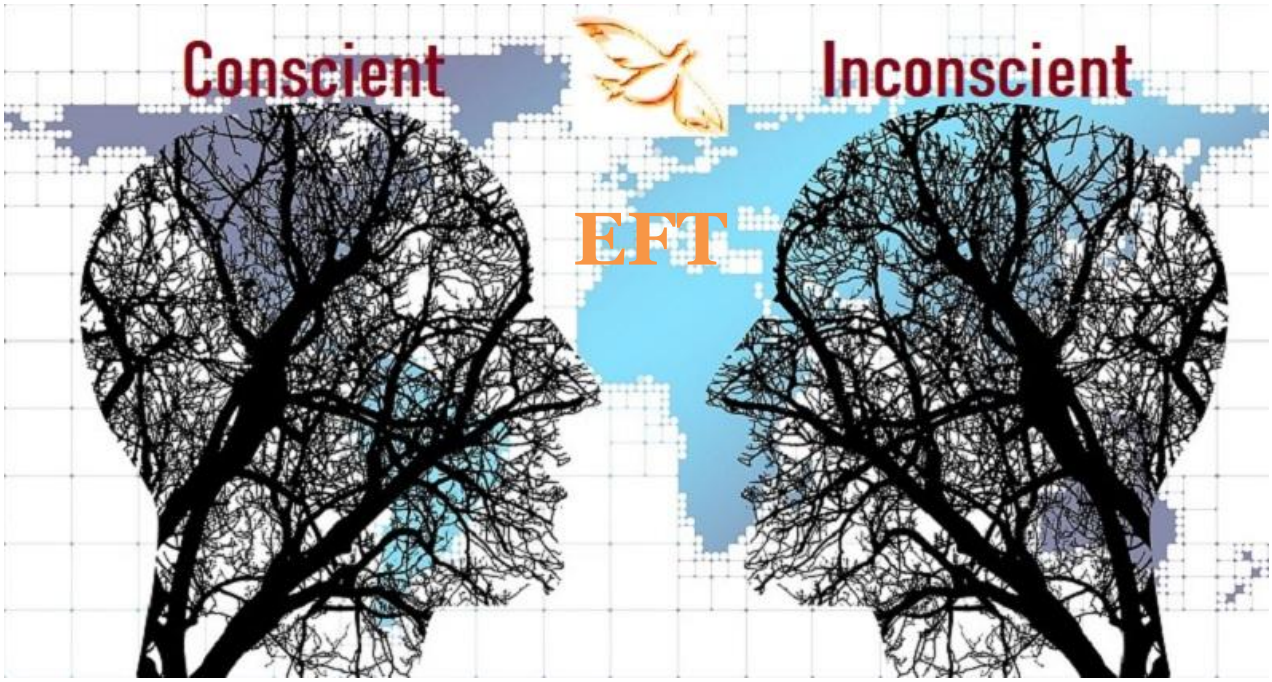
EquilibreSante®



Livret de formation

EFT

Patrick LELU

AVANT-PROPOS

L'EFT *(Emotionnal Freedom Techniques)* se développe à travers le monde avec une très grande rapidité.

C'est une véritable Méthode de croissance personnelle.

Un nombre croissant de médecins, psychologues et psychiatres utilisent régulièrement EFT dans leurs soins.

L'EFT reste la Méthode psychothérapeutique la plus étudiée au monde. De nombreuses études apportent une parfaite compréhension de son fonctionnement.

Cette Méthode dite de libération émotionnelle apporte chaque jour des soulagements à des milliers de personnes tant sur le plan psychologique que sur le plan physique.

La Méthode E.F.T a fait son entrée dans notre milieu hospitalier, en psychiatrie notamment suite aux études démontrant la force du monde vibratoire dans lequel nous vivons.

Aujourd'hui la ''Psycho Energy'' est totalement reconnue pour son efficacité, tenant compte l'Homme dans sa globalité.

Au démarrage de cette formation, j'ai tenu à rappeler ce qu'est le stress en général, son origine et ses conséquences, ainsi que les différents mécanismes inhérent au fonctionnement humain.

Par ce biais j'offre la possibilité de mieux comprendre les enjeux liés à ce fonctionnement, de mieux le gérer et de mieux percevoir la liaison entre nos pensées, nos émotions et nos désordres physiques.

EQUILIBRESANTE

Il m'a également semblé important d'aborder la question de nos systèmes de croyances pour mieux comprendre l'utilité de l'EFT.

Naturellement d'autres techniques d'aide à l'épanouissement personnel existent, comme la PNL…

Les intérêts de l'EFT, résident dans sa simplicité, sa facilité, sa rapidité d'apprentissage, et son efficacité est durable. Elle va plus loin que les méthodes de psychothérapies classiques en ''débloquant le champ énergétique corporel''.

De plus EFT est une Méthode douce, et non traumatisante.

L'E.F.T, mis au point par Gary Craig s'appuie sur les travaux du Dr Roger Callahan, qui soulageait rapidement ses patients en exerçant des acupressures pour gérer leurs émotions perturbantes, (négatives).

> *« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel ».* G. Craig

> *« Quand quelqu'un subit un traumatisme ou trouble majeur répété dans le temps (accident de voiture, abus sexuels dans l'enfance, violences, dévalorisation), une partie de son psychisme peut rester* comme "bloquée" par cet événement. *Cette part de soi ("Ego State" ou "part de moi") reste comme gelée dans le passé, même si d'autres parts de la personne ont pu continuer à se construire physiquement et intellectuellement. Puis advient un élément déclencheur dans la vie, et ceci fait resurgir l'émotion liée à cet évènement passé, même si l'événement reste souvent inconscient. La réaction du patient reproduit souvent cette émotion du passé avec une intensité démesurée face à l'événement du présent».* Tony Brazil

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les variantes E.F.T, sont issues de démarches complémentaires du Dr Patricia Carrington, avec sa 'méthode du ''Choix '', du Dr Carol Look utilisant sa méthode créatrice ''Et SI'' et de l'expérience de différents praticiens EFT, dont votre serviteur.

L'EFT permet d'inverser les déséquilibres, émotionnel ou physique, suite à un évènement passé qui perturbe le champ énergétique corporel.

Il est primordial de comprendre le rôle du système énergétique dans lequel nous baignons et ainsi être totalement en phase avec cette Méthode de Psycho Energétique.

Nous abordons l'installation du Praticien et son attitude a adopter dans l'accompagnement.

Nous développons également dans cette formation les possibles complémentarités de l'EFT avec l'intégration de Techniques ayant prouvé leur efficacité. Ces synergies permettent d'étoffer la panoplie de Techniques.

Conseil très important :

Si vous désirez faire profiter votre entourage de cette Méthode, et que vous n'êtes pas Praticien de Santé, sachez que pour des problèmes qualifiés importants, il vaut mieux que vos proches soient pris en charge par un psycho - énergéticien, lequel aura un recul et une plus grande neutralité, favorisant les échanges. Même si l'EFT est une Méthode douce, des réactions peuvent survenir et mieux vaut être habilité et habitué à les gérer.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Avertissement :

Cette formation et ce document tiennent compte des instructions du créateur de l'EFT à partir du tutoriel Gold Standard EFT 2013 de Gary Craig sans engager celui-ci. L'intégration des complémentarités permet une plus grande utilisation de la Méthode, à condition de conserver l'idée de base de son créateur.

Chaque participant peut utiliser l'EFT telle que cette Méthode est enseignée dans ce document sous sa seule responsabilité.

Les résultats pouvant varier d'une personne à une autre, il se peut que dans votre cas l'EFT n'apporte pas les réponses auxquelles vous vous attendiez.

Un manque de résultats, voir de progrès peut demander l'aide d'un professionnel.

Les différentes connaissances acquises à travers cette formation et reproduites dans ce document ne remplacent pas la consultation d'un professionnel de santé.

Le contenu de ce document ne peut aucunement servir à poser des diagnostics.

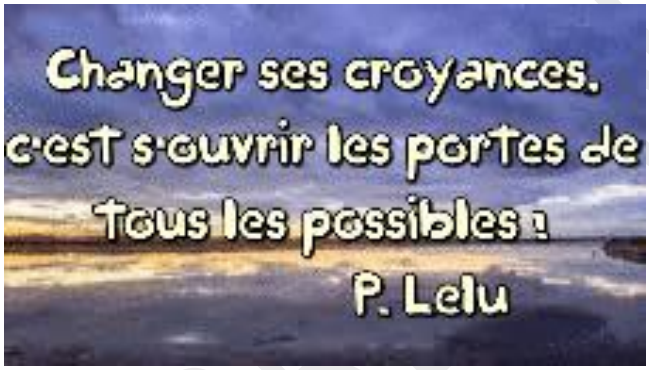
Il est entendu qu'en pratiquant l'EFT vous ne devez pas arrêter un traitement en cours sans l'avis de votre médecin.

Enfin je remercie toutes les personnes m'ayant apporté leur aide pour l'acquisition de connaissances, et qui continuent à le faire.

EQUILIBRESANTE

Cette formation EFT est intitulée EFT EquilibreSante® pour respecter la requête de Gary Craig, afin de différencier les différentes formations dispensées à travers le monde.

Un grand MERCI à Gary Craig pour son cadeau !



EQUILIBRESANTE

TABLE DES MATIERES

LE STRESS

Définition..... 13
Le stress est vital..... 13
Les 3 phases du stress..... 14
Le Réseau du Mode par Défaut..... 15
Le système neuro - végétatif..... 17
Le stress pathologique..... 19

LE CADRE DE REFERENCES

Les croyances..... 21
Rôle de l'EFT..... 25

ATTITUDE MENTALE POSITIVE

Définition..... 26

LES EMOTIONS ET RESENTIS PERTURBANTS

Le fonctionnement de l'émotion..... 28
Le fonctionnement du ressenti..... 29
Cause du ressenti perturbant..... 30
Les deux paramètres à maîtriser absolument..... 31
La contagion émotionnelle..... 33

L'HOMME UNI VERS

L'homme et l'espace temps..... 35

LE SYSTEME ENERGETIQUE CORPOREL

Définition..... 39

EQUILIBRESANTE

Les fréquences du corps humain..... 39
Naissance de l'E.F.T..... 40

E.F.T ET LA SCIENCE

Ce que démontrent les études..... 42
Monde réel ou imaginaire..... 45
EFT et cognition..... 46

L'EFT

Méthode psycho énergétique..... 48

L'ATTITUDE DU PRATICIEN

Ne rien attendre..... 50
Ne pas interpréter..... 50
L'assurance..... 50
L'assertivité..... 51
L'écoute..... 53
La communication..... 53

S'INSTALLER

Qui peut s'installer Praticien EFT ?..... 55
La réglementation..... 56
Le suivi à distance..... 57
Bon à savoir..... 57

LA METHODE E.F.T

L'élément fondamental à connaître..... 59
La recette de base..... 59
Les aspects..... 72

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

La règle des affirmations 72
La précision dans le problème..... 73
Les évènements spécifiques..... 74
L'effet de généralisation..... 74
L'approche globale..... 76
L'E.F.T en quelques mots..... 76
Problème de toxines énergétiques..... 78
Les raccourcis..... 79
L'écriture sur les murs..... 80
Le Palace des possibilités..... 81
La guirlande émotionnelle..... 82
Tester en permanence..... 82
Le concept de paix personnelle..... 85
Les bienfaits partagés..... 88
La Technique ''Raconter l'histoire''..... 89
La Technique du Film..... 92
La Technique du Trauma sans larme..... 94
L'utilisation des affirmations..... 95
Libération des blocages émotionnels par le souffle..... 96
La Technique ''Respiration étranglée''..... 97
Les bénéfices secondaires..... 98
Le recadrage..... 100
Les ressources..... 101
La Technique ''Poursuivre la douleur''..... 102

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

PLANS DE DEFUSION

Défusion pour simple problème..... 103
Défusion pour problème complexe..... 104

EFT ET LES ENFANTS

La Technique ''Indispensable'' pour les enfants..... 105
Accompagner les tout petits..... 109

LES VARIANTES

La Technique ''CHOIX''..... 111
La Technique ''TRIO CHOIX''..... 113
La Technique ''ET Si''..... 115
La technique lire ses écrits..... 126
L'effet Apex..... 127
Arrêter de douter..... 127

DIVERS

L'intuition..... 133
Peurs et phobies..... 133
Les dépendances..... 134
La mauvaise image de soi..... 137
La confiance en soi..... 140
L'image et l'amour de soi..... 144
L'acceptation de soi..... 146
Les souvenirs traumatisants..... 146

INTEGRATION QUANTIQUE

La notion d'accueil..... 149

EQUILIBRESANTE

La notion d'attraction..... 150
Les afformations..... 150
La notion de gratitude..... 151
Physique déterministe VS Physique quantique..... 153
Futur déterminé et modifiable..... 155
Cinq croyances limitantes..... 158
L'Information..... 159
Les trous noirs dans l'Univers..... 160
L'Information par la prière..... 161
Loi d'Attraction à travers l'Information..... 162
Conclusion..... 163
Demander, tapoter et recevoir..... 164
Instruire son subconscient..... 166

PLUS DE TECHNIQUES

L'hypothèse anticipative..... 169
Subtilité de la confiance en soi..... 171
La gomme magique..... 171
EFT et la cohérence cardiaque..... 172
EFT et les 5 Accords Toltèques..... 175
EFT et Ho'oponopono..... 179
EFT et les petits bonshommes allumettes..... 180

ANNEXE

Découvertes sur l'ADN..... 185
E.F.T en milieu hospitalier..... 197

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Stress veterans project et EFT…….. 200
Etudes EFT sur les SPT des anciens combattants……. 202
Epigénétique et E.F.T Interview de Dawson Church……. 221
Notes personnelles…….. 226

EQUILIBRESANTE

« L'EFT permet de changer ses CROYANCES, donc ses PENSEES, permettant ainsi de bénéficier de la LOI D'ATTRACTION et d'améliorer ses EMOTIONS et SENTIMENTS. C'est à partir de là que nous pouvons CREER le meilleur et AGIR en toute quiétude.
Nous gouvernons notre VIE». P.Lelu

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

LE STRESS

Définition

Hans Selye le défini comme :

« Syndrome général d'adaptation »

Adaptation de l'organisme face à des situations d'agressions physiques et/ou psychiques qui deviennent les stresseurs.

Hans Selye a déterminé 2 types de stress :

- Le bon, ou « eustress », qui décuple les aptitudes physiques et intellectuelles.

- Le mauvais, ou « détresse », inhibiteur, qui en perdurant affaiblit l'organisme, provoquant des dysfonctionnements cardiaques, digestifs, immunitaires…

Le stress est vital

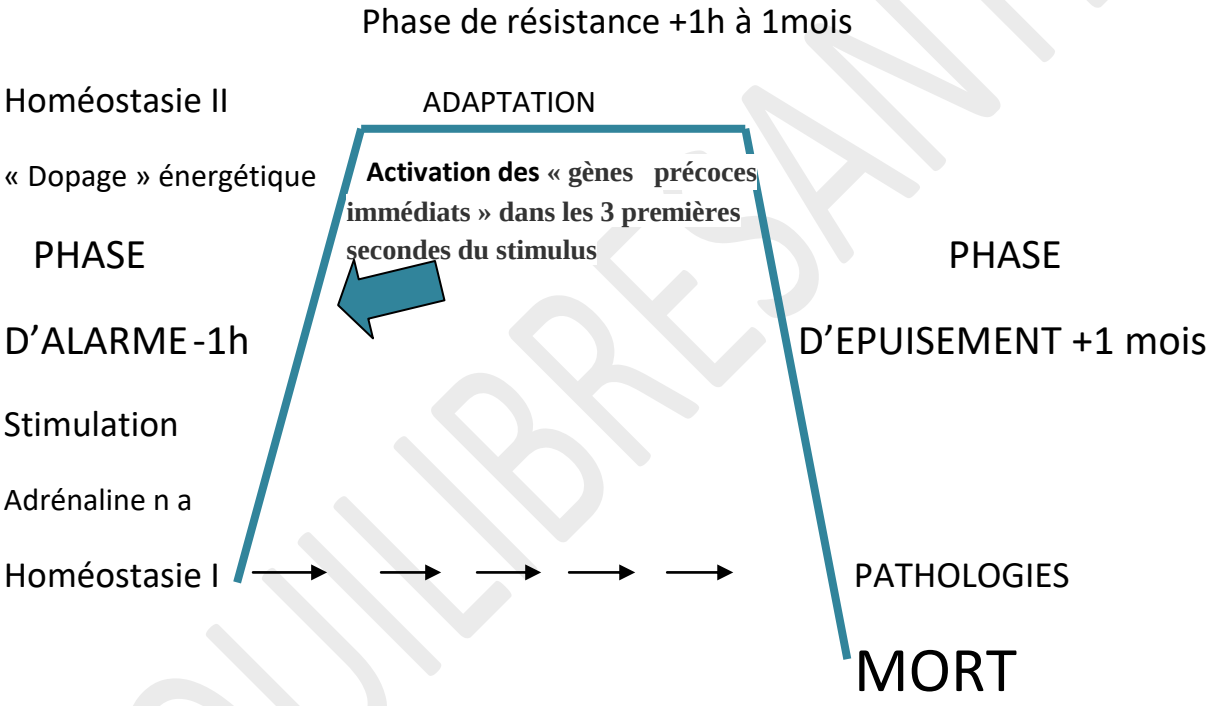
Il assure notre survie face à un danger imminent.

Il passe d'un niveau d'équilibre appelé homéostasie, à un stade de résistance.

Dans le cas où les différentes stimulations perdurent il passe à la phase d'épuisement, qui va entrainer les pathologies.

EQUILIBRESANTE

LES 3 PHASES DU STRESS



D'après la courbe de Selye

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le Réseau du Mode par Défaut

Le Réseau du Mode par Défaut représente des régions cérébrales activées lorsque la personne est en repos.

Pendant un travail intellectuel ce réseau est désactivé, un autre réseau en lien avec des actions positives est activé.

Ce réseau est notamment en liaison avec les cortex préfrontal et occipital.

Il a été observé une non désactivation du Réseau du Mode par Défaut chez certaines personnes effectuant des tâches et présentant des dysfonctions cognitives, maladie d'Alzheimer, autisme et même schizophrénie.

Le cerveau représente 2 % de la masse totale chez un individu et consomme environ 20 % d'énergie, qu'il soit en mode action ou au repos.

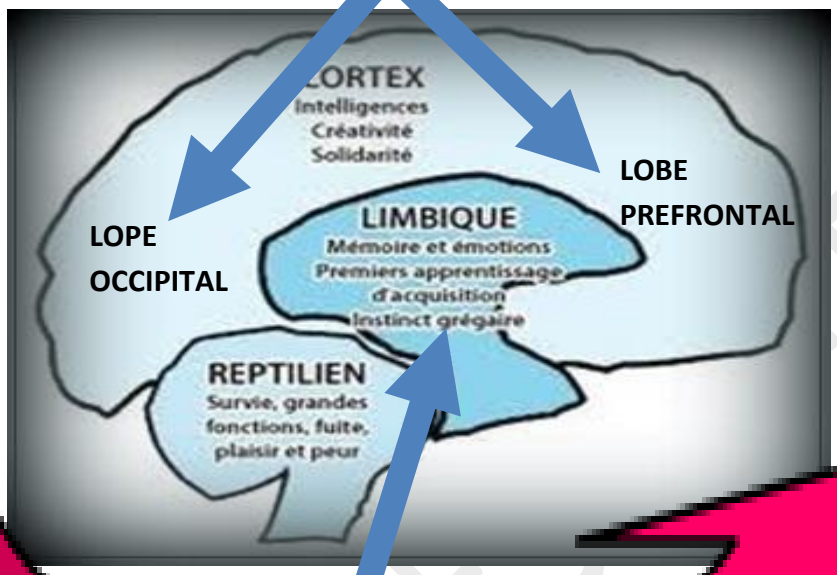
C'est dans ces périodes de repos, alors que le cerveau utilise toujours la même énergie, que l'individu se focalise sur des souvenirs négatifs et les projette sur le futur.

EQUILIBRESANTE

Imaginaire au repos

Réseau du Mode par Défaut

Souvenirs négatifs



Peur du futur

Souvenirs dans l'action

EQUILIBRESANTE

Le système neuro - végétatif

- Constitué du système nerveux sympathique et du système nerveux parasympathique, qui fonctionnent l'un par rapport à l'autre.

- Assure le fonctionnement des viscères, de la respiration, de l'élimination, de la digestion, de la circulation, du rythme cardiaque, de l'équilibre acido - basique, de la température et de la pression sanguine.

✓ Le système sympathique

Il produit l'énergie et agit au moment de la phase d'alarme, en produisant les catécholamines, (adrénaline, noradrénaline). Il régule la pression sanguine par vasoconstriction et vasodilatation.

Il provoque une accélération du rythme cardiaque pour combattre ou fuir.

✓ Le système parasympathique

Antagoniste du sympathique, il est actif lorsque l'organisme est au repos, et en phase de récupération.

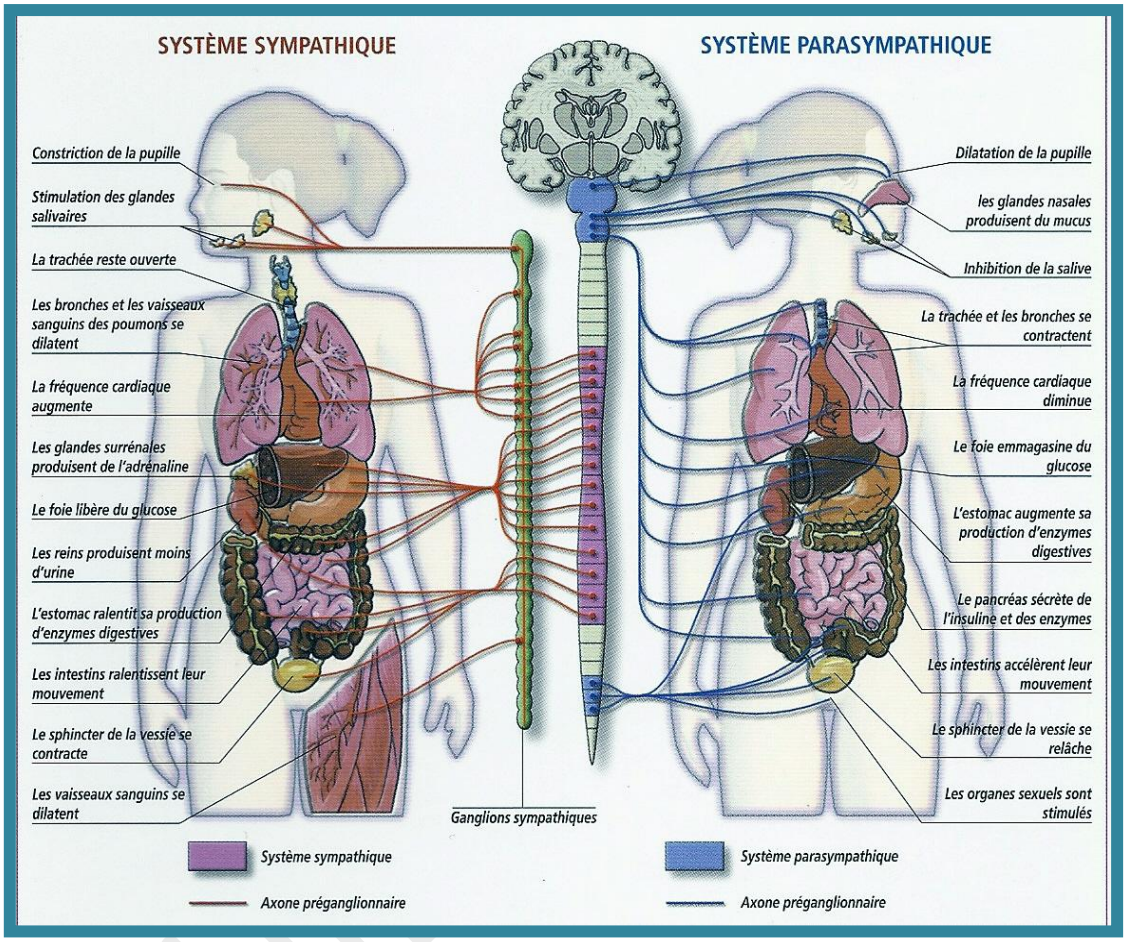
Il alimente, permet de métaboliser et restaure l'énergie.

Il produit l'acétylcholine.

Lorsque le stress atteint la phase d'épuisement, cela signifie que le système sympathique s'épuise à cause d'un fonctionnement continu, et le système parasympathique devient hyperactif, ne pouvant plus

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

assurer son fonctionnement de base dont la restauration d'énergie. Il n'y a plus d'homéostasie



Face à une situation stressante identique, un individu sera excité, euphorique, et un autre abattu. Néanmoins les réactions physiologiques seront similaires.

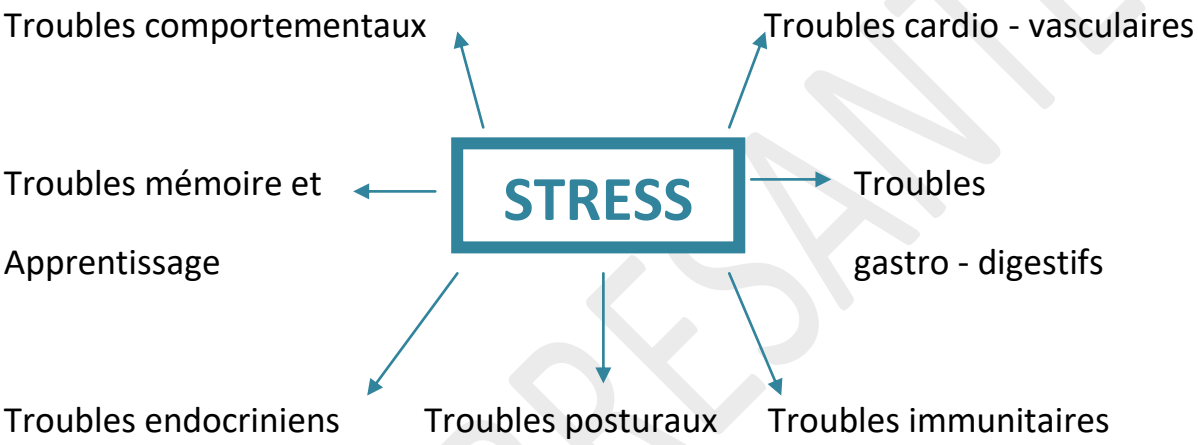
La réaction pathologique est différente d'une personne à une autre, selon la carte génétique de chacun :

Eczéma, psoriasis, cancer, dépression, douleurs…

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le stress pathologique

- Il est répétitif
- Il est inévitable
- Il est indésirable



Le stress déclenche des stimulations d'hormones, (adrénaline), et de neurotransmetteurs, (noradrénaline), inhibant les fonctions de lymphocytes et des monocytes, d'où déficience immunitaire.

Ces stimulations sont énergivores et sont destructrices de nutriments, (Vitamine C).

Le stress est toujours inflammatoire, provoquant la prolifération des radicaux libres, c'est pourquoi les surrénales libèrent toujours du cortisol.

Il provoque la destruction du cuivre (anti – inflammatoire).

EQUILIBRESANTE

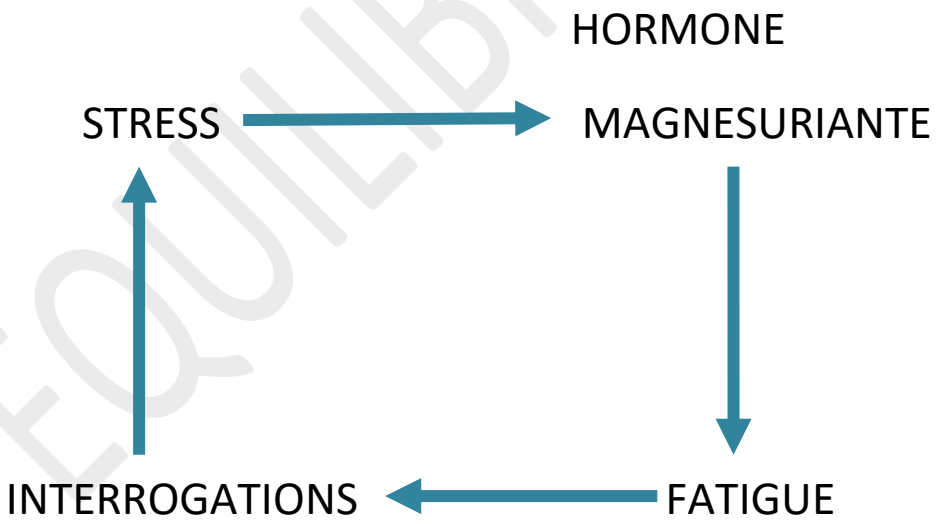
✓ Le cortisol

La baisse de cette hormone du stress, en cas de trop grande sécrétion favorise les risques de maladies cardio - vasculaires, de diabète…

En cas de stress prolongé, la production de cortisol participe à la prise de poids. L'organisme étant en état d'alarme, de combat, va stocker de l'énergie pour répondre à toutes éventualités.

Le stress déclenche une production d'acétylcholine qui rend l'estomac acide, favorisant l'ulcère.

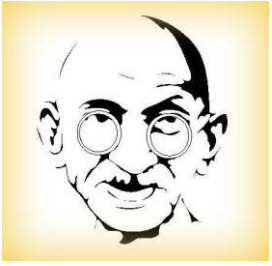
Il produit l'hormone magnésuriante, accélérant l'apparition de la fatigue.



EQUILIBRESANTE

LE CADRE DE REFERENCES

Les croyances



« Vos croyances deviennent vos pensées
Vos pensées deviennent vos mots
Vos mots deviennent vos actions
Vos actions deviennent vos habitudes
Vos habitudes deviennent vos valeurs
Vos valeurs deviennent votre destinée». Mahatma Gandhi

Nous vivons à travers un cadre de références construit à partir de tout ce que nous avons appris et expérimenté durant notre vie. Chacun va agir, décider en fonction de son propre système de croyances. Nous le défendons et voulons l'imposer aux autres, ceux qui ont vécu différemment et qui se sont construit un autre système de croyances.

Persuadés de détenir LA vérité, nous allons construire notre parcours de vie à travers notre propre cadre de références, aussi restreint qu'il soit.

CE CADRE DE REFERENCES FACONNE NOTRE COMPORTEMENT

Le système de croyances est bien la base des conflits entre individus, nations, où chacun va œuvrer en pensant bien faire pour apporter paix, amour et malgré tout blesser, voir pire…

« Il est plus difficile de désintégrer une croyance qu'un atome ».
A. Einstein

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les croyances déterminent notre comportement en développant nos habitudes d'actions que nous ancrons en nous comme vraies valeurs. De ces croyances naissent les pensées avec leurs lots d'émotions.

