditeur et auteur. « Emotional Freedom Techniques » est une marque déposée appartenant à Gary Craig et est utilisée sous licence par Energy Psychology Press.

Table des matières

Le stress et la puissance de la guérison émotionnelle.....	5
La Recette de base de l'EFT.....	16
Guide rapide de l'EFT.....	59

Le stress et la puissance de la guérison émotionnelle

par Dawson Church

Vous avez décidé de faire un bond en avant et d'en savoir plus au sujet de l'EFT ! Vous n'êtes pas seul(e). Plus d'un million de personnes ont choisi le Manuel de l'EFT¹ comme principale ressource de guérison, et l'EFT est présente dans de nombreux pays, sur toute la planète. On trouve l'EFT dans des hôpitaux, dans des cliniques de psychothérapie, sur des terrains de sport, dans des cabinets de coaching d'affaires, dans des familles, et dans de nombreux autres endroits. Qu'est-ce que l'EFT et pourquoi rencontre-t-elle un tel succès ?

L'EFT est une méthode très simple et rapide pour réduire l'intensité de souvenirs traumatiques. Chaque personne vivant sur la planète Terre a vécu au moins quelques traumatismes dans son enfance. Pour les plus chanceux, ces événements traumatiques ont été rares et modérés, comme une infirmière qui aura oublié pendant quelques minutes de vous donner un biberon quand vous étiez bébé. Pour certaines personnes, les événements traumatiques de leur enfance ont été horribles, comme un génocide, un viol, ou une guerre. La plupart d'entre nous se situent quelque part entre ces deux extrêmes. Au fil des années nous accumulons un arriéré de souvenirs

¹ *The EFT Manual* de Gary Craig, 2008. Ce livre n'a pas encore été publié en français.

traumatiques, renforcé par des expériences négatives vécues en tant que jeunes adultes. Une fois arrivés à l'âge adulte, nous avons construit des comportements et des stratégies d'ajustement basés sur ces expériences. Ceux-ci ont formé notre croissance émotionnelle, et nous pouvons croire que nous sommes destinés à rester ainsi pour le reste de notre vie.

Il était jusqu'ici très difficile de donner une forme à notre expérience, notre vécu émotionnel. Une personne pouvait passer des années à pratiquer la contemplation ou la méditation, à cultiver la paix intérieure. Mais cet état était facilement perturbé par les événements de la vie de tous les jours. Ces techniques demandent de nombreuses années d'apprentissage et perfectionnement.

L'EFT a introduit une toute nouvelle façon de libérer les souvenirs émotionnels. Vous pourrez découvrir que l'intensité de vos souvenirs traumatiques chute rapidement, même dans les quelques premières minutes où vous l'essayez. Il existe de nombreuses études scientifiques sur l'EFT pour la dépression, l'anxiété, et d'autres problèmes psychologiques. Celles-ci montrent que les personnes qui utilisent l'EFT se rétablissent très rapidement, souvent en quelques séances.

Là où l'efficacité de l'EFT a été démontrée de la façon la plus spectaculaire, c'est dans le traitement des troubles de stress post traumatiques, ou TSPT. Des milliers de soldats rentrés des champs de bataille d'Iraq et d'Afghanistan avec des TSPT ont été traités avec l'EFT. Les études ont montré que leurs symptômes de TSPT diminuaient rapidement, au fur et à mesure que chutait l'intensité de ces souvenirs traumatiques de combat.

Non seulement l'EFT peut améliorer les problèmes psychologiques, mais elle peut aussi améliorer les symptômes physiques. Comment cela est-il possible ?

Il existe une importante association entre le stress émotionnel et la maladie. Une étude réalisée sur 17'421 adultes par une chaîne d'hôpitaux, la Kaiser Permanente, et les CDC (Centers for Disease

Control² a étudié la relation entre leurs adverse childhood experiences³ (ACE) et la maladie. Les ACE étaient des événements comme le divorce de leurs parents, un des parents incarcéré, ou un des parents souffrant d'une dépendance. L'étude ACE a découvert que ceux qui avaient le plus grand nombre de traumatismes émotionnels dans leur enfance avaient, à l'âge adulte, un taux plus élevé de nombreuses différentes maladies. Ces maladies incluent le cancer, les maladies cardiaques, une pression sanguine élevée, l'obésité, et le diabète. Les auteurs de cette étude ont comparé l'établissement médical à des pompiers qui dirigent toute leur eau sur la fumée (maladie physique), tout en ignorant les flammes qui se trouvent en-dessous (traumatismes émotionnels non résolus).

Ceci ne veut pas dire que l'origine d'une maladie physique soit entièrement psychologique. Mais cela indique qu'une vie entière à porter le poids de traumatismes a des conséquences néfastes sur notre corps. Quand les personnes utilisent l'EFT pour leurs problèmes physiques ils libèrent les souvenirs émotionnels associés au symptôme. A partir du moment où ces souvenirs ne sont plus douloureux, la réaction de stress est réduite, et le corps a une chance de guérir.

L'EFT est également utilisé pour les performances sportives, les performances scolaires, et les performances professionnelles. Lorsque les anxiétés qui sollicitent une grande partie de l'attention des personnes sont enlevées, ces dernières retrouvent toutes leurs ressources pour accomplir leur tâche ou leur projet. C'est la raison pour laquelle vous trouverez un si grand nombre d'histoires d'athlètes et d'étudiants qui obtiennent de meilleurs résultats après avoir fait de l'EFT. Il existe également des livres spécialisés sur le sujet, tels que *EFT for Sports Performance*, *EFT for Back Pain*, *EFT for PTSD*, *EFT for Weight Loss*, *EFT for the Highly Sensitive Temperament*, et d'autres encore.

² Centres pour le contrôle des maladies

³ Expériences défavorables à l'enfance

L'EFT est facile à apprendre, et facile à appliquer. Elle est tellement simple que son mode d'emploi tient en une seule page – vous le trouverez à la fin de ce e-book. Il vous suffit de mesurer l'intensité de votre émotion associée à un souvenir traumatique, et d'associer ensuite votre souvenir à une affirmation d'auto-acceptation. Cette association utilise deux techniques psychologiques bien connues nommées exposition (se souvenir du trauma) et restructuration cognitive (auto-acceptation). Ensuite vous tapotez avec le bout de vos doigts une série de points d'acupressure sur votre visage et votre corps. Les tapotements envoient un signal d'apaisement à votre cerveau, lui disant que vous êtes en sécurité. Alors que ce souvenir pouvait auparavant catapulter votre corps vers une réaction conditionnée de stress, maintenant vous reconditionnez votre cerveau vers une association positive. Le signal de sécurité envoyé par le bout de vos doigts dit au mécanisme du stress dans votre cerveau de débrayer. L'association conditionnée entre le souvenir et le stress est ainsi rompue. Une fois que cette boucle est rompue, habituellement elle le reste. Ainsi, quand plus tard vous repensez à ce souvenir, vous n'êtes plus stressé. C'est aussi facile que cela, et seulement une ou deux minutes sont nécessaires pour faire chaque série de points de tapotements.

Vous pouvez ensuite réévaluer l'intensité de votre réaction en pensant à ce souvenir. Si celui-ci vous stresse encore, faites à nouveau de l'EFT. En général les personnes découvrent que leur stress fond comme glace au soleil. Vous pouvez l'essayer pour le découvrir.

L'EFT puise dans des principes développés par de nombreux géants de la psychologie du siècle dernier. Le scientifique russe Pavlov a été le premier à démontrer *la réaction conditionnée* chez le chien, et le célèbre psychologue américain B. F. Skinner a découpé le conditionnement en de plus petits paquets (appelés aspects en EFT). Un influent psychiatre sud-africain, Joseph Wolpe, a développé juste après la 2^e guerre mondiale *l'échelle de stress*, que nous utilisons maintenant en EFT. Le psychologue Aaron Beck a découvert que remplacer des croyances dysfonctionnelles

(*cognitions*) pouvait aider les personnes à guérir de différents problèmes psychologiques. Et selon de nombreuses études, la thérapie *d'exposition* (en EFT, se rappeler du problème) s'est avérée efficace.

L'autre source d'expérience dans laquelle l'EFT puise est la médecine orientale, sous forme de points d'acupuncture. L'acupuncture a fait preuve d'efficacité pour des TSPT et des problèmes psychologiques ainsi que physiques. Les études ont montré qu'une *pression* se révèle être tout aussi efficace qu'insérer des aiguilles sur des points d'acupuncture, et les scientifiques ont également prouvé qu'il est plus efficace d'insérer des aiguilles dans de vrais points d'acupuncture que dans des points qui n'en sont pas. Ainsi l'EFT est parfois appelée « acupuncture sans aiguilles », même si sa base historique est autant la science psychologique occidentale que la médecine orientale.

Ces deux sources ont été jointes dans les années 70 lorsqu'un psychologue américain, Roger Callahan, a découvert que ses patients pouvaient être guéris de leurs phobies en une seule séance. A ce jour, les phobies sont l'un des problèmes les plus faciles à traiter pour l'EFT. Le système de Callahan a été simplifié par Gary Craig, un ingénieur diplômé de l'université de Stanford, et la popularité de sa méthode est maintenant très répandue. L'EFT a été validée comme approche evidence-based medicine (EBM)⁴ dans de nombreuses études, ainsi que par des essais contrôlés randomisés mesurant les TSPT, la douleur, la dépression, l'anxiété, et les *cravings* (envies irrésistibles). L'EFT fait partie d'un groupe de thérapies nommé *Energy Psychology*⁵, parce qu'on pense qu'elles affectent les champs d'énergie électromagnétique du corps.

Pour vous donner une idée de comment l'EFT est utilisée, voici deux histoires provenant du site EFTUniverse.com. La première est du Dr. El March:

⁴ *Médecine fondée sur les faits, médecine fondée sur des preuves, ou médecine factuelle*. Le terme anglais est le plus couramment utilisé.

⁵ *Psychologie énergétique*. Le terme anglais est le plus couramment utilisé.

Je travaille depuis de nombreuses années dans le domaine de la médecine orthomoléculaire, et lorsque Ed est venu me trouver pour une douleur au bas du dos qui l'empêchait d'aller travailler et même de bouger depuis trois mois, nous avons fait différentes choses dans le but de le remettre sur pied.

Je l'ai envoyé chez des chiropraticiens, lui ai donné des exercices à faire ainsi qu'une thérapie aux mégavitamines, avec pour seul résultat de le voir revenir – au début avec quelques mois de distance, puis plus tard, quelques années.

Pendant environ trois ans, sa douleur est partie et revenue, mais atténuée. Cependant, cette année Ed est revenu pour la même douleur tenace. Il est entré dans mon cabinet complètement raide avec une douleur importante, et souhaitait d'autres exercices et conseils pour soulager son état. J'ai décidé cette fois d'essayer sur lui la méthode EFT, et avec sa permission nous avons commencé.

Je savais qu'il avait souffert de cela pendant plus de dix ans. Nous avons commencé par faire seulement 3 séries de tapotements sur la douleur. La douleur a baissé de 10 à 5 et est remontée à 10. Nous avons alors commencé à parler et j'ai découvert qu'il avait été remercié de son travail deux ans plus tôt. Il était maintenant à son compte, et ne pouvait pas se permettre de s'absenter de son travail. Alors nous avons tapoté pour : Même si cette douleur est la seule façon pour moi de me reposer et de passer un peu de temps à la maison sans me sentir coupable de ne pas gagner d'argent...

Nous avons également tapoté pour : Même si je ne crois pas que ce système va faire quelque chose pour moi...

Pendant ces tapotements la douleur a chuté à 8, puis elle a fait des allers-retours entre 5 et 8, ceci en dépit de toutes les séries que nous pouvions faire.

Alors j'ai demandé à Ed de m'expliquer ce qu'il ressentait par rapport à sa douleur et il a dit, « colère ». Je lui ai demandé davantage d'explications et il m'a raconté comment cette douleur de dos était arrivée.

« J'étais employé comme analyste senior du centre informatique d'une institution financière. Le jour où cela s'est produit, j'étais entrain de surveiller l'avancement d'un des deux boulots que j'avais donné à faire à un employé de mon équipe, lorsque des ordinateurs ont été livrés à notre laboratoire. Pendant que je cherchais quelqu'un pour installer ces ordinateurs, mon chef Dan est entré et m'a demandé de les transporter à un autre endroit du laboratoire, où ils attendraient leur installation.

