

LES BASES DE L'EFT

Elément #1 – La cause

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

On parle ici d'Energie Psychologique, celle que l'on utilise avec nos petites cellules grises.

Elément #2 – La Recette de base de l'EFT

C'est ce qui est expliqué dans le livre du Fondateur américain CRAIG et c'est aussi ce qui est enseigné dans les diverses formations en EFT. Il y a des versions différentes et même très raccourcies, mais il est nécessaire d'avoir cette connaissance de base.

En fait, dès lors que vous aurez acquis cette recette de base, vous pouvez l'améliorer, développer votre propre technique ou savoir-faire au fil de votre expérience. ça marche toujours !

Elément #3 – Personnaliser les mots-clefs de Préparation

C'est le premier ingrédient de la recette. Il s'agit de relier le phénomène, le malaise et le mental. Il faut relier la conscience du phénomène et l'intuition.

Cela permet trois choses :

- Rester concentré sur le problème à résoudre
- Créer les phrase-clefs qui vont permettre de maintenir le lien avec le mental
- Développer l'intuition, le feeling intérieur qui va aider à résoudre le problème.

On pourrait apparenter ce système à l'auto-hypnose, car il permet de rester concentré tout en recherchant une modification du fonctionnement habituel de notre inconscient.

Elément #4 – Ajouter des modifications ou recadrages

Modifier les schémas habituel peut permettre d'aller plus vite avec l'EFT. Ainsi vous pouvez ajouter des indications de changement de comportement ou de façons de voir les choses dans l'avenir, toujours dans le cadre de la compréhension de l'origine du malaise. On peut apporter ces recadrages au moment du tapotement.

Elément #5 – Changements d'aspects

A l'inverse des thérapies traditionnelles, l'EFT peut être si rapide et efficace qu'en une seule séance, les patients évoluent sur le plan émotionnel sans même s'en rendre compte. Dans la mesure, où un problème peut provenir de plusieurs aspects émotionnels ou psychologiques, il est fréquent qu'un patient résolve le problème immédiatement, mais le reporte ailleurs sans même remarquer l'amélioration !

Ainsi le client peut passer d'un évènement à un autre ou, dans un même évènement changer pour d'autres émotions, et conclure que "rien ne s'est passé." En réalité, il peut avoir complètement résolu un aspect et être maintenant entrain de travailler sur un autre.

Elément #6 – le phénomène doit ramener à une émotion la plus précise possible

Les clients décrivent presque toujours leur problème en des termes trop globaux tels que, "Je me sens abandonné", "J'ai un mauvais caractère", ou "Je n'aime pas l'image que j'ai de moi." Aucun de ces vastes problèmes ne pourraient cependant apparaître s'il n'y avait pas d'événements précis sous-jacents. Par exemple, nous ne pouvons pas nous sentir abandonnés sans avoir préalablement vécu des événements où nous avons ressenti l'abandon.

L'Astrologie permet d'aider la mémoire justement dans ce domaine.

Vouloir travailler sur l'abandon de manière globale par exemple, "Même si je me sens abandonné...." Cela revient à vouloir couper toute une forêt d'arbres malades en un seul coup de hache. Le patient sentira peut-être un soulagement, mais tant que vous n'aurez pas découpé le problème en plusieurs événements précis sous-jacents, vous n'atteindrez pas le problème de fond.

De ne pas s'adresser aux événements précis est une des erreurs majeures commises par les débutants. Nous enseignons toujours "d'être précis autant que possible". Pour certains patients, les événements précis sont tellement intenses qu'il convient de garder toujours à l'esprit le principe de base qui consiste à minimiser la douleur.

La Technique du film et la Technique de raconter l'histoire soutiennent la concentration sur un événement précis, et font partie des pièces maîtresses de l'Art de la pratique de l'EFT.

Element #7 – L'Effet de Généralisation

Après avoir utilisé l'EFT pour neutraliser un problème lié à un événement précis sur un certain terrain, les effets positifs tendent à se généraliser vers d'autres problèmes du même genre. Ceci parce que ces événements de même nature ont des points communs.

Par exemple, une personne qui a 100 souvenirs traumatisants découvre habituellement que les intensités de tous ses souvenirs tendent à disparaître après avoir utilisé l'EFT pour en neutraliser seulement un nombre relativement petit. Cela surprend certaines personnes parce qu'elles ont vécu tellement de traumatismes qu'elles pensent en avoir pour un nombre interminable de séances avec ces techniques. Ce n'est pas comme cela. Grâce à ce Principe, après avoir coupé seulement un certain nombre d'arbres malades, l'EFT clarifie souvent toute une forêt.

Elément #8 – Tester votre travail

Tester votre travail est impératif. Sans cela vous pataugerez souvent et ne saurez pas où vous en êtes dans le processus. En EFT, nous demandons d'évaluer l'intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10. Zéro représente aucune émotion rattachée au souvenir et 10 représente l'intensité émotionnelle la plus intense possible. Cette échelle se nomme SUD ou Subjective Units of Distress, et a été développée par le psychiatre Joseph Wolpe dans les années 1950.