Prenons l'exemple du médecin allopathe qui reçoit régulièrement des patients qui lui relatent un mieux-être voire des guérisons avec la prise de substances naturelles. Son système de croyance nourri par ses études très cartésiennes, où l'université ne lui a enseigné uniquement les molécules chimiques avec un cadre médical bien précis peut réfuter toute autre possibilité de guérison. Dans ce cas une réponse de traitement différent de ceux qui lui ont été enseignés ne peut pas exister, et le médecin va répondre qu'il s'agit du fruit du hasard. Au contraire, un confrère ayant fait les mêmes études mais avec un cadre de références différents, il peut avoir étudié d'autres possibilités de soins, phytothérapie, aromathérapie, homéopathie… ne classera pas ces mêmes guérisons dans la case hasard.

Lorsqu'une autorité scientifique distille une affirmation, nous la croyons et prenons cette vérité comme acquise, alors qu'il se peut qu'il y ait une contre vérité déjà établie que nous ne connaissons pas.

Toute notre vie nous emmagasinons des EXPERIENCES, qui remplissent notre système de croyances, et qui nous guident pour construire notre chemin.

Une éducation religieuse va façonner la vie d'une personne d'une certaine manière, et une éducation plus laïque va modeler une seconde personne d'une autre manière.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Certaines personnes sont sceptiques face à des techniques de psychologie énergétique innovantes car peu connues à ce jour en France, malgré toutes les études les validant.

Tout ce qui est nouveau peut apparaître comme suspect, et même faire peur, une fois confronté avec notre système de croyances.

C'est ainsi que des étiquettes sont distribuées à certaines catégories de personnes. Nous enregistrons dans notre cadre de références une information négative au sujet d'un individu malhonnête, qui représente une profession, une association, un groupe politique, sportif… et nous pouvons croire que les autres membres sont également malhonnêtes.

Les croyances sont hyper puissantes, et peuvent être dévastatrices.

Face à la nouveauté, à l'inconnu, doit- on croire ou ne pas croire ?

Voyons – nous les ondes, (radio, télé..), rayons X ? Et pourtant nous croyons en leurs potentiels !

En réalité toute situation nouvelle doit être digérée, nous devons être critiques avant de la considérer comme vraie ou fausse. La décision nous appartient.

Une personne n'ayant jamais pratiqué la radiesthésie peut ne pas croire en cette technique… jusqu'au jour où elle sera curieuse et utilisera un pendule pour se faire sa propre opinion, et observera les possibilités de cette technique.

EQUILIBRESANTE

Toute notre vie est dirigée par nos croyances elles-mêmes véhiculées par nos pensées. Tout ce que nous créons, toutes nos actions dépendent de nos pensées, donc de nos croyances.

Des croyances négatives activent notre inversion psychologique, créant de véritables parasites dans notre système énergétique. De ce parasitage naissent les émotions perturbantes et tout le lot d'échecs, d'inconforts qui les accompagnent.

> *« Le pouvoir de nos croyances est un pouvoir infini contre lequel aucune force terrestre ne peut prévaloir».* Neville Goddard dans *''Le pouvoir de la conscience'' - (1952)*

> *« Changer ses croyances limitantes, c'est s'ouvrir les portes de tous les possibles».* P. Lelu

Entretenir une pensée dans notre esprit revient à nourrir cette pensée ; elle devient un ressenti ou sentiment créé par des émotions de peur ou des émotions d'amour.

La pensée associée à l'émotion crée le sentiment.

Nous pouvons intervenir sur notre cadre de références grâce à l'EFT.

Nous sommes ce que nous pensons!

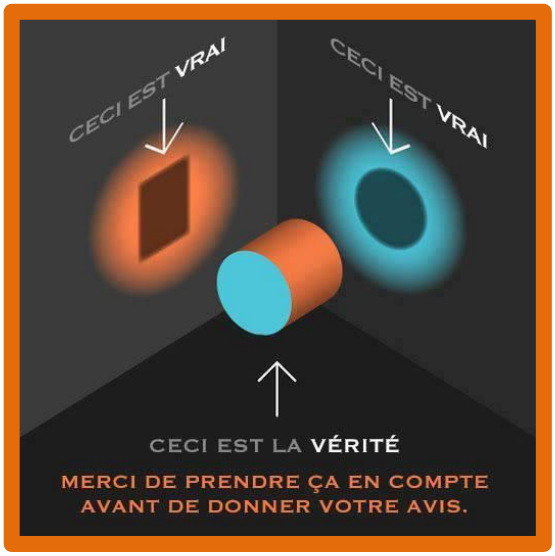
TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Rôle de l'EFT

L'EFT permet d'éliminer les causes de ces émotions perturbantes à partir du ressenti. Notre perturbation sera traiter si l'inversion psychologique est rééquilibrée et si on s'occupe réellement du ressenti, plus que du problème lui-même. Si vous avez peur des serpents, les serpents n'y sont pour rien et cela ne sert à rien de tapoter sur l'existence du serpent mais sur ce que la pensée, la vue suscitent comme émotions en vous.

Si vous voulez reprendre la maîtrise de votre destinée, vous pouvez réfléchir à toutes vos croyances qui vous semblent être à l'origine de blocages et effectuer des rondes d'EFT sur les ressentis de chacune d'elles.

Nous étudierons ces différents éléments plus loin.



TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

ATTITUDE MENTALE POSITIVE

Définition

Notre façon de penser est également déterminante pour construire notre comportement, notre parcours de vie.

Nos pensées doivent être positives et créatrices. Elles font partie des lois universelles, elles provoquent une attraction, car étant vibrations, elles s'attirent les unes les autres. La conséquence est que l'on attire autour de soi des personnes et des situations en relation avec nos pensées du moment.

L'amour attire l'amour, comme la fleur attire l'abeille…

Le mal attire le mal…

En résumé si nous nous sentons mal entourés, et si l'on trouve que notre vie est moche, qu'il nous arrive que des incidents, voir des accidents à répétition, réfléchissons sur nos modes de pensées et de parler. Les mots que nous utilisons renforcent nos pensées.

La pensée est créatrice, selon la force, la durée, elle se réalisera plus ou moins vite. Selon l'émotion, qu'elle soit positive ou négative, le résultat sera productif ou pas, voire destructif. Cette loi de la création est toutefois plus active lorsqu'elle est orientée sur l'évolution, et fait partie des lois universelles, au même titre que la loi d'attraction, la tolérance qui forment un tout, l'équilibre.

EQUILIBRESANTE

L'esprit conscient fonctionne 5% par jour, c'est par lui que nous émettons des pensées positives, mais le subconscient qui détient toutes les croyances fonctionne les 95 autres %. Donc il est nécessaire de reprogrammer le subconscient en changeant ses croyances qui vont inévitablement contrer les pensées positives.

Cela explique pourquoi tant de personnes qui exploitent le concept de la loi d'attraction sont déçus !

> *« J'ouvre la pensée avec un minuscule processeur qu'on appelle le conscient et je suis en compétition avec le programme du subconscient. Donc si ma pensée est d'être en bonne santé ou d'avoir une belle relation amoureuse, je fais de la pensée positive et en même temps j'ai un programme silencieux qui dit : « tu n'es pas en aussi bonne santé que tu le dis » « tu n'es pas assez gentil pour avoir cette belle relation ». Je mets en compétition ma pensée positive et mon programme à l'opposé (?). Ce programme est un million de fois plus puissant. Qui va gagner dans ce défit ? C'est le subconscient bien sûr ».* Bruce Lipton

> *« Celui qui n'a pas d'objectifs, ne risque pas les atteindre ».* Lao ZI

« Nous n'attirons pas à nous ce que nous voulons,
mais ce que nous sommes ! » P. Lelu

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

LES EMOTIONS PERTURBANTES

(NEGATIVES)

Fonctionnement de l'émotion

En réalité il y aurait 2 émotions principales à partir desquelles se dégagent des ressentis :

- L'amour
- La peur

Les émotions de peur naissent à partir de certaines pensées ou de souvenirs eux-mêmes perturbants, sur lesquels on se concentre, et vont perturber le système énergétique.

Une personne qui a peur en avion, sera effrayée à l'idée de faire un trajet aérien. Mais si elle n'a pas prévu de s'envoler, elle ne pensera pas à cette peur.

Une autre personne se plaindra d'une gêne physique chronique due à une situation vécue.

Tout malaise physique ou psychologique, est le résultat d'un dérèglement du champ énergétique du corps.

Les différentes situations vécues, qu'elles soient positives ou négatives vont se stocker dans le système limbique du cerveau. Elles vont consolider notre système de croyances. Il y a une véritable fusion entre l'évènement vécu et les émotions d'où découlent les ressentis.

EQUILIBRESANTE

Le système limbique imprègne toute expérience vécue d'une intensité émotionnelle.

Dès qu'une situation ressemble à une expérience désagréable vécue, le système limbique nous informe d'un danger possible. Cette situation est confrontée avec notre cadre de références actuel, qui va lui - même nous faire réagir en fonction de ce qui nous paraît le mieux. Cette nouvelle situation peut donc réactiver un souvenir traumatisant et déclencher un mal être.

Fonctionnement du ressenti

Le ressenti est créé à partir de l'émotion dégagée. Selon le type d'émotions, amour ou peur, le cœur dégage une puissance électro magnétique en liaison avec le sentiment.

Le sentiment est une prière et non les mots !

Prier pour quelque chose ne sert à rien, car cela revient à reconnaître que la chose, la situation ne sont pas là.

La prière permet de ressentir la situation sur laquelle nous sommes concentrés !

Ressentir la chose, la situation comme si elle est là avec gratitude, permet de vivre cette chose ou situation. C'est la vibration pour ce que l'on désire qui compte.

Mesurer le SUD en EFT, c'est finalement mesurer l'intensité ressentie. Ce même ressenti que l'énergie du cœur va développer !

EQUILIBRESANTE

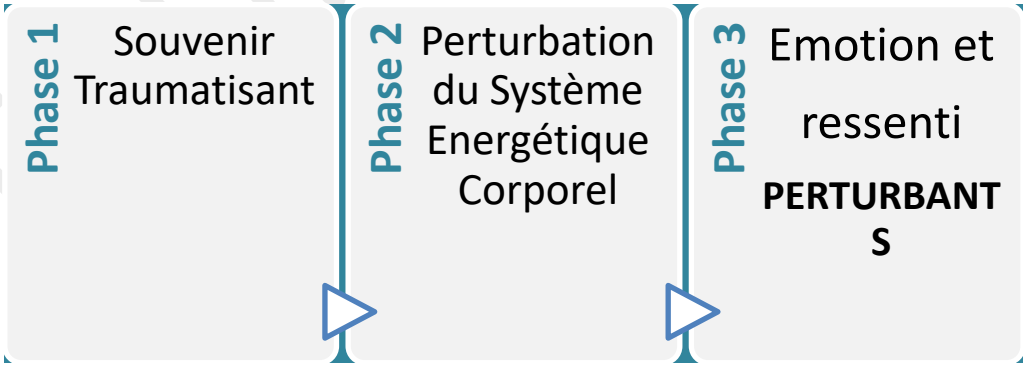
Cause du ressenti perturbant

Contrairement à la psychothérapie conventionnelle, on ne va pas s'intéresser au souvenir traumatisant qui peut être à l'origine de l'inconfort émotionnel, mais on va s'attaquer à la cause directe du ressenti perturbant, c'est-à-dire *« LA PERTURBATION DU SYSTEME ENERGETIQUE CORPOREL ».*

Pratiquer à partir du souvenir lui - même va accentuer *« LA PERTURBATION DU SYSTEME ENERGETIQUE CORPOREL »*.

Rééquilibrer le flux énergétique avec l'EFT, permet de gagner un temps inestimable, et évite à la personne traumatisée de revivre le souvenir. Il peut y avoir parfois un léger inconfort à la remémorisation du problème.

Heureusement tous les souvenirs désagréables ne provoquent pas de perturbations, car ils ne produisent pas tous de *« PERTURBATION DU SYSTEME ENEGETIQUE CORPOREL »,* (nous avons vu que chacun réagi différemment devant une même situation stressante).



Il est possible de reprogrammer les ressentis perturbants.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les deux paramètres à maîtriser absolument

✓ La colère

Plutchik propose une fonction destructive à la colère. La destruction est surtout dirigée vers celle ou celui qui la vit. Si une personne vous à mis en colère dans le passé et que vous n'arrivez pas à vous défaire de l'intensité de ce ressenti, c'est bien vous, et uniquement vous, qui subissez les conséquences psychologiques et physiologiques.

Rappelons que la colère fait partie des 7 péchés capitaux chez les catholiques, et des 3 poisons chez les bouddhistes.

Bien-sûr mieux vaut se mettre en colère de temps à autre pour éviter d'intérioriser les non-dits.

✓ La peur

Il s'agit là d'une des 2 émotions, avec l'amour.

Cette émotion va déclencher des ressentis de panique, de phobies…

Pour Plutchik la peur est en lien avec la protection. Cette émotion permet de nous conserver en vie face à des dangers réels, mais elle est souvent présente sans fondement.

Beaucoup de personnes qui consultent, avouent avoir peur du futur sans vraiment en connaître les raisons. Si elles réfléchissent sur leur passé où elles se sont focalisées sur des situations de peurs futures qui ne se sont jamais réalisées, elles sont stupéfaites du temps perdu pour des choses inutiles.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Naturellement, de même que la colère, l'émotion intense de peur, qui provient du cadre de références de chacun, façonne un comportement incontrôlable face à des situations où l'imaginaire joue un grand rôle.

La pensée associée à l'émotion crée le sentiment.

La pensée et l'émotion doivent faire 1 pour créer un sentiment juste.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

La contagion émotionnelle

La contagion émotionnelle est le transfert des émotions d'une personne à une autre, voir à un groupe.

Selon l'intensité émotionnelle émise par une personne et l'importance accordée à l'état émotionnel de cette personne par un autre individu, la durée de la contagion émotionnelle peut varier et durer jusqu'au règlement total de la perturbation concernant la personne émettrice.

Les personnes sensibles sont très sujettes à cette contagion émotionnelle.

La contagion émotionnelle se rapproche d'avantage de l'empathie que de la compassion.

Le cerveau possède des neurones ''miroirs'' renvoyant chez chacun les ressentis des autres. Chacun va donc ainsi imiter inconsciemment les mêmes expressions des autres, provoquant la stimulation de la partie limbique du cerveau qui va associer le même type d'émotion.

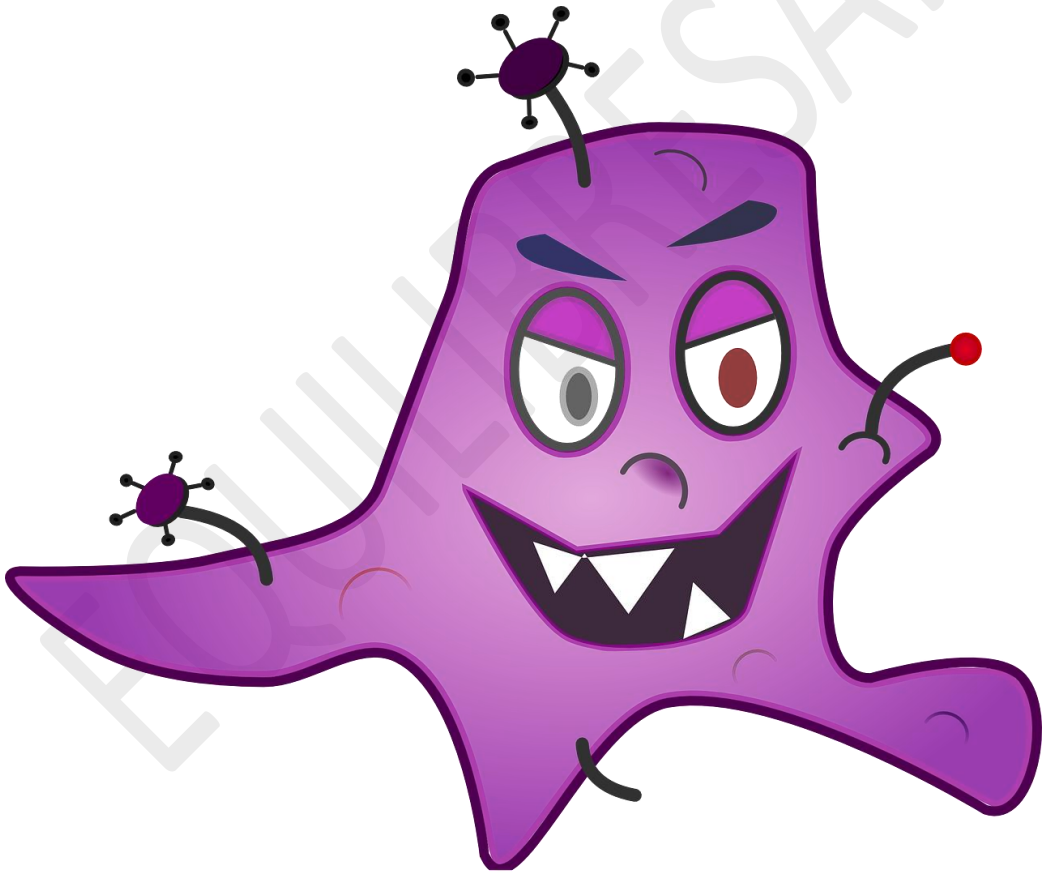
La contagion émotionnelle, selon Elaine Hatfield professeure de psychologie de l'université d'Hawaii (États-Unis), possède un rôle "adaptatif et fonctionnel" favorisant la proximité sociale dans l'espèce humaine.

Il s'agit certainement d'un héritage laissé par les premiers hommes pour la survie de l'espèce.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Je considère cette contagion émotionnelle comme étant un véritable moyen inconscient de communication. Mais comme le stipulait le neuropsychologue Rick Hanson, le cerveau agit sur les émotions négatives comme du Velcro et sur les émotions positives comme du Téflon.

Notons que nous sommes soumis la plupart du temps à ressentir des émotions inquiétantes qui n'ont pas lieu d'exister, contaminons notre entourage, et vis versa.



EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

L'HOMME UNI VERS

L'homme et l'espace temps

L'organisme humain est constitué de 100 000 milliards de cellules.

Chaque cellule contient 100 000 milliards d'atomes.

Chaque atome est constitué de protons, composés de structures de Planck qui produisent l'information.

L'espace, rempli de vide, est plein d'énergie.

Chaque élément, planète, molécule, atome, proton, est constitué de 99.99999% d'espace.

Le corps physique est donc constitué de 99.99999% d'espace vide.

Cet espace vide est rempli d'informations.

Chaque proton contient l'ensemble de la masse de l'univers.

> *« Il y a plus d'énergie dans 1 cm3 de Planck que dans l'univers complet compressé dans 1 cm3 »*. N. Harameim

Ce que nous voyons de chaque élément, (matière), représente 0.00001%.

L'espace défini donc la réalité selon le physicien Nassim Haramein.

Ce que nous percevons, la réalité, est donc constituée de champs électro magnétiques, électro statiques qui oscillent et qui interagissent dans l'espace.

EQUILIBRESANTE

« Les objets physiques ne sont pas dans l'espace, mais ces objets sont une extension de l'espace. De ce point de vue, le concept d'espace perd toute signification ». N. Harameim

Pour Nassim Harameim, la base de la physique quantique est :

« Dans l'espace, chaque point possède une énergie infinie ».

Dans l'univers tous les éléments sont inter connectés par l'espace.

Des études en physique expliquent qu'en changeant le champ électrique, le comportement de l'atome change. Ce phénomène est appelé ''Effet Stark''. En changeant le champ magnétique, le comportement de l'atome change également. Ce phénomène est appelé ''Effet Zeeman''.

Nous savons que le cœur est l'organe qui produit le plus puissant champ électrique, mais également le plus puissant champ magnétique.

Le cœur est le siège des ressentis ou sentiments.

La structure de l'espace est criblée de trous de vers qui permettent la communication de chaque point de la structure de l'espace et peu importe la distance.

Chaque être est donc relié à cette énergie en permanence.

« Le temps sans la mémoire n'existe pas ». N. Harameim

« C'est la conscience qui crée notre univers physique ». John Wheeler

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

L'Univers est un champ holographique, c'est-à-dire que chaque partie de l'Univers contient l'ensemble de l'Univers.

Les cellules, les atomes, les protons… sont des fragments de l'Univers contenant l'ensemble de l'Univers.

Dès qu'un changement intervient dans un fragment, ce changement s'opère dans l'ensemble. C'est ce que démontre l'expérience effectuée à l'Université de Genève où 1 photon coupé en 2, dont chaque partie est séparée d'une distance totale de 22 km ; si l'on apporte un changement à l'un des 2, le changement se produit immédiatement dans l'autre photon… voir même avant… Les photons sont restés connectés par l'énergie, le changement ne s'est pas déplacé, il était déjà là, car le champ est holographique. Les particules sont intriquées !

Dans l'Univers il n'y a pas d'ici et là-bas, mais tout se trouve ici et là-bas en même temps !

Les croyances, les pensées, les émotions et les ressentis, faisant partie de notre monde intérieur, interagissent avec le monde extérieur.

Le dialogue avec l'Univers n'est possible qu'avec la force du cœur et non avec le langage de l'esprit !

L'EFT permet d'ajuster ce dialogue vis-à-vis du ressenti.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

EquilibreSante®

« Tout élément dans la nature qu'il soit organique, végétal ou minéral émet une fréquence sous forme d'onde. Cette onde se traduit sous forme d'énergie vitale donnant une information de vie. »

A. Einstein

http://eft.equilibresante.fr

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

LE SYSTEME ENERGETIQUE CORPOREL

Définition

Le corps est en liaison avec le cerveau par les circuits électriques (nerfs). Ce flux énergétique nous permet d'utiliser nos 5 sens, de ressentir une douleur immédiatement après un coup… Dès l'arrêt de ce flux, survient la mort. Ce flux énergétique peut être comparé à un téléviseur.

Les Chinois ont découvert une énergie qui traverse le corps à travers les méridiens. Cette énergie est invisible comme celle du téléviseur.

Cette connaissance énergétique fait de plus en plus d'émules en occident pour le plus grand bien des patients.

Les fréquences du corps humain

Les fréquences d'un corps sain oscillent entre 62 et 68 MHz. Des études démontrèrent que certains aliments pouvaient faire baisser ces fréquences et bien sûr d'autres pouvaient augmenter ces fréquences.

D'autres études montrèrent que des pensées dites négatives baissaient les fréquences du corps en moyenne de 12 MHz, et que des pensées dites positives augmentaient ces fréquences en moyenne de 10 MHz.

EQUILIBRESANTE

Naissance de l'E.F.T

Au début des années 80, le Psychothérapeute Roger Calahan était confronté à une phobie chez une patiente, concernant l'eau. Utilisant ses techniques traditionnelles, il était incapable de résoudre le problème de sa patiente qui était très traumatisée par sa peur de l'eau. Lors d'une consultation, le Dr Calahan sortit de son cadre de références (celui que nous avons développé plus haut), en effet afin de soulager cette même patiente d'un mal d'estomac, il entreprit de lui tapoter sous les yeux, à l'endroit où se situe une extrémité du méridien de l'estomac, constituant un point d'acupuncture. Et aussi incroyable que cela puisse paraître, (selon son propre système de croyances), sa patiente avait évacué sa phobie et ses inconvénients : maux de tête, cauchemars.

L'explication, c'est Gary Craig, ingénieur scientifique, ami du Dr Calahan qui nous la livre :

> *« Quand elle, (la patiente), avait peur, l'énergie circulant dans son méridien de l'estomac était perturbée. Ce déséquilibre énergétique est ce qui causait son intensité émotionnelle. Les tapotements sous ses yeux ont envoyées des pulsations dans le méridien et corrigé la perturbation. Le méridien énergétique était maintenant harmonisé et l'intensité émotionnelle…la peur…est partie. »*
>
> Cette découverte a amené Cary Craig à développer l'E.F.T, à partir de son affirmation-découverte : *« LA CAUSE DE TOUTE EMOTION NEGATIVE EST UNE PERTURBATION DU SYSTEME ENERGETIQUE CORPOREL ».*

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Remarquons en passant, que jamais la patiente du Dr Calahan n'a parlé de son traumatisme qui était à l'origine de sa phobie, et si on connait ici le système énergétique en cause : l'estomac, dans les tapotements E.F.T on ne s'en soucie pas, car l'important reste le résultat, et nous verrons que le fait de tapoter quelques points d'acupuncture suffit, car tous les méridiens son reliés entre eux. Il n'est donc pas nécessaire de diagnostiquer le déséquilibre énergétique dans le cadre d'une simple pratique.

Toutes les émotions perturbantes, (négatives), peuvent donc être abordées par la Méthode E.F.T.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

E.F.T ET LA SCIENCE

Ce que démontrent les études

Lorsqu'on pratique l'E.F.T, notre cerveau droit est activé, (partie de l'intuition, l'imagination), nous mettant dans un état de relaxation, comme dans n'importe qu'elle autre méthode de relaxation, sophrologie, hypnose… laissant de côté notre mental.

Nous possédons environ 360 points d'acupuncture de chaque côté du corps, et nous en activons environ une quinzaine en E.F.T, points très stratégiques de début ou de terminaison de méridiens, points d'harmonisation en liaison avec les organes, ces mêmes organes en liens avec les émotions.

Si nous mettons sous électroencéphalogramme une personne tapotant sur ces points en séance E.F.T, nous nous apercevons qu'elle se retrouve en ondes cérébrales delta, ou têtha.

Ces longueurs d'ondes sont celles dans lesquelles vibrent les enfants.

Jusqu'à 2 ans en ondes delta, de 2 à 6 ans en ondes têtha, âges auxquels l'enfant s'imprègne de son environnement, aborde son apprentissage, ensuite de 6 à 12 ans l'enfant passe en ondes alpha, (ondes des rêves éveillés, 6 à 8 hertz), et enfin en ondes bêta, (fréquences de la pleine conscience).

Le Docteur Bruce Lipton, épigénéticien, chercheur en médecine quantique, démontre que la génétique n'est pas tout, que nos membranes cellulaires sont organisées comme des micro

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

processeurs, représentant de véritables cerveaux. Il vient donc contredire la thèse selon laquelle la vie serait uniquement contrôlée par les gènes ; elle l'est également par l'environnement. Nous pouvons changer notre corps en modifiant notre façon de penser, chaque cellule est affectée par nos pensées.

Le Docteur Michael Meaney chercheur en neurosciences à l'Université Mack Gill de Montréal a découvert que l'éducation des souris dans les 12 heures qui suivent leurs naissances détermine leurs comportements futurs.

La construction génétique est primordiale pendant cette période.

Les souris qui ont eu toute l'attention de leur mère multiplient leurs neurones, développent plus de capacités, et les femelles deviennent plus tard, des mères tendres et habiles.

Le Docteur John Grabbe, généticien comportementaliste à l'Université d'Oregon – Centre Médical de Portland dit :

« Les gènes ne fonctionnent pas indépendamment de leur environnement. C'est seulement la combinaison des deux qui peut assurer que les gènes vont fonctionner de la meilleure façon.
On peut dire que la parentalité est un exemple de ce qu'on pourrait appeler épigénétique sociale ».
« L'important n'est pas seulement les gènes que nous avons, mais la façon dont ces gènes s'expriment.
Nos expériences changent l'expression des gènes, sans changer notre ADN. L'environnement programme les gènes et la façon dont ils seront actives ».

Le cerveau de l'enfant est formaté selon son éducation!

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le biophysicien et biologiste moléculaire russe, Pjotr Garjajev, et son équipe ont également exploré le comportement vibratoire de l'ADN. L'ADN a la même longueur d'ondes que le langage. Si certains émettaient la possibilité que notre corps est programmable par le langage, les mots et la pensée, cela est à présent prouvé et expliqué scientifiquement. Les études continuent sur l'ADN qui est en communication directe avec son environnement, (voir l'article sur les dernières découvertes de l'ADN en annexe).

Deux principales études montrent les changements épigénétiques après une séance d'EFT:

Beth Maharaj de l'Université Akamai découvre 72 gènes exprimés après 1 heure d'EFT dont 25 l'étaient toujours après 24 heures. Ces gènes concernent un ensemble de mécanisme de protection.

Dawson Church a analysé le sang avant et après 10 séances EFT sur 16 vétérans de guerre souffrant de SPT en comparant avec un second groupe témoin. Résultats : 53 % d'amélioration sur les symptômes de stress, amélioration du sommeil, expression de 6 gènes codant l'immunité, l'inflammation, le vieillissement, l'activité virale inhibant l'entrée des virus et favorisant la migration des globules blancs chez ceux ayant pratiqué l'EFT.

Ces avancées scientifiques permettent à l'E.F.T de faire son entrée dans le monde hospitalier, (voir annexe).

EQUILIBRESANTE

« L'EFT offre de grands avantages de guérison. » Deepak Chopra

« L'EFT est à l'avant-garde de ce nouveau mouvement de guérison. » Candace Pert

« L'EFT est une méthode simple, processus puissant qui peut influencer profondément l'activité des gènes, la santé et le comportement. » Bruce Lipton

Retrouvez d'autres études cliniques en annexe.

Monde réel ou imaginaire ?

Nous avons vu plus haut que les ondes cérébrales chez l'enfant de moins de 6 ans sont lentes, de types ''delta'' et thêta''. Ces longueurs d'ondes favorisent l'apprentissage et ne permettent pas à l'enfant de distinguer la réalité de l'imaginaire.

Situations réelles et fictives se mélangent dans l'esprit de l'enfant. Toutes les expériences traumatisantes vécues par l'enfant à cet âge peuvent s'enregistrer comme dangereuses pour sa survie. Sa capacité cognitive étant inexistante il pas la possibilité de faire la part des choses. Cela aura pour conséquence qu'il ressentira du désarroi dans sa vie d'adulte dans une situation similaire. Son système limbique s'activera et le système énergétique se perturbera faisant ainsi revivre les émotions négatives identiques enregistrées.

Les ondes de pensées conscientes ''alpha'' ''et bêta'' apparaissent après 6 ans. Mais l'adulte gardera en mémoire les enregistrements imaginaires de l'enfance et en fera sa réalité.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

EFT et cognition

Il est également possible de considérer le fonctionnement de l'EFT de la même manière qu'en psychothérapie classique lorsqu'on ''expose'' une situation troublante à une information de recadrage positive :

- Exposition troublante : « Même si j'ai ce problème »
- Information de recadrage positive : « Je m'aime et m'accepte totalement comme je suis »

Les tapotages, tout en régulant le système énergétique corporel, se répercute sur l'émotion sur laquelle on est concentré en désamorçant l'intensité ressentie, pouvant ainsi représenter un déconditionnement.

Les moyens actuels, imagerie cérébrale, permettent de constater que le cerveau peut créer de nouvelles connexions neuronales à tout moment de sa vie au gré des événements.

