



GUIDE EFT

Libérer les émotions

RESUME

L'EFT est un outil formidable ! il vous permet en un rien de temps de vous soulager de vos maux quotidiens mais pas que... Après quelques séries de stimulation, vous allez vous sentir plus légers, c'est comme si vous aviez arrêté le hamster malicieux qui tourne en boucle dans votre tête et fait de la place. Avec l'EFT, vous allez renouer avec le sens de la vie, le bien-être et transformer vos pensées et croyances cachées dans vos expériences émotionnelles.

Liliane Clavel Pardo

Table des matières

Libérer les émotions	1
Pourquoi j'utilise l'EFT ?	1
L'EFT en pratique	1
Un peu d'histoire	2
Comment ça marche ?	2
L'EFT en pratique	2
Le déroulement d'une séance classique	4
Le ciblage.....	4
Déterminez votre problème avec précision :	4
Retrouvez les racines passées de votre problème	4
Les 5 caractéristiques d'une cible.....	5
Retrouvez les racines du passé	5
Par quelle racine commencer ?	6
Traitez les différents aspects les uns après les autres	6
Traiter les cibles secondaires	10
RAPPEL :	10

Libérer les émotions

Pourquoi j'utilise l'EFT ?

J'utilise l'approche EFT pour plusieurs raisons : la rapidité du processus et de l'évolution de l'expérience vécue, la stabilité des résultats, l'absence du travail d'exposition à domicile, et la rigueur d'un protocole bien construit s'inspirant de différentes approches thérapeutiques, qui prend en compte les dimensions iconiques, cognitive et corporelle.

De plus, l'outil est simple d'utilisation et le sujet peut l'utiliser à loisir

L'EFT en pratique

L'EFT est un acronyme anglais qui signifie « *Emotional Freedom Techniques* » pour Techniques de libération émotionnelle.

Je vais vous donner des explications faciles à comprendre et commençons tout de suite !

Cette technique peut réellement changer votre vie en quelques semaines, voire quelques jours, comme le prouvent les nombreux témoignages que vous lirez au fil de ces pages.

Il ne s'agit ni d'une promesse miraculeuse, ni de magie, ni du dernier gadget thérapeutique à la mode. En réalité, les principes de l'EFT sont bien connus par la communauté scientifique de la « psyché ». C'est fondé sur les thérapies

conventionnelles et ancestrales avec la particularité d'associer l'Orient et l'Occident, entre psychologie et acupuncture. C'est une technique d'acupression digitale. Ces points spécifiques se trouvent à l'extrémité des méridiens énergétiques, ceux décrits par la médecine traditionnelle chinoise il y a plus de 5000 ans.

Un peu d'histoire ...

À l'origine de l'EFT ? On trouve la Thérapie du Champ Mental (Thought Field Therapy) TFT mis au point par le Dr Roger Callahan. C'est une combinaison de la kinésiologie appliquée, avec le Dr Goodheart, 1960 et de la digipuncture. Il s'agit de l'utilisation d'algorithmes, enchaînements et principes pour un même problème.

Comment ça marche ?

L'EFT va vous permettre de vous relaxer en jouant directement et rapidement sur votre système nerveux autonome, donc la fonction est de maintenir l'équilibre, d'un grand nombre de paramètres physiologiques non-soumis à la volonté : digestion, vascularisation, activité cardiaque, etc. C'est une technique « psychocorporelle » de traitement des blocages émotionnels liés à des événements passés, présents ou futurs. « Psycho » parce qu'il s'agit de penser au problème, et « corporelle » car la stimulation se fait avec le bout des doigts.