J'ai ressenti son action comme injustifiée et irrespectueuse par rapport à mon niveau d'ancienneté et mon grade. C'était complètement déplacé et en dehors de mes fonctions, et je me suis senti déprécié vis-à-vis de mon équipe. Pendant que je soulevais un des cartons, le muscle dans mon dos a fait un bruit, soudain j'ai senti une chaleur monter dans le bas de mon dos, et je n'ai plus pu bouger. On m'a renvoyé à la maison pour incapacité pour environ trois mois, et un mois avant mon retour au travail, je suis venu vous voir. »

Suite à cette explication j'ai décidé de tapoter sur ce qu'il avait ressenti en 1994, et pour les actes de son chef :

« Même si mon chef m'a manqué de respect et m'a déprécié devant ceux qui étaient sous mes ordres directs et je ne crois pas qu'il avait le droit de me demander de faire ce qu'il m'a demandé, je m'accepte, m'aime et me respecte complètement, je me pardonne et je pardonne à Dan. »

Quand nous avons fini de tapoter sur cela, la douleur avait chuté de 8 à 3. Ed continuait à appeler Dan un « âne », alors j'ai fait une autre série de tapotements pour :

« Même si Dan s'est comporté comme un véritable âne et que de me demander de déplacer les ordinateurs était complètement hors de mes fonctions je m'aime et m'accepte complètement, je me pardonne et je pardonne à Dan. »

Deux séries comme ça, et la douleur d'Ed avait disparu complètement. Il était stupéfait mais ne croyait pas que cela

durait. Il est rentré chez lui et nous nous sommes parlé le jour suivant, puis la semaine suivante, et maintenant deux mois plus tard, il ne ressent toujours aucune douleur.

Je pense que cette méthode a beaucoup apporté à ma pratique et je l'ai depuis utilisée pour moi-même et pour des membres de famille pour soulager rapidement des choses allant d'une douleur d'épaule à des maux de tête, la nausée, etc. La valeur de cette méthode est absolument inestimable.

* * *

La seconde histoire traite de la dépression, et est de la praticienne EFT Cacina Spaeth:

J'ai reçu récemment un nouveau client (je l'appellerai « Michael »). Michael est un scientifique, radicalement sceptique. Il ne croit en rien – ne croit pas au travail par l'énergie, ni au sens de la vie, et encore moins à la spiritualité ou à des choses comme ça. Il est venu me trouver seulement parce que 1) une de ses très bonnes amies avait essayé ce « truc où on tapote » et à sa grande surprise s'était trouvée mieux, et 2) parce qu'il était assez désespéré pour essayer des choses aussi étranges que l'EFT.

Sa grave dépression ne s'améliorait tout simplement pas. Au contraire : malgré des médicaments toujours plus forts prescrits par son psychiatre, Michael était de moins en moins capable d'aller travailler et, par rapport à sa vie, il était clairement pris dans une spirale descendante.

Juste pour rappel : Je ne suis pas médecin ni quoique ce soit comme cela. J'utilise simplement l'EFT dans ma pratique de coaching, et j'enseigne aux personnes comment utiliser efficacement l'EFT pour eux-mêmes. Michael le savait et a continué à prendre les puissants anti-dépresseurs et somnifères qui lui avaient été prescrits. D'une certaine manière il a simplement ajouté nos séances d'EFT à sa vie d'alors.

Comme de s'asseoir avec moi pour essayer « tout ce truc

d'énergie » représentait un si grand défi pour Michael, j'ai choisi des mots très sécurisants et créatifs pour nos premières séries d'EFT. Il se détendait de manière significative. Et après deux séances, il est reparti en disant : « Ce n'est pas de la thérapie. C'est *amusant* ! »

Quelques semaines plus tard, Michael débordait de joie. Quand je l'ai revu récemment, il était sérieusement fâché au sujet de l'état de ses relations. Il avait eu des relations de manière irrégulière et elles n'avaient jamais vraiment fonctionné. Par sa colère, il crachait sa frustration et sa tristesse engendrées par cette situation. Il n'était pas solitaire par choix. Après quelque temps je lui présentais l'idée (à lui le physicien !), que nous attirons réellement une réalité qui reflète la façon dont nous résonnons - qu'on veuille ou non le reconnaître. Et si nous sommes chargés par les blessures et les désillusions du passé, il n'est pas étonnant que nous attirions soit le même type de partenaire, ou pas de partenaire du tout.

Puis nous avons tapoté sur le « potentiel et la probabilité. » Malgré ce que disent les statistiques, il doit bien y avoir une femme là dehors avec laquelle non seulement il aimerait être, mais qui éprouverait la même chose pour lui. Il n'était pas nécessaire qu'elle naisse d'abord : elle était probablement là depuis longtemps !

Deux jours seulement après nos tapotements sur le « potentiel », une femme attirante – venant de nulle part ! – l'approcha à son travail. Depuis, ils se sont échangé des courriels, ont discuté, se sont rencontrés, et ont même partagé leur amour de la musique. Aucun compromis d'aucune sorte en vue. A notre dernière séance, Michael m'a dit avec le sourire le plus lumineux : « Je suis incroyablement heureux. Je me pince encore. Et vous savez quoi ? Même si ça devait s'arrêter, même si ça ne marchait pas avec elle, j'irais toujours bien. Parce que ce qui s'est passé depuis la semaine dernière en valait déjà la peine ! » Et il a ajouté un peu plus sérieusement : « Vous savez... je ne croyais pas à des choses comme ça. Mais maintenant... ça c'est trop fort. Ce n'est pas une coïncidence... ça me fait bizarre de dire cela, mais il se pourrait que je sois devenu un croyant. »

“Convertir” un scientifique simplement parce que ce que nous faisons marche. J’aime ça.

* * *

Ce scientifique a été suivi par Cacina Spaeth quatre mois plus tard. Il avait réussi à diminuer ses médicaments pour la dépression, et pour finir, à les éliminer complètement.

De nombreuses études scientifiques mesurant les effets de l'EFT ont été publiées dans des journaux professionnels pratiquant l'examen par des pairs. Il existe également plusieurs articles universitaires qui décrivent les mécanismes d'action de l'EFT, quand elle affecte le cerveau, le système nerveux, les gènes de stress, les neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, et les hormones de stress telles que le cortisol. Vous les trouverez sur la page de recherches sur EFTUniverse.com. L'EFT n'est donc pas seulement soutenue par des histoires qui font chaud au cœur, mais également par une solide base de preuves médicales.

Le site web à partir duquel vous avez téléchargé ce e-livre, EFTUniverse.com, est le dépositaire de tous les témoignages, articles, et tutorats développés par le fondateur de l'EFT, Gary Craig. A sa retraite, EFTUniverse.com a eu le privilège d'être choisi comme lieu où résiderait cette masse immense de connaissance sur l'EFT. Ce e-livre, *Le Mini-manuel de l'EFT*, est une brève introduction à l'EFT. Il vous donne suffisamment d'informations pour essayer l'EFT par vous-même. Nous vous encourageons à passer au *Manuel de l'EFT*⁶ (Craig, 2008), et aux livres spécialisés sur l'EFT. Vous trouverez des milliers de témoignages sur le site Web d'EFTUniverse.com⁷. Celui-ci est entièrement consultable. Vous trouverez également sur ce vaste site web, des praticiens en EFT, des formations, des certifications, des opportunités de bénévolat, ainsi que de nombreuses autres options.

⁶ *The EFT Manual* de Gary Craig, 2008. Ce livre n'a pas encore été publié en français.

⁷ N.d.T. [La section en français](#) se trouve en haut de la page d'accueil, dans la bande bleue, sous « Catégories ».

Alors lisez le chapitre suivant, puis utilisez la page de résumé à la fin du livre pour essayer l'EFT par vous-même. Il est probable que vous ayez rapidement une expérience positive. Offrez-vous le cadeau de la liberté émotionnelle, et voyez avec quelle rapidité votre esprit et votre corps réagissent !

La Recette de base de l'EFT

par Gary Craig

La proposition fondamentale de l'Emotional Freedom Techniques est que *la cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps*. En EFT cela s'appelle "l'affirmation de la découverte", et je n'insisterai jamais assez sur l'importance de ce concept. Lorsque notre énergie circule normalement, sans obstruction, nous nous sentons bien à tous les niveaux. Lorsque notre énergie se trouve bloquée ou stagne dans un ou plusieurs méridiens de notre corps, ou lorsqu'elle est perturbée, des émotions négatives ou nuisibles ainsi que toutes sortes de symptômes physiques peuvent alors se développer. Cette idée est au coeur de la médecine orientale depuis des milliers d'années.

L'EFT est souvent décrite comme une *acuponcture émotionnelle* parce qu'elle utilise des tapotements sur des points clé d'acuponcture tout en concentrant les pensées sur une douleur, des souvenirs malheureux, des émotions inconfortables, des envies irrésistibles (ou cravings) pour de la nourriture, ou n'importe quel autre problème.

Lorsque la méthode est pratiquée correctement, les facteurs émotionnels qui contribuent de manière sous-jacente à un problème

vont en général se trouver libérés, en même temps que les blocages d'énergie.

Considérons que:

L'EFT fonctionne souvent lorsque tout a échoué.

De plus, elle peut apporter un soulagement complet ou partiel dans environ 80 pourcent des cas pour lesquels elle est utilisée, et dans les mains d'un praticien expérimenté, son taux de réussite peut dépasser 95 pourcent.

Parfois l'amélioration est permanente, mais dans d'autres cas, il faudra poursuivre le processus. Et même si les symptômes reviennent, ceux-ci peuvent en général être réduits ou éliminés rapidement et efficacement par une simple répétition de la procédure.

Souvent les personnes sont stupéfaites par les résultats qu'elles obtiennent, car leur système de croyances ne s'est pas encore adapté à cette procédure de bon sens. Les traitements des problèmes physiques, émotionnels, et de performance, sont supposés être beaucoup plus difficiles à traiter que par de simples tapotements avec le bout de vos doigts sur des points clé d'acupuncture.

Les bases de l'EFT sont extrêmement faciles à utiliser. Les petits enfants l'apprennent rapidement, et des enfants de seulement huit ou dix ans l'enseignent facilement à d'autres. L'EFT peut être emmené partout avec soi, ne nécessite aucun équipement spécial, et peut être utilisée à n'importe quelle heure de la journée ou de la nuit, et en toutes circonstances.

L'EFT n'implique *aucun médicament, aucune chirurgie, aucune radiation, ni aucune autre intervention médicale.* En fait, elle est tellement différente de la médecine conventionnelle que la profession médicale a souvent bien du mal à en expliquer les résultats.

Ce que des tests sanguins ou d'autres formes de diagnostic montrent ne semble pas avoir beaucoup d'importance. *Une amélioration peut avoir lieu avec l'EFT, indépendamment de votre diagnostic.* C'est parce que nous nous adressons à une cause différente qui tend à être étrangère à la pensée médicale.

Ceci ne veut pas dire que vous devez ignorer les conseils de votre médecin. Au contraire, je vous encourage à *consulter auprès de praticiens en santé qualifiés.*

Un bon nombre de praticiens en EFT sont des médecins, des infirmières, des dentistes, des acupuncteurs, des chiropraticiens, des masseurs, des psychologues, des conseillers, ou d'autres professionnels de la santé. L'EFT devenant de plus en plus connue, il deviendra toujours plus facile de trouver des praticiens diplômés en santé ayant une bonne connaissance de l'EFT.

Faire de l'EFT pendant quelques minutes améliorera souvent votre santé physique. Quand ce n'est pas le cas, il est probable qu'un *problème émotionnel sous-jacent* soit entrain de créer une mauvaise chimie et/ou une tension dans votre corps, ce qui interfère avec votre réussite.

Dans ce cas, *l'EFT est idéal pour faire tomber et neutraliser les problèmes émotionnels* et fait souvent le travail en quelques minutes. A l'origine l'EFT a été conçue pour ramener un processus de psychothérapie qui durait des mois ou des années à seulement quelques minutes ou pour les cas complexes, à seulement quelques séances.