Vous pouvez intégrer d'autres moyens de tester les améliorations d'un client pendant vos séances. Cela peut inclure jouer des rôles, tester les résultats dans la vraie vie (par exemple avec une phobie : peur du noir, d'araignée, etc...toute chose facile à tester).

Tester est crucial et vous devrez développer ce savoir-faire.

Élément #9 – Poursuivre la douleur

Poursuivre la douleur est l'acte de déterminer avec précision l'endroit où se situe une douleur dans le corps, et passer à la douleur suivante, une fois que la douleur est améliorée ou éliminée avec l'EFT. De cette manière vous pourrez travailler sur toute une série de douleurs en une seule séance d'EFT, et atteindre un SUD (une intensité) proche de 0 pour chacune de ces douleurs avant de passer à la suivante.

Les problèmes émotionnels et physiques sont liés.

L'EFT a d'abord reconnu qu'une libération d'émotions résultait également en une réduction des symptômes physiques tels que maux de tête, maux de dos, nausées, etc.

Nous avons ensuite découvert que nous pouvions aussi faire cela dans l'autre sens. Par exemple, un patient a un problème émotionnel intense et donc souvent des symptômes physiques. Si vous commencez par vous adresser à ces symptômes physiques avec l'EFT et 'poursuivez la douleur' au fur et à mesure que ces symptômes changent, vous ferez souvent tomber le problème émotionnel qui s'y rattache sans jamais avoir besoin de le traiter directement.

Élément #10 – Trouver les problèmes de fond

Ce Principe essentiel et Il faut un solide travail de détective pour atteindre les vrais problèmes qui se trouvent à l'arrière du problème d'un patient.

Bien que cette idée de trouver les problèmes de fond ne soit pas nouvelle, elle prend une importance toute particulière lorsque nous avons la capacité d'apporter des améliorations aussi rapidement. Tant que vous n'aurez pas résolu les problèmes de fond, les problèmes sembleront "revenir". Cela indique que vous n'avez pas terminé.

Certaines questions classiques nous aident à trouver les problèmes de fond, et utilisées correctement, elles nous aident à pénétrer dans des territoires utiles.

Deux de ces questions sont:

- 1) **"Qu'est-ce que ça vous rappelle?"**
- 2) **"Si vous pouviez revivre votre vie, quelle personne ou évènement voudriez-vous éviter?"**

Élément #11 – Minimiser la douleur

L'EFT permet d'atteindre les problèmes de fond très vite. En exécutant les tapotements sur un plan global d'abord et par étapes successives si besoin est, on parvient à éradiquer des traumatismes anciens sans larmes (contrairement par exemple à certaines thérapies qui imposent ou obligent à passer par ce moment douloureux).

Élément #12 – L'EFT à distance (ou par procuration)

Il est en effet possible de faire l'EFT sur vous-même pour quelqu'un se trouvant à des milliers de kilomètres de vous et générer pour eux des effets tout aussi bénéfiques (et parfois pour vous-même par la même occasion). Ainsi il est aussi possible de le faire à distance ou directement sur des personnes incapables de le faire elles-mêmes : enfants, animaux ou encore personnes éloignées (par webcam ou même sur photo) - Un peu comme le Reiki à distance.

Pour autant, la formation ou l'initiation à EFT étant simple, courte, je conseillerai de proposer une initiation d'abord (par correspondance, direct en cabinet ou même par webcam) afin de pouvoir ensuite travailler ensemble. Ceci augmente considérablement la qualité des résultats.

Outils EFT utiles

La Technique du trauma sans larmes

Cet outil minimise la douleur émotionnelle durant le processus de l'EFT.

Les patients peuvent simplement deviner quelle pourrait être l'intensité émotionnelle d'un souvenir s'ils devaient l'imaginer là, maintenant, tout de suite. Cette supposition est habituellement suffisamment précise pour que l'EFT fonctionne sans devoir rentrer dans des détails plus importants, tout du moins au début.

On peut ensuite procéder en plusieurs fois et on remarque une diminution régulière de l'intensité du trauma.

La Technique du film et de raconter l'histoire

Ces outils qui permettent de systématiquement « éliminer au fur et à mesure » les effets négatifs dus à des événements précis, sont idéaux pour neutraliser ces derniers de manière durable.

Dans la Technique du film, un court film mental réel ou imaginaire est créé à partir de l'évènement, alors que dans la Technique de raconter l'histoire, l'évènement est raconté.

Bien qu'imaginer ou raconter une histoire puisse faire partie de nombreuses méthodes thérapeutiques, ce qui est unique ici est l'intégration de l'EFT effectuée de manière stratégique afin de résoudre en profondeur et au fur et à mesure l'intensité émotionnelle.

Celle-ci est tout simplement personnalisée.

La Procédure de paix personnelle

Ce processus est largement utilisé comme devoirs pour les patients et est idéal pour un travail à long terme sur des problèmes globaux.

Dans la pratique, le patient fait une liste de tous les événements précis de sa vie qu'il aimerait n'avoir jamais vécus, puis il fait de l'EFT pour chacun de ces événements, l'un après l'autre.

POURQUOI FAIRE DE L'EFT ?