L'EFT en pratique

TECHNIQUES DE LIBERATION EMOTIONNELLE

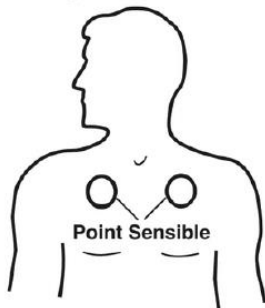
Procédure de tapotements d'EFT™ (recette de base)



#1...La préparation

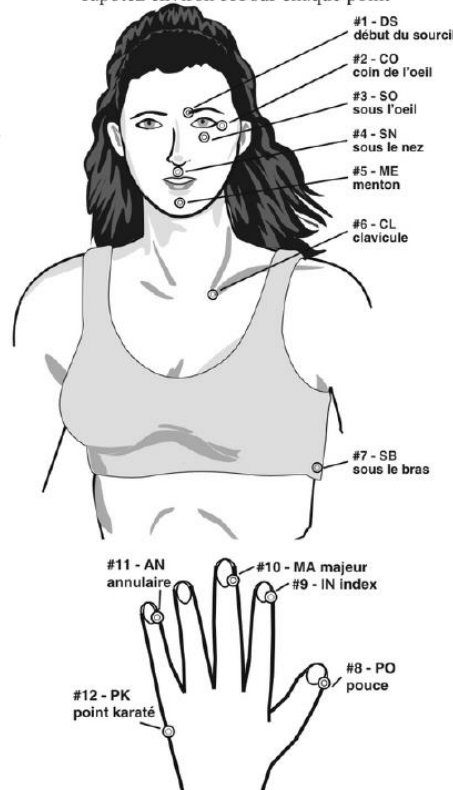
- 1) Répétez 3X: "Même si j'ai ce ___(problème)___, je m'accepte profondément et complètement."
- 2) Tout en massant de manière continue le "point sensible" ou en tapotant sur le "point karaté."

Le point sensible/ le point karaté

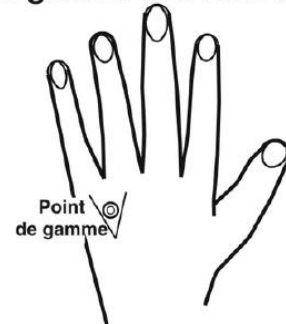


#2...La séquence

Tapotez environ 5X sur chaque point



#3...La gamme des neuf actions



Enchaînez 9 actions tout en tapotant continuellement le point de gamme:

- 1) Yeux fermés
- 2) Yeux ouverts
- 3) Regardez en bas à droite (sans bouger la tête)
- 4) Regardez en bas à gauche (sans bouger la tête)
- 5) Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- 6) Tournez les yeux dans le sens contraire
- 7) Fredonnez 5 secondes une chanson (Au clair de la lune)
- 8) Comptez de 1 à 5
- 9) Fredonnez 5 secondes la même chanson à nouveau.

#4...Répétez la séquence #2

Remarque: dans les rondes ultérieures de tapotements, changez la phrase de mise en place en "Même si j'ai encore un reste de ce problème..." Et utilisez "ce reste de problème" comme phrase de rappel.

- ST : Sommet de la tête Au sommet de la tête à l'endroit le plus haut du crâne
- DS : Début du sourcil Au début du sourcil, au-dessus du nez se situe le premier point
- CO : Coin de l'œil Le petit os près du coin de l'œil.
- SO : Sous l'œil Le petit os sous l'œil, environ 2 cm sous la pupille.
- SN : Sous le nez Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure.
- SL : Sous la lèvre Entre la lèvre inférieure et le menton.
- CL : Sous les clavicules Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. C'est au début et légèrement sous la clavicule.
- SS : Sous le sein (quelques centimètres).
- SB : Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle, situé sur une ligne horizontale passant par le mamelon.
- PO : pouce. Sur le coin extérieur du pouce, à la base de l'ongle, là où l'ongle rejoint la chair.
- IN : index. Sur le côté de l'index (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle, là où l'ongle rejoint la chair.
- MA : majeur. Sur le sommet du majeur, au bout du doigt.
- AU : auriculaire. Sur le côté de l'auriculaire (le côté le plus près de l'annulaire), à la base de l'ongle, là où l'ongle rejoint la chair.
- PK : point karaté. À nouveau, si vous êtes droitier, par exemple, vous stimulez le point Karaté de la main gauche avec le bout des doigts de la main droite.

PG : le point de gamme. Il se trouve sur le dos de la main entre l'annulaire et l'auriculaire, il y a une petite dépression.

Vous pouvez stimuler indifféremment de la main gauche ou de la main droite, du côté gauche du visage et du corps, ou du côté droit, peu importe. Il faut que ce soit confortable pour vous. Vous pouvez même stimuler 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 n'êtes pas exactement dessus. Les stimulations doivent être fermes, mais sans vous faire mal. Ils doivent être assez rapides. En ce qui me concerne, je préfère stimuler chaque point environ une dizaine de fois et avec les 2 mains.