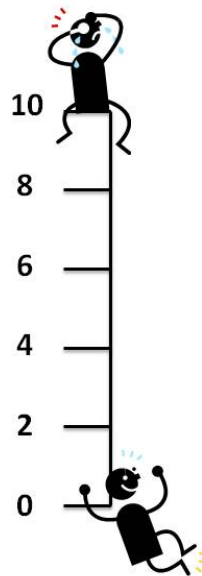
Aucune technique ou procédure ne fonctionne pour tout le monde mais les résultats montrent que la grande majorité de ceux qui essaient l'EFT pour un problème précis vivent une amélioration significative. Ce résultat est frappant et peut être avantageusement comparé à des prescriptions de médicaments, des procédures chirurgicales, et à d'autres traitements médicaux. J'encourage autant les praticiens que les néophytes à faire leurs propres expériences –

en l'essayant sur tout. Il est logique de penser que si votre énergie est équilibrée, cela est bénéfique pour tout ce qui se trouve à l'intérieur de vous et autour de vous.

Je suis très heureux de partager cette information avec vous, que vous soyez nouveau en EFT ou un 'tapoteur' déjà expérimenté. Je sais sans l'ombre d'un doute que l'EFT peut vous aider à prendre les commandes de votre santé et de votre bonheur, et que les instructions et recommandations données ici peuvent transformer votre vie complètement.

Définir un problème

Les séances d'EFT commencent habituellement par une estimation personnelle de l'inconfort ressenti à l'aide d'une échelle allant de zéro à 10. Nous la nommons échelle d'intensité de 0 à 10. L'inconfort mesuré peut être physique, tel un mal de tête ou une envie irrésistible (craving), ou peut être une émotion telle la peur, l'anxiété, la dépression, ou la colère.



Echelle d'intensité

Evaluer chaque problème avant et après l'application de l'EFT est une bonne idée qui vous permet de déterminer les progrès que vous accomplissez. Il est également important d'évaluer votre intensité telle qu'elle existe *maintenant* plutôt que lorsque l'événement ou le problème a eu lieu la première fois.

Si vous trouvez qu'il est difficile de choisir un chiffre précis, ne vous inquiétez pas - les débutants se laissent parfois distraire par cette partie de la procédure et s'inquiètent inutilement de savoir si c'est un 5 ou un 6, ou un 2 ou un 3. Avec un peu de pratique il devient facile d'utiliser l'échelle d'intensité 0 à 10. Commencez simplement avec un chiffre et cela vous deviendra rapidement automatique. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mauvaise réponse, cela vous aidera ; et si vraiment vous avez du mal à trouver un chiffre précis, devinez-le, cela fonctionne très bien. Il s'agit simplement d'un repère utile qui permet de comparer avant et après avoir fait de l'EFT.

Ecrivez votre chiffre pour référence, et ajoutez quelques détails. Par exemple, si vous vous concentrez sur une douleur, pensez à l'endroit où la douleur est localisée, comment elle interfère avec votre capacité de mouvement, et s'il vous est plus douloureux de vous déplacer vers la gauche ou la droite, de vous tenir debout ou vous asseoir, et ainsi de suite.

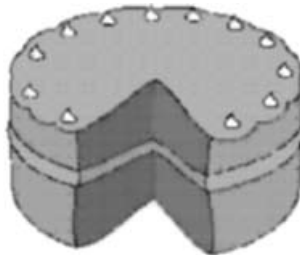
Une autre façon d'indiquer l'intensité de la douleur ou de l'inconfort qui fonctionne bien pour des enfants, est d'écarter le plus possible les bras pour la douleur la plus forte, et de les rapprocher pour une douleur mineure. Certains enfants trouvent qu'il est plus facile d'exprimer « grand » et « petit » avec leurs mains qu'avec une échelle numérique.

La méthode que vous choisissez est sans importance, pourvu qu'elle fonctionne pour vous. Garder trace de l'intensité de votre douleur avant et après le traitement, est la manière la plus aisée de déterminer l'efficacité de ce traitement.

La même échelle fonctionne pour les émotions. Commencez par vous concentrer sur un événement, un souvenir, ou un problème qui vous tracasse depuis un moment. Demandez-vous ensuite, sur une échelle de zéro à 10, combien vous êtes fâché, anxieux, déprimé, ou bouleversé. Si cela ne vous dérange pas du tout, vous êtes à zéro. Si vous êtes à 10, cela représente l'intensité la plus forte possible. Prenez l'habitude de commencer chaque séance de tapotements par une mesure d'intensité, et de prendre note de celle-ci.

J'aimerais maintenant vous présenter la Recette de base, la formule qui est le fondement de cette technique.

La Recette de base



Une recette comporte certains ingrédients qui doivent être ajoutés dans un certain ordre. Si par exemple, vous faites un gâteau, vous devez utiliser du sucre plutôt que du poivre et vous devez ajouter le sucre avant de le mettre au four. Autrement... pas de gâteau.

L'EFT de base est comme la recette d'un gâteau. Elle comporte des ingrédients précis qui sont mélangés de manière précise. Exactement de la même façon qu'une personne qui apprend à faire la cuisine obtiendra de meilleurs résultats en suivant des instructions exactes et éprouvées, la personne qui découvre l'EFT devra apprendre sa Recette de base. Un Chef accompli adoptera une approche différente, et vous le pourrez aussi une fois que vous en maîtriserez les principes fondamentaux.

Ce que je vais vous montrer ici est une méthode d'utilisation raccourcie de l'EFT. Elle n'inclut pas tout ce que j'enseigne dans les nombreuses autres ressources de formation en EFT. Elle omet également une procédure nommée « la procédure de la Gamme des 9 » qui faisait partie de la première version de l'EFT et qui peut s'avérer être très utile. La Recette de base complète inclut la procédure de la Gamme des 9, elle est expliquée dans l'annexe de mon livre publié *The EFT Manual*⁸. Cependant, après avoir développé l'EFT, j'ai découvert, que cette méthode raccourcie fonctionne presque toujours très bien ; c'est donc la méthode que j'utilise maintenant principalement, comme le font la plupart des praticiens en EFT. J'encourage chaque personne à apprendre ou au moins à connaître la version originale, afin de pouvoir essayer la Recette de base complète si vous n'obtenez pas les résultats voulus. Elle est facile à apprendre et n'ajoute que moins d'une minute à la procédure.

Concentrons-nous maintenant sur la méthode raccourcie ; voici ce dont vous avez besoin pour commencer à utiliser l'EFT.

Ingrédient #1...La Préparation

Faire la Recette de base est un peu comme aller au bowling. Au bowling, une machine prépare les quilles au bout de la piste en les relevant et en les arrangeant dans un ordre parfait. Une fois cette « préparation » terminée, tout ce que vous avez à faire est de lancer une boule sur la piste pour renverser les quilles.

De façon similaire, la Recette de base comporte une routine de départ pour « préparer » votre système d'énergie comme s'il s'agissait d'un ensemble de quilles de bowling. Cette routine (appelée la Préparation) est essentielle pour tout le processus et prépare le système d'énergie afin que le reste de la Recette de base

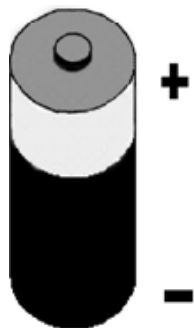
⁸ *The EFT Manual* de Gary Craig, 2008. Ce livre n'a pas encore été publié en français.

(la boule) puisse faire son travail.

Votre système d'énergie n'est évidemment pas *vraiment* un ensemble de quilles de bowling. C'est un ensemble de circuits électriques subtils. Je présente cette analogie du bowling seulement pour vous donner une idée du but de la Préparation et de la nécessité de **vous assurer que votre système d'énergie soit correctement orienté, avant toute tentative d'éliminer ses perturbations.**

Votre système d'énergie est sujet à une forme d'interférence électrique qui peut bloquer l'effet équilibrant de ces procédures de tapotements. Lorsqu'il est présent, ce blocage interférent doit être éliminé, faute de quoi la Recette de base ne fonctionnera pas. L'éliminer est le travail de la Préparation. Techniquement parlant, ce blocage interférent prend la forme d'une *inversion de polarité* à l'intérieur de votre système d'énergie. Ce n'est pas la même chose que les *perturbations d'énergie* qui causent vos émotions négatives.

Pour vous aider, voici une autre analogie. Prenez une lampe-torche ou n'importe quel autre appareil fonctionnant sur piles. Sans piles, elle ne fonctionnera pas. Tout aussi important, *les piles doivent être mises correctement.* Les piles ont des signes + et - . Ces signes indiquent leur polarité. Si vous alignez les signes + et - selon les instructions, l'électricité va circuler normalement et votre lampe-torche fonctionnera très bien.



Mais que se passera-t-il si vous mettez les piles à l'envers ? Essayez à l'occasion. La lampe-torche ne fonctionne pas. Elle agit comme si les piles avaient été enlevées. C'est ce qui se produit lorsqu'une inversion de polarité est présente dans votre système

d'énergie. C'est comme si vos piles étaient mises à l'envers. Je ne veux pas dire que vous cessez complètement de fonctionner - comme si vous vous retrouviez «mort, les quatre fers en l'air» - mais dans certains domaines, vos progrès vont être stoppés.

L'Inversion psychologique

Cette inversion de polarité a un nom officiel. Elle se nomme Inversion psychologique et représente une découverte fascinante qui comprend des applications étendues dans **tous les domaines des soins et des performances personnelles**.

L'Inversion psychologique est la raison pour laquelle certaines maladies sont chroniques et ne réagissent que faiblement aux traitements conventionnels. Elle est aussi la raison pour laquelle certaines personnes ont tant de difficultés à perdre du poids ou à abandonner des substances addictives. Elle est également la raison pour laquelle des athlètes doués « se bloquent », ou font des erreurs qui leur font perdre la partie, ou n'atteignent jamais leur pleine capacité. Elle est littéralement la cause de l'auto-sabotage.

L'Inversion psychologique est causée par une pensée dévalorisante, négative, qui se produit souvent inconsciemment, et donc sans que nous en ayons conscience. Elle est présente dans 40 pour cent des cas en moyenne et gêne ou empêche l'effet de l'EFT. Certaines personnes en ont très peu (c'est rare) tandis que d'autres en sont assaillis la plupart du temps (c'est également rare). La majorité des personnes se situe quelque part entre ces deux extrêmes. L'Inversion psychologique ne crée aucun sentiment en vous, vous ne saurez donc pas si elle est présente. Même les personnes les plus positives y sont sujettes... même moi.

Quand l'Inversion psychologique est présente, elle stoppe net toute tentative de soin ou de guérison, y compris l'EFT. Par conséquent **elle doit être corrigée pour que le reste de la Recette de**

base de l'EFT fonctionne.

Nous faisons la correction pour l'Inversion psychologique *bien que celle-ci puisse ne pas être présente*. Seulement 8 ou 10 secondes sont nécessaires pour la réaliser, et dans le cas où l'Inversion psychologique ne serait pas présente, elle ne fait aucun mal. Mais si l'Inversion psychologique était présente, un empêchement majeur à votre réussite aura été éliminé.

La Préparation comprend deux parties, les voici :

- 1) dire trois fois une affirmation et
- 2) corriger en même temps l'Inversion psychologique.

L' Affirmation

Puisque la cause de l'Inversion psychologique implique une manière de penser négative, vous ne serez pas surpris d'apprendre que sa correction inclut une affirmation neutralisante. Tel est le cas en EFT - la voici.

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

Remplissez le blanc par une brève description du problème auquel vous voulez vous adresser.

Voici quelques exemples :

Même si j'ai cette douleur dans le bas de mon dos, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai cette peur de parler en public, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai ce mal de tête, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai cette colère contre mon père, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai ce souvenir de guerre, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai cette raideur dans mon cou, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai ces cauchemars, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai cette envie irrésistible de chocolat, je m'accepte profondément et complètement.

Même si j'ai cette peur des serpents, je m'accepte profondément et complètement.

Bien entendu ceci ne représente qu'une liste partielle, car les problèmes que l'on peut traiter par l'EFT sont innombrables. Vous pouvez aussi varier la phrase d'acceptation en disant :

Je m'accepte même si j'ai ce _____.

Même si j'ai ce _____, je m'accepte profondément et intensément.

Même si j'ai ce _____, je m'aime et je me pardonne.

Je m'aime et je m'accepte même si j'ai ce _____.

Et il y a encore d'autres variantes. Au lieu de dire, « je m'accepte profondément et complètement » vous pouvez simplement dire :

Je vais bien.