Depuis peu nous avons connaissance que la connexion entre neurones n'est pas stoppée après l'adolescence, mais continue à se développer, permettant l'apprentissage tout au long d'une vie. Il a été démontré qu'après une heure une pensée double le nombre de neurones. Attention donc aux types de pensées !

Les recherches du Pr Konstantin Korotkov, de l'Université de St Petersbourg, démontrèrent que parmi toutes les fréquences, ce sont celles émises par les émotions humaines qui changeaient le plus la structure de l'eau.

EQUILIBRESANTE

EQUILIBRESANTE

L'E.F.T

Méthode psycho énergétique

L'EFT est une Méthode de psychologie énergétique douce et naturelle.

La Psychologie Energétique (Energy Psychology) est une branche de la psychologie moderne regroupant Techniques les psychothérapeutiques considérant l'Homme dans sa globalité, corps/esprit.

- Cette Méthode est cliniquement validée, et des études se poursuivent. Découvertes aux USA cette Méthode est validée par de nombreuses études scientifiques effectuées par les plus grandes universités américaines (Austin, Michigan, Harvard Medical School, Yale, JFK University).
- Cette Méthode permet d'annuler les messages dissonant ancrés dans l'esprit afin de changer le comportement.
- Cette Méthode permet d'intégrer de nouveaux concepts, schémas en adéquation avec notre bien-être en restructurant les circuits neuronaux, tout en développant de nouvelles capacités stockées dans les gènes.
- Cette Méthode permet une communication avec chaque cellule pour mettre en marche les moyens d'auto guérison du corps.

EQUILIBRESANTE

Le corps cherche toujours à s'auto guérir. Cette auto guérison est contrôlée par notre cadre de références, (croyances).

Chacun a le pouvoir d'informer chaque cellule pour réparer le corps via l'esprit en lien direct avec la matière.

Le corps possède LA PLUS GRANDE PHARMACIE AU MONDE

Notre bonheur réside dans les 3 billions d'informations contenues dans nos gènes!

Nous sommes conçus pour « *carburer au plaisir*. » C. Pert

La Psycho Energétique démontre que nous sommes des êtres infiniment puissants.

L'EFT est un mariage entre la Médecine Traditionnelle chinoise et la Médecine occidentale.

Des tapotages sur des points d'acupuncture tout en se concentrant sur un problème vont équilibrés les méridiens. Ces acupressions ont montré la même efficacité que l'application d'aiguilles d'acupuncture.

L'EFT est une sorte d' ''acupuncture émotionnelle''.

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. » G. Craig

EQUILIBRESANTE

L'ATTITUDE DU PRATICIEN

Ne rien attendre

Il est demandé une parfaite neutralité au Praticien. Il ne doit pas attendre un résultat quelconque mais faire confiance au déroulement de la séance.

Le Praticien ne possède pas la réponse au problème du Patient mais peut uniquement l'aider à trouver cette réponse qui est en lui.

Ne pas interpréter

Le Praticien démarre une séance comme l'écrivain démarre sur une feuille blanche. Même si le problème du patient à traiter ressemble à différents problèmes déjà traités avec d'autres Patients, chaque cas est unique, car chaque Patient possède sa propre histoire.

L'interprétation des différents éléments émanant de la séance ne peut être faite uniquement à travers le cadre de références du Praticien, ce qui est à éviter, car ce qui importe c'est le cadre de références du Patient, cadre inconnu du Praticien.

L'assurance

Il convient au Praticien d'être à l'aise dans le déroulement d'une séance pour gagner la pleine confiance du Patient. C'est la confiance en lui et en ce qu'il va découvrir au fil de la séance en restant d'une parfaite neutralité qui va décider du bon résultat de la séance.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Si besoin le Praticien effectuera de l'EFT pour gagner cette assurance.

L'assertivité

Les phrases, expressions, mots utilisés doivent être positifs. Cette assertivité où le doute n'a pas sa place donnera confiance au Patient.

Ne pas utiliser de mots laissant planer un doute quant à la bonne marche et au résultat de la séance. Ne pas dire, essayer, peut-être…

Accompagner le Patient en fin de séance en lui assurant les résultats, et en étant vraiment persuadé ; annoncer un résultat en étant pas certain soi-même ne sera pas pris en compte par le Patient.

L'écoute

L'écoute active

Dans tout échange verbal il y a au moins un émetteur, celui qui parle, et un récepteur, celui qui reçoit les informations émises par l'émetteur.

Ecouter c'est d'abord se mettre à la disposition de celui qui émet pour comprendre sa demande, ses besoins.

⇨ Pour cela, différentes attitudes verbales et non verbales, sont applicables :

- Ecouter passivement : ne pas interrompre en laissant la parole à son patient ou client

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- Accuser réception : pour signaler que nous sommes à l'écoute de son patient ou client, par onomatopées, (oh ! ah !mm !...), par signes, (hochement de tête…)
- Inviter à poursuivre : pour montrer l'intérêt porté à ce que dit son patient ou client, *(« je comprends », « je vois », « c'est clair »…)*

La reformulation

Reformuler consiste à redire d'une manière plus concise ce que l'interlocuteur vient de dire.

La reformulation permet de s'assurer que l'on a bien compris ce que l'autre a dit.

Les techniques de reformulation

- La reformulation reflet, permet de montrer son attention à ce que vient de dire l'émetteur, « Si j'ai bien compris… », « Vous voulez donc dire… »
- La reformulation résumé, permet de résumer ce que vient de dire l'émetteur, « Ce que vous souhaitez… », « Vous pensez donc… »
- La reformulation recentrage, permet d'éclaircir le discours en percevant ce qui vient d'être dit différemment, « En d'autres termes… », « Autrement dit… »

La règle des 3 vingt

Voilà ce qui détermine la relation entre les individus lors des premiers rapports :

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- Les 20 premières secondes
- Les 20 premiers mots
- Les 20 premiers gestes

Le patient sera de suite en phase ou non dès les premières secondes de la première rencontre. Bien-sûr cela se joue au niveau inconscient de chaque personne.

La communication

Utiliser le bon canal

Les cinq sens sont en liaison avec le senti, le corps.

Visuel
Auditif
Kinesthésique
Olfactif
Gustatif

Observer le corps

- <u>Impact du non verbal et du verbal</u>
  - Mots (minime 7 %)
  - Ton de la voix (faible 36 %)
  - Non verbal (fort 55 %)

- <u>Maîtrise du non verbal et du verbal</u>
  - Mots (fort)
  - Ton de la voix (moyenne)
  - Non verbal (faible)

EQUILIBRESANTE

La communication non verbale complète la communication verbale

Positive si en adéquation

Négative si pas en adéquation

EQUILIBRE SANTE

S'INSTALLER

Nous savons que Gary Craig ''a donné l'EFT à l'Univers'' pour que chacun puisse bénéficier de sa Méthode et même la faire évoluer.
Cela signifie qu'il n'existe aucun pré requis pour proposer l'EFT en cabinet, pour accompagner ses patients ou clients.

Qui peut s'installer Praticien EFT ?

Le Praticien EFT n'est pas nécessairement médecin, psychologue ou psychothérapeute.

L'accompagnement en EFT peut être dispensé en tant que naturopathe, médecin et toute autre profession de thérapies…

Il est possible de s'installer en tant que Praticien EFT uniquement dans la relation d'aide.

Une spécialisation peut être mise en avant dans la pratique, accompagnement des enfants, des femmes, des étudiants, des sportifs…

Toute personne peut donc devenir Praticien en EFT!

L'accompagnement demande une parfaite écoute, (active), sans jugement ni interprétation de la part du Praticien en EFT.

Le Praticien en EFT se doit une parfaite bienveillance envers ses patients ou clients, se rappelant que l'EFT fait partie des thérapies brèves.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le Praticien en EFT s'attache au problème émotionnel de son patient ou client.

C'est l'expérience qui permet de devenir un Praticien ''expert en EFT''. Cela nécessite de parfaitement maîtriser la Méthode, telle que son créateur la conçue, à travers différentes techniques, en conservant les principes de bases incontournables pour des résultats probants.

La réglementation

Rappelons que Gary Craig ''a donné l'EFT à l'Univers'' pour que chacun puisse bénéficier de sa Méthode et même la faire évoluer.

Cela signifie qu'il n'existe aucun pré requis pour proposer l'EFT en cabinet, pour accompagner ses patients ou clients.

Donc La pratique de l'EFT n'est pas réglementée en France, c'est pourquoi chacun peut exercer cette profession à travers les statuts en vigueur. Il n'est donc pas demandé au Praticien en EFT de posséder un diplôme. Les certifications lors des formations suffisent donc pour exercer cette profession en France.

Il appartient à chacun d'observer la législation relative au travail, de s'acquitter des charges inhérentes à tout entrepreneur et d'assurer son activité, notamment à travers une assurance professionnelle, (Responsabilité Civile Professionnelle).

EQUILIBRESANTE

Le suivi à distance

Il est tout à fait possible d'accompagner un patient ou client à distance.

Je recommande d'avantage l'utilisation d'une webcam que le téléphone afin de pouvoir suivre l'évolution de la séance à travers le visage, la posture de la personne.

Des systèmes simples et gratuits sont à notre disposition, comme le recours aux logiciels Skype et Zoom.

Bon à savoir

Je recommande vivement à chaque Praticien en EFT de pratiquer sa Paix Personnelle, (voir la technique de la Paix Personnelle), avant de commencer tout accompagnement.

Les débutants qui peuvent ressentir du stress penseront à faire des rondes EFT pour les aider à aborder les séances.

Il est impératif d'avoir à disposition de l'eau pour s'hydrater, avec le patient ou client tout au long de la séance.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le nombre de séances dépend de chaque problématique à traiter. Ne pas se fier aux nombres de séances effectuées avec d'autres personnes sur des sujets identiques. Chacun possède son propre cadre de références !

Le tarif d'une séance dépend là aussi de différents aspects, lieu du travail, location ou non d'un cabinet, statut avec ou sans TVA…

EQUILIBRESANTE

LA METHODE E.F.T

Se centrer par la pensée sur le problème à traiter, (déjà vu plus haut), ou sur une douleur physique. Noter l'intensité, entre 0 et 10, ressentie MAINTENANT. Un enfant pourra déterminer l'intensité en écartant les bras.

Nous comparerons cette intensité tout au long de la séance. Le but étant de tomber à 0 à la fin.

L'élément fondamental à connaître

C'est bien ce qu'on ressent qui est mesuré et non ce que l'on pense du problème.

La base de travail en EFT est le **RESSENTI** !

Nous avons un problème à traiter, mais nous ne sommes pas le problème !

La recette de base

Il s'agit de mémoriser différents ingrédients pour façonner la recette de base. Elle est composée de :

1. La préparation
2. La séquence
3. La gamme des neuf actions
4. La séquence

EQUILIBRESANTE

✓ La préparation

Consiste à s'assurer que le travail à partir de la séquence sera effectué dans les meilleures conditions pour atteindre son but : La ''défusion'' de la perturbation émotionnelle.

Le système énergétique peut tout à fait connaitre une interférence, (comme un téléviseur), ce qui provoquerait un blocage pour la ''défusion'' de l'émotion dite négative, annihilant tout résultat positif.

Ce blocage est considéré comme une inversion de polarité. Il s'agit de *« L'INVERSION PSYCHOLOGIQUE »*- R. Calahan.

Cette IP explique pourquoi certaines personnes n'arrivent pas à se défaire d'une dépendance, à perdre du poids… pourquoi certains dysfonctionnements sont chroniques…

Cette IP représente l'auto sabotage. Ce sont les pensées dites négatives, (revenir sur l'attitude mentale positive), auto destructrices qui agissent dans le subconscient.

Les personnes qui désirent fortement perdre du poids, arrêter de fumer, maintenir leurs performances physiques, sportives, intellectuelles, sortir d'une dépression, sortir d'un problème chronique, atteindre de nouveaux objectifs personnels, professionnels… Ces personnes ont peut - être essayé plusieurs méthodes, dépensé beaucoup d'argent, et malgré tout ne parviennent à leurs fins. La cause :

''L'INVERSION PSYCHOLOGIQUE''.

Ces personnes ne manquent pas de volonté.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Par exemple le subconscient d'une personne déterminée à décrocher un nouvel emploi, provoquera un blocage en suggérant que c'est impossible, d'autres sont certainement plus qualifiées, qu'elle a déjà échoué à d'autres entretiens etc.

Il s'agit donc d'un auto sabotage, entretenu par notre système de croyances. Nous avons intégré dans notre passé des croyances, (pensées, paroles…), que notre subconscient a pris pour vérités, et qu'il défend face à notre volonté de changer de comportement.

Cette IP est présente dans 40% des cas. Certains, n'ont jamais d'IP, ce qui est très rare, et d'autres sont presque toujours en IP, ce qui est également rare. Cette IP ne se ressent pas du tout.

Par précaution, même si l'IP est présente dans 40% des cas, une correction, (la préparation), sera toujours de mise.

Application

La préparation se déroule en 2 phases et simultanées :

1. Vous répétez 3 fois une affirmation, en même temps que la phase 2.
2. Vous frottez 1 point dit ''douloureux'' sur le thorax, ou tapotez la tranche de la main, appelée point karaté.

Vous trouverez le positionnement exact des points plus bas.

La phrase de l'affirmation

Le but de cette phrase, est de contrer la pensée négative, en reconnaissant son problème et en affirmant son acceptation de

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

soi. Cela revient à s'attaquer à **l'émotion** provoquée par une croyance.

Exemples :

- « Même si j'ai *cette peur de prendre l'ascenseur*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *cette colère contre ma sœur*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *honte de mon corps*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *cette appréhension avec mon patron*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *ce mal de tête*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *cette peur de parler en public*, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Etc.

Il est possible de commencer son affirmation par :

- « Je m'aime et m'accepte totalement, même si…….. ».

A noter :

- Parfois il est difficile d'affirmer ''s'aimer et s'accepter''. Nous verrons plus tard, avec les différentes variantes, des solutions pour remédier à cela.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- Selon les cas il est difficile de croire à ses propres affirmations, (système de croyances, encore lui !), mais ce n'est pas grave, énoncer son affirmation est le plus important.

- Il est recommandé de dire son affirmation en se concentrant sur elle. Mais dans le cas contraire, le résultat sera également favorable.

- Il n'est pas nécessaire de dire sa phrase à haute voix, surtout si l'on n'est pas seul, mais cela est préférable, lorsque l'on a la possibilité.

Le point dit ''douloureux''

Il s'agit du point de congestion lymphatique situé en haut du sternum. Choisir le droit ou le gauche et frotter en énonçant son affirmation.

A noter :

- Douloureux, ne veut pas dire insupportable, le terme aide plus à mémoriser le point. De toute façon, s'il ya un obstacle à frotter ce point, on peut se reporter sur le point Karaté.

- Le point Karaté peut être utilisé pour accompagner sa phrase d'affirmation par tapotements. Ce point correspond au tranchant de la main.

✓ La séquence

Les tapotements

Il s'agit de tapoter des points aux extrémités des méridiens, pour rétablir le flux énergétique corporel, à l'origine du problème à traiter.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Chaque méridien possède 1 point d'entrée et 1 point de sortie. Les tapotements s'effectueront sur 1 seul point.

Le tapotement utilise l'index et le majeur. Ces 2 doigts augmenteront les chances de trouver les bons points.

Environ 7 tapotements sur chaque point suffisent.

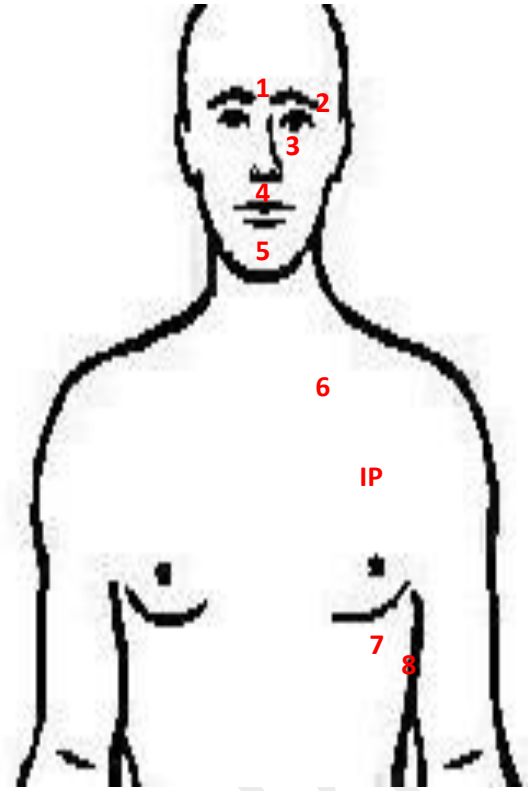
Les points

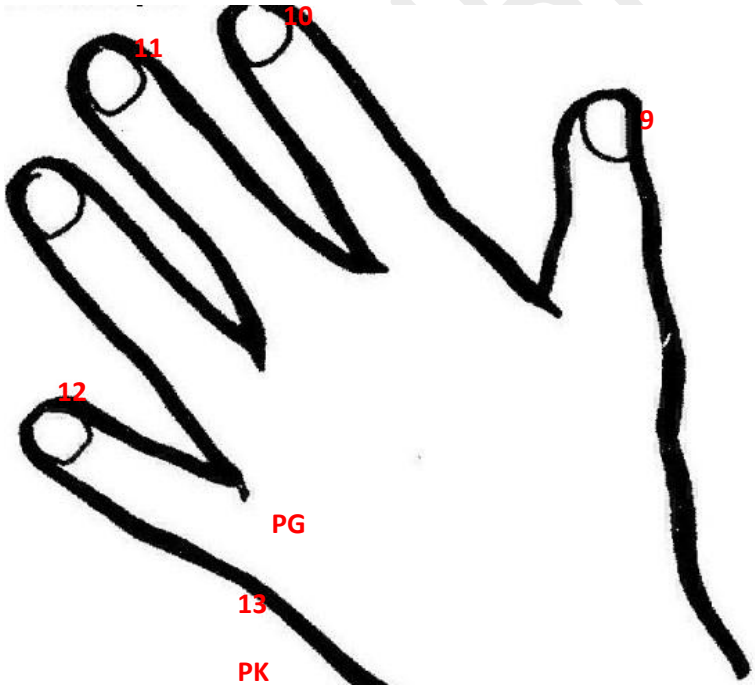
- 1. DS. Au début du sourcil, sous le 3ème œil.
- 2. CO. A l'extrémité extérieure de l'œil, sur l'os.
- 3. SO. Sous l'œil, sur l'os.
- 4. SN. Entre le nez et la lèvre supérieure.
- 5. ME. Entre la lèvre inférieure et le menton.
- 6. CL. A partir du nœud de cravate, descendre 3cm et glisser 3 cm sur la gauche ou la droite.
- 7. SS. Pour les hommes, 3cm sous le mamelon. Pour les femmes, sous le sein.
- 8. SB. 10 cm sous l'aisselle.
- 9. PO. Sur le coin extérieur du pouce, début de l'ongle.
- 10. IN. Sur le coin de l'index, côté pouce, au début de l'ongle.
- 11. MA. Sur le coin du majeur, côté index, début de l'ongle.
- 12. AU. Sur le coin de l'auriculaire, côté annulaire.
- 13. PK. Le point Karaté, sur le tranchant de la main.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Positionnement des points





Correspondances des points

IP. Inversion Psychologique

1. Vessie
2. Vésicule biliaire
3. Estomac
4. Vaisseau gouverneur
5. Vaisseau conception
6. Reins
7. Foie
8. Rate/Pancréas
9. Poumons
10. Gros intestin
11. Maître cœur
12. Cœur
13. Intestin grêle, (Point Karaté)

PG. Point de Gamme (Méridien Triple Réchauffeur)

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Correspondance des points

- 1. Méridien vessie. 2 V
  Libère peurs, phobies, inaction, frustrations, impatience, traumas.
  Peur d'un danger réel ou pas, imaginer quelque chose de grave va arriver.
  Développe paix, force intérieure et intuition.
  Améliore le ressenti des émotions, aide à prendre les bonnes décisions, à prendre sa vie en mains.
- 2. Méridien vésicule biliaire. 1 VB
  Libère rage, colère, haine, rancunes obsessionnelles.
  En vouloir à quelqu'un, ne pas oublier le mal qui a été fait.
  Calme, aide à décider.
  Apporte une justesse de vue sur les situations.
- 3. Méridien de l'estomac. 1 E
  Libère obsessions, anxiété et idées fixes, insatisfactions, calme la faim.
  Avoir l'impression de ne jamais obtenir ce qu'on veut
  Développe la confiance en soi.
- 4. Méridien vaisseau gouverneur. 26 VG
  Libère la timidité, les retenues, la honte, une trop grande modestie.
  Avoir l'impression de ne jamais y arriver
  Développe la confiance face à autrui, aide à exposer ses idées, à être à l'aise en société.
- 5. Méridien vaisseau conception. 24 VC
  Libère culpabilité, sentiment d'échec, regrets, remords.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Penser jamais pouvoir se pardonner.

Permet de se pardonner, d'oublier les mauvaises choses que l'on a faites, et accepter pour mieux avancer.

- 6. Méridien reins. 27 R

  Libère peurs, angoisses, phobies, terreurs, affolement.

  Etre épouvanter par ce qui arrive

  Retrouver le calme intérieur.

- 7. Méridien foie. 14 F

  Libère les colères, frustrations.

  Avoir l'impression de ne pas avancer.

  Aide à avancer en acceptant les changements.

- 8. Méridien rate et pancréas. 21 Rtp

  Libère la tristesse, l'ennui et développe la joie d'exister.

  Mourir d'ennui.

  Stimule confiance en soi, aide à la concentration, à prendre les décisions, libère des dépendances.

  Donne le sentiment de sécurité.

- 9. Méridien poumon. 11 P

  Libère tristesse, chagrins, intolérances, regrets, obsessions.

  Développe tolérance, humilité, capacité respiratoire.

- 10. Méridien gros intestin. 1 GI

  Libère de l'emprise du passé, culpabilité et besoin de contrôle.

  Permet de vivre le présent, développe l'optimisme et le lâcher prise.

- 11. Méridien maître cœur. 9 MC

  Libère tristesse, regrets.

  Aide à s'assumer, à être enthousiaste.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- 12. Méridien cœur. 9 C
  Libère du manque d'amour.
  Aide à se pardonner et à pardonner aux autres.
- 13. Méridien intestin grêle. 3 IG
  Contre l'IP et libère le manque de confiance en soi.
  Attentes angoissées, s'attendre au pire.
  Développe la confiance en soi.

  Le point de gamme (3 TR) que nous verrons plus tard correspond au méridien triple réchauffeur.
  Il libère désespoir, sentiments dépressifs.
  Donne la joie.

<u>La phrase de rappel</u>

En tapotant chaque point, une phrase va rappeler au système énergétique le problème que l'on traite.

Cette phrase sera une partie de celle utilisée pour la préparation.

Exemples :

- « *cette peur de prendre l'ascenseur* » ou *« peur de l'ascenseur ».*
- « *cette colère contre ma sœur* » ou *« colère contre ma sœur ».*
- *« cette peur de parler en public »* ou *« parler en public ».*
- *« mal de tête ».*
- *« cette peur des souris ».*
- *« peur des araignées ».*
- *« besoin de grignoter ».*

EQUILIBRESANTE

✓ La gamme des neuf actions

Va permettre la stimulation des 2 côtés du cerveau, le droit, créatif et le gauche, analytique.

Des exercices avec les yeux vont activer le cerveau, un air fredonné va stimuler le côté droit du cerveau, (créatif), et compter va activer le côté gauche, analytique).

Cet exercice s'effectue en 10 secondes en tapotant le point de gamme. Il se situe entre la jointure de l'auriculaire et de l'annulaire, en aval du poignet, dans un creux.

Tout en tapotant ce point :

- 1. Fermer les yeux.
- 2. Ouvrir les yeux.
- 3. Regarder en bas à droite, sans bouger la tête.
- 4. Regarder en bas à gauche.
- 5. Rouler les yeux de droite à gauche.
- 6. Rouler les yeux de gauche à droite.
- 7. Fredonner un petit air
- 8. Compter 1, 2, 3, 4, 5.
- 9. Fredonner le petit air à nouveau.

A noter :

- Il est important de bien faire les étapes 7, 8 et 9 dans l'ordre, afin de bien stimuler les 2 côtés du cerveau. Lorsque les 2 parties du cerveau sont activés simultanément, nous accélérons le processus de déblocage énergétique.

EQUILIBRESANTE

✓ La séquence (bis)

Refaire le même exercice que lors de la première séquence, avec la phrase de rappel. En fait les 2 séquences prennent la gamme des neuf actions en sandwich.

Cette seconde séquence prend fin après le tapotage sous l'aisselle. Il n'est pas nécessaire de tapoter les doigts.

A ce stade, on va mesurer à nouveau l'intensité entre 0 et 10, telle qu'elle est ressentie MAINTENANT. Il se peut que le niveau soit descendu à 0, signifiant que le problème est résolu. Il se peut aussi que l'intensité soit descendue, mais reste au dessus de 0. Il faudra noter le degré d'intensité et faire une ou plusieurs séquences complémentaires jusqu'à 0.

✓ Les séquences supplémentaires

Dans le cas ou l'intensité n'est pas descendue à 0, et pour parfaire le résultat, on va faire une nouvelle préparation, car il y a encore un blocage du fait de l'inversion psychologique qui réapparaît. Le subconscient qui est régi par notre système de croyances doit enregistrer que l'on va travailler sur LE RESTE DU PROBLEME. Les phrases de la préparation et de rappel seront donc ajustées.

Exemples, affirmations de préparations :

- « Même si j'ai toujours ce reste de *peur de prendre l'ascenseur*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de *colère contre ma sœur*, je m'aime et je m'accepte complètement ».

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- « Même si j'ai toujours ce reste de *honte de mon corps*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste d'*appréhension avec mon patron*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de *mal de tête*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de *peur de parler en public*, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Etc.

Exemples : phrases de rappel :

- « reste de *peur de prendre l'ascenseur ».*
- « reste de *colère contre ma sœur ».*
- *« reste de peur de parler en public ».*
- *« reste de mal de tête ».*
- *« reste de peur des souris ».*
- *« reste de peur des araignées ».*
- *« reste de besoin de grignoter ».*

Mesurer la nouvelle intensité ressentie MAINTENANT.

Lorsque le niveau d'intensité est descendu à 0, cela signifie que le problème est résolu. Par exemple dans l'exemple de la peur de prendre l'ascenseur, la personne pourra se rendre directement dans un ascenseur, en toute sérénité.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les aspects

Si un aspect crucial vecteur de la peur de prendre l'ascenseur n'a pas été pris en compte, disons, la peur au moment où l'ascenseur s'arrête aux étages, la peur résidera. L'E.F.T, aura réglé une partie du problème, et il faudra refaire une ou plusieurs rondes, c'est-à dire préparation(s) et séquence(s) sur cet aspect de l'ascenseur qui s'arrête aux étages.

Ces aspects sont à prendre en considération, surtout dans des cas complexes, ils sont très importants, ils représentent chacun un problème à traiter.

Le soulagement total face à des stress émotionnels comprenant plusieurs aspects, sera possible si tous les aspects ont été pris en compte.

A noter :

Beaucoup de problèmes ne cumulent pas plusieurs aspects.

Dans les cas où il n'est pas aisé d'identifier tous les aspects d'un problème, donc ne pas réussir à faire tomber l'intensité à 0, faire 3 rondes chaque jour, avec « ce problème », le subconscient saura faire le reste. De toute façon la persistance finira par payer.

La règle des affirmations

Gary Craig recommande d'utiliser la partie négative de la phrase de préparation dans la phrase de rappel pour éviter d'être confronté à une résistance inconsciente. On peut tout à fait répéter des phrases

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

positives sans être à l'écoute de ce qui se passe au plus profond de soi. L'inconscient risque de rester figé sur le problème qui en fait est une sauvegarde qu'il conserve pour notre bien. Dans ce cas nous donnons un coup d'épée dans l'eau et le problème traité ne se défusera pas.

Il est donc recommandé aux débutants de bien conserver en tête cette règle dans l'accompagnement de patients.

Nous verrons plus loin comment utiliser les phrases pour bénéficier positivement de la Loi d'Attraction.

La précision dans le problème

Un problème générant un ressenti perturbant, peut être divisé en plusieurs sous - problèmes. Afin que la défusion soit la plus efficace, il sera toujours utile d'être le plus précis.

Exemple :

Une personne qui ressent de la colère contre un autre individu, donnera une situation précise vécue. Cela peut ressembler à :

« Même si j'ai de la colère contre X qui m'a dérangé dans ma réunion en me contredisant, je m'aime et m'accepte complètement ».

Au lieu de :

« Même si j'ai de la colère, je m'aime et m'accepte complètement ».

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

A remarquer :

Dans cet exemple, la colère contre X peut avoir d'autres aspects, sur lesquels il faudra travailler pour annihiler totalement cette émotion perturbante, (négative).

L'efficacité du travail est proportionnelle à l'approche spécifique du problème. Si on traite le problème d'une façon globale, on risque de laisser de côté les causes réelles.

Les évènements spécifiques

De même que la précision sur le problème à traiter, les évènements du passé sont primordiaux.

S'intéresser aux évènements ayant une relation avec l'inconfort du moment est un gage de gain de temps inestimable.

Les évènements spécifiques viennent toujours du passé. Il faut chercher des événements du passé par rapport au problème actuel à chaque fois que c'est possible.

L'effet de généralisation

La plupart des évènements spécifiques, que représentent Gary Craig comme des pieds de table, ont des relations communes. Lorsqu'un évènement spécifique tombe, il en entraîne d'autres avec lui dans sa chute.

Il suffit qu'un certain nombre de pieds de table cède, pour que le plateau, représentant le problème s'écroule.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le nombre d'évènements spécifiques d'un problème peut atteindre la centaine, par exemple sur des souvenirs d'abus de toutes sortes. Après en avoir ''défusé'' une dizaine, le stress émotionnel générer par ces problèmes peut disparaître sans être obligé de passer en revu l'ensemble.

Nous pouvons également représenter nos émotions perturbantes, (négatives), par des quilles, aussi nombreuses que tous nos regrets, rejets, échecs, toutes nos peurs, phobies, jalousies, culpabilités, etc., enfouis en nous.

Chacune de ces émotions ou chaque ressenti perturbant tombe avec l'E.F.T comme une quille, nous libérant un peu, et encore d'avantage en faisant tomber une autre perturbation et ainsi de suite, grâce à la persistance.

Il ne sera pas nécessaire de toutes les faire tomber une à une, car grâce à l'effet de généralisation, chaque perturbation réglée fera tomber d'autres perturbations du même style, comme le feraient des quilles.

