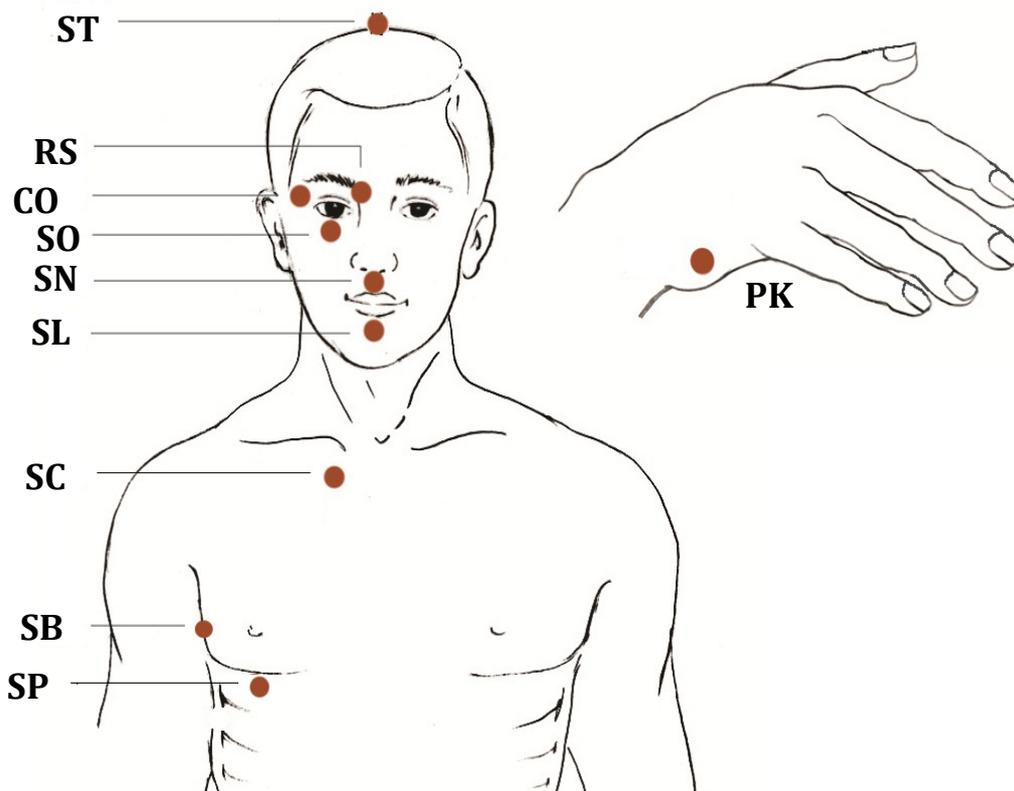


EFT (Techniques de libération des émotions) La recette de base

Prendre une feuille de papier pour noter toutes vos sensations, vos pensées et vos émotions. Ainsi que les évaluations et les caractéristiques. Ceci permet de suivre l'évolution du traitement du problème.

En partant d'une douleur (attention, on va travailler ici sur les symptômes).

1. Caractériser la douleur : Où est-elle précisément ? A-t-elle une forme, une couleur, une texture ? Est-elle diffuse, pointue ? À quoi ressemble-t-elle ? Comment pourrais-je la visualiser ?
2. Évaluer cette douleur :
 - Sur l'échelle de 0 à 10. 0 étant une absence de douleur et 10 un maximum supportable.
 - Sur une échelle de couleur.
 - Par rapport à une taille, une largeur, une grosseur
 - ...
3. Tapoter le point Karaté (PK) en répétant tout haut, de 1 à 3 fois, des phrases initiales construites sur le modèle : « Même si j'ai cette douleur à *tel endroit*, qui est (*couleur, évaluation, forme, texture, métaphore, visualisation*), je m'accepte totalement et profondément ».
 - Ou « je l'accepte et je m'accepte totalement et profondément »
 - Ou « je m'aime et je m'accepte totalement et profondément »
 - Ou « je suis en bonne forme »
 - Ou « je suis quelqu'un de merveilleux et de solide »
 - Ou... ce qui vous parle à l'instant.
4. Tapoter de l'ordre de 7 fois chaque point avec 2 doigts, à gauche, à droite ou des 2 côtés en reprenant les éléments utilisés pour les phrases du point 3 (donc les caractéristiques et la valeur). L'ordre des points est :
 - Sommet de la tête (ST)
 - Racine de l'œil (RS)
 - Coin de l'œil (CO)
 - Sous l'œil (SO)
 - Sous le nez (SN)
 - Sous les lèvres (SL)
 - Sous la clavicule (SC)
 - Sous le bras (SB)
 - Sous la poitrine (SP)



5. Répéter la ronde du point 4, 2 ou 3 fois puis réévaluer le niveau de la douleur.
 - A-t-elle augmenté ou diminué ?
 - A-t-elle changé d'endroit dans le corps ?
 - A-t-elle changé de caractéristique ?
 S'il y a un changement, c'est qu'il y a un travail qui se fait. Noter les changements.
6. Recommencer les points 3 à 5 en adaptant les phrases en fonction des changements. Si la douleur est très basse, utiliser le vocable « ce reste de douleur » et « encore ».