Le déroulement d'une séance classique

Voilà la méthodologie pour bien pratiquer l'EFT :

Le ciblage

Déterminez votre problème avec précision :

La principale difficulté que vous allez observer est d'arriver à définir correctement un problème sur lequel travailler. Bien souvent, les personnes pressées de commencer les stimulations des points démarrent leur séance d'EFT avec des généralités. Quelques minutes plus tard, se sentant mieux, elles arrêtent leur séance. Elles sont néanmoins surprises de constater quelques jours plus tard que leur problème est toujours là. Stimuler les points des méridiens de la ronde de base actionne le « frein » du système nerveux autonome, et vous relaxe sur le moment ... mais c'est tout ! Si le problème est trop général, pas suffisamment bien défini, la séance ne servira pas à grand-chose. La plupart des patients viennent en consultation avec des demandes très générales : « je me sens rejeté », « je suis en colère », « je suis tout le temps stressé », « je n'ai pas confiance en moi », « je ne me supporte pas », « je suis folle de rage car je mange trop », « je suis jaloux et ça m'agace », « je n'ai pas de succès », « je n'arrive pas à maigrir », « je me dispute toujours avec mon conjoint », etc.

Si vous débutez une séance d'EFT avec par exemple la phrase « Même si je me sens en colère, je m'accepte tel que je suis », vous n'obtiendrez pas ou peu de résultats. C'est comme si vous essayiez de déraciner la souche d'un arbre en tirant dessus de toutes vos forces avec une corde : profondément enracinée, elle ne bougera pas d'un iota ! En revanche, si vous coupez les racines les unes après les autres, vous arriverez à extraire la souche beaucoup plus facilement.

Retrouvez les racines passées de votre problème

Pour obtenir des résultats durables, il vous faudra donc identifier toutes les racines qui retiennent la souche de l'arbre. Pour reprendre l'exemple ci-dessus, il faudra identifier à quoi se rattache ce sentiment de rejet. Et il peut y en avoir beaucoup !

Poursuivons avec cet exemple : « Je me sens en colère ». Posez-vous la question suivante : « Quand me suis-je senti en colère récemment ? ». Supposons que la

réponse soit : « Je me suis senti en colère lorsque je n'ai pas été convié à la réunion au bureau la semaine dernière ». Nous allons maintenant nous concentrer sur cette réponse et tenter d'identifier les événements et les émotions auxquelles elle se rattache.

Les 5 caractéristiques d'une cible

Vous avez défini un événement concret, c'est-à-dire un problème. Nous l'appellerons « cible ». Vous avez vécu cet événement dans le passé et il provoque encore en vous, ici et maintenant dans le présent, un certain ressenti négatif. Pour obtenir encore plus de précisions, voici 5 questions qui constitueront 5 critères essentiels permettant de mieux définir votre « cible » :

1. Une image
2. Une sensation et sa localisation dans le corps
3. Une émotion
4. Une intensité notée de 0 à 10
5. Une croyance négative

Dans notre exemple, ceci donnera :

- **Question 1** : « Lorsque je pense à cette situation (cette réunion où je n'ai pas été convié), quelle est la pire image à laquelle je pense ? » Réponse : « Je vois mes collègues autour de la table et moi je suis à l'extérieur de la salle, et je suis fou de rage ».
- **Question 2** : « Lorsque je pense à cette image, qu'est-ce que j ressens dans mon corps ? » Réponse : « J'ai la gorge qui se noue et je suis brulant ».
- **Question 3** : « Quelle est l'émotion que je ressens en ce moment-même ? » Réponse : « Je suis fou de rage ».
- **Question 4** : « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente une absence totale d'émotion négative et 10 le maximum d'émotion que je puisse imaginer, à combien est-ce que je me situe ? » Réponse : « À 7/10 ».
- **Question 5** : « Et lorsque je pense à cette image et que je ressens cette colère à 7 /10 et ce nœud dans la gorge, qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi-même ? » Réponse : « C'est trop injuste, avec tout ce que je fais pour eux, ils ne m'aiment pas ! ».