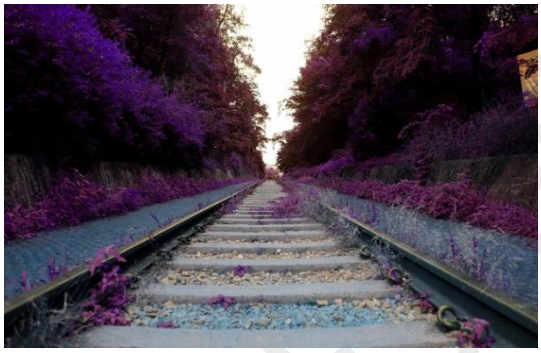
Recommandations :
Rester attentif à ses sensations, ses émotions, en un mot à son ressenti du moment et utiliser l'E.F.T au moindre gêne. Etre persistant dans certains cas et répéter les séquences plusieurs fois par jour, en ne négligeant pas tous les aspects du problème.

Maîtriser ses pensées, ses paroles, afin qu'elles ne finissent pas en émotions perturbantes, et n'entachent sa bonne image de soi.

EQUILIBRESANTE

L’approche globale

Sur des grosses sensations et pour éviter de revivre un gros stress et mettre en trop grande souffrance la personne que l’on accompagne, il est opportun d’aborder le problème avec une approche générale pour faire baisser l’intensité et ensuite être plus spécifique.



L’E.F.T en quelques mots

Voilà ce que dit Gary Craig :

> *« L'EFT, en quelques mots... Mémorisez la recette de base. Utilisez la méthode pour tout malaise émotionnel ou physique en personnalisant une affirmation de préparation et une phrase de rappel. Soyez précis lorsque c'est possible, et faites des séquences pour tous les événements précis de votre vie, sous-jacents à votre problème. Lorsque c'est nécessaire, persistez jusqu'à ce que tous les aspects du problème disparaissent.*
> *Essayez l'EFT pour tout !! »*

Important :

> *« Cependant, en interprétant la politique : ‘’ Essaie- le pour tout’’, il faut faire appel au bon sens. L'objectif est d'élargir ses*

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

horizons, non pas de se permettre d'être irresponsable. En conséquence, il est préférable de ne pas essayer l'EFT avec des personnes qui ont de sérieux problèmes psychologiques À MOINS de posséder une formation ou des qualifications solides dans le domaine de la santé mentale. » Gary Craig

L'E.F.T est un formidable outil pour les sportifs tendus, qui doutent. Cette méthode permet de se concentrer sur ses objectifs, de vaincre la sensation de peur face à l'échec.

Les résultats sont rapides et surprennent les personnes qui ont parfois cherché plusieurs solutions sans aboutir dans le soulagement de leur inconfort.
Les effets de l'E.F.T sont durables, surtout lorsque tous les aspects ont été ''défusés''.

La ''défusion'' du problème s'opère même si la personne n'en connaît pas l'origine exacte, l'important pour elle est le soulagement.
Après la ''défusion'' d'un problème, remarquer quelle est la réaction dans le quotidien, face aux évènements qui auparavant auraient provoqués peur, culpabilité, colère…

Dans notre environnement, nous subissons des stress et des anxiétés en permanence. Selon ces diverses situations, il y aura des cas où chaque jour il faudra utiliser l'E.F.T.
De toute façon, arrivera le moment où une grande liberté envahira l'individu et le fera réagir de façon positive face aux nouveaux troubles. Il gérera mieux son stress, et sa vie s'améliorera, son environnement s'améliorera.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Souvent après la ''défusion'' d'un désordre émotionnel, la personne sera étonnée de ne plus ressentir de douleur ou d'inconfort physique. Cela est vraiment la preuve de l'existence d'un LIEN ENTRE CORPS ET ESPRIT.
Ainsi on peut améliorer un problème physique sans faire ressortir consciemment une émotion négative. Gary Craig suppose que le subconscient se charge de remonter l'émotion liée au malaise physique.

Après la ''défusion'' d'une émotion, le souvenir ne disparaît pas bien - sûr, mais il devient un souvenir parmi d'autres.

Problème de toxines énergétiques

Les toxines énergétiques peuvent être la cause de mauvais résultats (très rare), de l'E.F.T, en perturbant le système énergétique.

- L'environnement dans lequel on effectue l'E.F.T peut être ''pollué''. Penser à faire le travail dans un autre lieu.
- Les vêtements que nous portons peuvent être ''pollués'' par les lessives ou par les matières elles - mêmes. Les Changer.
- Le corps peut être ''pollué'' par des parfums… Se laver et faire l'E.F.T nu.
- L'organisme peut être ''pollué'' par des substances alimentaires ou médicamenteuses. Rester attentif, en variant son alimentation.
  Un aliment sain pris trop régulièrement peut induire une toxicité énergétique.
  Faire l'E.F.T sur un aliment qui nous procure intolérance, allergie.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Parfois il sera intéressant d'attendre le lendemain pour reprendre l'E.F.T, si malgré la respiration claviculaire et l'élimination des toxines les difficultés demeurent.

Les raccourcis

Nous constatons que la recette de base E.F.T est très rapide, surtout après l'avoir utilisé plusieurs fois. Il est encore possible de procéder plus rapidement, en raccourcissant les séquences.

Les méridiens sont tous reliés les uns aux autres. Nous verrons plus tard une technique complémentaire à l'E.F.T, où le travail consiste à tapoter un endroit où se rencontrent tous les méridiens.
Il existe une résonnance entre tous les méridiens, donc lorsque l'on tapote l'un d'eux, l'effet se répand aux autres.

Généralement la séquence peut s'arrêter sous le bras, et le résultat est garanti. Cependant, il ne coûte rien de faire la séquence complète, surtout lorsque l'on débute.

Certains suppriment la préparation, sauf dans les cas de dépression, de dépendances et de maladies dégénératives, qui représentent à coup sûr la grosse partie des 40% des inversions psychologiques. Si on décide de ne pas faire la préparation, afin de s'assurer qu'il n'y a pas d'inversion psychologique, on peut faire la séquence raccourcie et s'arrêter pour mesurer l'intensité, si elle a diminué, on continue, s'il n'y a pas d'amélioration, cela signifie qu'i y avait une inversion psychologique à corriger. Corriger l'IP et recommencer la séquence.

Par précaution une correction de l'IP, (la préparation), sera toujours de mise.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

La gamme des neuf actions est utile dans 30% des cas, ainsi on peut faire l'impasse sur cet exercice, et l'intégrer si la progression n'est pas assez rapide.

A noter :

Ces raccourcis sont intéressants pour les thérapeutes aguerris, pour avancer plus rapidement avec leurs patients. Les patients ne perdront rien à faire les protocoles complets.

Lorsque l'émotion perturbante, (négative), tombe à 1 ou 2, il est possible d'utiliser un raccourci pour atteindre 0 :

Tapoter uniquement le point de gamme en orientant les yeux de bas en haut, en répétant la phrase de rappel.

L'écriture sur les murs

C'est notre cadre de référence que nous avons exploré plus haut. Il regroupe toutes les croyances de notre vie suite aux différents évènements vécus. C'est donc sur toutes les croyances limitantes que le travail en EFT se fait. Tout ce que nous tenons pour vrai est écrit sur nos murs. Nous nous référons en permanence à ces écrits sur nos murs qui peuvent être en discordance. Par exemple ils peuvent nous dire de nous lancer dans une nouvelle activité plus épanouissante, plus lucrative et en même temps nous dire que ce n'est pas le bon moment, c'est risquer, ce n'est pas pour nous…

> *« Rien n'a de sens, sauf ce qui est écrit sur nos murs »*. Gary Craig

EQUILIBRESANTE

Le palace des possibilités

Gary Craig compare nos possibilités infinies de croissance personnelle à un palais rempli de pièces remplies de lumière, de joie et de réussite. Malheureusement nous avons pris l'habitude de vivre uniquement dans quelques pièces sans jamais oser entrer dans celles qui nous sont inconnues. On pense que les autres pièces ne sont pas pour nous, réservées aux autres, aux riches, à ceux qui réussissent facilement, qui ont plus de talent… Nous restons emmurer dans les endroits familiers qui nous rassurent. Les écritures sur nos murs nous font vivre dans certaines pièces. Le reconnaître c'est déjà un grand pas pour changer sa vision des choses et mieux comprendre les autres qui fonctionnent avec leurs propres écritures sur leurs murs.

Pour ouvrir d'autres pièces du palace, il est bénéfique d'écrire d'autres mots sur nos murs. Attention car ces mots seront filtrés par les écrits présents. Il suffit d'affirmer une chose que l'on aimerait réaliser ou posséder, et faire comme si on avait cette chose. Cette affirmation va s'opposer à tous les ''oui mais''. Ces ''oui mais'' représentent les limites à travailler en EFT.

Il convient donc de bien identifier les ''VERITES'' de la personne. Ces vérités deviennent les plateaux d'une table, et les évènements à l'origine de ces ''vérités'' sont les pieds à abattre pour faire tomber le plateau. Mais des tables peuvent être construites sur d'autres tables ! Il est donc judicieux de faire tomber les pieds de la table qui soutiennent les autres. Cela arrive lorsque le problème est très vieux et des successions d'évènements se sent empilés dans le temps.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

La guirlande émotionnelle

Lorsqu'un problème est réglé, une perturbation émotionnelle défusée, de suite un autre problème ou émotion peut prendre la relève, et ainsi de suite. Gary Craig compare cela à une guirlande, qui donne l'occasion d'avancer très vite dans la résolution des différents blocages émotionnels qui nous perturbent. Une session d'E.F.T peut donc permettre de résoudre multiples problèmes.

Afin d'aider la personne à ''dérouler'' ces problèmes, après la résolution d'un problème, lui poser la question :

« Qu'est ce que cela vous rappelle ? », « Que vous vient-il à l'esprit ? », « Que ressentez-vous à présent ? »

Tester en permanence

Il s'agit d'évaluer le SUD, (Subject Unit of Destress)

1. Prendre l'intensité du problème au départ sur l'échelle 0 à 10.
2. Evaluer l'intensité de chaque évènement de la guirlande et faire des rondes jusqu'à 0.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

3. Tant qu'une intensité réside, cela implique de trouver les différents aspects.

4. Dès que les aspects ont semble-t-il été solutionnés, vérifier à nouveau l'intensité du problème initial. S'assurer qu'il ne reste pas une émotion perturbante

   - ✓ La personne peut ainsi évaluer sa propre avancée. Elle peut apprécier l'évolution du travail et mesurer ce qu'il reste à faire. Elle est totalement concernée par ce qui se passe.
   - ✓ Cela montre le travail d'équipe. On peut s'adresser en employant ''nous''. Exemple: " *Nous avons réussi à baisser l'émotion par rapport au problème, il reste un 3 sur 10, à quoi cela peut-il correspondre ? ".*
   - ✓ Tester le même problème résolu à la séance suivante. Si une intensité réapparaît, c'est qu'il reste un ou plusieurs aspects. Peut-être que le 0 obtenu à la séance précédente était une appréciation erronée, ou bien la personne s'étant tellement sentie mieux qu'elle pensait être à 0.

Il est nécessaire de savoir ce que l'on teste, le problème en général, un aspect…

Il est intéressant de tester en situation réelle, comme par exemple une piscine pour une personne ayant une phobie de l'eau, une voiture pour celle ayant des craintes pour la conduite… On peut faire sentir un parfum, écouter une musique, une voix ou encore faire de la provocation en essayant de culpabiliser la personne après avoir travaillé sur le sentiment de culpabilité… dans le cas de compulsions alimentaires demander à la personne de venir avec son ''aliment d'esclavage'', pour le fumeur utiliser ses cigarettes… On peut également lui demander de dire des mots, des phrases et liaison avec le problème…Il est également possible de faire dire une phrase

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

contraire au problème. Exemple, une personne qui éprouvait une profonde colère contre une autre, lui demander de dire « je lui, pardonne »…

Ce n'est pas ce qui arrive qui est important mais la réponse face à l'évènement. La réponse est une écriture sur les murs, et c'est pourquoi le même évènement aura des répercussions différentes pour 2 personnes. Aller au cœur du problème est une grande priorité. Si le traumatisme semble fort, on peut commencer par l'évènement lui-même pour aller ensuite sur les écritures sur les murs.

Dans certains cas il est possible d'amener la personne à s'interroger sur la logique de sa croyance. Exemple, si une femme pense à travers ses écritures sur ses murs que tous les hommes sont grossiers, on peut lui demander si c'est vraiment la logique. A cela elle peut comprendre l'erreur de généralisation et en profiter de faire une ronde sur cette croyance.

Bien comprendre son fonctionnement lié à ses écrits sur ses murs et accepter de ne pas détenir la ''VERITE'' est un grand pas vers le bonheur.

A force de travailler sur ses écritures sur ses murs avec l'EFT, ceux-ci s'effacent et laissent la possibilité de faire de nouveaux écrits qui correspondent à ses besoins.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le concept de paix personnelle

Ce concept va rendre un grand service dans le cadre de l'anxiété assujettie à plusieurs événements.

Le processus consiste à répertorier sur une liste tous les EVENEMENTS PRECIS qui dérangent et d'appliquer l'E.F.T tous les jours pour diminuer l'intensité négative de ces événements sur le bien - être quotidien.

La liste devra contenir au moins une cinquantaine d'événements, même ceux qui ne semblent pas être vecteurs d'inconfort dans l'immédiat. Tout souvenir remontant en mémoire a besoin d'être résolu.
Donner un titre à chaque événement : ''j'ai chipé le goûter de mon frère'' ; ''mes camarades de 4ème se sont moqués de moi quand…'' et inclure une intensité, même sur des sujets paraissant anodins.

Choisir les événements qui semblent être les plus importants et appliquer l'E.F.T, en traitant chaque aspect qui remonte.

Il est possible de faire sa liste sur 3 ou 4 colonnes. Noter dans la 1ère les événements survenus jusqu'à l'âge de 6 ans, dans la seconde ceux compris entre 6 et 12 ans, puis la 3ème entre 12 et 25 ans et enfin entre 25 ans et aujourd'hui.

Dans le cas où il est impossible de mesurer l'intensité de certains événements, faire systématiquement 10 séquences complètes.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Appliquer ce concept de paix personnelle entre les rendez- vous avec le thérapeute pour accélérer le processus d'amélioration. Choisir 1 à 3 événements chaque jour.

Au fur et à mesure que les événements seront traités, la qualité de vie sociale, de vie professionnelle, de la santé, de l'estime de soi, s'amélioreront. Une grande impression de liberté se dégagera. Il est important de remarquer consciemment cette évolution afin de bien percevoir les changements dans la vie, de ressentir la paix personnelle.

Voilà ce que dit Gary Craig :

> *« La plupart de nos problèmes émotionnels et physiques sont causés (en tout ou en partie) par nos événements spécifiques non résolus, dont la plupart peuvent être traités facilement avec l'EFT ».*

Ce concept peut paraître long ; en réalité les séquences ne durent que quelques minutes. Dès que l'on essaye cette procédure, on est vite convaincu de son utilité, surtout si on vit consciemment les changements, et cela donne la motivation nécessaire pour poursuivre.

Gary Craig utilise ce concept :

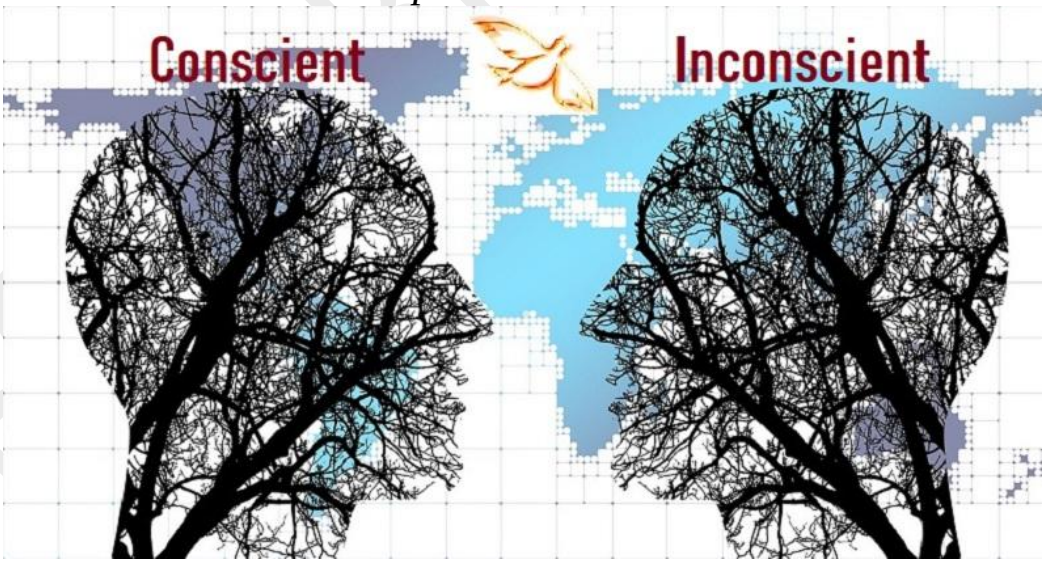
> *« 1. Comme «devoirs» entre les sessions. C'est la certitude d'accélérer et d'approfondir le processus de guérison.*
>
> *2. Comme une procédure quotidienne pour effacer toute une vie de débris émotionnels accumulés. Cela permettra d'améliorer*

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

l'image de soi, réduire le doute de soi et de fournir un profond sentiment de liberté.
3. Dans le but d'éliminer un contributeur majeur (si ce n'est pas la seule cause) d'une maladie grave. Quelque part dans les événements spécifiques il ya les colères, les peurs et les traumatismes qui se manifestent comme une maladie. En s'attaquant à tous, vous aurez probablement couvrir les responsables de la maladie. Toujours consulter des médecins qualifiés concernant votre utilisation de l'EFT pour les problèmes physiques.

4. En tant que moyens pour la détente cohérente.

5. *Pour devenir un exemple pour les autres de ce qui est possible. Quelques minutes par jour à la procédure de paix personnelle feront une différence monumentale dans le rendement scolaire, les relations, la santé et notre qualité de vie. Nous espérons que cela devienne une routine partout dans le monde. »*



TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les bienfaits partagés

Un procédé permet de résoudre un problème personnel, tout en étant dans un groupe et appliquer l'E.F.T en tapotant sur soi pour quelqu'un d'autre et répétant les mêmes phrases.

Dans le groupe, chacun se concentre sur son problème, son ressenti du moment le plus intense. Chaque personne reproduit un film mental du problème, définit un titre et donne son intensité.

Ensuite le travail se fait sur le problème et le ressenti d'une seule personne, et chacun exécute les mêmes tapotements et dit les mêmes phrases dans le même temps, en gardant leur propre image du problème à l'esprit ou pas.

Après la résolution du problème de la personne dont le travail a été effectué, chacun peut s'apercevoir, en se reconnectant à son propre problème, que l'intensité de son ressenti à diminué, voire disparu.

On note que les situations sont différentes de l'un à l'autre, mais elles ont des parallèles communs. Ces parallèles communs expliquent ces résultats dans un groupe, et nous rappellent que nous sommes tous connectés.

A noter :

> Avertissement de Gary Craig : *« cette technique peut faire remonter à la surface d'autres problèmes, dont vous n'êtes même pas conscient, qui nécessiteront des tapotements. Cela arrive rarement mais peut se passer. Dès lors, s'il vous arrive de vous sentir plus perturbé, au lieu du contraire, pendant la durée de cet exercice, sachez qu'il s'agit d'une opportunité très utile*

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

pour votre guérison. Si cela arrive stoppez immédiatement (de tapoter sur le cas filmé) et utilisez ce qui remonte à la surface, pour l'approfondir. Si vous pouvez identifier exactement ce nouvel aspect qui fait surface, réglez-le directement. Sinon vous pouvez essayer de tapoter « Même si quelque chose d'autre me perturbe à propos de ce cas…. ». Cela pourra être un moyen de déterrer des aspects cachés d'un problème et de les clarifier de manière systématique - - vous aurez une sorte de bonus ».

La Technique ''Raconter l'histoire''

Cette technique consiste à raconter un évènement. La narration dure quelques minutes avec le plus de détails possible, et dès que l'un d'eux, un aspect, provoque une perturbation il suffit de la ''défuser'' avec la recette de base. Ainsi après avoir éliminé tous les ressentis perturbants produits par les aspects, la narration complète de l'évènement se déroulera sans aucune difficulté.

Dans le cas où une personne vit avec plusieurs souvenirs traumatisants, un effet de généralisation se produira. Après avoir

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

travaillé sur certains souvenirs traumatisants, d'autres tomberont automatiquement.

Après avoir déterminer le sujet à traiter, tester l'intensité. Si elle est supérieure à 5, c'est toujours le cas avec les gros traumatismes, il est judicieux d'effectuer des rondes sur le ressenti de la personne.

Exemple :

Phrase d'amorce, IP :

"Même si je suis nerveux à l'idée de raconter l'histoire ....."
«Même si j'ai peur de faire remonter des choses désagréables en racontant l'histoire ...."
«Même si je ne me sens pas à l'aise pour raconter l'histoire....."

Phrases de rappel :

« Raconter l'histoire"

« Cette nervosité »

« Cette histoire »

« Cette émotion »

Tester à nouveau, et si l'intensité est inférieure à 5, commencer à faire raconter l'histoire en faisant démarrer la narration sur une situation neutre, par exemple à partir d'un lieu, parler du temps qu'il faisait…

Bien faire comprendre à la personne qu'il est impératif de s'arrêter dès qu'une émotion ou un in confort physique surviennent, afin de les défuser. L'émotion, ou l'inconfort dans ce cas est un réel aspect,

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

et il faut se méfier que la personne ne résiste pas à l'émotion en essayant de la surmonter.

Savoir interrompre la narration si on s'aperçoit qu'une émotion émerge, à travers la position du corps, la crispation du visage par exemple.

Travailler chaque aspect en évaluant son intensité et en effectuant la recette de base.

Après chaque arrêt et avoir traité les aspects, refaire raconter l'histoire du début pour contrôler si l'émotion concernant l'aspect traité a bien disparu.

A la fin de l'histoire, faire à nouveau raconter l'histoire pour être certain que la narration est fluide sans émotions perturbantes.

La Technique du film

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Cette technique est très appropriée dans un travail de groupe, et lorsque la personne a besoin de garder pour elle l'évènement. Elle ressemble à la technique précédente. La différence est que la personne ne s'exprime pas, mais déroule l'évènement dans sa tête comme un film.

- Mettre un titre sur le film
- La durée est courte, 2 à 3 minutes
- Tester l'intensité du moment
- Comme précédemment, faire tomber l'intensité dessous 5
  Exemple :

Phrase d'amorce, IP :

"Même si ce film (titre) me rend nerveux ....."
«Même si j'ai peur de faire remonter des choses désagréables en déroulant ce film (titre) ...."
«Même si je ne me sens pas à l'aise pour avec ce film (titre)....."

Phrases de rappel :

« Ce film (titre)"

Tester à nouveau, et si l'intensité est inférieure à 5, commencer à faire dérouler le film sur une situation neutre, par exemple à partir d'un lieu, parler du temps qu'il faisait…

Bien faire comprendre à la personne qu'il est impératif de s'arrêter dès qu'une émotion ou un inconfort physique surviennent, afin de les ''défuser''. L'émotion ou l'inconfort dans ce cas est un réel aspect, et

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

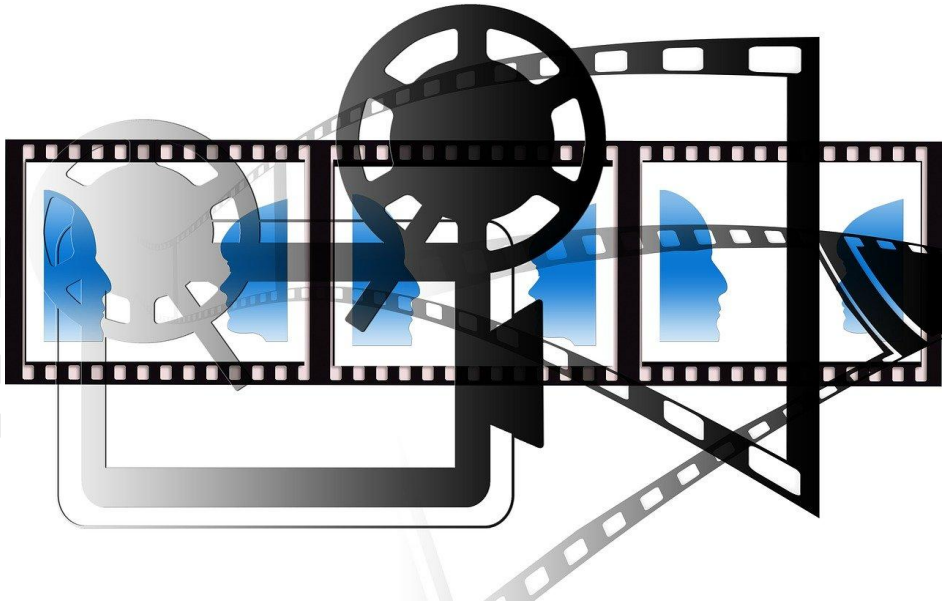
il faut se méfier que la personne ne résiste pas à l'émotion en essayant de la surmonter.

Travailler chaque aspect en évaluant son intensité et en effectuant la recette de base.

Après chaque arrêt et avoir traité les aspects, refaire dérouler le film du début pour contrôler si l'émotion concernant l'aspect traité a bien disparu.

Contrairement à la technique ''raconter l'histoire'', on n'a pas accès aux détails de l'évènement, ainsi pour travailler les aspects il convient de demander une brève description de l'évènement.

A la fin du déroulement du film, faire à nouveau repasser le film dans la tête pour être certain qu'aucune émotion perturbante ne persiste.



La Technique du Trauma sans larme

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Cette technique peut s'utiliser sur de gros traumatismes. Travailler sur un évènement d'au moins 5 ans pour ne pas interférer avec une situation en cours.

L'originalité de cette méthode consiste à deviner l'intensité, sans réfléchir à l'évènement. Il est important que la personne ne replonge pas dans l'émotion mais qu'elle suppose uniquement l'intensité qui pourrait exister sur l'évènement en question. Cela a pour but de minimiser l'émotion et d'apporter un confort.

DEVINER est une estimation surprenante hautement utile et sert à minimiser la douleur.

Ecrire le résultat de l'ESTIMATION, lire, tout haut le chiffre.

Ensuite la personne va faire une phrase ou créer un titre de film sans que celui-ci soit trop proche de l'intensité de l'évènement et tapoter *« même si j'ai ce film…. »* et *« ce film ».*

Tapoter ainsi jusqu'à ce que l'intensité devinée au départ baisse, 3 à 5 rondes.

« Même si ce film me dérange… »

« Même si cet évènement me stress… »

A partir de ce moment on peut demander qu'elle est la véritable intensité ressentie et être plus spécifique dans le traitement.

A la fin, pour tester le résultat, il convient d'utiliser la technique ''raconter l'histoire'' afin de s'assurer que tout est ok.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

L'utilisation des affirmations

Nous avons vu la recommandation de Gary Craig en matière de phrase de rappel. Il utilise uniquement des phrases négatives, et pourtant bon nombre de Thérapeutes ont recours aux phrases positives.

Qu'en est-il exactement ?

Nous pouvons utiliser les phrases positives, à une seule condition ; s'assurer que le patient est ok avec la phrase. Au cas où il n'adhère pas complètement voir pas du tout, cela ne sert à rien de continuer, il ne se passera rien tant qu'une partie de lui bloque sur la phrase.

Il y a un premier intérêt à utiliser les phrases positives pour provoquer l'inconscient. Si le patient n'adhère pas, se servir de ce qui est présent à l'esprit qui bloque pour en profiter de le défuser en revenant à des phrasés de base.

Le second intérêt réside dans le fait que si le patient adhère pleinement à la phrase positive utilisée, cela va servir à véritablement engrammer la proposition positive à tous les niveaux du patient. Généralement le patient prend plaisir à répéter ce genre de phrase.

Libération des blocages émotionnels par le souffle

EQUILIBRESANTE

Il serait dommage de ne pas prendre en considération la respiration dans notre quotidien. Tous les traumatismes vont résonner dans les structures corporelle et respiratoire. Des tensions vont altérer la respiration, empêchant une bonne ventilation, et du même coup provoquer des blocages corporels divers, (tensions musculaires engendrant douleurs de toutes sortes).

Une mauvaise respiration aura des répercussions sur la ceinture abdominale, perturbant les fonctions de digestion, d'élimination et d'absorption. Des maux d'estomac et intestinaux peuvent en résulter, et tous problèmes liés à l'encrassement de l'organisme et son acidification.

Il va sans dire que tous ces désordres vont influer sur nos comportements face aux défis de la vie, comme la confiance.

Si nombre de personnes ne s'oxygènent pas suffisamment, cela est du au stress, (vu plus haut), et aux traumatismes cumulés tout au long de leur vie.

Si à certains moments de la vie des attitudes corporelles et respiratoires ont été adoptées pour répondre à des situations, ces mêmes attitudes valables à une époque entraveront le développement psycho - émotionnel et le comportement physique en correspondance. Par exemple, la peur d'être brimé dans l'enfance par ses parents ou professeurs, peut se traduire à l'âge adulte par une crainte devant une autorité, comme le patron, le gendarme, et provoquer la retenue de la respiration par peur et dans le but de

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

rester inaperçu. Ici, la personne agit inconsciemment, et est en perte de confiance d'estime de soi. Elle se recroqueville sur elle - même.

A noter :
Si une bonne respiration participe à l'équilibre physique et émotionnel, toute tension de l'organisme est néfaste à une bonne respiration…

La Technique ''Respiration étranglée''

Pratiquer EFT sur une respiration étranglée, incomplète permet de se mettre en liaison directe avec la perturbation à l'origine de cet état.

Cette pratique permet une approche plus douce que d'attaquer directement le problème.

Le but étant de ramener à une respiration calme avant d'entamer le processus classique.

Ce moyen permet également aux personnes doutant de la méthode d'observer des résultats tangibles de l'EFT sur leur respiration.

Faire une grande respiration et noter le degré de capacité respiratoire sur l'échelle de 0 à 10. (10 étant la capacité maxi).

Pratiquer EFT sur le manque de souffle. Imaginons que le degré est 4.

Exemple :

Phrase d'amorce, IP :

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« Même si je n'ai qu'un 4 pour ma respiration ..... »
«Même si je ne peux respirer qu'à 4 .... »
«Même si je ne remplis mes poumons qu'à 4..... »

Phrases de rappel :

« Je n'ai qu'un 4 de capacité respiratoire »

« Ma respiration est bloquée à 4 »

« Mes poumons ne se remplissent qu'à 4 »

Ensuite, on peut interroger la personne sur les origines de ce problème de respiration, quand cela est-il arrivé la première fois, quand cela se produit-il, à quels moments ?