Je vais aller bien.

Je me sentirai bientôt mieux.

Tout s'améliore.

Ou quelque chose de semblable. C'est d'ailleurs ainsi que nous utilisons l'EFT avec les enfants. La phrase « je m'accepte profondément et complètement » ne parle pas beaucoup aux enfants. Un enfant fâché pourra cependant dire quelque chose comme :

Même si j'ai raté cet examen de maths, je suis cool, je vais bien.

Même si j'ai perdu mon cartable et je suis fâché contre moi, je suis quand même très fort.

Toutes ces affirmations sont correctes parce qu'elles suivent le même format général. C'est-à-dire qu'elles reconnaissent le problème et créent l'acceptation de soi en dépit de l'existence du problème.

C'est ce qu'il faut pour que l'affirmation soit efficace. Vous pouvez utiliser n'importe quelle variante, mais je vous suggère d'utiliser celle que je recommande car elle est facile à mémoriser, et nous savons par expérience qu'elle apporte d'excellents résultats.

Voici maintenant quelques points intéressants au sujet de l'affirmation :

- Que vous croyiez ou non à l'affirmation n'a pas d'importance ; dites-la, c'est tout.
- Il vaut mieux la dire avec émotion et emphase ; mais la dire de façon routinière fait habituellement le travail.
- Il est préférable de la dire à haute voix, mais si vous préférez la murmurer ou la faire en silence parce que vous êtes en société, alors allez-y. Elle sera probablement efficace.

Corriger l'Inversion psychologique

Pour ajouter à l'efficacité de l'affirmation, la Préparation inclut une méthode simple pour éliminer l'Inversion psychologique. Il s'agit de tapoter sur le « Point karaté » - expliqué ci-dessous - tout

en disant l'affirmation.

Le Point karaté



Le Point karaté

Le Point karaté (abrégé K) se situe sur la partie extérieure de votre main (des deux mains), au milieu de la partie charnue, entre le haut du poignet et la base de l'auriculaire - autrement dit, la partie de la main que vous utiliseriez pour donner un coup de karaté.

Tapotez vigoureusement le Point karaté avec les bouts de votre index et de votre majeur de l'autre main. Même si vous *pourriez* utiliser indifféremment le Point karaté situé sur l'une ou l'autre de vos mains, il est généralement plus commode de tapoter le Point karaté de la main non-dominante avec le bout des doigts de la main dominante. Par exemple, si vous êtes droitier, tapotez le Point karaté de votre main gauche avec le bout des doigts de votre main droite. Si vous êtes gaucher, tapotez le Point karaté de votre main droite avec le bout des doigts de votre main gauche.

Maintenant que vous avez compris les parties de la Préparation, il vous sera facile de la faire. Vous créez un mot ou une courte phrase pour remplir le blanc dans l'affirmation et vous **répétez simplement avec emphase trois fois l'affirmation, tout en tapotant le Point karaté.**

C'est tout. Après quelques séries d'entraînement, vous

devriez être capable de faire la Préparation en environ 8 ou 10 secondes. Maintenant que vous savez faire correctement la Préparation, vous êtes prêt pour le prochain ingrédient de la Recette de base – la Séquence.

Ingrédient #2 : la Séquence

La Séquence est d'un concept très simple. Elle implique des tapotements sur les points de terminaison des principaux circuits d'énergie du corps, nommés *méridiens* par la médecine orientale; elle est la méthode par laquelle une perturbation dans le système d'énergie va être rétablie ou équilibrée. Avant de localiser ces points, vous aurez cependant besoin de quelques conseils pour effectuer la procédure de tapotements.

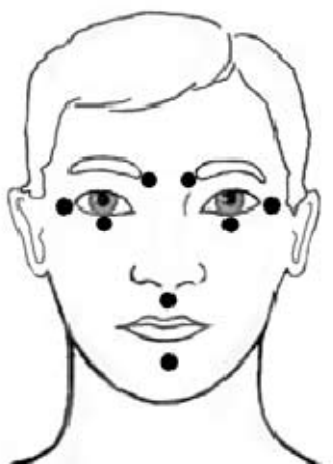
Conseils pour les tapotements :

- Vous pouvez tapoter avec l'une ou l'autre de vos mains mais il est généralement plus commode de le faire avec votre main dominante (votre main droite si vous êtes droitier, votre main gauche si vous êtes gaucher).
- Tapotez avec les bouts de votre index et de votre majeur. Vous couvrez ainsi une zone un peu plus grande que si vous tapotiez avec un seul doigt, ce qui vous permet de couvrir plus facilement les points de tapotements.
- Tapotez fort, mais pas au point de vous faire mal ou des ecchymoses.
- Tapotez environ sept fois sur chacun des points de tapotements. Je dis *environ* sept fois, parce que vous répéterez une « phrase de rappel » (expliquée plus loin) tout en tapotant, et il vous sera difficile de compter en même temps. Si vous tapotez un peu plus ou un peu moins que sept fois (entre cinq et neuf fois) ce sera suffisant.

La plupart des points de tapotements existent des deux côtés du corps. Le côté que vous utilisez n'a pas d'importance, vous pouvez également changer de côté pendant la Séquence. Par exemple, vous pouvez commencer par tapoter sous votre oeil droit, puis plus tard dans la Séquence, sous votre bras gauche.

Les points :

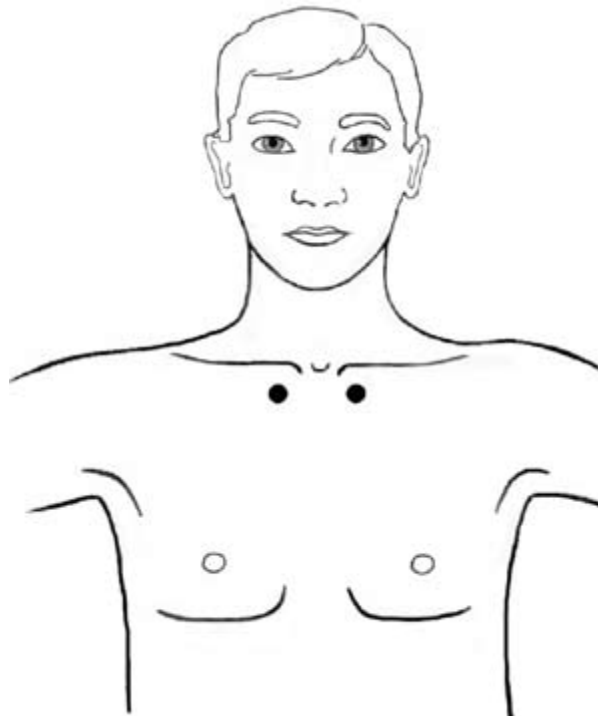
Chaque méridien d'énergie comporte deux points de terminaison. Pour réaliser la Recette de base, vous n'aurez besoin de tapoter que sur un seul point de terminaison pour équilibrer toutes les perturbations qui pourraient exister dans ce méridien. Ces points de terminaison sont proches de la surface du corps, ce qui les rend plus facilement accessibles que d'autres points qui peuvent être plus profondément enfouis le long des méridiens. Ci-après vous trouverez les instructions pour localiser les points de terminaison des méridiens importants pour la Recette de base. Pris tous ensemble et tapotés dans le même ordre qu'ils sont présentés, ils forment la Séquence.



Les points DS, CO, SO, SN, et Me

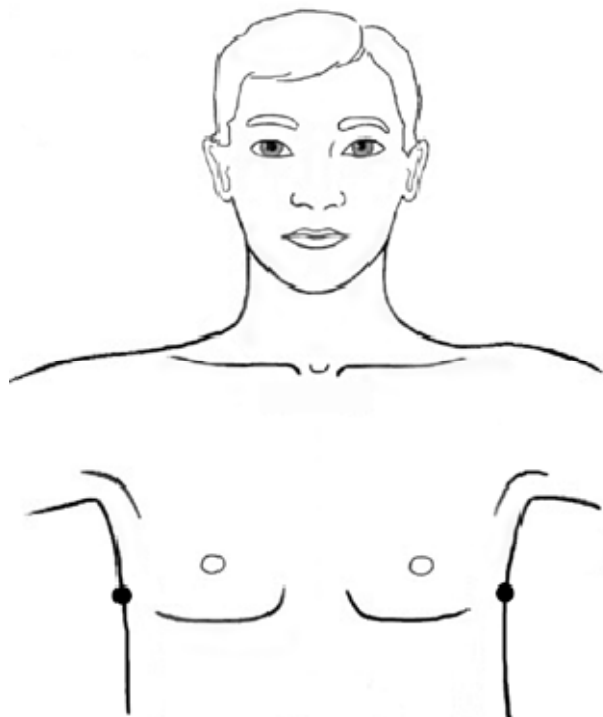
1. **Sourcil** : au début du sourcil, juste au-dessus et sur le côté du nez. Ce point est abrégé **DS** pour **Début du Sourcil**.
2. **Coin de l'œil** : sur l'os qui se trouve au coin extérieur de l'œil.
3. Ce point est abrégé **CO** pour **Coin de l'Oeil**.

4. **Sous l'œil** : sur l'os sous l'œil, environ 2,5 cm au-dessous de la pupille. Ce point est abrégé **SO** pour **Sous l'Oeil**.
5. **Sous le nez** : sur la petite zone entre la base de votre nez et le dessus de la lèvre supérieure. Ce point est abrégé **SN** pour **Sous le Nez**.
6. **Menton** : à mi-chemin entre la pointe de votre menton et le dessous de votre lèvre inférieure. Bien qu'il ne se trouve pas situé exactement sur le menton, nous l'appelons le point du Menton, car cela est assez descriptif pour faciliter la compréhension. Ce point est abrégé **Me** pour **Menton**.



Les points Clavicule (Cl)

7. **Clavicule** : à la jonction du sternum, de la clavicule, et de la première côte. Pour le localiser, placez votre index dans l'os en forme de U au dessus du sternum (à peu près là où un homme noue sa cravate). Descendez de 2,5 cm vers le bas et ensuite à aller à gauche (ou à droite) sur 2,5cm. Ce point est abrégé **Cl** pour **Clavicule**, *même s'il ne se trouve pas situé précisément sur la clavicule*. Il est au *début* de la clavicule.



Les points Sous le bras (SB)

- 7 **Sous le bras** : sur le côté du corps, pour les hommes au niveau du mamelon, pour les femmes au milieu de la bande du soutien-gorge. Il se trouve environ 10 cm en-dessous l'aisselle. Ce point est abrégé **SB** pour **Sous le Bras**.

Les abréviations de ces points sont résumées dans le même ordre que ci-dessus :

1. **DS** = **D**ébut du **S**ourcil
2. **CO** = **C**oin de l'**O**eil
3. **SO** = **S**ous l'**O**eil
4. **SN** = **S**ous le **N**ez
5. **Me** = **M**enton
6. **Cl** = début de la **C**lavicule
7. **SB** = **S**ous le **B**ras

Comme vous pouvez le remarquer, ces points de tapotements *descendent le long du corps*, c'est-à-dire que chaque point de

tapotements se trouve *en-dessous* de celui qui le précède. Cela les rend très faciles à mémoriser. Vous vous en souviendrez pour toujours après seulement quelques séries.

La Phrase de rappel

Une fois mémorisée, la Recette de base devient une amie pour la vie. Elle peut être appliquée à une liste presque illimitée de problèmes émotionnels et physiques, et apporte un soulagement à la plupart d'entre eux. Il y a cependant, encore un concept que nous devons développer avant de pouvoir appliquer la Recette de base à un problème donné. Celui-ci se nomme la Phrase de rappel.

Quand, dans une partie de football américain, le quart-arrière fait une passe, il vise un co-équipier précis pour que celui-ci reçoive le ballon. Il ne jette pas simplement le ballon en l'air avec l'espoir que quelqu'un l'attrapera. De la même façon, la Recette de base doit viser un problème précis. Autrement elle rebondira sans but tout autour, et n'aura que peu ou pas d'effet.

Vous « visez » la Recette de base en l'appliquant pendant que vous êtes « connecté » au problème pour lequel vous voulez une amélioration. Cela indique à votre système quel problème a besoin de « recevoir le ballon ».