Retrouvez les racines du passé

Grâce à ces réponses, vous pouvez maintenant facilement retrouver d'autres racines de la souche appelée « rejet ». Posez-vous cette question : « Quand je laisse partir cette image de mes collègues autour de la table et que je me concentre sur ce nœud dans ma gorge, et la chaleur dans mon corps, sur cette colère qui l'accompagne et que je me dis « personne ne m'aime ! », à quels événements de mon passé est-ce que je peux me connecter ? » Notez alors sur une feuille ou dans un carnet tout ce qui vient, comme par exemple :

- Mon professeur m'a mis à la porte de la classe le jour où je lui ai répondu.
- Mes parents m'ont laissé 6 mois chez ma grand-mère lorsque mon petit frère est né.
- Mon père m'a dit « tu n'es pas digne de faire partie de cette famille », le jour où j'ai raté mon bac.

• Etc.

Notez tout cela au fil de votre pensée, même si cela vous revient pêle-mêle, dans le désordre. Ne faites pas un roman de votre souvenir, écrivez simplement un titre court, en une phrase maximum. Cela pourrait être aussi un seul mot, comme par exemple « La porte de la classe » dans la mesure où ce mot vous renvoie à un événement précis et unique. Pour chacune de ces racines, vous pouvez préciser à nouveau les 5 critères ou bien simplement vérifier que vous êtes bien sur la même croyance négative (en l'occurrence : « personne ne m'aime ! » dans notre exemple). Puis, concentrez-vous sur ce que vous ressentez en y pensant et notez l'intensité émotionnelle qui est associée sur une échelle de 0 à 10.

Croyance négative : « personne ne m'aime ! »

ÉVÉNEMENT	INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE
Mon professeur m'a mis à la porte de la classe le jour où je lui ai répondu	9/10
Mes parents m'ont laissé 6 mois chez ma grand-mère lorsque mon petit frère est né	7/10
Mon père m'a dit « tu n'es pas digne de faire partie de cette famille » le jour où j'ai raté mon bac.	6/10

En réalité, le sentiment de colère que vous ressentez au présent provient de la répétition et de la succession de l'ensemble de tous ces événements passés. Il vous faudra donc traiter chaque événement séparément dans toutes ses dimensions afin de libérer chacun de ces souvenirs de la charge émotionnelle qui est associée. Lorsque vous pourrez repenser à un de ces événements sans ressentir la moindre gêne, vous serez dans un certain sens « guéri » de ce souvenir. Vous l'aurez intégré dans votre histoire de vie, en quelque sorte, vous l'aurez « digéré ».

Par quelle racine commencer ?

Lorsque vous avez défini plusieurs événements en rapport avec un problème général tel que « personne ne m'aime », vous pouvez commencer à traiter soit celui qui a l'intensité émotionnelle la plus élevée, soit celui qui est le plus ancien. L'intérêt de traiter tout de suite celui qui a le niveau émotionnel le plus fort, sera de vous sentir mieux plus rapidement. Si deux événements ont la même intensité émotionnelle, commencez par celui qui est le plus ancien, puis traitez ensuite le second. Vous constaterez qu'en ayant travaillé sur l'un des deux, l'intensité du second diminue également, parfois même jusqu'à zéro.

Traitez les différents aspects les uns après les autres

Définir les aspects

Chaque événement vécu comporte plusieurs facettes, plusieurs aspects que vous avez mémorisés. Il y a ce que vous avez vu, entendu, ressenti physiquement et émotionnellement, dans certains cas il y a même un souvenir de parfums ou d'odeurs particulières (la fameuse madeleine de Proust donc l'odeur rappelle à l'auteur son enfance) ou même des saveurs liées par exemple au goût de certains aliments. Il y a aussi ce que vous dites de négatif sur vous, ce que vous auriez dû faire ou ne pas faire. Certains des aspects de l'évènement passent inaperçus car ils sont « cachés » par des détails plus intenses. Mais ceux-ci apparaîtront au fur et à mesure que vous traiterez les aspects les plus intenses.