Les bénéfices secondaires

L'inconscient peut jouer des tours en se considérant en sécurité, et être dans un confort en gardant le problème tel qu'il est, empêchant toute amélioration malgré les efforts fournis.

Dans ce cas, il convient de (se) poser les questions :

« Quel est le bénéfice à vivre avec le problème ? »

« Quelle peur peut engendrer la disparition du problème ?»

« Quel est le danger de se libérer du problème ?»

« La peur de perdre ce problème est-elle de perdre l'amour de quelqu'un ? »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« Quelles sont les situations que je crains si j'abandonne ce problème ? »

« L'inconnu de ne pas savoir comment ce sera après la disparition du problème fait elle peur ? »

Il est nécessaire de se poser les questions « pourquoi ?», « Qu'est ce qui se cache derrière ce problème ? » pour travailler sur les évènements spécifiques liés au problème présent.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le recadrage

Le recadrage est utilisé pour proposer de nouvelles perspectives que le patient ou client peut accepter ou rejeter.

En fin de séance lorsque l'intensité est basse, et à condition d'avoir bien compris le problème et senti l'évolution positive, il est possible d'amorcer un recadrage en apportant des suggestions du type : « il est possible de pardonner », « il est possible que ma mère m'a interdit de sortir avec mes copain(e)s à 15 ans pour me protéger ».

Recadrer n'est pas une tentative de manipulation !

Dans certains cas, des personnes recadrent le problème en intégrant des raisons pour lesquelles les situations ont existé. Cela arrive après avoir effectué des rondes sur un évènement et la personne minimise elle-même le problème.

Le recadrage permet un changement cognitif, c'est ce qui se passe avec la phrase d'amorce : « Même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte complètement ».

Exemple : une personne ressentant de la colère contre sa mère l'ayant maltraité dans son enfance peut trouver des circonstances atténuantes. Cette mère avait elle-même été maltraitée, ou bien elle était atteinte d'une maladie….

Phrase d'amorce, IP :

« Même si j'ai cette colère contre maman qui……., ce n'était pas complètement de sa faute parce que……. »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Gary Craig met en garde ; recadrer n'est pas employer des phrases positives. Il ne cautionne pas la pratique de l'EFT avec la verbalisation positive. Pour lui le langage positif tend à être imposé par l'extérieur et dilue les objectifs premiers de l'EFT.

Le langage positif, que nous retrouverons plus tard n'est pas enseigné par Gary Craig.

Les ressources

Il peut arriver que la personne accompagnée se sente très nulle, ressente une grosse peur face à un challenge, n'arrive pas à voir la moindre solution…

Il suffit parfois de demander à cette personne de donner au moins une chose qu'elle a réussie dans la vie… C'est cette réussite qui permettra de recadrer la situation, permettre à l'inconscient de

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

''s'accrocher'' sur cette possibilité de réussir puisque cette réussite a déjà existé, peu importe le domaine.

La Technique ''Poursuivre la douleur''

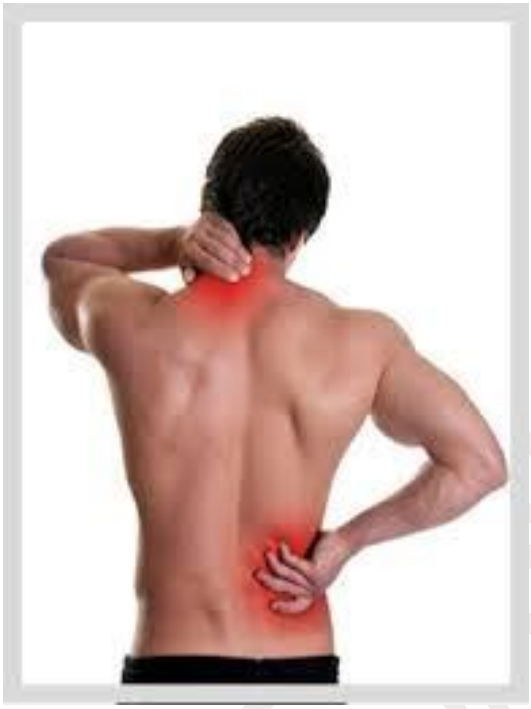
Lors d'inconforts physiques, il est aisé de pratiquer l'EFT sur ces problèmes physiques qui résonnent avec des émotions. C'est aussi un moyen plus doux de combattre une émotion à travers son aspect physique.

Pratiquer la Méthode EFT en étant précis sur l'inconfort, l'endroit, l'intensité, la sensation… Exemple : « Même si j'ai cette grosse boule froide qui s'enfonce dans mon ventre…… »

La douleur peut se déplacer au fur et à mesure du travail, continuer jusqu'à sa disparition.

A la fin tester l'intensité de la gêne physique et celle de l'émotion initiale.

EQUILIBRESANTE



PLANS DE DEFUSION

Les défusions simples

Nous avons étudié la nécessité d'aller aux racines du problème pour sa ''défusion''. Cela est très vrai pour les problèmes simples générés par un évènement unique, non récurrent.

La ''défusion'' se fait donc à partir de l'élément passé, un contrôle sur le ressenti présent et la projection sur le futur.

Dans ce cas la personne se concentre sur l'intensité émotionnelle présente. Il faut s'assurer qu'elle est parfaitement en cognition avec l'émotion et on lui demande de fermer les yeux. Rapidement lui demander à quel moment dans le passé, à quel âge se souvient-elle d'avoir ressenti cette émotion. Il ne reste plus qu'à ''défuser'' le resenti à partir du passé.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les défusions complexes

Dans l'accompagnement de problèmes complexes, c'est-à-dire où plusieurs évènements s'entremêlent et perdurent depuis des années, il peut être utile d'inverser le protocole.

Cela permet d'éviter de se perdre à travers tous les méandres des différentes situations perturbantes et de rendre plus confortable la séance pour la personne.

La ''défusion'' se fait après avoir déterminé les ressources en partant du ressenti présent et remonter sur les évènements passés. Il convient dans ce cas de vérifier régulièrement l'état des ressources.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

EFT ET LES ENFANTS

La Technique E.F.T
''Indispensable pour les enfants''

La technique dite ''Indispensable pour les enfants'', permet de déminer dès le plus jeune âge les émotions pour éviter leurs juxtapositions tout le long d'une vie.

L'idée de base est simple. Chaque nuit, pendant qu'ils bordent leurs enfants au lit, les parents devraient demander…

«Peux-tu me dire les bonnes et les mauvaises pensées ainsi que les bonnes et les mauvaises choses qui te sont arrivées aujourd'hui ? »

Alors, pendant que les événements sont racontés (bons et mauvais), les parents devraient doucement et avec amour soit tapoter ou doucement frotter les points EFT.

Résultats à attendre :

Les habitués à l'EFT peuvent déjà voir les bienfaits de tapoter sur les «mauvaises» choses (nous parlerons plus tard des «bonnes» choses). Quand l'enfant raconte l'histoire, celui-ci est clairement «concentré sur le problème». Dès lors, tapoter les points EFT va vraisemblablement résoudre les problèmes ou, au moins, diminuer leur impact sur l'enfant.

C'est un point IMPORTANT car les enfants pêchent constamment «des choses» chez les parents, les professeurs, les copains, la

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

télévision etc. Ces données continuent d'arriver et s'accumulent tout au long des années pour remplir nos systèmes de croyances. Si ces données sont non résolues, elles vont, évidemment, devenir des «limites» et contrecarrer l'accomplissement des potentiels de chacun.

Ces peurs, culpabilités, chagrins et traumatismes ont souvent un effet orageux sur nos «réalités d'adultes» et coûtent très cher à notre paix personnelle et à nos portefeuilles.

Quelques exemples de «mauvaises» choses que les enfants pourraient raconter :
«Papa m'a effrayé quand il a crié sur moi»
«J'ai vu un monstre manger des gens, à la télévision»
«Mon professeur pense que je ne suis pas très malin»
«Je ne peux pas courir aussi vite que Marie »
«Marie est plus belle que moi»

Il y a évidemment des milliers d'autres exemples qui s'installent comme des hôtes non invités, dans le psyché des enfants. La plupart sont de la fiction et, on peut soutenir qu'ils ont un impact bien plus grand sur le déroulement de la vie de l'enfant que leur éducation.

Alerter les parents permet une opportunité évidente d'éviter, quotidiennement, ces «suceurs de confiance en soi». Par ailleurs, ce procédé peut être très consolidant pour les relations entre parents et enfants, car les enfants aiment être touchés (tapotés, frottés) d'une manière affectueuse. Quand vous aimez vos (nos) enfants de cette manière, vous pouvez leur poser plus de questions à propos de «Que s'est-il passé aujourd'hui» et entrer plus profondément dans les problèmes. En outre, vous pouvez proposer des reformulations

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

(pensées alternatives), pendant que vous tapotez, ce qui aura, fort probablement, plus d'effet que de parler de ces problèmes, dans une conversation normale.

Cette technique est également utile pour les enfants en bas âge, avant qu'ils ne parlent. Bien que ces enfants ne sont pas capables de vous dire ce qui les perturbe, le seul fait qu'ils pleurent ou montrent une autre détresse, indique que quelque chose (par ex. un traumatisme ou un inconfort physique) a besoin d'être résolu. Pendant ces périodes de détresse, l'enfant est «connecté au» problème et dès lors, utiliser l'EFT est de première importance. Ajouter les tapotements aux habituels «là là» et autres mots apaisants, va vraisemblablement rapporter des résultats majeurs à long terme.

Si vous introduisez des phrases, vous pourriez utiliser les mots ci-dessous - le visage des enfants s'éclaire lorsqu'ils disent …..
«Même si j'ai……..je suis enfant génial»

Il semble utile de tapoter les points EFT même lorsque l'enfant est en train de parler de ses «bonnes» pensées et « bons »événements de la journée. Si cela est fait sérieusement, les tapotements des parents peuvent ajouter un élément apaisant à la discussion. Par ailleurs, même si l'enfant parle de quelque chose de positif, il y a souvent un «élément de comparaison négative» sous-jacent. Par exemple, si l'enfant dit :

«Mon instituteur m'a fait un compliment aujourd'hui, devant toute la classe»
l'élément de comparaison "négative" pourrait être :

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

«Mais quelquefois, il gronde les enfants ou les ignore et j'ai peur que cela m'arrive».

Dans ce cas, même si les tapotements sont faits sur la «bonne» remarque du professeur, il est fort possible que ces tapotements vont réduire la peur contenue dans l'élément de comparaison négative. Dès lors, utiliser l'EFT sur les «bons» et les «mauvais» sujets, apporte des bienfaits substantiels d'un bout à l'autre.

Il est évident que nous sommes tous des enfants (bien que quelques un(e)s d'entre nous aient quelques rides) et donc cet article ne doit pas être limité à un groupe d'âge. Ne serait-il pas gentil, quel que soit votre âge, que quelqu'un vous pose des questions à propos des problèmes de votre enfance? Et ne serait-il pas encore plus agréable de résoudre ces problèmes quotidiennement? Peut-être pourriez-vous partager cela avec quelqu'un ou simplement le faire seul(e).

EQUILIBRESANTE

Accompagner les tout petits

Il faut s'adapter à l'âge et aux degrés de compréhension de l'enfant. L'accompagnant doit être imaginatif pour garder l'attention de l'enfant.

Le jeu est la meilleure alliée lors de séances avec les plus jeunes.

L'enfant ne restera pas forcément assis tout au long de la séance, c'est pourquoi il est impératif de pratiquer en fonction de chaque individualité.

Le parent qui accompagne l'enfant doit être intégré dans le processus, afin que l'enfant ne se sente pas le centre du problème.

Pour les tout petits, inviter le parent lors de la prise de rendez-vous à venir à la séance avec le doudou, 1 nounours… Prévoir au moins un nounours avant la venue de l'enfant.

Le nounours permettra à l'enfant, dans un premier temps, de tapoter sur le jouet tout en verbalisant sur les problèmes que rencontre nounours.

Pour mesurer le SUD, il est possible de demander à l'enfant l'intensité de son problème avec les bras. Le but final étant d'avoir les 2 mains qui se rejoignent.

Chez le nourrisson qui pleure, qui reste très souvent incompris, la maman peut tenir l'enfant dans ses bras en lui massant les points tout en lui parlant.

EQUILIBRESANTE

Rappel :

Chez les tout petits il n'y a pas d'Inversion Psychologique car la personnalité est en train de se créée !

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les variantes

Nous constatons que l'E.F.T est modulable à l'infini. Grâce à Gary Craig, et les différents praticiens utilisant cette technique qui partagent leurs expériences, et ceux qui assurent la traduction en français, nous pouvons utiliser des méthodes pour améliorer la recette de base quand cela semble nécessaire. A chacun de choisir celles qui semblent lui convenir, et même d'en proposer de nouvelles.

La technique ''CHOIX''

Le Dr Patricia Carrington, psychologue clinicienne, apporte une aide pour les personnes qui peinent à s'accepter et sont troublées par la phrase d'affirmation de soi : *« Même si…., je m'aime et m'accepte complètement ».*

Ces personnes peuvent douter et ne pas persister. C'est ainsi que le Dr Carrington a conçu cette méthode qui consiste à faire un choix positif en opposition à son ressenti perturbant. La phrase d'affirmation devient : *« Même si…., je choisis….. ».*

Cette technique d'affirmation par le choix est plus efficace qu'une affirmation classique qui s'oppose à un fait, et qui n'est pas forcément facile à accepter.

Exemple :

- La personne qui ressent une peur de parler en public, affirmera, dans une affirmation classique : *« je suis calme et détendu pour parler en public ».* Cette affirmation peut entraîner scepticisme, surtout si la personne est trop éloignée de ce ressenti. Elle

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

répétera cette phrase, avec la sensation (son subconscient), que ce n'est pas possible…

- Au contraire, le choix d'être calme et détendu, appartient à la personne qui a le droit de choisir, sans contredire la situation actuelle : *« Même si j'ai cette peur de parler en public, je choisis d'être calme et détendu devant un public ».*

La technique CHOIX peut être utilisée de plusieurs façons en fonction des besoins.

Exemples d'utilisation de la phrase de rappel :

- La partie négative de l'inversion psychologique ; « peur de parler en public ».
- La partie négative et la positive en alternance. 1ère séquence en négative, 2ème séquence en positive. Les 2 séquences se regroupent en 1 seule à répéter autant de fois que nécessaire.
  Ici on lie une cognition négative avec sa cognition positive. L'avantage est que, dès l'apparition d'une émotion négative dans la journée, automatiquement la cognition positive entre en jeu, et permet de gérer le stress immédiatement.
- La partie positive uniquement, c'est à dire le choix. Cette utilisation est très utile après avoir fait descendre l'intensité de l'émotion négative.

EQUILIBRESANTE

La technique ‘’TRIO CHOIX’’

C’est peut - être la manière la plus efficace d’utiliser la technique choix.

- 1. Degré d’intensité du problème
- 2. Cognition négative ; « peur de parler en public ».
- 3. Cognition positive ; « je choisis d’être calme et détendu pour parler en public ».
- 3. Alterner cognition négative, 1er point DS, et cognition positive, 2ème point CO et continuer ainsi jusqu’au point karaté, en terminant sur la phrase positive.
- 4. Mesurer le degré d’intensité.

Recommencer jusqu’à 0.

A noter :

Parfois des traumatismes peuvent être trop douloureux pour les ‘’défuser’’ en étant très précis sur le problème. Contrairement à ce qui a été vu précédemment, pour éviter que la douleur liée au problème soit insupportable, il conviendra de commencer avec des généralités.

Exemples :

- « Même si ce problème a existé,….. »

Ensuite lorsque l’intensité diminue, on sera un peu plus précis sur le problème, en y associant un ressenti, et continuer jusqu’à la plus grande précision.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Il en est de même avec la phrase d'affirmation. Nous avons vu que si la personne ne peut pas facilement s'accepter, nous pouvons proposer un choix, mais il se peut aussi que le choix ne soit pas facilement accepter par la personne. Le subconscient peut encore provoquer une résistance à l'amélioration de sa situation.

Ce choix devra donc être adouci par des phrases moins directes.

Exemple :

- « Même si j'ai peur de changer de profession, je choisis de réaliser qu'il pourrait y avoir des avantages à opter pour une nouvelle orientation professionnelle ».

Ce style de phrase, où ''il pourrait'', ne brusque pas la personne, contrairement à :

- « Même si j'ai peur de changer de profession, je choisis de trouver un autre emploi qui me satisfasse ».

Il est recommandé de refaire l'étape de la phrase négative aussi longtemps que la personne peine à formuler une phrase positive dans la technique choix.

EQUILIBRESANTE

La technique ‘’ET SI’’

Carol Look propose une utilisation du terme ET SI pour 5 problèmes. Anxiété, inconforts physiques, dépendances, relations et attirer l’abondance.

Elle suggère des phrases types pour ces 5 problèmes à utiliser si nécessaire. Chacun peut varier les phrases en fonction de ce qu’il aimerait ressentir.

Cette technique est très complémentaire à celle du choix, elle permet de s’offrir des possibilités pour se libérer de ses ‘’chaînes’’.

Cette technique, comme les choix permet d’agir en douceur et d’éviter la non acceptation de la phrase d’affirmation dans certains cas.
Exemples :

- **1. L’anxiété**

1 recette de base en tapotant les points avec les phrases :

« ET SI, même si je me sens toujours anxieux quand……, je pouvais être calme et détendu ? »
« ET SI, même si je sens l’anxiété rien qu’à la pensée de……, je pouvais m’autoriser à être calme et confiant ? »
« ET SI, même si je sens la nervosité et l’anxiété à chaque fois que….., je pouvais choisir d’être calme cette fois - ci ? »

Puis tapoter les points de la séquence, (DS, CO, SO, SN, SB, CL, SS, SB), avec les phrases :

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« ET SI je pouvais me sentir détendu face à……? »
« ET SI je pouvais……en me sentant calme et confiant ? »
« ET SI, cette fois - ci marquait le commencement d'un nouveau moi ? »
« ET SI je n'avais plus jamais à souffrir de ce problème ? »
« ET SI je pouvais réussir cela maintenant et toujours ? »
« ET SI je n'avais plus besoin de cette anxiété ? »
« ET SI j'en avais terminé avec ce problème et que je pouvais être calme et paisible chaque fois que j'exécute quelque chose? »

Il se peut qu'un doute vienne perturber ces affirmations. La pensée : « C'est impossible…… ».

Refaire 1 recette de base :
« Même si je suis convaincu que c'est impossible de me débarrasser de cette anxiété car je l'ai depuis longtemps, je m'aime et je m'accepte totalement de toutes les façons ».
« Même si je sais que je ne peux pas me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement, j'aime et j'accepte qui je suis, y compris mon anxiété ».
« Même si ce n'est pas possible de me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement, je choisis de m'aimer et de m'accepter de toutes façons ».

Puis 1 séquence :

« ET SI je pouvais me sentir détendu et calme face…….? »
« ET SI je pouvais……..avec confiance en moi ? »
« ET SI je pouvais me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement ? »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« ET SI c'était inutile que ma souffrance persiste ? »
« ET SI je réussissais cela maintenant ? »
« ET SI j'en avais terminé avec ce problème définitivement ? »
« ET SI je n'avais plus du tout besoin de cette anxiété ? »
« Et si je pouvais me débarrasser de cette anxiété aussi rapidement et me réjouir de……. ? »

De nouveau, si d'autres limites se font entendre, éliminez-les par des tours d'EFT supplémentaires.

- **2. Douleurs et inconforts physiques**

En complément de soins médicaux et autres, cette variante de l'E.F.T est fort intéressante. Tous les évènements passés sont enregistrés dans toutes nos cellules. Le subconscient fait remonter les émotions liées aux douleurs et inconforts physiques.

(1) Identifier le problème
(2) Imaginer comment vouloir se sentir sans ce problème
(3) E.F.T

1 Recette de base :

« ET SI, même si j'ai cette douleur (gène) dans ….(mon dos, mon épaule…), je pouvais m'en libérer maintenant ? »
« ET SI, même si j'ai…..depuis des années, mon corps savait comment s'en débarrasser et que je me sentais à l'aise, comme si je n'avais pas cette…. ? »
« ET SI, même si j'ai cette douleur chronique, je pouvais me réveiller demain, en pleine forme et plein d'énergie à nouveau ? »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

1 séquence :

« ET SI je pouvais me sentir à l'aise et ne plus ressentir de ….. aujourd'hui ? »
« ET SI je pouvais me rappeler la cause émotionnelle de cette….. et quand même me remettre en route ? »
« ET SI je n'avais plus du tout besoin de cette douleur ? »
« ET SI je n'avais plus à souffrir de cette……. A partir de maintenant ? »
« ET SI je pouvais me sentir jeune et plein d'énergie ? »
« ET SI mon corps avait déjà commencé à éliminer cette….. et l'inconfort ? »
« ET SI je pouvais me sentir joyeux et exempt de……, à partir de maintenant ? »
« ET SI j'avais éliminé ce problème de…..une fois pour toutes et pour toujours ? »

Il se peut qu'un doute vienne perturber ces affirmations. La pensée : « C'est impossible…… ».

Refaire 1 recette de base :

« Même si je pense que j'ai ce problème depuis trop longtemps pour que j'aille mieux maintenant, j'aime et j'accepte profondément tout mon corps ».
« Même si je pense que j'ai tout essayé et que rien ne marche pour moi, je m'aime et je m'accepte totalement de toutes façons ».
« Même si je pense que ma….. est chronique est qu'elle n'est pas supposée disparaître, j'aime et j'apprécie mon corps dans sa totalité de toutes façons ».

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Ensuite une séquence :

« ET SI ma douleur était soulagée rapidement ? »
« ET SI je n'avais tout simplement pas utilisé les bonnes techniques pour être soulagé ? »
« ET SI je n'avais plus besoin de cette……. et que je pouvais profiter de mon corps ? »
« ET SI je n'avais pas à souffrir de cette…… comme je pense comme je le dois ? »
« ET SI je pouvais maintenant me sentir jeune et plein d'énergie ? »
« ET SI mon corps avait déjà commencé à se libérer de cette…….et de l'inconfort ? »
« ET SI je pouvais, de nouveau, me sentir fort et résistant ? »
ET SI j'avais finalement résolu le problème de cette…… une fois pour toutes et pour toujours ? »
De nouveau, si d'autres limites se font entendre, éliminez-les par des tours d'EFT supplémentaires.

- **3. Les relations**

1 recette de base :

« Même si je n'ai pas encore trouvé «CELUI » « CELLE », ET SI, il/elle était juste derrière le coin ? »

« Même si c'est probablement trop tard pour moi, ET SI, je pouvais m'autoriser à être optimiste et enthousiaste ? »

« Même si je suis convaincue qu'il n'y a plus d'espoir pour moi de trouver le/la partenaire idéal(e)/adéquat(e)t, ET SI, je n'abandonnais pas ? »

1 séquence :

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« ET SI je restais patient(e) et que je savais qu'il/elle arrive ? »
« ET SI je pouvais rester détendue et SAVOIR que cela va se réaliser? »
« ET SI je pouvais SENTIR que c'est en train de se réaliser ? »
« ET SI je n'avais plus du tout à craindre que cela se réalise ? »
« ET SI, à partir de maintenant, je réussissais mes relations ? »
« ET SI j'en avais terminé avec ce problème définitivement ? »
« ET SI je n'avais plus à m'en faire parce que tout cela est en train de changer ? »
« ET SI j'en avais terminé avec le doute et que je pouvais me sentir paisible et enthousiaste ? »

Il se peut qu'un doute vienne perturber ces affirmations. La pensée : « C'est impossible…… ».

Refaire 1 recette de base :

« Même si je suis convaincue que c'est impossible pour moi de trouver quelqu'un parce que je n'en n'ai pas trouvé jusqu'ici, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément de toutes façons. «

« Même si j'ai de tels doutes quant à trouver quelqu'un pour moi, j'aime et j'accepte qui je suis totalement et profondément, de toutes façons. »

« Même si je suis convaincue que je vais toujours rester seul(e), je choisis de m'accepter et de me respecter de toutes façons. »

Ensuite 1 séquence :

« ET SI je pouvais me sentir détendue à l'idée de rencontrer un(e) partenaire ? »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« ET SI je pouvais avoir une sensation nouvelle de confiance en ce que j'ai à offrir ? »
« ET SI je rencontrais quelqu'un tout prochainement ? »
« ET SI mes croyances étaient vieilles et périmées ? »
« ET SI je vivais des relations réussies, peu importe ce qui est arrivé dans le passé ? »
« ET SI j'en avais terminé avec cette gageure, ce défi de trouver un(e) partenaire définitivement ? »
« ET SI je pouvais larguer ces doutes, pour toujours ? »
« ET SI JE POUVAIS avoir le/la partenaire parfait(e) pour moi ? »

De nouveau, si d'autres limites se font entendre, comme : « n'y a pas assez d'hommes/de femmes…. Ça ne tient jamais longtemps… », Éliminez- les par des tours d'EFT supplémentaires.

- **4.Les addictions et besoins compulsifs**

Besoins compulsifs de nourriture, de cigarettes ou d'alcool depuis des années et qu'il semble qu'il n'y ait aucun changement dans le schéma d'abuser d'une substance ou d'une autre. Dès lors ajouter au programme EFT quotidien, cette variation qui suit :

(1) Identifiez la sensation exacte.
(2) Identifiez comment souhaiter se sentir mieux.
(3) Procéder avec les tapotements ET SI, comme suit :

1 recette de base :

« ET SI je pouvais me libérer de ces schémas de dépendance, maintenant, même si j'ai ces besoins compulsifs, depuis des années, et qu'aucune méthode ne semble agir ? »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« ET SI je m'autorisais à être libéré(e) de ce schéma, même si j'en ai marre de ces compulsions qui dirigent ma vie ? »

« ET SI je pouvais soudain me libérer de cette anxiété sous-jacente à ces terribles besoins compulsifs, même si je n'arrive pas à arrêter de manger/boire/fumer peu importe tout ce que j'essaye ? »

Puis 1 séquence :

« ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs si puissants, maintenant ? »
« ET SI mon subconscient était déjà entrain de me guérir de ce problème ? »
« ET SI je n'avais plus besoin de ces besoins compulsifs pour cacher mes émotions ? »
« ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs et enfin profiter de ma vie ? »
« ET SI je pouvais me sentir libéré(e) de ces besoins compulsifs, à partir de maintenant ? »
« ET SI tous ces tapotements ont commencé à m'en libérer, profondément en moi ? »
« ET SI je pouvais m'autoriser à sentir mes émotions sans avoir besoin de manger/boire ou fumer de trop ? »
« ET SI j'avais définitivement neutralisé l'anxiété sous-jacente (émotions) et que je pouvais me sentir complètement libre, maintenant ? »

Il se peut qu'un doute vienne perturber ces affirmations. La pensée : « C'est impossible…… ».

Refaire 1 recette de base :

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« Même si j'ai ces besoins compulsifs depuis des années, donc je ne crois pas qu'ils vont disparaître, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, de toutes façons »

« Même si ces besoins compulsifs sont juste une partie de ma vie et que je dois les gérer, je choisis de m'accepter et de me respecter, de toutes façons »

« Même si je ne suis pas parvenu(e) à arrêter de manger/boire/fumer malgré tout, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, de toutes façons. »

Ensuite 1 séquence :

« ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs si puissants, maintenant ? »
« ET SI ces tapotements me libéraient de ces besoins compulsifs ? »
« ET SI je n'avais plus besoin de ces besoins compulsifs pour apaiser mes émotions ? »
« ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs et enfin profiter de ma vie, aujourd'hui ? »
« ET SI je pouvais me sentir, définitivement, libérée de ces besoins compulsifs ? »
« ET SI je me libérais de ces besoins compulsifs au niveau le plus profond de mon esprit et de mon corps ? »
« ET SI je pouvais sentir mes émotions et me sentir en sécurité sans avoir besoin de manger/fumer/boire de trop ? »
« ET SI j'avais définitivement éliminé mon anxiété et que je me sentais complètement libre ? »

De nouveau, si d'autres limites se font entendre, éliminez-les par des tours d'EFT supplémentaires.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- **5. L'abondance**

Ici, il faut comprendre l'abondance sous différents angles. Abondance en matière de santé, aux relations, aux finances.

Comme toujours, l'abondance est freinée par le système de croyances qui va en limiter l'accès.
L'E.F.T, va aider à faire sauter ces blocages, avec le concept ET SI.

Supposons que l'abondance et la richesse sont l'apanage des « autres ». C'est une « croyance limitante » classique que l'EFT réussit à neutraliser.

1 recette de base :

« Même si je crois que je ne mérite pas l'abondance, ET SI c'était moi qui me trompais depuis toujours? »

« Même si l'on m'a appris que je ne le méritais pas, ET SI ceux qui m'ont appris que je ne méritais pas l'abondance, avaient tort et qu'après tout JE MERITE la richesse et l'abondance? »

« Même si je suis convaincue que la richesse n'est pas pour moi ? ET SI CELA était bien pour moi et que je suis en passe d'en attirer plus qu'un peu? »

Puis 1 séquence :

« ET SI j'avais mérité l'abondance depuis toujours ? »
« ET SI je tenais de quelqu'un d'autre ces fausses croyances sur l'abondance ? »
« ET SI je n'avais plus du tout besoin de croire à la pénurie et la

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

précarité ? »
« ET SI j'éliminais, maintenant, mes blocages à l'abondance ? »
« ET SI je MERITAIS autant l'abondance et la richesse que les autres? »
« ET SI j'étais déjà en train d'éliminer ces blocages, maintenant ? »
« ET SI j'attirais là maintenant l'abondance et la richesse et que tout ce que j'ai à faire, c'est de me détendre ? »
« ET SI les tapotements avaient transformé mon énergie, à un tel point, que j'attirais déjà plus de réussite ? »

Il se peut qu'un doute vienne perturber ces affirmations. La pensée : « C'est impossible…… ».

Refaire 1 recette de base :

« Même si je ne crois pas que je n'ai pas ce qu'il faut pour devenir riche, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément tel(le) que je suis. »

« Même si je n'ai jamais su comment procéder pour devenir riche, et que je me demande pourquoi ce serait différent maintenant, je choisis d'aimer et d'accepter tout cela en moi, de toutes les façons. »

« Même si je suis toujours convaincu que je n'ai pas ce qu'il faut pour gagner beaucoup d'argent, de quelque manière que ce soit, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément ici et maintenant. »

1 séquence :

« ET SI j'avais ce qu'il fallait et qu'en fait j'avais cela depuis longtemps? »
« ET SI je le méritais autant que n'importe qui d'autre ? »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« ET SI ma croyance de « manque » n'est autre qu'une pensée stupide ? »
« ET SI je pouvais éliminer tous mes blocages à l'abondance avec ces tapotements ?
« ET SI JE MERITAIS autant l'abondance et la richesse que les autres? »
« ET SI j'étais en train d'éliminer ces blocages maintenant ? »
« ET SI j'étais en train d'attirer l'abondance et la richesse maintenant et que je n'ai plus qu'à me détendre ? »
« ET SI j'avais ce qu'il fallait et que l'abondance est en train de venir vers moi ? »

De nouveau, si d'autres limites se font entendre, éliminez-les par des tours d'EFT supplémentaires.