Essayez l'EFT sur tout ce qui vous embarrasse

L'EFT est une cousine de l'acupuncture : il s'agit de petits tapotements répétés avec les doigts ou la main, pour libérer les émotions négatives. Cette méthode est efficace, simple à enseigner et à apprendre, ludique et rapide.

Elle produit des résultats pérennes la plupart du temps et apporte un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué. Elle complète utilement d'autres techniques telles que l'EMDR ou l'hypnose.

L'EFT est particulièrement adaptée pour la résolution de toutes les émotions négatives telles que les peurs, les états de stress, la mélancolie, la dépression, le dégoût, la culpabilité, la honte, la faible estime de soi, l'anxiété, etc.

Elle permet également de solutionner des problèmes physiques (maladies de peau, douleurs, surpoids, etc.), les addictions (alcool, tabac, drogue, nourriture) ainsi que les TOC, le bégaiement, etc. Bien que cette technique n'exclut en aucun cas le recours à la médecine traditionnelle si besoin est, elle apporte un réel "plus".

Bien souvent les résultats que nous observons en cabinet sont époustouffants : il est fréquent de voir des personnes se libérer de phobies tenaces en quelques minutes...

LA PREPARATION

Il s'agit d'une affirmation que vous répéterez trois fois en tapotant sur le **point KARATÉ**. Pour l'affirmation le modèle est toujours le même, il faut juste placer une phrase dans votre liste en remplacement de « ce problème » :

« Même si j'ai ce problème (remplacer ce problème par ce qui vous est spécifique) je m'accepte totalement et complètement ou encore je m'aime tel(le) que je suis »

Exemple : « Même si j'ai envie de chocolat, je m'accepte totalement et complètement ».

Ces affirmations suivent toujours le même modèle, c'est à dire qu'elles reconnaissent le problème tout en affirmant l'acceptation de soi malgré ce problème.

Il importe peu que vous croyiez à l'affirmation ou non...dites-la, c'est tout.

Il est préférable de la dire à voix haute, mais si vous n'êtes pas seul(e), vous pouvez toujours la dire à voix basse ou la penser, elle sera quand même efficace.

Et voilà, c'est tout : en quelques répétitions vous arriverez à faire cette étape en plus ou moins 8 secondes. L'inversion psychologique (c'est le nom que l'on donne à cette préparation) est présente dans 40% des cas selon Gary Craig.

Selon mon expérience, ce chiffre est légèrement plus élevé avec les problèmes de surpoids.

Quoi qu'il en soit, comme cela ne prend que 8 secondes, cela ne vaut pas la peine de s'en passer.

LA SEQUENCE

Après cette première partie de traitement de l'inversion psychologique, votre corps est prêt à recevoir les informations pour se rééquilibrer énergétiquement.

C'est extrêmement simple. **Vous allez tapoter environ 7 fois aux extrémités des méridiens** de votre corps tout en disant une phrase de rappel afin de rester centré sur votre problème.

Cette phrase de rappel sera un raccourci de celle utilisée dans l'affirmation de l'inversion psychologique.

Exemple : **Même si j'ai envie de manger du chocolat**, je m'accepte totalement et complètement. La partie EN GRAS convient parfaitement pour la phrase de rappel qui sera ainsi même suffisante en disant : **envie de manger du chocolat**.

Vous pouvez tapoter indifféremment de la main gauche ou de la main droite, il faut que ce soit confortable pour vous. **Vous pouvez même tapoter des deux mains en même temps. Utilisez le bout de votre index et de votre majeur** ainsi la zone de tapotement est plus large et les vibrations toucheront le bon point même si vous ne connaissez pas exactement son emplacement. Les tapotements doivent être fermes mais sans vous faire mal.

(Voir document annexe pour les points à traiter)

LES RONDES

On appelle "ronde" la séquence tout entière.

Il est souvent nécessaire de faire une, ou plusieurs, séquence(s)ou ronde(s) complémentaire(s) pour amener l'intensité émotionnelle à zéro.

Il suffit tout simplement de répéter la même recette en abrégé, en changeant légèrement la phrase initiale, ainsi que la phrase de rappel.

Ainsi, la phrase type "même si j'ai ce problème, je m'accepte profondément et complètement" devient : "**même si j'ai encore ce problème, je m'accepte profondément et complètement**". De même, la phrase de rappel, "ce problème", devient : "**ce reste de problème**".

LA PLUPART DE NOS PROBLEMES EMOTIONNELS ET PHYSIQUES SONT CAUSES (EN TOUT OU EN PARTIE) PAR DES EVENEMENTS NEGATIFS - OU DES EPREUVES - QUE NOUS AVONS VECUS, ET QUI N'ONT PAS ETE RESOLUS. LA MAJORITE D'ENTRE EUX PEUVENT ÊTRE FACILEMENT TRAITES AVEC L'EFT.

Gary Craig est ingénieur de formation. Très tôt il s'intéresse au développement personnel. Intéressé et formé à la PNL, il découvre et perfectionne une technique qu'il baptise EFT en 1995.

Catherine Copin - www.dynamotherapie.com