Je vous propose de commencer ici par l'évènement qui a la charge émotionnelle la plus élevée. Supposons qu'en pensant à votre professeur qui vous a mis à la porte de la classe lorsque vous lui avez répondu, vous ressentiez encore maintenant, bien des années après, de la colère et que vous l'estimiez à 9/10. Comme le chiffre est élevé, il s'agit d'une bonne cible de départ.

- **Question** : « Lorsque je repense à ce souvenir, quelle est la pire image ? »
- **Réponse** : « Je vois mon professeur, le bras tendu indiquant la porte ».
- **Question** : « Y-a-t-il d'autres images en pensant à ce jour-là ? »
- **Réponse** : « Je vois mes copains qui se taisent terrifiés ; je revois aussi mon ami, il baisse la tête, il a honte pour moi ».
- **Question** : « Et quels sont les sons qui reviennent ? Qu'ai-je entendu de particulier ? »
- **Réponse** : « J'entends le cri de mon professeur : « DEHORS !!! », le silence de mort dans la salle ... »
- **Question** : « Y-a-t-il d'autres éléments qui sont associés à cet événement ? »
- **Réponse** : « Je me rappelle ma colère, j'avais envie de frapper le professeur, j'étais rouge comme une pivoine et j'avais chaud dans tout mon corps ».
- **Question** : « Y-a-t-il autre chose qui me revient ? Une odeur particulière par exemple ? »
- **Réponse** : « Non rien de plus pour l'instant ... »

Vous disposez maintenant de différents événements qui sont à l'origine de votre problème. Et pour chacune de ces tranches de vie, vous avez listé l'ensemble des détails spécifiques perturbants qui sont encore logés dans votre mémoire.

Vous venez de faire en réalité l'essentiel du travail et vous voilà fin prêt pour la phase suivante qui consiste à traiter le problème. En réalité, le « traitement » de la cible est la partie la plus simple, en stimulant manuellement des points sur votre tête et le haut de votre corps.

Traiter les aspects de l'évènement avec l'EFT

Vous allez maintenant travailler sur chaque aspect spécifique de manière à le désactiver émotionnellement grâce à l'EFT. Posez-vous alors à nouveau les mêmes questions que précédemment :

- **Question** : « Lorsque je repense au jour où mon prof m'a fait sortir de la classe et que je revois son image, le bras rendu en train de me montrer la porte, qu'est-ce que je ressens ? »
- **Réponse** : « Je ressens un nœud dans la gorge ».

- **Question** : « Quelle émotion est associée à ce ressenti ? »
- **Réponse** : « Je suis en colère, je me sens aussi coupable d'avoir répondu ».
- **Question** : « Quelle est mon intensité émotionnelle, de 0 à 10 ? »
- **Réponse** : « Toujours 9/10 ».
- **Question** : « Qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi ? »
- **Réponse** : « Personne ne m'aime, c'est trop injuste, il ne m'écoute pas, je n'ai rien à faire ici. »

Je vous propose de travailler ici avec le premier aspect : l'image du professeur qui rend le bras.

1 • Formulez une phrase, dite de préparation, qui vous permet de vous centrer sur cet aspect précis du problème, tout en vous acceptant vous-même. Cela donne : « Même si je revois mon professeur le bras rendu vers la porte de la classe, je m'accepte comme je suis ».

2 • Dites cette phrase à voix haute, trois fois, tout en stimulant doucement la partie charnue du tranchant de la main (lire page xx).

3 • Répétez une courte phrase de rappel qui vous permet de rester centré sur l'aspect du problème à traiter et stimulez une dizaine de fois chaque point méridien tout en répétant cette phrase. Cette phrase de rappel est en réalité l'expression du problème : « Je revois mon professeur le bras rendu me montrant la porte de la classe ». Comme elle est trop longue, il est plus facile de la scinder en plusieurs parties.