Rappelez-vous de l'affirmation de la découverte de l'EFT, qui dit : ***La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps.***

Les émotions négatives surviennent parce que vous êtes connecté à certaines pensées ou circonstances, lesquelles à leur tour, perturbent votre système d'énergie. Autrement, vous fonctionnez normalement. Par exemple, une peur des hauteurs n'est pas présente pendant que la personne qui en souffre lit les dessins humoristiques dans son journal dominical (et n'est donc pas connectée à son problème).

Pour se connecter à un problème il suffit d'y penser. En fait, se connecter *veut dire* y penser. Penser au problème provoquera les perturbations d'énergie qui s'y rapportent, lesquelles pourront à ce moment-là, et seulement à ce moment-là, être équilibrées par l'application de la Recette de base. Si l'on ne se connecte pas au problème – ce qui crée ces perturbations d'énergie – la Recette de base ne fera rien.

Se connecter est un processus apparemment très simple. Vous n'avez qu'à penser à un problème tout en appliquant la Recette de base. C'est tout – du moins en théorie.

Cependant, il se peut que vous trouviez un peu difficile de penser consciemment à un problème tout en tapotant. C'est pourquoi j'introduis une Phrase de rappel que vous pouvez répéter en continu tout en faisant la Recette de base.

La Phrase de rappel est simplement un mot ou une courte phrase qui décrit le problème, et que vous répétez à voix haute à chaque fois que vous tapotez un des points de la Séquence. De cette façon, vous « rappelez » continuellement à votre système le problème sur lequel vous êtes entrain de travailler.

En général, la meilleure Phrase de rappel à utiliser est identique à celle que vous choisissiez pour l'affirmation de la Préparation. Si par exemple vous travaillez sur une peur de parler en public, l'affirmation de la Préparation serait :

Même si j'ai cette peur de parler en public, je m'accepte profondément et complètement.

Dans cette affirmation, les mots soulignés peur de parler en public, sont des candidats idéaux pour la Phrase de rappel.

Dans mes séminaires j'utilise parfois une version plus courte de cette Phrase de rappel. Je peux par exemple utiliser « peur de parler en public » ou seulement « parler en public », à la place de la version légèrement plus longue décrite ci-dessus. Ceci est

simplement un des raccourcis auxquels je me suis habitué après des années d'expérience avec ces techniques. Mais vous pouvez aussi juste utiliser des mots identiques pour l'affirmation de la Préparation et la Phrase de rappel. Vous réduirez ainsi au minimum le risque d'erreur.

Voici maintenant un point intéressant. *Je ne demande pas toujours aux personnes de répéter la Phrase de rappel.* C'est parce qu'avec le temps j'ai découvert que de dire simplement l'affirmation pendant la Préparation est en général suffisant pour se « connecter » à notre problème. Le subconscient retient habituellement le problème pendant toute la durée de la Recette de base, même si les tapotements peuvent sembler nous distraire.

Mais ceci n'est pas *toujours* vrai, et après des années de formation et d'expérience, nous devenons capables de reconnaître lorsqu'il est nécessaire, ou pas, d'utiliser la Phrase de rappel. Comme je l'ai dit, cela n'est habituellement pas nécessaire, *mais lorsque ça l'est, ça l'est vraiment, et doit être utilisé.*

Ce qui est magnifique avec l'EFT, c'est que vous n'avez pas besoin d'avoir toute mon expérience dans ce domaine. Vous n'avez pas besoin d'être capable de dire quand la Phrase de rappel est nécessaire, et quand elle ne l'est pas. Vous pouvez simplement *partir du principe* qu'elle est toujours nécessaire, vous assurant ainsi d'être toujours connecté au problème en répétant simplement la Phrase de rappel, comme expliqué. Ça ne fait aucun mal de répéter la Phrase de rappel lorsqu'elle n'est pas nécessaire et, lorsqu'elle l'est, elle est un outil inestimable. Nous faisons beaucoup de choses dans chaque série de la Recette de base qui peuvent ne pas être nécessaires pour un problème donné. Mais lorsqu'une partie particulière de la Recette de base est nécessaire, *elle est absolument essentielle.*

Tout inclure, même ce qui peut ne pas être nécessaire, ne fait aucun mal, et *une série ne prend qu'une minute.* Cela inclut de *toujours* répéter la Phrase de rappel à chaque fois que vous tapotez un point pendant la Séquence. Ça ne vous coûte rien de l'inclure,

pas même du temps, parce qu'elle peut être répétée en même temps que l'on tapote sept fois chaque point d'énergie.

Ce concept au sujet de la Phrase de rappel est facile. Pour terminer, j'inclus ici quelques exemples :

Maux de tête

Colère envers mon père

Souvenir de guerre

Cauchemars

Envie irrésistible (craving) de chocolat

Peur des serpents

Testez vos résultats

Après une ou deux séries de tapotements sur tous les points de la Séquence, considérez à nouveau le problème sur lequel vous travaillez. Mesurez-le avec l'échelle d'intensité 0 -10. Où en est-il maintenant? Vous pourrez tout de suite tester certains problèmes émotionnels ou physiques dans le confort de votre salon. Mais vous préférerez en tester d'autres en situation réelle.

Si le problème ne vous dérange plus du tout et est à zéro, félicitations. Vous avez terminé. Aucun autre tapotement n'est nécessaire.

Si vous vous sentez mieux mais que le problème est toujours là, notez votre nouveau niveau d'inconfort sur l'échelle d'intensité 0-10. Par exemple, la douleur de vos maux de tête peut être passée de 9 à 4, ou votre colère envers votre père peut être passée de 8 à 5. Suivre les chiffres vous aide à suivre vos progrès.

Si vous êtes un praticien, notez le problème sur lequel votre client travaille, le niveau d'intensité de départ, et le niveau suite au traitement. Cela vous aidera tous deux à apprécier les améliorations en cours, et simplifiera le suivi des séances.

Si vous travaillez seul, notez chaque problème ou évènement pour lequel vous tapotez ainsi que vos résultats. Après quelques semaines de pratique révisez vos notes, et vous serez stupéfait par tous les problèmes que vous aurez éliminés ; nombreux seront ceux que vous aurez déjà oubliés.

Voici ce qu'il faut faire si vous ou votre client ressentiez encore un certain inconfort après une première série de tapotements.

Ajustements pour les séries supplémentaires

Lorsque les procédures de tapotements de l'EFT n'apportent qu'un soulagement partiel, vous devrez faire une ou plusieurs séries supplémentaires.

Ces nouvelles séries devront être légèrement ajustées afin d'obtenir de meilleurs résultats. Voici pourquoi. La première série n'élimine pas complètement le problème à cause de la réapparition de l'Inversion psychologique, ce blocage interférent que la Préparation doit corriger.

Cette fois l'Inversion psychologique apparaît sous une forme un peu différente. Au lieu de bloquer complètement votre progression, elle bloque désormais toute progression *restante*. Vous avez déjà avancé mais avez été stoppé sur le chemin de la résolution complète parce que l'Inversion psychologique entre en jeu d'une façon qui vous empêche *d'aller encore mieux*.

Puisque le subconscient tend à être très littéral, les séries supplémentaires de la Recette de base devront s'adresser au fait que vous travaillez sur *le reste du problème*. L'affirmation contenue dans la Préparation ainsi que la Phrase de rappel devront par conséquent être ajustées.

Même si j'ai encore un peu _____, je m'accepte profondément et complètement.

Remarquez s'il vous plaît, les mots en gras (***encore un peu***) et la façon dont ils changent l'idée maîtresse de l'affirmation envers *le reste* du problème. Cet ajustement est facile à faire et, avec un peu d'entraînement, il vous viendra tout seul.

Etudiez les affirmations ajustées ci-dessous. Elles reflètent les ajustements aux affirmations données plus haut.

*Même si j'ai **encore un peu** ces maux de tête, je m'accepte profondément et complètement.*

*Même si j'ai **encore un peu** cette colère envers mon père, je m'accepte profondément et complètement.*

*Même si j'ai **encore un peu** ce souvenir de guerre, je m'accepte profondément et complètement.*

*Même si j'ai **encore un peu** cette raideur dans mon cou, je m'accepte profondément et complètement.*

La Phrase de rappel est également facile à ajuster. Ajoutez simplement les mots « reste de » avant la phrase utilisée précédemment. Voici par exemple, les Phrases de rappel précédentes :

Reste de maux de tête

Reste de colère envers mon père

Reste de souvenir de guerre

Reste de raideur dans mon cou

Si votre symptôme ou problème disparaît mais réapparaît plus tard, répétez simplement la Recette de base de l'EFT avec « le reste » de la Phrase de rappel décrite ci-dessus.

Tapoter avec et pour les autres

Je devrais ajouter que l'EFT peut être pratiquée sur soi-même par soi-même, sur soi par une autre personne, et sur une autre personne par soi. Toutes ces approches de travail par l'EFT fonctionnent également bien. Si vous observez mes séances d'EFT sur www.YouTube.com, vous verrez que dans les séminaires et les ateliers, je tapote habituellement sur les points d'EFT de la personne avec laquelle je travaille.

La technique de tapoter sur une autre personne rend les choses aisées pour les parents qui font de l'EFT à leurs bébés et à leurs enfants en bas âge, et pour toute autre personne qui souhaiterait faire de l'EFT à des personnes qui, pour différentes raisons, ne peuvent pas tapoter sur ou pour elles-mêmes.

Introduction aux Aspects

Les aspects sont les différentes parties d'un problème émotionnel qui peuvent apparaître durant une séance d'EFT. Ils peuvent heureusement être traités facilement.

Disons par exemple, que vous aimeriez dépasser votre peur des araignées. Si aucune araignée n'est présente pour vous déclencher une intensité émotionnelle, fermez vos yeux et imaginez voir une araignée, ou imaginez un événement passé où une araignée vous a fait peur. Évaluez votre intensité sur une échelle de 0 à 10 *telle que vous la ressentez MAINTENANT pendant que vous pensez à cette araignée*. Si par exemple, vous l'estimez à 7, ce 7 sera votre repère pour mesurer vos progrès.

Faites maintenant une série de la Recette de base puis imaginez à nouveau l'araignée. Si vous ne trouvez plus aucune trace de votre précédente intensité émotionnelle, vous avez terminé. Si votre intensité a baissé, disons à 4, vous devrez alors faire de nouvelles séries d'EFT, jusqu'à ce que votre intensité tombe à zéro.

A ce stade vous pourriez vous demander si, quand vous vous trouverez confronté à une vraie araignée, vous ressentirez toujours zéro émotion comme vous le ressentez seulement en *y pensant*. La réponse est généralement Oui ! Les perturbations d'énergie qui se produisent quand vous pensez à l'araignée sont, dans la plupart des cas, identiques à celles qui se produisent quand vous êtes en présence d'une vraie araignée. C'est la raison pour laquelle en situation réelle, le premier rééquilibrage d'énergie tend à se maintenir.

Une exception peu toutefois avoir lieu lorsqu'un *nouvel aspect* du problème apparaît en situation réelle ; ce nouvel aspect n'était pas là quand vous pensiez à l'araignée, par conséquent vous n'avez pas pu le traiter. Par exemple, vous avez pu penser à une araignée qui ne bougeait pas. Si le mouvement est un aspect important de votre peur, et si ce dernier était absent de votre pensée *lorsque vous faisiez* vos séries d'EFT, alors cette partie de la peur surgira quand vous verrez une araignée en mouvement.

Cela arrive assez fréquemment *et ne signifie pas que l'EFT n'a pas marché*. Cela signifie juste qu'il y a plus à faire. Faites simplement la Recette de base pour le nouvel aspect (araignée en mouvement) jusqu'à ce que votre réaction émotionnelle tombe à zéro. Une fois que tous les aspects auront été éliminés, votre réaction phobique aux araignées devrait être de l'histoire ancienne, et vous pourrez rester parfaitement calme en leur présence.

Une personne hantée par un accident de voiture pourra être affectée par le souvenir de phares lui venant contre, par de la colère envers l'autre conducteur, par le bruit de crissement des freins ou la vision d'une fenêtre dont le verre se brise. Un trauma de guerre peut avoir des aspects tels que la vue du sang, le regard dans les yeux d'un camarade avant qu'il ne meure, le bruit d'une grenade, ou le souvenir d'une explosion ou d'un tir de fusil. Le souvenir d'un viol peut avoir des aspects tels que l'odeur du souffle de l'assaillant, le son de sa voix, l'impact d'un poing, la pénétration, etc. Une peur de

parler en public peut avoir des aspects tels que la vue d'un microphone, le public qui vous suit du regard, ou un souvenir d'avoir été ridiculisé enfant.