La technique ''lire ses écrits''

Cette technique ressemble à ''Raconter l'histoire''. La personne écrit les éléments concernant la situation sur une feuille, ensuite elle en fait la lecture et s'arrête dès qu'une émotion surgit. Elle continue sa lecture après la ''défusion'' du ressenti. Le but étant d'amener la personne à lire tout le texte sans aucune perturbation. Le plus de cette technique, la personne exprime les mêmes mots à chaque fois qu'elle repart du début. C'est un excellent test pour s'assurer de l'avancée du travail, si elle est capable de redire les mêmes phrases qui la perturbaient sans aucun ressenti négatif, c'est que tout est réglé.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

L'effet Apex

Certaines personnes peuvent penser que l'effet positif obtenu n'a rien à voir avec l'EFT et vont trouver des tas de raisons à l'amélioration de leurs problèmes, comme l'auto suggestion, la relaxation grâce aux tapotements. Généralement ces personnes ont un système de croyances qui leur interdit de croire en l'action d'une telle méthode.

Il est intéressant de tapoter sur les pensées de ces personnes, en les fameuses écritures sur les murs.

Arrêter de douter

Un autre phénomène se produit, régulièrement dès la fin de la première séance, avec ce doute que le résultat obtenu ne tienne pas dans le temps. D'autres fois, à la séance suivante le patient heureux de l'amélioration et de la qualité de vie que cela lui occasionne, craint de voir revenir les désagréments. La plupart du temps ces phénomènes sont dus au fait que ces personnes ont tellement vécu longtemps avec leurs problèmes, essayer multiples choses en vain pour se soulager, qu'ils peinent à croire avoir trouvé la réponse aussi rapidement, facilement sans vraiment forcer.

Ne pas hésiter à poser la question en fin de séance sur ce que pense le patient du résultat et tenir compte de ses doutes pour les ''défuser''.

Il convient de prendre en compte les différents aspects liés à ces doutes et faire des rondes avant de libérer le patient.

EQUILIBRESANTE

Protocole :

Tout d'abord je tiens à préciser qu'un travail en EFT doit être personnalisé, et je rappelle l'importance des aspects, d'être précis et naturellement persévérant.

Le protocole ci-dessous doit vous aider à développer vos séances de tapotages. Vous êtes invité à utiliser le plus possible les mots et les phrases qui résonnent en vous ou chez votre patient.

Je doute

Point IP (point douloureux ou karaté)

“Même si j'ai ce doute que l'EFT puisse résoudre définitivement mes problèmes bien que je ressente une profonde amélioration après avoir tapoté sur mes problèmes, je m'aime et m’accepte totalement avec ce doute"

"Même si j'ai ce doute que les résultats obtenus vis à vis de mes problèmes grâce à l'EFT tiennent dans le temps, je m'aime et m’accepte totalement"

"Même si mes croyances me font douter sur la pérennité des résultats obtenus grâce à l'EFT, je m'aime et m’accepte totalement avec toutes mes contradictions"

Respiration profonde.

Tête: l'EFT est une méthode nouvelle pour moi
Sourcil: c'est une drôle de méthode
Coin de l’œil: comment cela peut fonctionner?
Sous l’œil: j'ai une drôle d'impression
Sous le nez: tapoter ça fait bizarre
Creux du menton: si cela se trouve je tapote pour rien
Clavicule: mon problème est tellement sérieux
Sous le sein: je m'interroge sur l'efficacité de l'EFT
Sous le bras: Et sur la durée des résultats

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Respiration profonde

Tête: tapoter c'est nouveau pour moi
Sourcil: je n'ai pas encore de preuve de l'efficacité de ces tapotages
Coin de l'œil: est ce que cela va vraiment servir à améliorer mon problème?
Sous l'œil: j'ai l'impression de m'être fait influencer
Sous le nez: j'ai tellement besoin de trouver une solution à mon problème
Creux du menton: que je m'emballe facilement sur une nouveauté
Clavicule: l'EFT est ce vraiment sérieux?
Sous le sein: dois-je continuer?
Sous le bras: comment être sûr des résultats
Respiration profonde

Tête: Je doute que tapoter puisse améliorer mon problème
Sourcil: je devrais peut-être chercher autre chose
Coin de l'œil: EFT me parait trop simple
Sous l'œil: alors que mon problème est compliqué
Sous le nez: j'ai peur d'être déçu encore une fois
Creux du menton: et je m'en voudrai encore plus d'avoir échoué
Clavicule: de m'être fait des illusions
Sous le sein: de m'être fait avoir
Sous le bras: je me laisse facilement persuadé
Respiration profonde

Tête: dois-je continuer l'EFT?
Sourcil: je sens que je serai frustré
Coin de l'œil: j'aurai des rancunes
Sous l'œil: de m'être laissé entraîner
Sous le nez: j'aurai honte d'avoir essayé cette méthode

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Creux du menton: je m'en voudrai encore plus d'y avoir cru
Clavicule: surtout que rien ne peut solutionner mon problème
Sous le sein: il est tellement fort
Sous le bras: je ne vois pas comment une méthode si simple puisse le solutionner
Respiration profonde

Tête: j'ai tellement échoué par le passé
Sourcil: je ne crois plus à grand chose
Coin de l'œil: cette résignation
Sous l'œil: je n'ai pas de solution
Sous le nez: ça m'énerve
Creux du menton: c'est tellement difficile pour moi en ce moment
Clavicule: cette peine en moi
Sous le sein: je ne maîtrise rien
Sous le bras: cette blessure en moi
Respiration profonde

Tête: toutefois j'ai pris conscience
Sourcil: que toutes les raisons de mon problème sont ancrées en moi
Coin de l'œil: que c'est mon système énergétique qui est perturbé
Sous l'œil: et tapoter apporte le soulagement
Sous le nez: en rééquilibrant mon système énergétique
Creux du menton: je sais que finalement la réponse est en moi
Clavicule: pour soulager mon problème
Sous le sein: et les désagréments qu'il me procure
Sous le bras: ce mal être en moi
Respiration profonde
Tête: et si l'EFT était la solution?
Sourcil: même si cela me parait trop beau

EQUILIBRESANTE

Coin de l'œil: et si les tapotages pouvaient vraiment rééquilibrer mon système énergétique?
Sous l'œil: et si c'était le moyen que chacun possède pour se soulager?
Sous le nez: et si je pouvais ainsi abandonner mes vieilles croyances?
Creux du menton: toutes ces croyances qui me limitent
Clavicule: et qui sont à l'origine de mon problème
Sous le sein: et des désagréments qu'il me procure
Sous le bras: et si je transformais ce mal être en bien être?
Respiration profonde

Tête: EFT doit être une bonne méthode
Sourcil: puisque j'ai eu envie de l'essayer
Coin de l'œil: ce n'est pas un hasard
Sous l'œil: j'ai hâte de ressentir les bienfaits de cette méthode
Sous le nez: d'autres personnes sont satisfaites de cette méthode
Creux du menton: je vais pouvoir reprendre le pouvoir sur mon comportement
Clavicule: et solutionner mon problème
Sous le sein: gérer ma vie
Sous le bras: régler mes conflits
Respiration profonde

Tête: J'aime déjà l'EFT
Sourcil: j'accueille les résultats positifs
Coin de l'œil: je me donne les moyens d'être serein
Sous l'œil: d'être apaiser
Sous le nez: en sentant mon problème se régler
Creux du menton: entraînant un changement profond dans ma vie
Clavicule: j'attire cette quiétude
Sous le sein: cette force

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Sous le bras: cette joie de vivre
Respiration profonde

Tête: j'attire les solutions
Sourcil: je vois évoluer les résultats
Coin de l'œil: je m'assume pleinement
Sous l'œil: j'aime ma vie
Sous le nez: je m'accepte totalement comme je suis
Creux du menton: avec mes imperfections
Clavicule: je suis quelqu'un d'important
Sous le bras: j'œuvre pour la réussite
Sous le sein: ma vie est telle que je veux qu'elle soit
Respiration profonde et boire un grand verre d'eau

EQUILIBRESANTE

DIVERS

L'intuition

Il est courant pour l'accompagnant, avec l'expérience, d'avoir recours à l'intuition en cours de séance EFT. Il faut être certain que cette intuition parvient par les voies autres que ses propres écritures sur les murs. Le danger étant d'interpréter notre compréhension du problème à partir de notre propre cadre de référence.

Peurs et phobies

Les peurs permettent d'assurer notre survie, mais lorsqu'elles dépassent le degré de prudence, dès qu'elles sont en excès, elles deviennent phobies. Il y a une différence entre craindre l'orage et se mettre à l'abri, et être terrorisé au premier petit coup de tonnerre.

L'E.F.T va retirer la phobie, en gardant la prudence. Une personne qui avait peur des serpents et n'osait pas se promener dans la nature l'été, pourra le faire après des séances E.F.T, tout en restant attentive pour ne pas marcher sur la queue d'une vipère.

On est d'accord que ce n'est pas le serpent le problème, mais l'idée que l'on s'en fait !

La rapidité pour lever une phobie dépendra des différents aspects. Si la personne a été mordue par un serpent à un moment de sa vie, il devra le préciser : « Même si ce serpent m'a mordu quand j'avais 10 ans….. »

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les grandes phobies sont :

Parler en public, hauteurs, serpents, araignées, souris, insectes, claustrophobie, dentistes, piqûres, conduire, ascenseurs, avions, sexualité, eau, vitesse, chiens.

Les dépendances

Les dépendances sont très complexes, et beaucoup de personnes ne trouvent pas de solutions. Lorsqu'elles pensent se sortir d'une dépendance, elles s'en procurent une autre. Arrêter la cigarette, peut rendre une personne dépendante des aliments, et la faire grossir.

Souvent une dépendance se déplace vers une autre.

Les dépendances ne sont pas la cause de :

- Mauvaise habitude
- L'hérédité
- Manque de volonté

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les dépendances ont une seule cause

Voilà ce que dit Gary Craig :

> *«La véritable cause de toute dépendance est l'anxiété...un sentiment d'agitation qui est masqué temporairement, ou calmé, à l'aide d'une substance ou d'un comportement ».*

Les personnes dépendantes expliquent bien cette anxiété, et le besoin d'accroitre ces dépendances dans les périodes de stress. Chaque personne trouve une ''détente'' dans leur dépendance.

L'anxiété est également l'élément le plus important dans le sevrage. Le sevrage est lié à des facteurs physiques, qui s'estompent rapidement, et à des facteurs émotionnels qui peuvent persister très longtemps, voire toute la vie.
L'E .F.T va donc permettre de se libérer de ces facteurs émotionnels liés au sevrage en même temps que la libération de l'anxiété elle - même.

Dans les dépendances, l'inversion psychologique joue un rôle très important. C'est pourquoi la préparation doit être exécutée.

Pour faciliter la ''défusion'' d'une dépendance, faire une bonne vingtaine de recettes de base chaque jour. Cela permettra de faire diminuer l'anxiété, et de corriger l'inversion psychologique. Travailler tous les aspects qui peuvent se présenter lors d'une ''défusion''.

A noter :

Une fois la dépendance vaincue, il se peut que celle - ci devienne une aversion. La question qui revient : ''comment ai-je pu être esclave de… ?''

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Gary Craig recommande de continuer le processus sur la dépendance quelques jours après l'avoir dompté, pour bien le « fixer ».

La libération d'une dépendance peut être plus ou moins longue selon les personnes et l'importance de la dépendance, il y a une différence entre dépendance au chocolat, à la cigarette, et aux drogues plus dures.

Il vaut mieux se libérer d'une dépendance, avant de se libérer d'une seconde. Le travail sur une dépendance peut agir favorablement sur une autre.

La perte de poids se fera en neutralisant l'anxiété. La nourriture devient un tranquillisant, (temporaire), comme la cigarette ou autre substance et comportement. Utiliser la technique de la vingtaine de recettes de base par jour, et travailler le concept de la paix personnelle.

EQUILIBRESANTE

La mauvaise image de soi

Voilà ce que dit Gary Craig :

> *« La cause d'une pauvre image de soi est une accumulation d'émotions négatives par rapport à soi-même ».*

La mauvaise image de soi se retrouve chez de nombreuses personnes. Elle se traduit par un manque de confiance en soi, et se propage à travers nos gestes, nos paroles, nos réactions que nos interlocuteurs perçoivent.

Elle est en ligne directe avec nos insuccès. Nos pensées, (revenir sur attitude mentale positive), déterminent notre confiance en soi et sont perçues par les autres, parents, amis, patrons, collègues de travail, qui réagissent en fonction d'elles comme un miroir. Nous récoltons ce que nous semons : colère, jalousie, haine, tristesse, etc…

La mauvaise image de soi amène à réagir, déclenchant colères, jalousies, culpabilités, rancunes, etc…, et inhibe la volonté d'agir, c'est-à-dire de créer, se lancer dans de nouvelles orientations, de décider.
Ce sont bien tous ces ressentis perturbants accumulés au fil du temps qui sont à l'origine d'une mauvaise image de soi.
En conclusion, éliminer les causes des émotions et ressentis perturbants, permet de garantir une bonne image de soi, d'accroître la confiance en soi, d'augmenter l'amour de soi, obtenant ainsi une vie de grande qualité.

L'estime de soi correspond au respect que l'on a de soi - même.

Ce respect de soi dépend du regard que l'on a de soi - même.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Nous nous regardons à travers notre vécu, nos expériences.

Le regard que l'on pose sur soi -même découle également des croyances et notamment celles qui nous ont été enseignées.

L'estime de soi se construit dès l'enfance à partir de l'amour inconditionnel des parents. L'enfant qui grandit avec les encouragements des parents même lorsqu'il fait des bêtises, même s'il ne ramène pas les meilleures notes de l'école développera plus tard une meilleure estime que celui qui est systématiquement puni!

Si l'enfant grandit dans une famille où les parents doutent, il risque d'être lui - même dans le doute à l'état adulte.

Les sentiments d'échecs vont influencer la valeur que nous nous donnons. Plus nous penserons à ces supposés échecs, plus les sensations négatives s'ancreront en nous et plus nous nous dévaloriserons.

Il faut être acteur de sa vie, être responsable de sa destinée pour s'estimer.

Si on se sent victime, on l'est de ses propres croyances; on se perd en route, inévitablement on peine à s'accepter à s'aimer, faisant ainsi ressentir une mauvaise image de soi. A partir de là découle une mauvaise confiance en soi et on perd l'estime de soi.

Les personnes ayant une haute estime d'elles-mêmes n'ont pas la crainte de l'échec.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les personnes ayant une basse estime d'elles-mêmes ont peur de l'échec, s'identifient à cet échec, se sentent idiotes car elles pensent qu'elles seront jugées négativement. Celles ayant connu plusieurs échecs dans la vie ont moins de confiance en elles; elles n'osent plus se lancer dans de nouveaux défis et se répètent qu'elles n'ont pas le niveau, qu'elles n'y arriveront pas; elles vivent avec des pensées automatiques dévalorisantes et finissent par être persuadées d'être nulles, incapables...

Face à une situation qui paraît négative au premier regard, au lieu d'en vouloir à la terre entière, mieux vaut s'interroger sur le côté positif de la situation en cherchant ce qu'on peut apprendre, retenir, comprendre de cet évènement.

Le problème de la mauvaise estime de soi, ce n'est pas la faute des autres, leurs jugements, mais c'est l'oubli de soi.

Vouloir être perfectionniste, c'est ne pas se respecter.

Il faut se respecter comme si on était son meilleur ami. La perfection est une protection, on veut agir avec la certitude de réussir, on se met la pression, cette pression qui empêche même d'agir!

La procrastination est une des conséquences d'une mauvaise estime de soi. La peur d'un nouvel échec avant même d'avoir entamer une échéance empêche la spontanéité, et on remet à plus tard. Cette situation entraîne de fait de la culpabilité et renforce sa mauvaise estime de soi.

Cette peur qui fait remettre à plus tard reflète un profond manque

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

de confiance en soi.

Avoir une bonne estime de soi c'est se sentir l'égal des autres, pas supérieur ni inférieur. Eviter à tout prix de se comparer avec les autres. S'accepter avec ses imperfections, comme on peut accepter les imperfections des autres.

S'estimer c'est avoir confiance en soi!

S'estimer c'est avoir une bonne image de soi!

S'estimer c'est s'aimer tel qu'on est!

S'estimer c'est s'accepter comme on est!

La confiance en soi

Une mauvaise estime de soi est le résultat d'un manque de confiance en soi. On est persuadé que les autres sont mieux, ont plus de qualités… On peine donc à avancer dans la vie, à mettre ses talents sur le devant et ainsi on se retrouve sous la coupe de personnes qui finalement pensent et agissent pour nous. C'est ainsi que s'installent en nous aigreurs rancunes et autres sentiments négatifs qui à leurs tours nous plongent dans un profond mal être.

Manquer de confiance en soi c'est :

Ne pas s'affirmer

Ne pas progresser

Ne pas utiliser ses talents infinis

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Ne pas agir et très souvent subir

Ne pas être soi-même

Chacun possède un degré de manque de confiance, et certaines personnes vont ‘’cacher’’ ce manque de confiance dans la colère, l’agressivité.

Les différents signes d’un manque de confiance en soi sont:

Le complexe d’infériorité, avoir peur de ce que pense les autres de soi

La peur de ne pas être à la hauteur, par exemple refuser un statut professionnel supérieur

La procrastination, avoir tendance à différer certaines tâches et certaines décisions

La confiance en soi s’apprend. On peut développer sa confiance en soi tout au long de sa vie.

Confiance en soi et estime de soi sont intimement liées. (Re)devenir soi-même est primordial, ne plus chercher la perfection tout en continuant à bien faire les choses, ne plus craindre d’être jugé, ne plus avoir peur de ce que pensent les autres…. Au contraire se fier à ses impressions, à ses propres jugements, reprendre en fait le pouvoir sur son mode de fonctionnement.

La cause principale du manque de confiance en soi s’est forgée dans notre imaginaire :

On imagine sans cesse que les autres nous jugent MAL!

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Pour développer sa confiance en soi il faut :

- s'appuyer sur les réussites passées. Se remémorer les situations où on a réussi, où on s'est senti à l'aise. Visualiser dans le calme ces moments…
- Relativiser les échecs passés en analysant leurs côtés positifs...
- Ne pas chercher systématiquement l'approbation d'autrui…
- Refuser calmement une demande qui ne correspond pas à ses attentes…
- Se lancer régulièrement des petits défis, viser des objectifs très abordables… et se féliciter de les avoir atteints pour imprimer cette réussite dans le subconscient….
- Maîtriser son dialogue intérieur en évitant de se dévaloriser, de se critiquer…
- Penser que votre entourage possède ce même problème...
- Bien respirer quand on sent la confiance nous quitter…
- Ne pas lutter, se focaliser sur une peur favorise son ancrage...
- Passer rapidement à l'action, ne pas laisser la crainte s'ancrer…
- Avoir chaque jour le ''vrai'' sourire...

L'idée de l'échec provoque la peur...En réalité l'échec n'existe pas, mais c'est le succès qui peut ne pas être au rendez-vous! Dans ce cas il faut se servir de cette expérience et analyser calmement les raisons de ''l'insuccès''. Redémarrer de suite pour ne pas laisser le doute s'installer.

> Selon le Dr Maxwell Maltz *"Le cerveau est comme un mécanisme cybernétique"*, ce sont les erreurs et les réussites qui le formatent.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Reprendre le pouvoir sur son mode de fonctionnement, ses pensées est nécessaire pour (re)trouver sa confiance en soi, sinon on laisse le pouvoir aux autres, et on déborde de sentiments négatifs qui favorisent notre mal-être.

Il est bénéfique de s'affranchir de certains modes de fonctionnement acquis durant l'enfance comme :

- Ne plus craindre d'être ''grondé''
- Ne plus chercher à tout prix les félicitations

Désormais il faut penser que tout est possible surtout le meilleur et arrêter de penser au pire!

C'est la récurrence dans ce nouveau fonctionnement et ce nouveau mode de penser qui programmera dans le subconscient notre nouveau comportement.

Des Méthodes de psycho énergie comme EFT, aujourd'hui validée, permettent d'accroître sa confiance en soi en éliminant les vieux schémas, et offrent la possibilité de s'ouvrir à un nouveau fonctionnement.

Reprendre confiance en soi c'est se donner la liberté de construire sa vie, d'être acteur de sa destinée, et non subir sa vie comme un spectateur!

Chacun possède les clefs pour développer son potentiel. Pratiquer EFT quotidiennement ouvre les portes vers la réussite!

EQUILIBRESANTE

L'image et l'amour de soi

L'image de soi détermine la personnalité et le comportement individuel. Travailler sur son image de soi c'est changer, faire évoluer son comportement.

Si on vit avec des pensées positives mais avec une mauvaise image de soi, on se retrouve dans ''l'insuccès'' permanent. Cela explique pourquoi beaucoup d'entre nous sont désemparés en mettant en œuvre les lois d'attraction avec la pensée positive! Malheureusement si cette pensée positive n'est pas en adéquation avec l'image que l'on a de soi, on ne peut pas réussir.

Pour se donner les moyens de réussir, il faut donc faire évoluer son image de soi.

Ici aussi l'image de soi est en fonction des expériences vécues. Les succès mémorisés vont servir à forger une bonne image de soi, permettant ainsi de créer les moyens pour réussir ce qu'on entreprend. Il va de soi que les personnes ayant mémorisé une majorité d'échecs n'ont pas les moyens de puiser dans les expériences positives pour réussir.

Toutes nos actions, pensées et comportement sont le relief de l'image que l'on a de soi! C'est pourquoi prendre la responsabilité d'améliorer son image de soi permet de réussir dans tous les domaines de sa vie. Si une personne ne se trouve pas à l'aise avec son corps, imaginant intéresser personne, elle va se comporter de telle manière que personne ne s'intéressera à elle. C'est bien elle qui détient le pouvoir de changer la donne et non les autres!

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Nous fonctionnons en mode automatique, c'est-à-dire que nos pensées, actions, réactions...sont conditionnées par ce que nous avons mémorisé. Le subconscient détermine à l'avance notre fonctionnement à partir de la banque de données que nous avons constituée, (pensées, croyances, imaginations…). Prescott Lecky, professeur de psychologie américain détermine la personnalité comme un « système d'idées » dans lequel toutes les idées sont semblables. Dès qu'une idée n'entre pas dans le système, elle n'est pas reconnue et rejetée.

Nous pouvons reprogrammer ce « système d'idées » en changeant notre mode de pensées et de fonctionnement… Là encore c'est la récurrence et la persévérance qui permettront le changement. Naturellement une Méthode comme EFT apporte une solution douce et adéquate pour changer de ''programme'' et adopter un comportement conforme à son bien-être.

Notre subconscient ne fait pas de différence entre la réalité et l'imaginaire, il prend tout pour vrai. Il convient donc d'être bienveillant avec soi-même, d'avoir un discours intérieur positif. Il faut se traiter comme on traite son meilleur ami et s'aimer tel que nous sommes. Des exercices réguliers de relaxation, de respiration, de visualisation, la sophrologie permettent de modifier son fonctionnement et contribuent à avoir une bonne image de soi.

On a tendance à chercher l'amour uniquement à l'extérieur, et parfois devenons dépendant de l'amour des autres. Ces personnes sont surtout celles qui sont à la recherche de l'amour parental qu'ils n'ont jamais reçu enfants. Cela crée parfois des déséquilibres dans les couples, avec des tensions où l'un est victime et l'autre persécuteur...Les 2 sont en fait victimes et souffrent!

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

EFT permet de rééquilibrer le système énergétique corporel et de se libérer ainsi des causes limitantes et des croyances qui ternissent notre image et l'amour de soi.

L'acceptation de soi

Il est difficile voir impossible de s'accepter comme on est. On préfère ne pas reconnaître ses problèmes, ce qui a pour conséquences de les amplifier! Ces mêmes problèmes qui tôt ou tard resurgiront en provoquant des inconforts psychologiques et physiques.

Accepter le problème est déjà le premier pas pour le traiter et s'en libérer. Si on continue à le nier, c'est continuer de vivre sous sa dépendance avec toutes ses conséquences.

Pour se libérer de quelque chose, il faut bien que cette chose existe et la connaître! On ne peut pas effectivement se libérer d'une chose qui n'existe pas

EFT est un formidable vecteur de croissance personnelle!

La phrase d'amorce en EFT permet de reconnaître le problème et de se donner la possibilité de s'accepter malgré tout….

Les souvenirs traumatisants

Là aussi les aspects sont à prendre en compte. Pour repérer ces aspects, la technique de la narration du film est indiquée. Cette technique consiste à raconter le film avec le plus de détails possible, et dès que l'un d'eux provoque une perturbation, il suffit de la

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

''défuser'' avec la recette de base. Ainsi après avoir éliminé toutes les émotions et ressentis négatifs produits par les aspects, la narration complète du film se déroulera sans aucune émotion négative.

Dans le cas où une personne vit avec plusieurs souvenirs traumatisants, un effet de généralisation se produira. Après avoir travaillé sur certains souvenirs traumatisants, d'autres tomberont automatiquement.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

INTEGRATION QUANTIQUE

Dans l'Univers Tout est Energie, les végétaux, les minéraux, les animaux…les Hommes.

Chaque cellule constituant un animal, un Homme…joue un rôle d'émetteur et récepteur.

Nous pouvons considérer l'Homme comme une antenne par laquelle les pensées vont interagir avec tous les systèmes environnementaux émettant des vibrations, et qu'importent les distances.

Toutes les cellules possèdent un champ vibratoire, échangeant continuellement les informations provenant des pensées et de l'environnement.

Tout ce qui vient de l'esprit se répercute sur la matière. La matière n'est qu'énergie.

60 à 85% du patrimoine génétique interagit avec l'environnement.

> De 1987 à 1992 Bruce Lipton, chercheur en biologie cellulaire à l'Université de Stanford School of Medicine's, démontra que « *l'environnement qui opère au travers de la membrane, contrôle le comportement et la physiologie de la cellule, en activant et désactivant les gènes.* »

La vie n'est donc pas contrôlée par les gènes. Il s'agit là d'une réelle révolution pour le monde scientifique.

La science de l'épigénétique était lancée. Ses études ont donné lieu à des publications concernant la connexion entre le corps et l'esprit.

L'énergie invisible contrôle la vie. L'esprit commande le corps...

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« La Technique EFT est importante dans le sens où elle fait appel à une sorte de super apprentissage; c'est comme si on appuyait sur un bouton d'enregistrement dans le subconscient ». Dr B. Lipton

La notion d'accueil

Il est impératif d'arrêter d'attendre les évènements, les réponses, les solutions… Car soyons en sûr toute l'attention portée sur cette attente ne peut - être guidée que par notre système de croyances, nos fameuses écritures sur les murs. Il est impossible d'attendre quelque chose qui nous est inconnu, et par conséquent peuvent apparaître seulement des évènements, réponses… que l'on a déjà expérimentés.

Être dans l'accueil des évènements, solutions, réponses est donc un état d'être totalement différent qui doit être dompté car pas habituel.

Être dans l'accueil, c'est ne pas interférer sur les évènements et les laisser venir à soi par n'importe quel canal ; C'est en quelque sorte ouvrir les portes de notre Palace des Possibilités.

Utiliser l'EFT chaque fois que l'on se sent pris dans l'attente en recadrant.

Phrase d'amorce, IP :

« Même si je suis dans l'attente de….et que je n'en vois pas le bout, j'accueil maintenant…..par n'importe quel canal».

EQUILIBRESANTE

La notion d'attraction

Grâce à cet accueil nous développons plus facilement la Loi d'Attraction. Cette fameuse Loi de l'Univers qui déçoit beaucoup de personnes.

Si la Loi d'Attraction ne fonctionne pas chez certaines personnes, probablement elles sont en mode attente, et leurs fréquences attirent les évènements issus de ces mêmes fréquences.

Nous sommes tous soumis, unis par cette Loi de l'Attraction. Si nous désirons quelque chose, atteindre un objectif… mieux vaut être sur la bonne fréquence. Dès qu'une fréquence de doute, peur, manque de confiance se met à circuler, c'est la porte ouverte à l'insuccès.

C'est pourquoi en inversant l'Inversion psychologique et en traitant le blocage avec l'EFT tout devient possible.

Les afformations

Suite aux paragraphes précédents il est facile d'imaginer que nous pouvons attirer à soi ce que l'on souhaite en affirmant ses vœux. Mais nous avons vu qu'en réalité une affirmation peut buter sur une résistance inconsciente.

Les afformations, néologisme de l'association affirmation et information, ont été créées par Noah St John auteur du Code secret de la réussite.

La Technique des afformations va éviter de se trouver face à un refus inconscient en contournant l'affirmation.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le principe consiste à poser une interrogation positive, qui sera ainsi dans un premier temps plus facilement acceptée par l'inconscient. Dans un second temps la partie inconsciente mettra tout en œuvre pour répondre positivement à la question au lieu d'aller chercher dans ce qui est déjà connu, expérimenté.

Il est intéressant d'effectuer des affirmations tout en tapotant les points lorsque tout va bien dans le but de cimenter cet état de bien-être.

Il est possible d'utiliser cette Technique pendant 21 jours pour ancrer un nouveau fonctionnement.

Chaque matin avant de démarrer la journée, s'interroger : « Pourquoi cette journée est si belle ? », « *Pourquoi je rencontre des personnes sympathiques ?* », « *Pourquoi ai-je la réponse à… ?* », « *Pourquoi ai-je tant confiance en moi pour… ?* »…

La notion de gratitude

Après avoir posé des questions positives pour attirer ce que l'on souhaite, la Technique Merci est un bon complément. Le fait de remercier de quelque chose que l'on ne possède pas encore nous donne un puissant pouvoir pour accueillir ce que l'on souhaite. Merci signifie que l'on possède déjà. On remercie toujours quelqu'un après avoir obtenu quelque chose. Ici on remercie comme si on avait reçu.

Chaque soir on peut donc tapoter en remerciant les bons évènements de la journée mais aussi les moins bons, qui eux nous aident à accueillir, et remercier ce que l'on veut recevoir.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Il est bien-sûr possible de faire des rondes de Merci le matin en remerciant les personnes que l'on va rencontrer, l'Univers de nous apporter une réponse, une solution, etc.

Voici un hymne du Dr Robirds et traduit par Sophie Merle qui peut être utilisé en tapotant les différents points.

Ayez l'Esprit Quantique

Et

Exprimez La Gratitude !