- Sommet de la tête (ST) : « Je revois mon professeur le bras tendu »
- Début du sourcil (DS) : « Il me montre la porte de la classe »
- Coin de l'œil (CO) : « Il m'ordonne de sortir »
- Sous l'œil (SO) : « Il a le bras tendu »
- Sous le nez (SN) : « Il me montre la porte »
- SL : Sous la lèvre : « Il veut que je sorte de la classe »
- Sous les clavicules (SC) : « Il me jette de la classe »
- Sous le bras (SB) : « Ce bras tendu qui me montre la porte »

Rajouter la main

Notez au passage que l'on peut très bien rajouter des expressions qui nous viennent en tête lorsque nous stimulons les différents points, comme par exemple ici : « Il me jette de la classe » ou encore « Il veut que je sorte de la classe ». Il est ainsi tout à fait possible de modifier la phrase de rappel lorsque l'on change de point À CONDITION DE RESTER SUR LE MÊME ASPECT. Vous serez toujours plus efficace dans la mise en œuvre de l'EFT si vous TRAITER LES ASPECTS LES UNS APRÈS LES AUTRES. Après cette première phase, testez votre résultat. Concentrez-vous à nouveau sur l'image de votre professeur le bras tendu vers la porte et demandez-vous ce que vous ressentez. Généralement l'intensité émotionnelle diminue rapidement vers zéro. Il sera nécessaire de refaire une série de stimulations des points tant qu'il reste un peu d'intensité émotionnelle. Si c'est le cas, demandez-vous, dans cette image, ce qui vous dérange encore. Ce pourrait être par exemple : « je revois comme un air de supériorité dans son regard ». Cette fois-ci, vous pourrez utiliser la **phrase de préparation** suivante :

« Même si je vois encore cet air de supériorité dans son regard, **je m'accepte** tel que je suis ». La phrase de rappel pourrait alors être : « Cet air de supériorité dans son regard ».

Enchaînez la séance de simulation des points et mesurez à nouveau l'intensité émotionnelle. Si l'intensité émotionnelle est à 0 sur 10 lorsque vous repensez à l'image de votre professeur. Posez-vous cette question

: « Quand je repense à ce jour où mon professeur m'a sorti de la classe devant tout le monde, qu'est-ce que je ressens ? » Il est fort probable que votre émotion remonte. Et c'est bien normal, car il reste d'autres aspects que vous allez pouvoir traiter maintenant. Repensez à cette scène et demandez-vous ce qui vous vient maintenant ?

- « Je l'entends encore me hurler « DEHORS ! » dans les oreilles ». Notez votre intensité émotionnelle et appliquez l'EFT de la même manière :

- « Même si je l'entends encore me hurler « DEHORS ! » dans les oreilles, **je m'accepte totalement et complètement comme je suis** ».

Reprenez le nouvel aspect du problème tel que vous venez de le définir et intégrez-le dans la phrase de préparation. Les mots en gras ne changent pas, seule la définition de l'aspect est modifiée en fonction de ce que vous pensez et ressentez.

Puis enchaînez la stimulation des points depuis le sommet de la tête jusqu'au point sous le bras.

- Sommet de la tête (ST) : « Il m'a hurlé « DEHORS ! » dans les oreilles »

- Début du sourcil (DS) : « Il m'a hurlé « DEHORS ! » dans les oreilles »

- Coin de l'œil (CO) : « J'entends encore son cri »

- Sous l'œil (SO) : « Il y avait de la colère dans sa voix »

- Sous le nez (SN) : « Il m'a hurlé « DEHORS ! » dans les oreilles »

- SL : Sous la lèvre : « Toute cette colère dans sa VOIX »

- Sous les clavicules (SC) : « Il m'a hurlé « DEHORS ! » dans les oreilles »

- Sous le bras (SB) : « Toute cette colère contre moi »

La séquence terminée, recentrez-vous sur vos ressentis et évaluez votre intensité émotionnelle. Tant que l'intensité n'est pas à zéro lorsque vous travaillez sur un aspect, cherchez des détails complémentaires.