Une autre chose à reconnaître est qu'un aspect peut être aussi une émotion. Certains clients rapportent que la colère qu'ils ont eue concernant un événement donné s'est transformée en tristesse. Utilisez ces indices. Ces différents aspects émotionnels vous emmènent plus profondément dans le problème. Ce sont des occasions pour une guérison plus importante, et ils vous offrent de grandes possibilités pour développer votre savoir-faire jusqu'à la maîtrise.

La notion d'aspects est importante en EFT. Comme dans les exemples ci-dessus, certains problèmes comprennent de nombreuses parties ou aspects, et tant que tous n'auront pas été traités, le problème ne sera pas complètement éliminé. En fait, chacun de ces aspects doit être considéré comme un problème séparé, même s'ils semblent ne faire qu'un seul bloc. Par exemple, La peur d'une araignée immobile et la peur d'une araignée en mouvement peuvent sembler ne faire qu'un. Ce sont en fait des problèmes séparés qui auront besoin d'être traités séparément en EFT.

Il est possible de trouver différents aspects dans à peu près n'importe quel problème auquel vous vous adressez avec l'EFT. Chaque aspect peut être un problème séparé qui aura besoin que l'on s'y adresse individuellement pour une résolution complète.

Il est important que vous compreniez que lorsque plusieurs aspects d'un problème *émotionnel* sont présents, vous pourrez ne remarquer aucun soulagement tant que tous les aspects n'auront pas été réduits à zéro par la Recette de base. Lorsque l'on considère les différents aspects d'une guérison *physique*, ceci devient très clair. Si, par exemple, vous souffrez simultanément de maux de tête, de dents, et d'estomac, vous ne vous sentirez pas bien tant que tous les trois n'auront pas disparu. La douleur peut sembler changer, c'est néanmoins toujours une douleur. Ainsi il en est des questions émotionnelles qui contiennent différents aspects. Tant que tous les

aspects d'un problème n'auront pas été traités vous pourrez ne pas éprouver de soulagement, même si vous avez traité un ou plusieurs de ses aspects.

Pour les EFT'eurs expérimentés ce processus se compare à éplucher un oignon. Vous vous débarrassez d'une couche pour en découvrir une autre. Quand un problème comporte beaucoup de couches ou aspects, les neutraliser avec l' EFT peut sembler être un projet décourageant. Mais si l'on considère à quelle rapidité ces couches peuvent être traitées ainsi que les bénéfiques qui en résultent, le projet est plus excitant que décourageant. Et les récompenses sont inestimables.

Les problèmes de fond

La manière la plus rapide de résoudre un problème complexe ou d'éliminer les symptômes qui résistent au traitement, est de loin celle qui consiste à découvrir son *problème de fond*. Les problèmes de fond sont des perturbations émotionnelles fondamentales qui peuvent avoir été formées dans l'enfance ou en réaction à un événement difficile ou traumatique.

Dans certains cas ils sont évidents. Lorsqu'on demande quand un problème a commencé ou qu'est-ce qui pourrait y contribuer, la réponse est immédiate. « Je parie que ça a quelque chose à voir avec la crise cardiaque de mon mari l'automne dernier. » « Toutes les fois où je pense à l'infidélité de ma femme, je me tourne vers la nourriture et je mange sans pouvoir me contrôler. » « Mon mal de dos me tue depuis que mon entreprise a fait faillite. »

Mais souvent les problèmes de fond sont cachés. C'est parce que le subconscient est un protecteur intelligent de secrets, particulièrement de ceux que nous nous cachons à nous-mêmes. Dans certains cas, nos subconscients peuvent cacher des secrets qui sont vraiment terribles. Mais si on les regarde objectivement, la

plupart des secrets qui mènent à l'auto-sabotage ne représentent pas grand-chose.

La raison pour laquelle Tom ne peut pas faire une présentation au travail, est qu'en neuvième son professeur l'a embarrassé devant toute sa classe. La raison pour laquelle Anne n'arrive pas à perdre de poids est qu'à l'âge de huit ans, sa mère lui a dit qu'elle serait toujours trop grosse pour porter un costume de bain. La raison pour laquelle Jean ne peut pas demander à Marie de l'épouser est que sa sœur plus âgée lui a toujours dit qu'il était tellement nul que personne ne voudrait jamais l'épouser. La raison pour laquelle Susanne ne peut pas prendre un ascenseur est qu'elle est restée bloquée dedans pendant cinq minutes il y a quelques années, et que l'amie qui l'accompagnait s'est mise à crier.

Tant qu'ils retiennent une charge émotionnelle, ces secrets sont assez puissants pour former la vie d'une personne - mais dès qu'ils sont découverts et neutralisés avec l'EFT, les problèmes de fond comme ceux-ci perdent leur pouvoir et deviennent de vieux souvenirs insignifiants.

Cette caractéristique de l'EFT ne cessera jamais de m'étonner. J'ai travaillé encore et encore avec des personnes pendant qu'elles traitaient des souvenirs incroyablement douloureux, les souvenirs qui ont contrôlé leurs vies et qui leur ont dicté où elles devaient vivre, quelle carrière elles devaient suivre, quels amis elles devaient avoir, et toutes les autres choses. Soudain, après quelques séries de tapotements d'EFT, ces personnes sont complètement transformées et plus du tout effrayées, anxieuses, ou n'ont plus peur d'anciens événements. Au lieu de cela, elles sont capables de décrire des traumas passés aussi facilement que de parler du temps qu'il fait. A la seconde où les anciens événements et les anciens souvenirs perdent leur charge émotionnelle, ils perdent leur pouvoir dans le subconscient.

Soyez précis

Si vous voulez des résultats rapides et impressionnants avec l'EFT, soyez précis. Les affirmations vagues génèrent des résultats vagues. La plus grande erreur faite par les débutants est d'utiliser l'EFT sur des problèmes qui sont trop globaux. Les problèmes globaux sont trop larges, vagues, ou flous. Ils ne sont pas bien définis. Même avec de la persévérance, qui peut presque toujours faire la différence, les affirmations globales ont moins de chances d'amener des résultats qu'en ont des affirmations précises pour des événements spécifiques.

Pendant de nombreuses années je n'ai cessé de répéter l'importance de la précision en EFT, j'ai recommandé aux EFT'eurs d'aller au-delà des problèmes émotionnels pour trouver les événements qui y contribuent. Lorsque nous faisons cela nous nous adressons aux vraies causes, et non plus simplement aux symptômes. Même si en EFT les techniques doivent s'apprendre, ceux qui adoptent cette approche observent que leur taux de réussite augmente de façon impressionnante. Ils font également un travail plus profond, plus significatif.

De nombreux débutants en EFT présentent leurs problèmes émotionnels en termes très globaux. Ils disent des choses comme :

Je me sens abandonné.

Je suis toujours anxieux.

J'étais un enfant maltraité.

Je déteste mon père.

J'ai peu d'estime de moi.

Je ne peux rien faire bien.

Je suis en dépression.

Je me sens accablé.

Pour eux, le problème *c'est cela* et *c'est cela* qu'ils veulent que l'EFT arrange.

Mais, malgré la perception qu'en a la personne, « *cela* » n'est pas du tout le problème. Ces sentiments ou émotions sont simplement des symptômes du problème. Le vrai problème est les

événements spécifiques, souvenirs, et émotions non-résolus, qui causent ce problème plus grand. Comment par exemple, une personne peut-elle se sentir abandonnée ou maltraitée sans que des événements précis se soient produits dans sa vie pour causer ces émotions ? Les émotions ne sont pas simplement apparues de nulle part. Elles doivent avoir eu une cause.

Si nous considérons le plus grand problème (tel que l'abandon) comme étant un plateau de table, alors les pieds de la table représentent des événements précis plus spécifiques, qui soutiennent la table (ma mère est morte quand j'avais sept ans ; mon père a quitté la maison quand j'avais onze ans ; je me suis perdu pendant une marche dans la Sierra; etc.). Evidemment, si nous réduisons un problème aux événements précis qui le soutiennent et faisons tomber les pieds de la table, le plateau de la table tombera par manque de support. C'est ainsi que nous nous adressons aux causes réelles (les événements spécifiques et les émotions qui s'y relient) plutôt que seulement aux symptômes.

Malheureusement, beaucoup de praticiens en EFT appliquent toujours l'EFT au plateau de table plutôt qu'aux pieds qui supportent la table. Ils commencent par quelque chose comme...

Même si j'ai ce sentiment d'abandon...

De formuler comme cela trop globalement, est l'erreur numéro un commise par les nouveaux EFT'eurs ainsi que par certains plus expérimentés. Ce qui est intéressant, c'est que cette approche obtient parfois des résultats alors qu'elle n'est de loin pas aussi approfondie ou précise que celle qui consiste à commencer par chercher les pieds de table qui supportent l'ensemble.

Aussi, puisque cette approche globale manque de précision, ceux qui l'utilisent diront plus souvent que leurs problèmes « reviennent. » Ceux qui « reviennent » sont bien sûr des événements non résolus (pieds de table) auxquels ces personnes ne se sont pas encore adressées.

En outre, une approche vague ou globale d'un problème crée un environnement dans lequel l'attention de la personne peu passer d'événement en événement. Vous pouvez être beaucoup plus précis et obtenir plus de succès en réduisant ces problèmes globaux (plateau de table) en des événements précis (pieds de table) qui sont la cause. Des exemples pour un problème global comme « je me sens abandonné » pourraient inclure:

La fois où, quand j'avais 6 ans, ma mère m'a laissé dans le centre commercial.

La fois où, quand j'avais douze ans, mon père m'a dit de partir de la maison.

La fois où mon professeur de 6e m'a jeté ce regard qui disait « je ne t'aime pas ».

Il est beaucoup plus facile de traiter ces événements précis que les problèmes globaux qu'ils ont créés. Si vous les traitez un par un sans laisser votre attention changer d'évènement, il vous sera facile de les éliminer - et en clarifiant les émotions stockées dans ces petits événements spécifiques, vous pouvez réparer automatiquement le problème global plus important.

Jusqu'ici j'ai donné des exemples assez généraux comme la « peur de parler en public, » « ces cauchemars, » ou « cette anxiété. » En tant que débutant, vous pouvez apprendre le processus en utilisant des phrases générales comme celles-ci, et votre système s'adressera en coulisses aux détails spécifiques. Cependant, pour être plus direct et obtenir des résultats plus puissants, il vaut mieux découper ces problèmes généraux en événements plus précis – c'est-à-dire ceux qui y contribuent.

Pour « ces cauchemars », prenez simplement un cauchemar à la fois, ou identifiez un événement difficile qui s'est produit vers l'époque où ces cauchemars ont commencé. Pour la « peur de parler en public, » faites une liste de tous événements dans lesquels la prise de parole en public vous a été inconfortable, et tapotez-les un à un.

Pour des problèmes comme l'anxiété, le stress, ou la dépression, vous aurez en général une combinaison d'émotions à traiter, et cela pourra prendre un peu plus de temps avant de voir des résultats significatifs, mais vous pouvez commencer par chercher les événements passés qui vous ont le plus dérangé et les traiter avec l'EFT.

Pour vous aider un peu plus à trouver des événements précis à tapoter, posez-vous des questions comme : *Quand ce problème a-t-il commencé ? Qu'est-ce que je faisais à ce moment-là ? Qu'est-ce qui se passait dans ma vie ? Que me rappelle ce problème ?*

L'Effet de généralisation

Je veux maintenant vous présenter une caractéristique fascinante de l'EFT. Je l'appelle l'Effet de généralisation parce qu'après que l'on se soit adressé avec l'EFT à un petit nombre de problèmes ayant une relation entre eux, le processus commence à *se généraliser* à tous ces mêmes problèmes. Par exemple, une personne ayant 100 souvenirs traumatiques de maltraitance va habituellement découvrir **qu'après avoir neutralisé seulement cinq ou dix de ces souvenirs avec l'EFT, tous disparaissent.**

Cet effet surprend quelques personnes parce qu'elles ont vécu un si grand nombre de traumatismes dans leur vie qu'elles pensent qu'elles n'en finiront jamais avec ces techniques. Ce n'est pas comme ça – du moins, pas normalement. Souvent l'EFT élimine une forêt entière après avoir fait tomber seulement quelques arbres.