Lors que la douleur a disparu ou a fortement diminué, pour en trouver la cause, on peut l'interroger sur son « pourquoi », son « message », « ce qu'elle veut nous dire »... en utilisant la même recette. Les phrases initiales seront alors du style « Même si j'ai eu (ou j'ai souvent) cette douleur et que j'ignore ce qu'elle veut me dire, j'accepte de recevoir son message » ; « Même si j'ai cette douleur et que je ne sais pas pourquoi, j'accepte qu'elle ait une raison » et « Même si cette douleur est présente dans ma vie, je l'accepte et j'accepte de savoir pourquoi. » Et les phrases de rappel peuvent inclure « et si je savais », « j'accepte d'écouter ce qu'elle a à me dire », « j'écoute son message », « Pourquoi ai-je cette douleur ? Je laisse la réponse remonter de mon inconscient ». En général, une pensée, un événement ou un souvenir remontera au conscient et indiquera ce sur quoi faut travailler.

L'autre possibilité est de s'interroger sur quand cette douleur est apparue dans sa vie (par exemple en remontant dans le temps, est-ce que je l'avais quand j'avais 40 ans, 30 ans, 20 ans, etc.) Ensuite de trouver l'événement marquant qui dans les mois ou les 3 années précédentes a fait émerger cette douleur.

En partant d'une situation récente et mal vécue [ici on va partir de l'émotion et faire remonter la cause].

1. Caractériser l'émotion et les sensations corporelles associées à la situation lorsqu'on se replonge dedans : Où sont-elles précisément ? Ont-elles une forme, une couleur, une texture ? Sont-elles diffuses, pointues ? À quoi ressemblent-elles ? Comment pourrais-je les visualiser ?
2. Évaluer l'émotion :
 - Sur l'échelle de 0 à 10. 0 étant une absence de douleur et 10 un maximum supportable.
 - Sur une échelle de couleur.
 - Par rapport à une taille, une largeur, une grosseur
 - ...
3. Tapoter le point Karaté [PK] en répétant tout haut, de 1 à 3 fois, des phrases initiales construites sur le modèle : « Même si j'ai *telle émotion* à *tel endroit*, qui est (*couleur, évaluation, forme, texture, métaphore, visualisation*), je m'accepte totalement et profondément ».
 - Ou « je l'accepte et je m'accepte totalement et profondément »
 - Ou « je m'aime et je m'accepte totalement et profondément »
 - Ou « je suis en sécurité »
 - Ou « je suis quelqu'un de merveilleux et de solide »
 - Ou... ce qui vous parle à l'instant.
4. Tapoter de l'ordre de 7 fois chaque point avec 2 doigts, à gauche, à droite ou des 2 côtés en reprenant les éléments utilisés pour les phrases du point 3 [donc les caractéristiques et la valeur]. L'ordre des points est :
 - Sommet de la tête [ST]
 - Racine de l'œil [RS]
 - Coin de l'œil [CO]
 - Sous l'œil [SO]
 - Sous le nez [SN]
 - Sous les lèvres [SL]
 - Sous la clavicule [SC]
 - Sous le bras [SB]
 - Sous la poitrine [SP]

5. Répéter la ronde du point 4, 2 ou 3 fois puis réévaluer le niveau de l'émotion.
 - A-t-elle augmenté ou diminué ?
 - A-t-elle changé d'endroit dans le corps ?
 - A-t-elle changé de caractéristique ?S'il y a un changement, c'est qu'il y a un travail qui se fait. Noter les changements.
6. Recommencer les points 3 à 5 en adaptant les phrases en fonction des changements. Si l'émotion est très basse, utiliser le vocable « ce reste d'*émotion* » et « encore ».

Généralement, durant ces rondes d'autres événements remontent à la conscience et ils sont donc en lien avec la problématique. Ils devront être traités après, il est donc essentiel de les noter. Lorsque plusieurs événements liés à une problématique sont déchargés émotionnellement, il y a un effet de généralisation et un changement de point de vue qui éliminent la problématique.

Si la douleur ou l'émotion ne diminue pas, c'est qu'il y a quelque chose dans le chemin. Il est bon alors de s'interroger sur l'intérêt qu'on a à conserver la douleur ou le problème : à quoi devrais-je renoncer si j'étais guéri(e) ? À quoi cette douleur ou ce problème me permet d'échapper ? Les « oui, mais » sont aussi intéressants à trouver : « je pourrais ne plus avoir cette douleur ou ce problème, oui, mais alors... »

Il est important de persévérer, d'être spécifique (« je suis toujours fatigué(e) », « je manque de confiance en moi », etc. est trop général) et de découvrir différents aspects du problème.

Bien entendu, l'inconscient n'est pas toujours d'accord qu'on vienne résoudre un problème auquel il pense avoir apporté la meilleure solution (ce qui était le cas au moment de l'événement initial). Dans ce cas, il faut ruser ou faire appel à l'équipe.

Je vous souhaite de reprendre votre vie en main grâce à la pratique de l'EFT.

Thierry