Si vient à présent : « Je ne peux pas comprendre pourquoi il avait autant de colère contre moi », alors modifiez votre phrase de préparation comme ceci : « Même si je ne peux pas comprendre pourquoi il avait autant de colère contre moi, je m'accepte comme je suis ». Et poursuivez ainsi dans la même séance :

- Sommet de la tête (ST) : « Je ne peux pas comprendre pourquoi il avait autant de colère contre moi »

- Début du sourcil (DS) : « Il avait beaucoup de colère contre moi »

- Coin de l'œil (CO) : « Je ne peux pas comprendre ça »

- Sous l'œil (SO) : « Il était tellement en colère contre moi »

- Sous le nez (SN) : « il ne m'a pas écouté »

- SL : Sous la lèvre : « Toute cette colère contre moi »

- Sous les clavicules (SC) : « Je ne peux pas comprendre pourquoi il avait autant de colère contre moi »

- Sous le bras (SB) : « Je ne peux pas le comprendre »

Tant que reste une trace d'émotion à ce souvenir, continuez à pratiquer l'EFT sur les aspects restants. Si vous avez le temps, vous pouvez poursuivre votre séance quelques instants encore. Sinon, vous pourrez y revenir le lendemain où les jours suivants. Il vaut mieux travailler chaque jour une dizaine de minutes sur soi, plutôt que d'attendre une semaine et de travailler une heure durant. Ainsi, vous prendrez l'habitude d'intégrer progressivement l'EFT dans votre vie, sans trop d'efforts.

Voici un exemple sur lequel vous pourriez ainsi être amené à travailler :

- « Même si je ressens encore toute cette colère en moi, je m'accepte comme je suis »
- « Même si j'entends encore le claquement de la porte quand je suis sorti, je m'accepte comme je suis »
- « Même si j'ai encore un nœud dans la gorge quand je pense à la culpabilité que j'ai eue, je m'accepte comme je suis »
- « Même si je me sens coupable parce que je n'aurais pas dû lui répondre, je m'accepte comme je suis »

Rassurez-vous, même si on trouve parfois de nombreuses caractéristiques différentes dans certains événements difficiles de notre passé, bien souvent le nombre d'aspects liés à un souvenir douloureux est limité à trois ou quatre.

Vous vous libérerez donc rapidement de l'intensité émotionnelle négative liée à cette mémoire.

Traiter les cibles secondaires

Lorsque l'ensemble des aspects est traité (en une ou plusieurs séances), il n'y a plus d'intensité émotionnelle si vous repensez à cet événement douloureux. Vous pourrez évoquer ce souvenir devant d'autres personnes, même celles qui étaient présentes au moment des faits, sans rien ressentir. La croyance ou la pensée initialement associée au souvenir aura totalement changé. Par exemple, en repensant au professeur qui vous éjecte de la classe en criant, vous vous dites : « Je n'ai rien à me reprocher, il avait vraiment un problème pour se mettre dans des états pareils ».

Rappelez-vous : pour être le plus efficace possible, il faut toujours retrouver le problème de fond, celui qui généralement a causé une faiblesse et a laissé une cicatrice profonde, et souvent cachée.

Nous avons tous des stratégies pour éviter que ces problèmes nous fassent souffrir, on essaie de les oublier, de les mettre dans un coin, de s'en couper, mais dès qu'on commence à y penser, la douleur augmente.

RAPPEL :

Avec l'EFT, le plus important est de définir une cible précise : une image, une sensation dans le corps associée à cette image, une émotion, une intensité émotionnelle et une pensée négative sur soi (lire page xx).

Une cible se compose souvent de plusieurs aspects différents qu'il faut traiter les uns après les autres afin d'arriver à un résultat tangible et durable.

Les 5 questions essentielles sont :

- Question 1 : « Lorsque je pense à cette situation, quelle est la pire image à laquelle je pense ? »
- Question 2 : « Lorsque je pense à cette image, qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? »
- Question 3 : « Quelle est l'émotion que je ressens en ce moment-même ? »
- Question 4 : « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente une absence totale d'émotion négative et 10 le maximum d'émotion que je puisse imaginer, à combien est-ce que je me situe ? »
- Question 5 : « Et lorsque je pense à cette image et que je ressens cette tristesse à 7/10 et ce nœud dans la gorge, qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi-même ? »

Lorsque vous aurez traité l'intégralité de l'événement, et que vous ne ressentirez plus aucune émotion négative à ce souvenir, vous serez alors prêt à passer à l'événement suivant. Cela peut vous paraître long, mais dans la réalité, traiter un événement est relativement rapide. Vous pouvez donc vous alléger de vos fardeaux plus vite que vous ne l'imaginez. Il suffit d'être méthodique et de bien respecter cette procédure.