Sur www.EFTUniverse.com vous verrez un excellent exemple de cet Effet de généralisation dans ma séance avec Rich, le premier vétérán de la vidéo "Six Days at the VA."⁹

⁹ N.d.T. Une des premières vidéos de Gary Craig datant du milieu des années 90 s'intitule « Six jours à l'Administration pour les Vétérans », elle montre G. Craig traitant avec succès par l'EFT des vétérans du Vietnam pour divers problèmes qu'ils avaient depuis bientôt 30 ans.

La Technique du film et la Technique de l'histoire

Lorsque nous nous adressons à des événements précis avec l'EFT, nous utilisons souvent la Technique du film ou la Technique de raconter l'histoire. Ces deux méthodes consistent à revoir un événement passé tout en tapotant pour en réduire la charge émotionnelle. La différence entre les deux est que dans la Technique du film, vous observez des événements se dérouler dans votre esprit, comme si vous regardiez un film, alors que la Technique de raconter l'histoire, vous décrivez les événements à haute voix.

« L'intrigue » du film ou de l'histoire est habituellement très courte. Si elle ne l'est pas, raccourcissez sa longueur à seulement un ou deux crescendo émotionnels afin d'établir une cible pour l'EFT. Cependant, s'il vous est trop douloureux de passer directement à l'événement clé, faites commencer le film ou l'histoire quelques minutes avant le premier crescendo émotionnel. L'événement peut avoir été douloureux, mais le raconter n'a pas besoin de l'être.

A la différence des techniques de psychothérapie qui nécessitent que des clients revivent des événements passés désagréables dans leurs détails les plus atroces, l'approche de l'EFT est douce et flexible. Vous regardez le film ou racontez l'histoire jusqu'à ce que vous atteigniez un point d'inconfort. Au lieu de vous forcer à continuer, tapotez simplement jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle de ce segment diminue. Lorsque vous vous sentez à nouveau à l'aise, reprenez le film ou l'histoire. Quand les émotions recommencent à monter, tapotez jusqu'à ce qu'elles retombent. Vous pourrez finalement raconter l'histoire en entier sans aucune intensité émotionnelle et retrouver votre liberté par rapport à ce souvenir.

Nos corps stockent des traumatismes, et nos films mentaux sont des clés qui libèrent les émotions stockées dans ces traumatismes. Parce que ses tapotements réduisent la charge émotionnelle rattachée à des événements passés, l'EFT transforme les traumatismes, les souvenirs, les blocages d'énergie, des parties ciblées de notre corps, et des émotions refoulées. Une fois la charge émotionnelle éliminée, les

traumas deviennent des souvenirs normaux, les connections disparaissent, et la douleur qui leur était associée disparaît également.

La Technique EFT de la respiration restreinte

La Technique de la respiration restreinte est un exercice de respiration accrue par les tapotements qui, en dépit de sa simplicité, offre de nombreux avantages. Elle est fréquemment utilisée en démonstration dans les ateliers EFT, comme en séances avec des clients, car la plupart des personnes ont une respiration restreinte ; de ressentir des améliorations en une ou deux minutes grâce à l'EFT nous ouvre les yeux. Des niveaux d'oxygène plus élevés sont tellement importants pour la santé que pratiquement chaque personne qui essaye cette procédure va se sentir mieux. Une utilisation quotidienne peut aider à améliorer notre forme physique, et parce qu'elle détend, cette technique est un outil d'ajustement d'attitude qui peut vous aider à passer de stressé ou anxieux à calme et serein en un temps record. Cela en fait une aide efficace pour l'amélioration des performances, ainsi que pour fixer et atteindre de nouveaux buts.

Pour utiliser cette technique, inspirez profondément deux ou trois fois. Prenez votre temps et évitez l'hyperventilation. Cette étape gonflera et étirera vos poumons de sorte que toute amélioration de votre respiration par l'EFT ne pourra être le résultat d'un simple « effet d'étirement ».

Une fois que vous aurez gonflé et étiré vos poumons autant que possible, prenez une autre inspiration profonde. Cette fois, estimez la profondeur de votre respiration sur l'échelle de 0 à 10, où vous estimerez 10 comme votre capacité maximale. La plupart des personnes commence par des chiffres allant de 3 à 9. Ceux qui estiment leur respiration à 10 (en général ils se trompent) trouveront qu'après l'EFT ils seront passés à 12 ou 15.

Faites maintenant plusieurs séries d'EFT avec des phrases de préparation telles que : *Même si ma respiration est restreinte, je m'accepte profondément et complètement.*

Même si je peux remplir mes poumons seulement à 8 ...

Même si ne suis pas habitué à respirer profondément...

et ainsi de suite. Assurez-vous d'inclure tout état physique ou médical qui pourrait interférer, comme :

Même si je commence un rhume [ou ai des allergies ou de l'emphysème ou une côte douloureuse] et qu'il m'est difficile de respirer, je m'accepte profondément et complètement.

Prenez une nouvelle respiration profonde après chaque série, et évaluez votre capacité pulmonaire de 0 à 10. Dans la grande majorité des cas elle continuera à augmenter et à s'améliorer.

Pour éliminer toute cause émotionnelle de respiration restreinte ou peu profonde, demandez-vous :

Que me rappelle cette respiration restreinte?

Quand est-ce que je me suis senti restreint ou étouffé ?

S'il y avait une raison émotionnelle à ma respiration restreinte, quelle pourrait-elle être ?

Ces questions amènent souvent d'importants indices pour de grands problèmes émotionnels. Tout ce qui vous fait sentir contrarié, bouleversé, fâché, déçu, frustré, coupable, irrité, triste, inconfortable, ou malheureux peut être plus facilement identifié, incorporé dans une Phrase de préparation EFT, et tapoté à l'aide de la Technique de la respiration restreinte.

Le Bénéfice secondaire

Le bénéfice secondaire est un terme psychiatrique signifiant que la personne a une raison de maintenir un état indésirable, même elle peut ne pas le reconnaître.

Ce terme s'applique à une grande variété de problèmes. Un exemple pourrait être un cas de douleur chronique où le patient, s'il allait mieux, perdrait certains avantages comme l'attention des autres, une compensation financière pour invalidité, ou le talent de continuer à nier la cause originale de la douleur.

En métaphysique, le terme « bénéfice secondaire » nous aide à expliquer pourquoi nous semblons nous heurter à un mur lorsqu'il s'agit de nous créer de bonnes choses. C'est ce qui a lieu quand nous mettons beaucoup d'énergie dans des visualisations, des affirmations, et des traitements pour aller mieux et... soit il ne se passe rien, soit la situation empire. Le subconscient se sent plus en sécurité dans un état désavantageux qu'en prenant la direction d'une amélioration. Ainsi, alors que votre esprit conscient pourrait dire, « *je veux sincèrement dépasser ce problème,* » votre subconscient hurle, « *non, je ne veux pas !* »

Si vous suspectez un bénéfice secondaire, réfléchissez à ce qui suit :

Quels avantages votre problème vous apporte ?

Est-ce que maintenir ce problème vous fait sentir en sécurité ?

Est-t-il dangereux de vous en libérer ?

Est-ce que maintenir ce problème crée de la sympathie de la part des autres que vous ne recevriez plus si vous vous en libériez ?

Est-ce que maintenir ce problème vous permet d'éviter des situations désagréables ?

Est-ce que maintenir ce problème vous apporte des récompenses financières que vous n'obtiendriez pas sans lui ?

Ressentez-vous que vous ne méritez pas de dépasser votre problème ?

Craigniez-vous qu'en allant mieux, quelque chose de mauvais arrive ?

Il est intéressant de remarquer que les problèmes de bénéfice secondaire peuvent être découpés en événements précis, comme tous les autres problèmes. Le processus est plus difficile parce qu'en général le problème est énoncé très globalement ou de façon trop générale, mais si vous continuez à vous demander « *Pourquoi ?* » ou « *Qu'il y a-t-il derrière ça ?* », vous aurez toutes les chances de trouver quelques événements précis auxquels vous adresser.

La Procédure de paix personnelle

Dans mon tutorat sur le site web EFT, www.EFTUniverse.com, je décris la *Procédure de paix personnelle* qui est un exercice facile pouvant vous aider à éliminer vos problèmes en tapotant sur un événement à la fois. C'est particulièrement utile si vous éprouvez de la difficulté à trouver vos problèmes de fond ou si vous voulez juste quelque chose à tapoter quotidiennement. Bien que vous puissiez ne pas cibler à chaque fois le problème de fond qui se trouve à l'arrière d'un problème précis, vous pourrez éliminer un grand nombre d'émotions non résolues en un laps de temps relativement court. Il s'agit d'une approche différente que celle qui consiste à cibler seulement les problèmes qui contribuent à des problèmes précis, mais le résultat final est souvent plus complet.

Essayez-la maintenant. Plus tôt vous commencerez, plus tôt vous éprouverez une véritable paix personnelle.

1. **Faites une liste.** Sur une feuille de papier ou dans votre ordinateur, faites une liste de chaque événement gênant précis dont vous pouvez vous rappeler. Si vous n'en trouvez pas au

moins 50, cela signifie que vous la faites sans enthousiasme ou que vous avez vécu sur une autre planète. Un grand nombre de personnes en trouvent des centaines.

2. **Listez tout.** Pendant que vous écrivez votre liste vous pourrez trouver que certains événements ne semblent vous causer aucun inconfort. C'est OK. Ecrivez-les quand même. Le seul fait que vous vous en rappelez suggère un besoin de résolution.
3. **Donnez un titre à chaque événement** comme s'il s'agissait d'un mini-film.

Exemples :

Papa m'a frappé dans la cuisine.

J'ai volé le sandwich de Suzie.

J'ai failli glisser et tomber dans le Grand Canyon.

Ma classe de neuvième m'a ridiculisé quand j'ai fait ce discours.

Maman m'a enfermé dans une armoire pendant des heures.

Mme Adams m'a dit que j'étais stupide.

4. **Tapotez pour les plus importants.** Une fois votre liste terminée, sélectionnez les plus grands séquoias de votre forêt négative (ceux les plus proches de 10 sur l'échelle 0-10) et faites de l'EFT à chacun d'entre eux jusqu'à ce que vous puissiez soit en rire, soit ne plus y penser du tout. Assurez-vous de noter tous les aspects qui pourraient apparaître et considérez ceux-ci comme étant différents arbres de votre forêt négative. Faites l'EFT nécessaire pour les éliminer. Assurez-vous de suivre chaque événement jusqu'à ce qu'il tombe à zéro. Une fois éliminés les plus grands séquoias, recherchez les plus grands suivants, etc.
5. **Travaillez sur au moins un film par jour** – trois de préférence - pendant trois mois. Cela ne vous prend que quelques

minutes par jour. A ce rythme vous résoudrez de 90 à 270 événements précis en trois mois. Remarquez ensuite combien votre corps se sent mieux. Remarquez aussi, comme votre seuil de résistance au stress a augmenté. Remarquez comme vos relations se sont améliorées et comme un grand nombre de vos sujets de thérapie semblent ne plus être là. Revisitez certains événements spécifiques et remarquez comment ces incidents qui étaient précédemment intenses ont disparu dans le néant. Remarquez toutes les améliorations qui prennent place dans votre vie.

Je vous demande de remarquer ces choses consciemment parce que si vous ne le faites pas, la qualité de la guérison que vous aurez vécue pourra être si subtile que vous ne la remarquerez pas. Vous pourriez même l'écarter en disant : « Eh bien, de toute façon cela n'a jamais vraiment été un problème. » Cela arrive fréquemment avec l'EFT, c'est pourquoi je tiens à ce que vous en ayez conscience.

6. **Au besoin, voyez votre médecin.** Si vous prenez des médicaments prescrits, vous pourrez finir par ressentir le besoin d'arrêter votre traitement. S'il vous plaît, ne faites cela *que* sous la supervision d'un praticien en santé qualifié.