Hymne d'action de grâce

« *Du plus profond de moi-même, je rends grâce pour l'amour que je suis. Pour l'amour qui est dans ma vie,* ***MERCI. MERCI*** *pour le miracle de vie que je suis. Pour le merveilleux cadeau de la vie qui m'habite et qui m'entoure,* ***MERCI. MERCI*** *pour ce corps parfait. Pour ma santé et pour mon bien- être* ***MERCI. MERCI*** *pour le flot d'argent qui se dirige vers moi et qui s'écoule à travers moi.* ***MERCI*** *pour l'abondance que je suis.* ***MERCI*** *pour l'abondance que je vois tout autour de moi.* ***MERCI*** *pour toutes ces richesses. Pour la richesse de ma vie,* ***MERCI.*** *Pour l'aventure de ma vie et les myriades de possibilités et probabilités qui s'offrent à moi,* ***MERCI. MERCI*** *pour l'émerveillement.* ***MERCI*** *pour la joie.* ***MERCI*** *pour la beauté et l'harmonie.* ***MERCI*** *pour la paix et la tranquillité.* ***MERCI*** *pour les rires et l'amusement. Et pour le privilège de servir et de partager le cadeau que je suis,* ***MERCI, MERCI, MERCI!*** **»**

Dr Randall Robirds (traduction Sophie Merle)

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

En cette fin de formation EFT, vous avez compris l'importance de pratiquer cette Méthode telle que Gary Craig l'enseigne, en suivant des critères cruciaux pour défuser les perturbations émotionnelles émanant de votre passé, en utilisant les différentes techniques enseignées ici notamment. Vous avez appris, à travers la physique, comment et pourquoi la Méthode EFT fonctionne. Vous savez donc comment faire tomber à zéro une intensité émotionnelle pour ensuite se lancer dans une intégration quantique, dans le but d'accueillir le meilleur.

Pour parfaire cette notion quantique voyons à présent, dans ce module spécifique, comment l'information nous relie à l'Univers, c'est-à-dire au TOUT !

Nous vivons une grande époque, celle ou la biologie, physiologie la physique et le spirituel entrent en concordance. La Méthode EFT étant elle-même reliée à ses différents paramètres. Cela permet, non seulement de mieux comprendre le fonctionnement de l'Univers, notre relation avec lui, mais aussi mieux savoir se comporter pour vivre le meilleur dans cette matrice.

Physique déterminisme VS Physique quantique

Deux Physiques s'opposent, celle du déterminisme et celle concernant la physique quantique de l'information.

La physique déterministe considère que l'on ne peut pas influer sur les causes futures déterminées par le passé. En pensant physique déterministe, on pense de suite à Isaac Newton et sa ''Mécanique Newtonienne''.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Cette physique dite ''mécanique'' tant à être dépassée par la nouvelle physique, celle de ''l'information'' que l'on nomme souvent ''quantique''.

Albert Einstein avait bien expliqué que *''Tout dans la vie n'est qu'énergies et vibrations… Mettez-vous sur la fréquence de la réalité que vous voulez obtenir et vous ne pourrez qu'obtenir cette réalité…''*

On sait aujourd'hui que l'espace et le temps n'existent pas, le passé est toujours présent et le futur est quant à lui déjà réalisé.

Le temps n'est donc pas créateur de notre réalité ! il existe si il y a une mémoire ! Souvenons-nous ce qu'indiquait Albert Einstein, *''La distinction entre le passé, le présent et le futur n'est qu'une illusion, aussi tenace soit-elle.''*

Nous vivons donc dans un champ d'informations influencé par tout organisme vivant qui n'est que vibrations comme le rappelait Einstein.

L'Univers, rempli d'énergie, représente la synergie de toutes les parties interconnectées qui le constituent.

C'est une véritable synergétique !

L'inventeur Buckminster Fuller expliquait à partir de ses recherches, ''La synergie veut dire le comportement du système entier qui ne peut pas être déduit du comportement des parties qui le composent séparément''.

Il utilisait un exemple à partir du domaine qu'il connaissait bien, en expliquant cette synergie avec l'inox, cet acier inoxydable. *''Quand*

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

vous mettez la pression sur les atomes jusqu'au moment où ils se séparent, le plus haut que l'on puisse accréditer est environ 60 000 livres au pouce carré, pour le chrome c'est environ 70 000 et le nickel autour de 80 000 livres au pouce carré. Les autres composants ont une limite totale de 50 000 livres au pouce carré environ. Le tout additionné représente 260 000 livres au pouce carré. Le point de rupture de l'inox, composé de tous ces éléments, atteint 350 000 livres au pouce carré''. La somme de chaque composant est inférieure à son tout ! Le résultat est donc imprévisible et ne peut pas le prédire…

A contrario, pour la physique déterministe, les évènements arrivent de façon précise en fonction du passé, que rien ne peut changer.

L'EFT change l'information, il est tout à fait possible de modifié le futur, notamment par la pratique de l'EFT.

Le futur modifiable

La conscience, représentant le ''Moi'', permet de choisir les chemins à prendre dans le présent.

Le ''Soi '' est la partie de l'individu qui connaît le bon chemin du futur à suivre.

L'information reçue en permanence guide chaque personne.

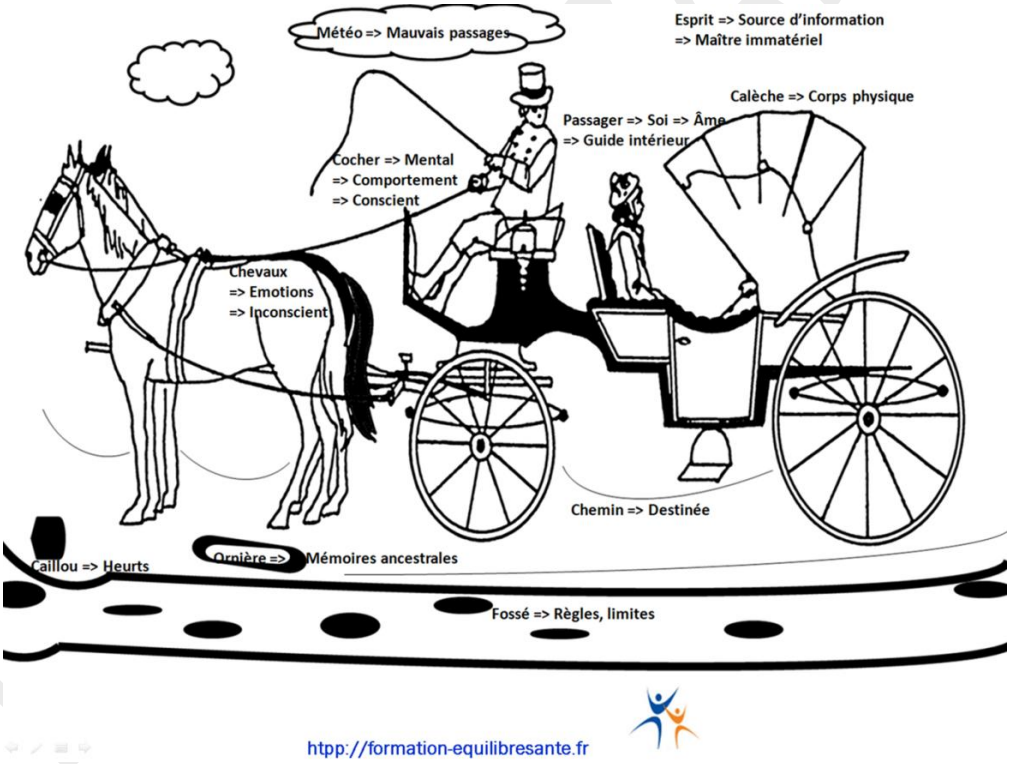
Plus on se déconnecte des croyances limitantes pilotées par l'inconscient, en pratiquant l'EFT, ces croyances qui nourrissent la peur, la perte de confiance en soi, de l'amour de soi, et plus on se (re)connecte à son ''Soi'', (à son âme), en vibrant les informations de

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

joie, d'amour, de confiance, ces informations, comme on le sait maintenant grâce aux études, sont distillées dans l'Univers par le cœur.

Cette faculté de ''changer la réalité de son futur'', fait évoluer le comportement, la personnalité et permet les ''synchronicités'' poussant vers les réalisations de d'une vie qui jamais n'auraient pu être atteintes, puisque l'ancien comportement limité, ne s'en sentait pas capable.

Illustration :



La calèche symbolise notre corps.

Les chevaux représentent nos émotions en lien avec notre inconscient.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Considérons que le chemin est bosselé, rempli d'ornières, de fossés, de cailloux, que la météo est instable, autant de difficultés représentant les difficultés rencontrées dans la vie. (Schémas déjà existants que l'on reproduit encore et encore et toutes autres limites). Rappelons que ces chevaux symbolisent en fait notre inconscient lié aux différentes émotions qui nous mènent dans la vie.

Le cocher représente notre mental, notre comportement ou partie consciente.

Naturellement la calèche possède quatre roues, deux devant, qui représentent les bras, qui donnent la direction sous l'ordre du cocher aux chevaux, et deux roues plus larges à l'arrière et représentent les jambes qui portent et transportent la charge.

A l'intérieur de la calèche se tient un passager qui symbolise notre âme, c'est lui qui sait où il veut aller. L'esprit est considéré comme étant le Maître immatériel relié à la Source de l'information.

Au départ c'est bien le passager, (l'âme), qui a donné la destination et la calèche se dirige sur le chemin, (la destinée), conduite en apparence par le cocher, (la conscience).

La qualité du voyage, l'arrivée à la bonne destination sont donc liées au comportement du cocher, (mental conscient).

Si le cocher énerve les chevaux, (c'est-à-dire les émotions), ceux-ci vont s'emballer au risque de provoquer un accident. Si la calèche passe dans les ornières, représentant les schémas qui se répètent, ou bien si elle prend les traces creusées par les autres calèches au risque de quitter sa propre trajectoire, le voyage devient très difficile,

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

inconfortable pour tout le monde, le véhicule, (notre corps), le cocher et bien-sûr le passager, (notre âme).

On comprend que du comportement du cocher dépend la bonne qualité du cheminement !

Il se peut également qu'en arrivant à des carrefours, des bifurcations, le cocher prenne une mauvaise direction au risque de se tromper, d'arriver en retard, voire de se perdre.

Il y a danger si le cocher, (notre comportement conscient), est trop sûr de lui, par contre tout passe sous contrôle et sécurité s'il demande et écoute l'avis du passager, (le Soi qui sait).

On comprend ici que le cocher, c'est à dire le comportement conscient, décide du futur en cours, celui qui est écrit, en ayant prise sur les chevaux, donc les émotions et l'inconscient, et qu'un autre futur existe, bien meilleur, en restant connecter à l'information émanant du passager, qui connaît parfaitement le chemin et la destination, c'est-à-dire la petite voix de son âme.

L'esprit est cette partie immatérielle reliée à la conscience collective. L'âme, considérée comme partie ''divine'', est une sorte d'intermédiaire entre l'esprit et le corps qui je le rappelle communique par le cœur.

Cinq croyances limitantes

- Le déterminisme => Les évènements arrivent de façons précises, tout est ordonné, segmenté, les objets sont séparés par l'espace vide

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

et sont par conséquent intrinsèquement déconnectés. Passé et futur sont totalement déterminés

- Le matérialisme => La conscience est intégrée au cerveau, ne se situant pas dans l'espace

- La causalité => Fatalisme en lien avec le mental, impossibilité de contrôler le passé

- Le hasard => Tout ce qui n'est pas expliqué est un hasard pour la physique déterministe. Pour les déterministes, il n'existe donc pas de synchronicités, pas de libre arbitre

- Le Darwinisme => L'évolution de l'espèce est liée aux éléments extérieurs des individus

L'Information

Tout est information comme l'indiquait Einstein, ''Tout est énergie''.

Les informations sont échangées de façon holographique dans l'ensemble du ''Tout''.

Chaque élément est relié, tout possède une conscience de soi et de son environnement, comme l'explique le physicien David Bohm.

Pratiquer l'EFT permet de changer de vibrations, d'élever ses fréquences. Cette pratique permet de faire le choix en conscience dans le présent de libérer les perturbations du passé et de proposer ses propres choix de vie future. Les vibrations de la conscience évoluent, ces vibrations de la conscience qui, en fait, créent l'espace, un espace rempli d'informations…

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

La conscience est donc l'espace !

En réalité, le Champ est un miroir des pensées, des sentiments donc des croyances !

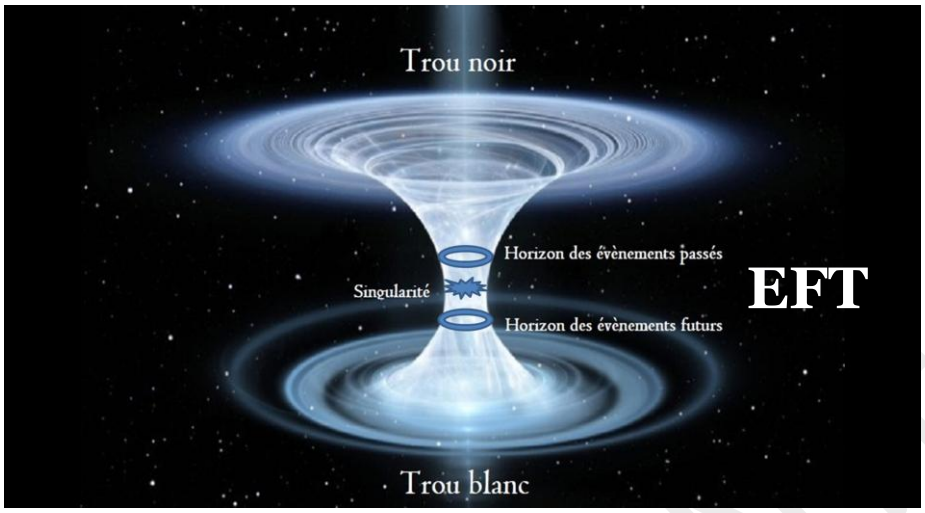
L'EFT permet d'actualiser le futur selon les choix, cette Méthode change l'empreinte enregistrée dans le champ d'information pour proposer un autre futur ! Autre futur pour lequel l'EFT agit sur l'expression des gènes, apportant des changements biologiques.

Les trous noirs dans l'Univers

L'information, qui rempli l'espace, pénètre dans un trou noir pour passer dans un trou blanc afin de rejoindre un autre univers qui en fait est un nouveau futur. Nous comprenons ici pourquoi nous avons un champ illimité de futurs avec toutes ces informations pénétrant dans les trous noirs ! Ce sont ce que les physiciens appellent ''multivers''.

On comprend mieux que ces ''multivers'' permettent d'accueillir des futurs différents à celui proposé par notre comportement actuel qui reproduit les mêmes schémas.

EQUILIBRESANTE



L'information par la prière

Comme le précisait ce moine tibétain à Gregg Braden : *« La prière n'est rien, c'est le ressenti qui compte… »*. C'est la vibration de nos sentiments, de notre ressenti émotionnel qui créent le changement, pas les mots, sinon leurs fréquences… La profonde croyance qui résonne avec le ressenti permet le changement… L'EFT permet de changer les ressentis !

Le révérend Samuel Schoemaker expliquait, *''Il est possible que la prière ne change pas les choses pour vous, mais il est certain qu'elle vous change pour les choses.''*

L'EFT ne change pas les choses, les situations, les résultats, mais change bien les comportements pour les acquérir et les atteindre !

L'EFT permet ainsi de bénéficier P.O.SI.TI.VE.MENT de la Loi d'Attraction !

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

A l'intérieur, le cœur vibre l'amour, la réussite, la joie, la vie vous reçoit, en miroir, l'amour, la réussite, la joie ! Nous savons déjà que le Champ est un miroir réfléchissant les sentiments, les pensées !

Loi d'Attraction à travers l'Information

Vibrer de l'intérieur une situation que l'on souhaite, une réponse à une question, une solution à un problème, c'est prier et revient à demander au champ, à l'Univers, à Dieu, cette réalisation comme si on l'avait déjà reçue. En fait on ne demande rien à une source extérieure, c'est bien le résultat de la Loi d'Attraction !

La demande est faite par le ressenti mais elle ne s'adresse pas à une force extérieure dont on devient dépendant. Pourquoi avec gratitude ? Réfléchissez : quand remerciez-vous quelqu'un ? C'est bien lorsque vous avez obtenu quelque chose, ou bien avant de recevoir quelque chose, vous remerciez par avance comme si vous aviez déjà ce quelque chose !

Vous vibrez déjà le résultat. Vous êtes détendu, vous n'attendez rien de l'extérieur.

Ce qui signifie que c'est Vous que vous remerciez, C'est bien normal puisque la Source, l'Univers, le Champ, la matrice, Dieu est en vous !

Prier, c'est ressentir, donc la prière est la conscience dans l'espace. Il convient donc de prier, ressentir le meilleur en permanence, cela fonctionne mieux que de prendre quelques instants pour se consacrer à la prière et repartir dans l'agitation permanente avec des ressentis perturbants !

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

La prière reflète ce que l'on est dans l'instant, ce n'est pas un acte physique que l'on décrète de faire !

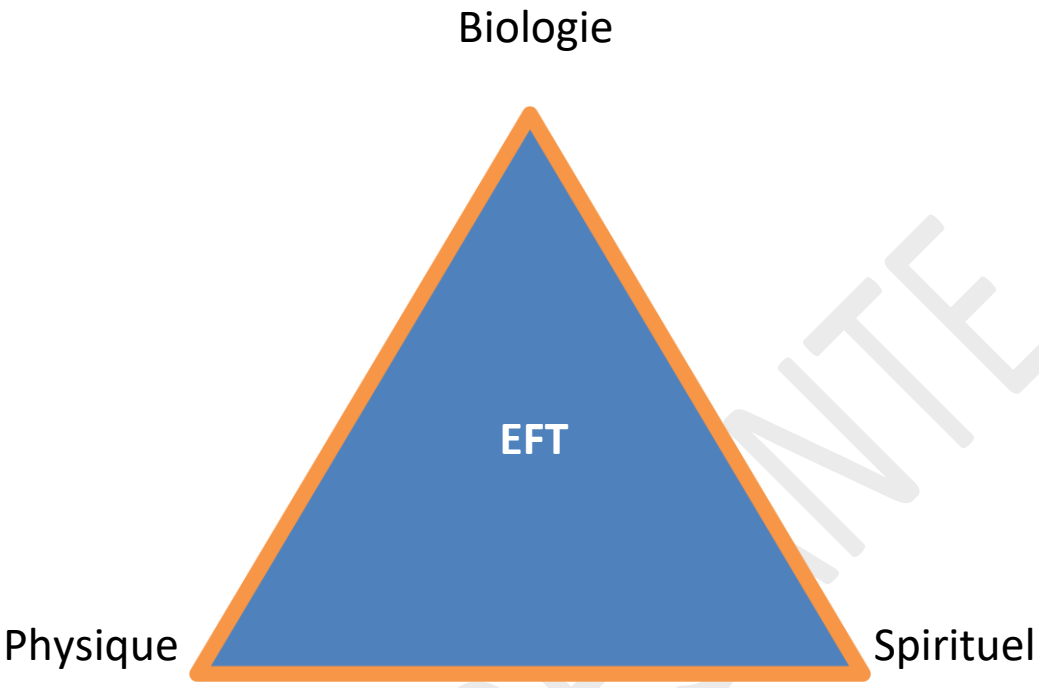
Conclusion

Lorsqu'on pratique l'EFT, on reconnait la perturbation installée dans le corps et émise dans l'Univers par ses vibrations. (Ces mêmes vibrations qui reviennent inlassablement dans le futur). Ensuite on change le futur en demandant un autre choix, c'est bien là le rôle de la phrase de préparation effectuée au début de chaque nouvelle ronde. On peut également affirmer que les changements de ressentis pendant les rondes sont de véritables prières, n'est-on pas en train de créer une autre réalité, celle que l'on souhaite ?

Rajoutons également l'importance des séances EFT sur l'expression des gènes.

L'EFT ressemble à une prière permettant de changer le futur par l'Information ainsi que la biologie

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE



Demander, tapoter, recevoir

Si les gros problèmes sont défusés, que la Paix Personnelle soit ''nettoyée'', alors on peut se risquer à intégrer des phrases positives, tout en restant à l'écoute des ''refus intérieurs''. Si des 'refus intérieurs'' apparaissent, les dissoudre en reprenant la Méthode de base et ne pas insister à affirmer quoi que ce soit.

Nous nous retrouvons dans la position d'attirer à soi ce que l'on souhaite.

Dans le Nouveau Testament de la Bible il est écrit :

« *Demandez, croyez, recevez* ».

- Demandez (à l'Univers, Dieu…ce que vous souhaitez)
- Croyez (que vous avez déjà reçu)

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

- Recevez (accueillez en vibrant l'émotion d'avoir déjà reçu)

Sandi Radomski et Tom Altaffer ont développé une formule "Ask & Receive" (demander & recevoir) qui peut-être reprise avec l'EFT.

Les cinq étapes de la formule "Ask & Receive" :

1. "Il y a une partie de mon être qui sait déjà comment _____ (là vous formulez clairement votre souhait).
2. "Cette partie de mon être consent maintenant à informer tout le reste de moi-même."
3. "Et elle s'exécute maintenant avec grâce et aisance."
4. "Mon esprit, mon corps et mon âme acquièrent ses informations."
5. "Le transfert d'information est maintenant complet."
6. « Je détiens désormais en moi la possibilité de……. »
7. « et j'en démontre dès à présent les capacités au plus haut degré de perfection dans la grâce et l'aisance ».

Exemple :

Répéter 3 fois en massant le point sensible ou en tapotant le point karaté :
« Même si j'ai un manque d'argent actuellement et que j'ai peur de ne pas pouvoir payer mes factures, une partie de mon être sait déjà comment attirer à moi la somme de… »
Puis en phrases de rappel tapoter les différents points sen suivant le protocole en incluant le problème, ici le manque d'argent.

EQUILIBRESANTE

Instruire son subconscient

Après vous êtes reconnecté à une situation, un souvenir, une personne qui vous ont perturbé et pour lesquels vous avez réussi à vous libérer des perturbations émotionnelles par l'intermédiaire de l'EFT, voici un protocole d'Intégration Quantique, que j'intitule ''Instruire son subconscient'', tout à fait complémentaire à ce que avez appris jusqu'à maintenant !

Vous verbaliserez les blancs en fonction de votre situation !

Choisissez un mot symbole qui résonne très fort pour vous, une couleur, le soleil, un prénom… Cela permettra d'exposer la vibration de ce mot à l'ancienne perturbation émotionnelle.

Le but étant d'instruire votre subconscient pour vivre votre futur comme vous le souhaitez.

Allez, c'est parti !

- Commencez à vous relier à votre situation pour la quelle vous avez défusé les perturbations
- Puis tapotez doucement le haut de votre fontanelle
- Répétez votre demande comme suit :
  J'accueil maintenant la totalité de la guérison de…… *(Vous dites ce dont il s'agit pour vous)*, dans la grâce et l'aisance et de toutes les situations, schémas, origines, pensées en lien avec…… *(Vous redites ce dont il s'agit)* ainsi que toute la détresse ressentie dans le passé à tous les niveaux de mon être. Vous continuez à tapoter le point en répétant une fois à haute voix

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

votre mot symbole, disons ''Lumière'' et 10 fois en le répétant dans votre tête

- Maintenant vous tapotez sur votre point Karaté ou votre point de gamme en répétant, je remplace…… *(Dites ce dont il s'agit pour vous)* par…… *(Dites ce que vous souhaitez maintenant et pour votre futur)* et répétez une fois ''dans la paix, l'amour, la lumière'' puis à nouveau 10 fois dans votre tête tout en continuant de tapoter votre point
- Mon subconscient connaît maintenant la marche à suivre pour…… *(Vous dites ce que vous souhaitez)*, et répétez comme précédemment ''dans la paix, l'amour, la lumière'' puis 10 fois dans votre tête tout en continuant de tapoter votre point
- Mon esprit, mon âme, mon corps ont déjà acquis toutes ces nouvelles informations et vous répétez une fois ''dans la paix, l'amour, la lumière'' puis 10 fois dans votre tête tout en continuant de tapoter votre point
- Je détiens en moi maintenant et pour le futur la possibilité de….. *(Vous dites ce que vous souhaitez)*, et répétez comme précédemment ''dans la paix, l'amour, la lumière'' puis 10 fois dans votre tête tout en continuant de tapoter votre point
- Et j'en démontre dès à présent les capacités de…… *(Vous dites ce que vous souhaitez)*, et répétez comme précédemment ''dans la paix, l'amour, la lumière'' puis 10 fois dans votre tête tout en continuant de tapoter votre point
- Merci à l'Univers *(Vous pouvez choisir Dieu, la vie, la source, la matrice ou encore mieux VOUS…)* de me permettre de…… *(Vous*

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

dites ce que vous souhaitez), et répétez comme précédemment ''dans la paix, l'amour, la lumière'' puis 10 fois dans votre tête tout en continuant de tapoter votre point

Respirez pleinement et buvez un verre d'eau.

Naturellement vous pouvez aménager ce concept à votre guise, soyez créatif, pour vous et vos accompagnants.

Vous êtes en mesure de comprendre ce qui se passe dans l'espace, avec l'information qui est en lien avec les fréquences que vous vibrez, non pas celles que vous voulez mais bien celles que vous vibrez après avoir parfaitement défuser les perturbations émotionnelles au préalable.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

PLUS DE TECHNIQUES

Des expériences effectuées en 1992 par le physicien russe Poponin montrent que l'ADN peut changer la matière qui compose notre monde. Nous savons également que les émotions et ressentis influencent l'ADN,

Le physicien de l'Université de Princeton, John Wheeler disait que nous sommes des ''PARTICIPANTS'' à la création de notre monde physique.

Une étude de l'Université de Princeton, appelée ''Projet de Conscience Globale'' a permis de détecter des signaux importants le 11 septembre 2001, mais les échelles de mesure ont également détecté des pics de conscience la veille !

L'hypothèse anticipative

Nous avons 3 moments précis pour utiliser l'EFT.

- Avant d'affronter un problème
- Pendant le problème
- Après le problème

L'intérêt de pratiquer l'EFT avant d'affronter le problème parait naturellement la meilleure chose à faire, lorsque nous avons connaissance d'un ressenti présent, rien qu'à la pensée d'une situation future !

La Technique de l'hypothèse anticipative permet de faire des rondes sur des problèmes, des émotions que nous risquons de rencontrer dans le futur, notamment au cours de la journée.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le principe est simple, réfléchir à son futur et anticiper les ressentis vis-à-vis de situations supposées être à risque.

Exemples :
« Même si je risque de paniquer cet après-midi en rencontrant mon patron, je m'aime… »
« Même si je pense que je vais paniquer cet après-midi en rencontrant mon patron comme c'est la cas à chaque rencontre, je m'aime… »
« Même si j'ai peur de paniquer cet après-midi en rencontrant mon patron comme la semaine dernière, je m'aime… »
Ou :
« Même si je peux avoir peur de…. dans (évoquer la situation), je m'aime et m'accepte avec cette hypothèse »
Ou :
« Même s'il est possible que je rencontre des difficultés quand (évoquer la situation), ce n'est qu'une hypothèse…
Il peut être intéressant d'incorporer les techniques « choix », « trio choix », et « et si » :
« Même si je risque de paniquer cet après-midi en rencontrant mon patron, je choisis de… »
Ou :
« Et si même si je risque de paniquer cet après-midi en rencontrant mon patron, je pouvais être… cette fois »

EQUILIBRESANTE

Subtilité de la confiance ensoi

S'il y a un sujet à traiter qui revient régulièrement, c'est celui concernant la confiance en soi.

Retrouver l'approche de la confiance en soi à la page 118.

Faire des rondes directement sur la confiance en soi, c'est perdre du temps, car la confiance en soi est une '' généralité'' induite par des aspects et évènements spécifiques.

Il convient donc de s'attacher aux causes de ce manque de confiance et les ''défuser'' une par une.

La gomme magique

Cette technique complémentaire de tapotages continuels est empruntée à la Technique SET (Simple Energy Techniques). Steve Wells et David Lake, psychologues américains ont mis au point cette technique directement dérivée de l'EFT.

Elle est très intéressante pour se libérer d'un ressenti lors de situations où il est impossible de faire des rondes en EFT, devant un public, en réunion, en voiture, voir même en cas d'urgance…

Cette technique est également performante pour éliminer immédiatement un début de pensée dite négative qui risque de nous envahir.

Cette technique consiste tout simplement à tapoter à l'aide de son ou ses pouces les différents points EFT de la ou de chaque main, tout

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

en restant connecté à la pensée ou la situation dérangeante. Notons que le point de l'annulaire est à l'opposé !

Les tapotages se pratiquent de façon continue, et au moment où on ressent un apaisement, il est possible de continuer à tapoter en se concentrant sur une ressource positive.

Les résultats sont rapides. Arrive l'instant où on ne sait plus pourquoi on tapote !

EFT et cohérence cardiaque

S'il est impossible d'agir volontairement sur le rythme cardiaque pour le réguler, nous pouvons agir volontairement sur notre système respiratoire. (Plus haut nous avons vu l'intérêt de la respiration, et la pratique de l'EFT sur la respiration étranglée). Grâce à notre respiration nous pouvons intervenir sur notre fréquence cardiaque.

Utiliser l'EFT en pratiquant la cohérence cardiaque peut-être très utile sur un patient très perturbé, impatient, énervé. Parfois des réactions très inconfortables pour le patients peuvent se manifester durant une séance en EFT, cette approche C C + EFT permet de rapidement ''défuser'' l'inconfort en rééquilibrant le SNV.

LE PRINCIPE

S'installer sur une chaise, le dos bien droit, inspirer profondément et lentement pendant 5 secondes en se concentrant sur la région du cœur, souffler lentement pendant 5 secondes. Le cycle respiratoire

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

est donc de 10 secondes, à répéter pendant 5 minutes, soit 30 respirations, tout en tapotant les différents points.

Pendant cet exercice, 3 possibilités :

1. Porter son attention sur le souffle lent, sur l'oxygène qui entre dans le cœur et qui alimente les cellules, sur le gaz carbonique expulsé, qui détoxine l'organisme, tout en tapotant. Excellent exercice quotidien.
   Ramener sa concentration sur la zone cardiaque dès que des pensées surgissent.

2. Porter son attention sur le problème qui préoccupe, tout en tapotant. Intéressant en consultation lorsque le patient est très troublé.

3. Laisser les pensées circuler sans se concentrer sur l'une d'elles tout en tapotant. A pratiquer en consultations sur un patient qui est submergé par ses émotions.

La fréquence cardiaque normale est comprise d'ordinaire entre 10 et 14 respirations par minutes. Avec cet exercice, elle se situe à 6 respirations par minutes.

Cet exercice, très simple, peut être effectué 2 à 3 fois par jour.