J'espère que la Procédure de paix personnelle deviendra une procédure habituelle dans le monde entier. Quelques minutes par jour apporteront une différence monumentale dans les performances scolaires, le lieu de travail, les relations, la santé, et notre qualité de vie. Mais ces mots n'ont aucun sens si l'on ne met pas cette idée en pratique. Comme le dit mon cher ami Howard Wight, « Si pour finir, vous ferez quelque chose d'important qui amènera une réelle différence... faites-la maintenant. »

L'EFT fonctionne-t-elle en ce moment ?

A chaque fois que l'EFT apporte des résultats spectaculaires, les changements sont évidents. Vous avez commencé avec le vertige et maintenant vous regardez tranquillement en bas de l'escalier de secours ou vous grimpez en haut d'une échelle. Vous aviez une migraine et maintenant vous vous sentez en grande forme. Vous étiez furieux contre votre patron et maintenant vous riez. Mais pas toutes les améliorations se produisent tout de suite.

Parfois, pendant votre séance de tapotements il semble que rien ne se produise, alors déçu, vous abandonnez - puis quelques heures plus tard ou le jour suivant, vous remarquez que le problème a complètement disparu. L'EFT peut avoir un effet retardé.

Et pas toutes les améliorations sont évidentes. Certaines ont lieu si subtilement qu'elles se remarquent à peine, ou même pas du tout. D'être attentif à tous les aspects de votre vie plutôt que seulement aux symptômes que vous traitez avec l'EFT, vous aidera à apprécier ces résultats subtils.

Dans un cas rapporté par la praticienne en EFT Chrissie Hardisty, un client de 21 ans avait arrêté l'université à cause d'une dépression grave qui ne réagissait pas aux antidépresseurs qui lui avaient été prescrits. Heureusement, sa dépression a réagi aux tapotements, et comme le client l'a rapporté plus tard, une phobie des araignées qu'il avait eue toute sa vie avait aussi disparu. Pendant toute sa séance de tapotements les araignées ne lui avaient pas traversé l'esprit, et c'est seulement quand son père a attiré son attention, qu'il a remarqué ce changement profond d'attitude. Il restait calme et détendu à la vue d'une araignée, au lieu de faire une crise de panique.

June Campbell a utilisé l'EFT pour aider son amie Betty à dépasser sa peur de prendre l'avion. En bonus, la douleur dentaire aiguë de Betty, qui n'avait pas réagi aux antidouleurs, a disparu pendant la séance. « Comme Betty n'avait pas mentionné la douleur je ne m'y étais pas adressée pendant les tapotements, » dit June.

« La douleur dentaire entêtante s'en est allée comme par magie. C'était il y a deux jours. La douleur n'est pas revenue. Betty n'est pas du tout anxieuse au sujet de son prochain vol, et elle m'a dit avoir passé la meilleure nuit de sommeil depuis très longtemps. »

La praticienne en EFT Margo Arrowsmith a travaillé avec un homme qui avait peur des banques. Après avoir tapoté et éliminé cette peur avec l'EFT, celui-ci pouvait non seulement rentrer et sortir des banques avec aisance, mais, pour la première fois depuis des années, sa congestion de sinus - qu'il n'avait ni mentionné ni traité par l'EFT - avait disparu. Elle dit, « j'ai travaillé avec des personnes pour leurs sentiments de culpabilité au sujet de quelques incidents mineurs de leur enfance, et leurs maux de tête ont disparu. Parlez à n'importe quel praticien en EFT et ils vous raconteront de nombreuses histoires d'effets secondaires inattendus et merveilleux. »

Quels effets les tapotements d'EFT pourraient-ils avoir sur vous ? Les résultats individuels varient, mais l'EFT a corrigé de nombreuses fois des problèmes auxquels la personne ne s'était pas adressée ou auxquels elle n'avait même pas pensé pendant les tapotements. Ces résultats incluent :

<i>amélioration de l'insomnie</i>	<i>de plus bas niveaux de stress</i>
<i>meilleure digestion</i>	<i>patience accrue</i>
<i>moins de maux de tête</i>	<i>attitude plus détendue</i>
<i>meilleure santé globale</i>	<i>plus d'énergie</i>
<i>mobilité physique accrue</i>	<i>de meilleures relations</i>
<i>niveaux de confiance plus élevés</i>	<i>plus d'efficacité</i>
<i>amélioration de la mémoire</i>	<i>plus d'optimisme</i>
<i>réduction des peurs et des phobies</i>	<i>allègement de soucis</i>
<i>guérisons de maladie ou blessures plus rapides</i>	

et d'autres choses encore !

Un bon nombre de ces changements peuvent passer inaperçus si vous n'y êtes pas attentifs. Bien qu'il y ait de nombreuses façons de suivre les améliorations produites par l'EFT, une des plus simples est de faire une liste de vos conditions de vie, de vos symptômes physiques, et de vos émotions. Prenez quelques minutes chaque jour ou chaque semaine pour passer cette liste en revue. De tenir un journal, un journal intime, ou de prendre des notes dans un cahier vous aidera à vous rappeler des détails qui pourraient autrement passer inaperçus. Prêtez aussi attention aux remarques faites par les autres. Ce sont des preuves des transformations qui ont lieu en vous.

Cet inventaire est particulièrement important au cas où l'EFT semblerait ne pas fonctionner. Si vous avez l'impression de ne pas arriver à vous libérer de votre intensité émotionnelle, que vous avez toujours des envies irrésistibles incontrôlables, que votre coude vous fait toujours mal, que vous vous sentez toujours déprimé, ou que ce à quoi vous vous adressez paraisse ne pas bouger, considérez la possibilité que d'autres améliorations puissent contribuer à votre réussite avec le problème original.

En EFT les résultats peuvent arriver rapidement - ou ils peuvent impliquer des séances de tapotements répétées que nous appelons « éplucher un oignon. » Vous éliminez un aspect d'un problème et un autre apparaît, et il vous faudra traiter un certain nombre de ces couches d'aspects, pour que le problème disparaisse complètement.

S'il vous semble que rien ne se passe, n'abandonnez pas. Vous pourriez vous sentir tout aussi triste et découragé que la semaine dernière, mais peut-être dormez-vous mieux, ou les autres conducteurs ne vous dérangent pas comme d'habitude sur la route. Votre coude peut être aussi endolori qu'hier, mais vous critiquez moins vos enfants et les appréciez plus, ou alors des amis remarquent que vous semblez plus détendu. Vous êtes toujours incapable de résister à une glace au chocolat, mais vous avez plus

d'énergie et, au bureau, vous terminez un projet en avance. Toutes ces petites améliorations ou mille autres encore, suggèrent que vos tapotements d'EFT produisent des changements en profondeur.

Exemples à venir

J'ai déjà décrit l'EFT comme un outil de guérison flexible et, comme vous le verrez dans mon livre *le Manuel de l'EFT*¹⁰, ou dans mes DVDs disponibles sur le site web de l'EFT, pas toutes les séances d'EFT suivent avec exactitude les instructions de base.

Ce livre inclut un grand nombre d'histoires vraies de personnes ayant utilisé l'EFT pour elles-mêmes ou pour un ami, un parent, un client, ou un élève pour l'amélioration des performances sportives. Ces exemples vous aideront à comprendre comment utiliser l'EFT dans différentes situations, et comment les principes de base, que vous connaissez déjà, peuvent être appliqués à un cas réel - comme le vôtre.

J'inclurai un grand nombre de récits pour que vous puissiez voir où les principes de base sont illustrés, et où les personnes ont employé leur propres variantes pour s'adresser à une situation exceptionnelle. Les problèmes émotionnels sont souvent complexes, et il y a de nombreuses différentes manières de travailler de façon précise ou en détails avec l'EFT. Ainsi, certaines personnes emploient des approches assez globales ou générales et d'autres vont chercher directement des événements précis, mais toutes enlèvent des couches de l'oignon.

Une des variantes les plus évidentes sera les phrases de Préparation prolongées. Avec l'expérience, vous pourrez découvrir qu'utiliser une plus longue description dans la Préparation pour cibler votre problème produit de meilleurs résultats. En étant plus créatif dans la Préparation vous pourriez déclencher plus de

¹⁰ *The EFT Manual* de Gary Craig, 2008. Ce livre n'a pas encore été publié en français.

souvenirs qu'avec la Préparation par défaut ou standard, et cela pourra vous aider à atteindre des problèmes de fond plus enfouis.

Il existe cependant une idée fausse très courante, qui veut que les « bons mots » dans la Préparation sont la clef magique pour des résultats avec l'EFT. Ce n'est pas le cas, même si les exemples que vous lisez dans ce livre pourraient vous donner cette impression. Si vous trouvez que vous « ne savez pas quoi dire » dans votre Préparation, vous pouvez toujours utiliser la phrase de Préparation par défaut, qui est :

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

Si vous n'arrivez pas à trouver un mot pour le _____, ou si vous n'obtenez pas de résultats, votre Préparation est probablement trop globale, vague, ou générale, et vous devrez chercher plus en profondeur un événement précis lié au problème.

Une fois que vous avez trouvé un événement précis, faites la Préparation pour le décrire comme si vous le racontiez à un ami, et utilisez la Technique de raconter l'histoire pour éliminer en tapotant, un pic d'intensité après l'autre. Si lorsque vous vous adressez à cet événement cela ne marche pas, recherchez alors des événements semblables, ou essayez la Procédure de paix personnelle.

Rappelez-vous qu'obtenir des résultats avec l'EFT est plus en lien avec « Pour quoi tapotez-vous? » que « Quels mots dites-vous? » Je vous encourage à considérer l'EFT comme un outil universel de guérison, quelque chose qui peut améliorer n'importe quelle et toutes les parties de votre vie. Plus souvent vous l'utiliserez, plus vous aurez de chances d'éprouver des bienfaits pas seulement dans un ou deux domaines, mais dans tous les aspects de votre être - et plus vous aurez de chances de résoudre complètement le problème d'origine.

Guide rapide de l'EFT

I. La déclaration de la découverte

La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps.

II. L'EFT en un clin d'œil

Mémo­ri­sez la Recette de base. Utili­sez-la pour tous les problèmes émo­tion­nels ou physi­ques, en choi­sis­ant bien votre affir­ma­tion pour la Prépa­ra­tion ainsi que la Phrase de rap­pel. Lors­que c'est pos­si­ble soye­z pré­cis et utili­sez l'EFT pour des évè­ne­ments émo­tion­nels spé­ci­fi­ques de votre vie, qui pour­raient être sous-jacents au problème. Si néces­saire soye­z persé­vé­rants, jus­qu'à ce que tous les aspects du problème se soient évanouis. Essayez l'EFT pour tout !

III. La Recette de base

1. Où dans votre corps ressentez-vous le plus fort le problème émotionnel?

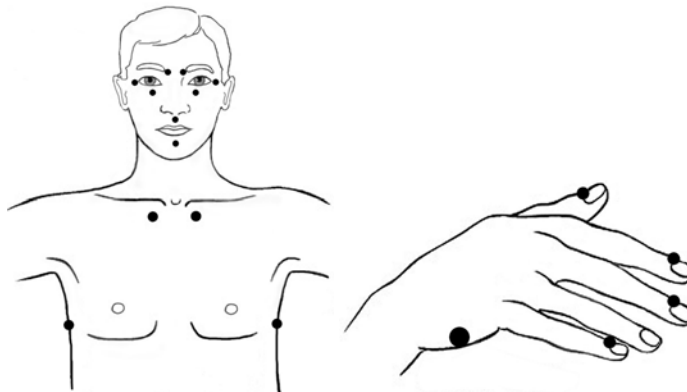
2. Déterminez le niveau de douleur dans cet endroit de votre corps sur une échelle de 0 à 10, où 10 est l'intensité maximale et 0 est aucune intensité:

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

3. **La Préparation:** Répétez trois fois cette affirmation, tout en tapotant continuellement le Point karaté sur le côté de votre main (gros point du schéma de la main ci-dessous)

"Même si j'ai ____ (nommez le problème), je m'accepte profondément et complètement."

4. **La Séquence de tapotements:** Tapotez environ 7 fois sur chaque point d'énergie de ces 2 schémas, tout en répétant une brève phrase qui vous rappelle le problème.



5. Déterminez encore une fois votre niveau de douleur toujours sur une échelle de 0 à 10. Si celui-ci est encore élevé, dites:

"Même si j'ai encore un peu ____ (ce problème), je m'accepte profondément et complètement."

6. Répétez depuis l'étape 1 jusqu'à ce que votre niveau de douleur soit aussi proche de 0 que possible.