Au début, on peut pratiquer la méthode du Docteur David O'Hare. Utiliser un minuteur, le régler sur 3 minutes, et dessiner des vagues sur un papier : inspirer en montée, souffler en descente. Au bout des

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

3 minutes, le dessin doit compter 18 vagues. Très vite le réglage des 18 vagues en 3 minutes s'opère.

Les bénéfices de la cohérence cardiaque sans tapotages sont multiples, après quelques jours, la physiologie sera adaptée pour se mettre en cohérence cardiaque n'importe où, à n'importe quel moment, dès qu'un stress survient. Les tapotages aideront en plus à éliminer les causes des émotions perturbantes.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

EFT et les 5 accords toltèques

Dans l'enfance chacun reçoit des croyances telles que :

- ✓ Il faut être fort…
- ✓ Il faut faire des efforts pour…
- ✓ Il faut être sage pour…
- ✓ Il faut faire vite…
- ✓ Il faut faire mieux…

Ces croyances créent des conditionnements automatiques avec lesquels il faut vivre toute sa vie.

Les 5 accords toltèques ont été élaborés par Don Miguel et Don José Ruiz permettant à chacun de ne pas rester installé dans son cadre de références et dans une fausse idée du monde.

Toltèques désigne maîtres bâtisseurs. Ce peuple nomade serait ancêtre des Aztèques.

- **Premier accord** :

  Que ta parole soit impeccable. Attention aux mots utilisés pour parler et même écrire. Les mots peuvent être forts dans un sens ou dans l'autre. Ne pas réagir à chaud. Faire vibrer la parole dans de bonnes fréquences.

  Dans le cas ou les mots ont dépassé la pensée, (si cela est possible), faire de suite des rondes EFT.

  Exemple :

  Si on est l'instigateur des mots :

EQUILIBRESANTE

Phrase IP 3 fois

« *Même si j'ai eu des mots terribles, (énoncer les mots), à l'encontre de….je……* ».

Si on subit les mots :

« *Même si Intel a eu des mots terribles, (énoncer les mots), et que je me sens…, je…* ».

Phrases de rappel

« *Ces mots terribles* », énoncer les mots, etc.

- **Second accord :**

Quoi qu'il arrive, n'en fait pas une affaire personnelle. Un jugement porté à l'égard d'une personne n'engage que la personne qui juge. Certains jugeront une situation de manière positive et d'autres jugeront la même situation de façon négative. Tout dépend une fois de plus des croyances de chacun. Ne pas préjuger ni culpabiliser.

En profiter pour effectuer des rondes EFT si on se sent affecté par un jugement, de même si on se surprend à faire un jugement envers autrui.

Exemple :

Phrases IP

« *Même si je prends tout pour moi, je….* ».

« *Même si je me sens en permanence responsable, je…* ».

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« *Même si je suis déstabilisé chaque fois que je me sens critiqué, je…* ».

Phrases de rappel

« *Je me sens responsable* », « *je prends tout pour moi* », « *je me sens coupable* », « *je me sens agressé* », « *je me sens visé* », « *c'est ma faute* », « *j'ai mal fait* », « *je me sens nul* ».

- **Troisième accord :**

Ne fais pas de suppositions. Ne pas prêter d'intention rapide en interprétant les situations. Là encore l'interprétation est le résultat du cadre de références. Dans le doute poser les questions et reformuler pour être certain de bien comprendre.

Dans le cas où on se surprend à supposer et se sentir mal dans une situation, les rondes EFT s'imposent.

Exemples :

Phrase IP 3 fois

« *Même si j'ai été mal quand…..en supposant que…, je….* ».

Phrases de rappel

« *J'ai été mal* » etc.

Ou :

« *Même si j'ai été mal quand…. c'est uniquement une supposition de ma part* ».

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Phrases de rappel

Faire 1 tour sur le mal être et faire 1 tour sur :

« *C'est uniquement une supposition de ma part* ».

- **Quatrième accord :**

Fais toujours de ton mieux. La perfection n'existe pas, donc il faut arrêter de vouloir l'atteindre. Quelque soit la situation, toujours faire en fonction des possibilités du moment. Il faut absolument se respecter.

Dans les situations où on se sent frustré par un objectif non atteint, des rondes EFT s'imposent.

Exemple :

Phrase IP 3 fois

« *Même si j'ai honte de ne pas avoir fini……, je, (j'ai), fais toujours de mon mieux* ».

Phrases de rappel

Faire 1 tour sur :

« *Cette honte* », « je n'ai pas été à la hauteur », « je suis nul » etc.

Et faire 1 tour sur :

« *Je, (j'ai), fais toujours de mon mieux* ».

EQUILIBRESANTE

- **Cinquième accord :**

Sois sceptique mais apprend à écouter. Avoir l'esprit critique, remettre en question tout ce que l'on entend chez autrui et également en soi. Ce ne sont pas les mots le plus important mais ce qu'ils représentent. Accepter de douter.

EFT et Ho'oponopono

Cette Technique Hawaïenne « Rend droit » et « Corrige », selon la traduction de Ho'oponopono.

C'est une chamane hawaïenne, Morna Siméona, qui a transmis cette Technique.

Cette Technique est d'une grande simplicité, il suffit de répéter « *désolé, pardon, je t'aime, merci* » dès qu'un problème, un conflit, une douleur, une émotion apparait.

Comprendre les 4 mots

« *Désolé* » signifie que l'on est conscient du problème, (conflit, peur, douleur…), et désolé d'en être à l'origine.

« *Pardon* » permet de se pardonner d'être à l'origine du problème, ou d'avoir réagit de façon inadaptée.
« *Merci* » à la Vie, l'Univers, Dieu… d'avoir pu me révéler ce problème et de pouvoir agir face à lui.

« *Je t'aime* » donne la possibilité de changer la perturbation en acceptant de m'aimer.

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Utiliser Ho'oponopono avec l'EFT

Dès qu'un problème surgit, une pensée perturbante, une douleur… il est tout à fait opportun de réciter à haute voix ou dans sa tête ces 4 mots en mantra tout en tapotant les points EFT.

Il est possible de terminer une ronde avec ce mantra après avoir effectué des rondes classiques.

EFT et les petits bonshommes allumettes

Voici une technique peu utilisée dans le cadre de l'EFT que je livre volontiers suite aux résultats fantastiques.
Il s'agit d'utiliser la technique de Jacques Martel, psychothérapeute canadien, les petits bonshommes allumettes à utiliser l'EFT dès qu'une émotion, un blocage survient.

La terminologie de petits bonshommes allumettes vient de la forme des dessins que l'on fait sur une feuille de papier.

Jacques Martel rappelle que le subconscient retient plus de 90% de ce qu'on écrit. D'où l'intérêt de dessiner !

Cette technique est excellente pour couper les lignes d'attachements conscientes et inconscientes dans tous les domaines.

La notion d'attachement peut - être considérée dans certains cas comme un emprisonnement. On peut penser que l'attachement est incontournable dans l'amour, mais souvent il peut être étouffant. On peut en effet aimer à travers un cadre de références totalement

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

opposé à l'autre. L'attachement vient donc de ses propres croyances, de ses propres traumas, peurs…

Les petits bonshommes allumettes permettent de se libérer et ou de libérer l'autre de cet enfermement et de pouvoir aimer d'une manière inconditionnelle.

Il est possible d'utiliser cette technique dans toutes situations difficiles, relationnelles, financières, vente ou achat d'un bien, se rééquilibrer soi-même…

En utilisant l'EFT avec cette technique on évacue immédiatement les ressentis, les blocages conscients et inconscients qui remontent à la surface pendant le dessin.

LE PRINCIPE

Se munir d'une feuille de papier, d'un crayon, et d'un verre d'eau.Le dessin se fait en sept étapes :

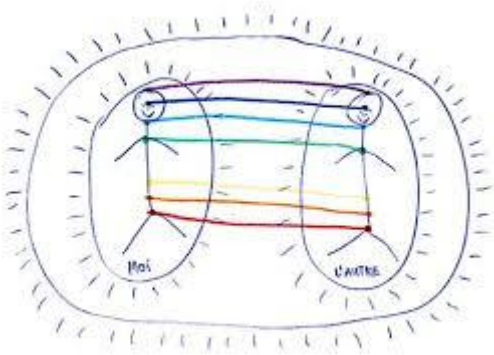
1. Dessiner son personnage
2. Dessiner l'autre personnage ou une situation dérangeante
3. Encercler son personnage dans un halo de lumière
4. Encercler l'autre personnage ou situation dans un halo de lumière
5. Encercler le tout dans un halo de lumière
6. Tirer des lignes entre les deux personnages en sept points au niveau de chaque centre énergétique
7. Couper la feuille en deux en traversant les sept traits

Il arrive parfois un blocage avec la survenue d'émotions perturbantes au moment de tirer un trait au niveau d'un centre énergétique, ou au moment de couper la feuille en deux.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Dans ces cas utiliser l'EFT comme on le ferait habituellement.

A noter :
Dans cette technique nous devons être présent dans le dessin sauf si on veut accompagner une autre personne en lui montrant la marche à suivre. Mais jamais on doit faire le dessin de 2 autres personnes dans le but d'améliorer une situation vis-à-vis de soi. On retrouve ici la même notion qu'en EFT, on travaille sur ce que l'on ressent.



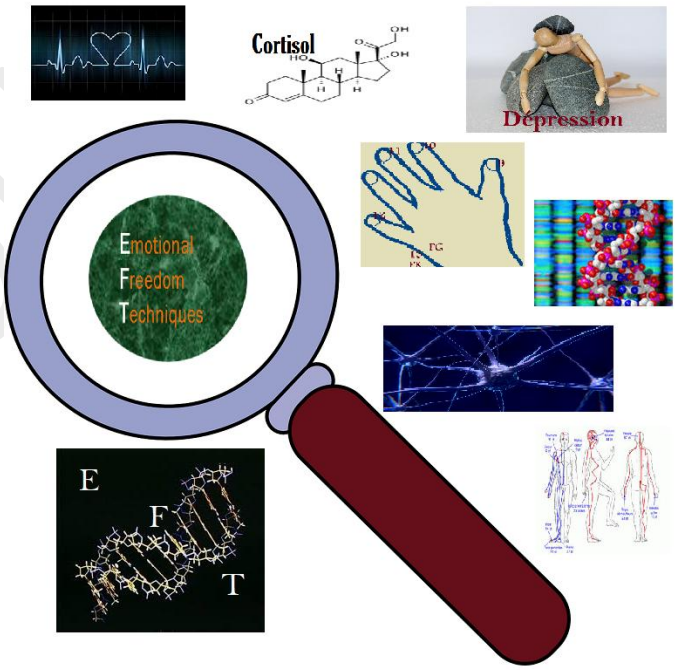
EQUILIBRESANTE

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS, PENSONS ET RESSENTONS »

P.LELU

EQUILIBRESANTE

ANNEXE



TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Découvertes sur l'ADN

J. Bousquet -- le 26 avril 2009

L'ADN humain est un Internet biologique et supérieur à bien des égards à l'Internet artificiel. Une récente recherche scientifique russe explique directement ou indirectement des phénomènes comme la clairvoyance, l'intuition, les actes de guérison spontanés et à distance, l'auto-guérison, les techniques d'affirmation, les auras lumineuses peu communes de certaines personnes (à savoir des maîtres spirituels), l'influence mentale sur la météorologie et bien plus. En outre, il est prouvé qu'il existe un type de médecine entièrement nouveau dans lequel l'ADN peut être influencé et reprogrammé par des mots et des fréquences SANS couper et remplacer des gènes isolés.

Seulement 10 % de notre ADN est utilisé pour la fabrication de protéines. C'est ce sous-ensemble d'ADN qui intéresse les chercheurs occidentaux et qui est examiné et classé par catégories. Les autres 90 % sont considérés comme "ADN débarras". Les chercheurs russes, cependant, convaincus que la nature n'est pas stupide, ont rejoint des linguistes et des généticiens dans une étude pour explorer ces 90 % "ADN-débarras". Leurs résultats, découvertes et conclusions sont tout simplement révolutionnaires ! Selon eux, notre ADN n'est pas seulement responsable de la construction de notre corps, mais sert aussi comme stockage de données et dans la communication. Les linguistes russes ont constaté que le code génétique, particulièrement dans les 90 % soi-disant inutiles, suit les mêmes règles que toutes nos langues humaines. À cette fin, ils ont comparé les règles de syntaxe (la façon dont les mots sont mis ensemble pour

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

former des expressions et des phrases), la sémantique (l'étude de la signification/du sens dans le langage) et les règles de grammaire de base. Ils ont constaté que les corps alcalins de notre ADN suivent une grammaire régulière et suivent des règles tout comme nos langages. Donc les langues humaines ne sont pas apparues par coïncidence, mais sont le reflet de notre ADN inhérent.

Le biophysicien et biologiste moléculaire russe, Pjotr Garjajev, et ses collègues ont également exploré le comportement vibratoire de l'ADN. [Dans un souci de brièveté, je ne donnerai ici qu'un résumé. Pour plus de détails, veuillez vous référer à l'annexe à la fin de cet article.] Le fait est que "des chromosomes vivants fonctionnent comme des ordinateurs solitoniques-holographiques utilisant les radiations laser de l'ADN endogène." Cela signifie qu'ils ont réussi, par exemple, à moduler certaines fréquences sur un rayon laser avec lequel ils ont influencé la fréquence de l'ADN et ainsi l'information génétique. Puisque la structure de base des paires alcalines de l'ADN et celle du langage (comme expliqué ci-dessus) ont la même structure, le décodage de l'ADN est inutile. Il suffit simplement d'employer les mots et les phrases de la langue humaine ! Cela, aussi, a été prouvé avec des expériences ! La substance vivante de l'ADN (dans le tissu vivant, pas in-vitro) réagira toujours aux rayons laser modulés linguistiquement et même aux ondes radio, si les fréquences appropriées sont employées. Cela explique finalement et de manière scientifique pourquoi les affirmations, la formation autogène, l'hypnose peuvent avoir de tels effets sur les humains et leur corps. C'est tout à fait normal et naturel que notre ADN réagisse au langage. Alors que les chercheurs occidentaux découpent des gènes des chaînes de l'ADN et les insèrent ailleurs, les Russes ont travaillé avec enthousiasme sur des dispositifs qui peuvent influencer le métabolisme cellulaire par le biais de fréquences radio et

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

lumineuses modulées appropriées et réparer ainsi des défauts génétiques.

Le groupe de recherche de Garjajev a réussi à prouver qu'avec cette méthode, des chromosomes endommagés par des rayons X par exemple peuvent être réparés. Ils ont même saisi de l'information génétique d'un ADN particulier et l'ont transmis sur un autre, reprogrammant ainsi des cellules en un autre génome. Ils ont ainsi transformé avec succès, par exemple, des embryons de grenouille en embryons de salamandre simplement en transmettant les informations génétiques de l'ADN ! Par ce moyen, toute l'information a été transmise sans aucun effet secondaire ou désagréments rencontrés habituellement en coupant et en réintroduisant des gènes isolés de l'ADN. Cela représente une révolution et une sensation incroyable qui transforment le monde ! Tout cela en appliquant simplement des vibrations et du langage au lieu de la procédure de coupage archaïque !

Cette expérience démontre l'immense pouvoir de la génétique des ondes qui a, selon toute évidence, une plus grande influence sur la formation des organismes que les processus biochimiques des séquences alcalines. Des enseignants ésotériques et spirituels savent depuis des éternités que notre corps est programmable par le langage, les mots et la pensée. Cela a maintenant été prouvé et expliqué scientifiquement. La fréquence doit bien sûr être correcte. Et c'est pourquoi tout le monde n'y arrive pas toujours ou ne peut toujours le faire avec la même force. La personne individuelle doit travailler sur les processus intérieurs et la maturité pour établir une communication consciente avec l'ADN. Les chercheurs russes travaillent sur une méthode qui ne dépend pas de ces facteurs mais

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

qui fonctionnera TOUJOURS, à condition que l'on utilise la fréquence correcte.

Mais plus la conscience d'un individu est développée, moins il a besoin de n'importe quel type de dispositif ! On peut atteindre ces résultats par soi-même et la science arrêtera finalement de se moquer de telles idées et confirmera et expliquera les résultats. Et cela ne s'arrête pas là. Les scientifiques russes ont également découvert que notre ADN peut provoquer des perturbations dans le vide sidéral, produisant ainsi des « trous de ver » magnétisés ! Les « trous de ver » sont les équivalents microscopiques des ponts Einstein-Rosen dans le voisinage des trous noirs (résultats des étoiles éteintes). Ce sont des liaisons par tunnel entre des secteurs tout à fait différents dans l'univers par lesquelles l'information peut être transmise hors de l'espace et du temps. L'ADN attire ces particules d'information et les transmet à notre conscience. Ce processus d'hyper-communication est plus efficace en état de relaxation. Le stress, les soucis ou un intellect hyperactif empêchent une bonne hyper-communication ou alors l'information sera totalement déformée et inutile. Dans la nature, l'hyper-communication a été utilisée avec succès depuis des millions d'années. Le flux organisé de la vie dans le monde des insectes le prouve de manière radicale.

L'homme moderne la connaît seulement à un niveau beaucoup plus subtil, en tant qu'"intuition". Mais nous pouvons aussi réapprendre à l'utiliser tout à fait. Un exemple de la Nature : Quand une fourmi reine est séparée géographiquement de sa colonie, la construction du nid continue avec la même ardeur et selon le plan. Cependant, si la reine est tuée, tout le travail dans la colonie s'arrête. Aucune fourmi ne sait plus quoi faire. Apparemment la reine envoie aussi "les plans de construction" de très loin via la conscience de groupe de ses

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

sujets. Elle peut être aussi loin qu'elle le veut, tant qu'elle est vivante. En ce qui concerne l'homme, l'hyper-communication se produit le plus souvent quand on accède soudainement à l'information qui se situe en dehors de son domaine de connaissances. Une telle hyper-communication est alors vécue comme une inspiration ou une intuition. Par exemple, le compositeur italien Giuseppe Tartini a rêvé une nuit qu'un diable était assis sur le bord de son lit, jouant du violon. Le lendemain, Tartini a été capable d'écrire la pièce entièrement de mémoire, il l'a appelée la Sonate du Diable. Pendant des années, un infirmier de 42 ans a rêvé d'une situation dans laquelle il a été connecté à une sorte de connaissance sur CD-ROM. Un savoir vérifiable provenant de tous les domaines imaginables lui a alors été transmis, savoir dont il était capable de se rappeler le matin. Il y avait une telle inondation d'information que c'était comme si toute une encyclopédie lui avait été transmise durant la nuit. La majorité des faits se situait en dehors de sa base de connaissances personnelle et traitait de détails techniques dont il ne savait absolument rien.

Quand l'hyper-communication se produit, on peut observer des phénomènes spéciaux dans l'ADN même tout comme dans l'être humain. Les scientifiques russes ont illuminé des échantillons d'ADN avec une lumière laser. Une onde typique se formait sur l'écran. Lorsqu'ils ont retiré l'échantillon d'ADN, le schéma de l'onde n'a pas disparu, il est resté. De nombreuses expériences de contrôle ont démontré que le schéma continuait à provenir de l'échantillon enlevé, dont le champ d'énergie continuait apparemment à subsister par lui-même. Cet effet est maintenant appelé l'effet ADN fantôme. On soupçonne que l'énergie en dehors de l'espace et du temps continue à couler par les « trous de ver » activés après que l'ADN ait été retiré. L'effet secondaire le plus souvent rencontré dans l'hyper-

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

communication, comme dans les êtres humains, sont des champs électromagnétiques inexplicables autour des personnes concernées. Des dispositifs électroniques comme les lecteurs de CD et autres appareils peuvent être perturbés et cesser de fonctionner pendant des heures. Lorsque le champ électromagnétique se dissipe lentement, les appareils fonctionnent à nouveau normalement.

Beaucoup de guérisseurs et de médiums connaissent cet effet de par leur travail. Au plus l'atmosphère et l'énergie sont bonnes, au plus il est frustrant que le dispositif d'enregistrement arrête de fonctionner et d'enregistrer exactement à ce moment là. Et le fait d'allumer et d'éteindre plusieurs fois l'appareil après la session ne rétablit pas le bon fonctionnement, mais le matin suivant tout est à nouveau redevenu normal. Peut-être que ceci va rassurer beaucoup de personnes, car cela n'a rien à voir avec le fait qu'ils soient techniquement inaptes, cela signifie qu'ils sont doués pour l'hyper-communication.

Dans leur livre « Vernetzte Intelligenz » (Intelligence en réseau), Grazyna Gosar et Franz Bludorf expliquent ces rapports de manière claire et précise. Les auteurs citent aussi des sources d'après lesquelles l'humanité aurait été, à ses débuts, comme les animaux, très fortement connectée à la conscience de groupe et agissant comme un groupe. Afin de développer et d'éprouver l'individualité, nous, les humains, avons cependant dû oublier presque complètement l'hyper-communication. Maintenant que nous sommes devenus assez stables au niveau de notre conscience individuelle, nous pouvons créer une nouvelle forme de conscience de groupe, à savoir une conscience dans laquelle nous avons accès à toute l'information via notre ADN, sans être forcés ou contrôlés à distance sur l'usage que nous allons faire de cette information. Nous

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

savons maintenant que, comme sur l'internet, notre ADN peut alimenter le réseau de ses propres données, qu'il peut consulter des données du réseau et qu'il peut établir le contact avec d'autres participants du réseau. Guérison à distance, télépathie ou "sensation à distance" sur l'état de proches etc. peut ainsi être expliqué. Certains animaux sentent aussi à distance quand leurs propriétaires projettent de revenir à la maison. Cela peut être clairement interprété et expliqué via les concepts de conscience de groupe et d'hyper-communication.

Une conscience collective ne peut raisonnablement être employée au cours d'une certaine période de temps sans une individualité distincte. Ou alors nous retournerions à un instinct grégaire primitif qui est facilement manipulé. L'hyper-communication dans le nouveau millénaire signifie quelque chose de tout à fait différent :

Les chercheurs pensent que si des humains tout à fait individuels retrouvaient la conscience de groupe, ils auraient un pouvoir divin de créer, changer et former les choses sur la Terre! [Je suis ravi. Finalement les ordres de l'Univers sont expliqués scientifiquement!!!] ET l'humanité se dirige collectivement vers une telle conscience de groupe de la nouvelle sorte. Cinquante pour cent des enfants aujourd'hui seront des enfants à problèmes dès qu'ils iront à l'école. Le système actuel rassemble les gens en troupeaux et exige des ajustements. Mais l'individualité des enfants de nos jours est si forte qu'ils refusent cet ajustement et l'abandon de leurs particularités des façons les plus diverses. Dans le même temps, de plus en plus d'enfants clairvoyants naissent [voir le livre les Enfants Indigo de Chine par Paul Dong ou le chapitre sur les Indigos dans mon livre Nutze die täglichen Wunder (Utilise les Miracles Quotidiens)]. Quelque chose dans ces enfants s'efforce de plus en plus d'atteindre

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

la conscience de groupe de la nouvelle sorte et ne sera plus réprimé plus longtemps. En règle générale, le temps météo, par exemple, est plutôt difficilement influencé par un seul individu. Mais il peut être influencé par une conscience de groupe (rien de nouveau par rapport à certaines tribus faisant leur danse de la pluie). Le temps est fortement influencé par les fréquences de résonance de la Terre, les fréquences appelées Schumann. Mais ces mêmes fréquences sont également produites dans nos cerveaux et lorsque beaucoup de personnes synchronisent leur pensée, ou que des personnes individuelles (des maîtres spirituels, par exemple) concentrent leurs pensées à la manière d'un laser, alors il n'est pas surprenant, scientifiquement parlant, qu'ils peuvent ainsi influencer le temps.

Les chercheurs dans le domaine de la conscience de groupe ont formulé la théorie de civilisations de Type I. Une humanité qui développerait une conscience de groupe de la nouvelle sorte n'aurait ni problèmes environnementaux, ni pénurie énergétique. Car si elle devait employer son pouvoir mental en tant que civilisation unifiée, elle aurait le contrôle des énergies de sa planète comme une conséquence naturelle. Et cela inclut toutes les catastrophes naturelles!!! Une civilisation théorique de type II serait même capable de contrôler toutes les énergies de sa galaxie.

Dans mon livre Nutze die taeglichen Wunder, j'ai décrit un exemple de cela : Chaque fois qu'un grand nombre de personnes concentrent leur attention ou leur conscience sur une chose identique comme les Fêtes de Noël, la coupe du monde de football ou les obsèques de Lady Diana en Angleterre, alors certains générateurs informatiques de nombres aléatoires commencent à livrer des nombres ordonnés à la place des nombres aléatoires. Une conscience de groupe ordonnée crée l'ordre dans tout son environnement!!! (voir le message de

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Lumitoile "Les electrogaiagrammes et les effets de la pensée sur les machines" posté le 2 mars dernier voir aussi http://noosphere.princeton.edu...all.french.html).

Quand un grand nombre de personnes se réunit de manière très proche, les potentiels de violence se dissolvent aussi. Il semble que ici aussi, une sorte de conscience humanitaire de toute l'humanité est créée. À la Love Parade, par exemple, où chaque année environ un million de jeunes gens se rassemblent, il n'y a jamais eu d'émeutes brutales comme il en arrive par exemple aux manifestations sportives. Le nom de l'événement seul ne peut être considéré comme la cause ici. Le résultat d'une analyse indiquait plutôt que le nombre de gens était TROP GRAND pour permettre un basculement vers la violence. Pour revenir à l'ADN : apparemment c'est aussi un supraconducteur organique qui peut travailler à la température normale du corps. Des supraconducteurs artificiels exigent des températures extrêmement basses, situées entre 200 et 140°C, pour fonctionner. Comme on l'a récemment appris, tous les supraconducteurs sont capables de stocker la lumière et donc l'information. C'est une nouvelle explication sur la manière dont l'ADN peut stocker l'information. Il y a un autre phénomène lié à l'ADN et aux « trous de ver ». Normalement, ces « trous de ver » super petits sont fortement instables et sont seulement maintenus pour les plus minuscules quelques fractions d'une seconde. Dans certaines conditions (voir dans le livre de Fosar/Bludorf mentionné ci-dessus) des « trous de ver » stables peuvent s'organiser, formant alors des espaces vides distincts dans lesquels par exemple la gravité peut se transformer en électricité. Les espaces vides sont des boules auto-radiantes de gaz ionisé qui contiennent des quantités considérables d'énergie. Il existe des régions en Russie où de telles boules radiantes apparaissent très souvent. Revenus de leur

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

confusion, les Russes ont commencé des programmes de recherche massifs, conduisant finalement à certaines des découvertes indiquées ci-dessus. De nombreuses personnes connaissent les espaces vides comme des boules lumineuses dans le ciel. Ils les observent attentivement, étonnés et se demandent ce qu'elles pourraient bien être. Une fois, j'ai pensé : "Salut là-haut. Si vous êtes un OVNI, volez en triangle." Et soudainement, les boules lumineuses se sont déplacées en triangle. Ou elles fusaient à travers le ciel comme des palets de hockey sur glace. Elles accéléraient de zéro à des vitesses folles tout en glissant doucement à travers le ciel.

On reste bouche bée et j'ai aussi, comme tant d'autres, pensé que c'étaient des OVNI. Des gentils, apparemment, puisqu'ils ont volé en triangle juste pour me faire plaisir. Dans ces régions, où apparaissent souvent des espaces vides qui volent parfois comme des boules de lumière de la terre vers le ciel, les Russes ont maintenant trouvé que ces boules peuvent être guidées par la pensée. On a découvert depuis que ces espaces vides émettent des ondes de basse fréquence comme celles qui sont produites dans notre cerveau. Et à cause de cette similitude des ondes, elles sont capables de réagir à nos pensées. Courir avec excitation dans une boule située au niveau de la terre n'est pas une bonne idée, parce que ces boules de lumière peuvent contenir des énergies immenses et sont capables de faire muter nos gènes. Précisons qu'elles pourraient mais ne le feraient pas nécessairement. Car de nombreux enseignants spirituels produisent aussi de telles boules ou colonnes de lumière visibles en profonde méditation ou pendant le travail énergétique qui déclenche des sentiments réellement plaisants et ne causent aucun mal. Apparemment ceci dépend aussi de quelque ordre intérieur ainsi que de la qualité et de la provenance de l'espace vide. Il existe certains enseignants spirituels (le jeune Anglais Ananda, par exemple) chez

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

qui, de prime abord, on ne voit rien ; mais quand on essaie de les photographier pendant qu'ils sont assis et parlent ou méditent dans l'hyper-communication, on n'obtient qu'une image d'un nuage blanc sur une chaise. Durant certains projets de guérison de la Terre, de tels jeux de lumière apparaissent aussi sur les photographies.

Pour parler simplement, ces phénomènes ont un rapport avec les forces de gravité et d'anti-gravité, qui sont aussi exactement décrits dans le livre, et avec les « trous de ver » toujours plus stables et l'hyper-communication et donc avec les énergies en-dehors de notre structure spatio-temporelle. Les générations précédentes qui ont vécu de telles expériences d'hyper-communication et d'espaces vides visibles ont été convaincus qu'un ange leur était apparu. Et nous ne pouvons savoir vraiment à quelles formes de conscience nous pouvons avoir accès en utilisant l'hyper-communication.

Ne pas avoir la preuve scientifique de leur existence réelle (les gens ayant eu de telles expériences ne souffrent PAS toutes d'hallucinations) ne signifie pas qu'il n'y a pas de contexte métaphysique. Nous avons simplement fait un autre pas géant vers la compréhension de notre réalité. La science officielle reconnaît aussi des anomalies de gravité sur la Terre (qui contribuent à la formation d'espaces vides), mais seulement un peu moins qu'un pour cent des cas. Mais récemment on a découvert des anomalies de gravité entre trois et quatre pour cent. Un de ces endroits est Rocca di Papa, au sud de Rome (l'emplacement exact est donné dans le livre Vernetzte Intelligenz avec plusieurs d'autres). Des objets ronds de toutes sortes, que ce soit des balles ou des bus remplis, remontent les pentes. Mais la bande à Rocca di Papa est plutôt courte et défiant la logique les sceptiques ont toujours recours à la théorie de l'illusion d'optique (ce qui n'est pas possible en raison de plusieurs particularités de

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

l'endroit).

Toutes les informations sont tirées du livre "Vernetzte Intelligenz" de Grazyna Fosar et Franz Bludorf ISBN 3930243237, résumées et commentées par Baerbel. Malheureusement le livre est seulement disponible en allemand jusqu'ici. Vous pouvez contacter les auteurs ici : http://www.fosar-bludorf.com

À propos de Jacqueline Bousquet
Voici en résumé, la carrière de J. Bousquet

Dr ès Sciences, Biologie, Endocrinologie, Biophysique, Physiologie, Immunologie, Certificat International d'Écologie humaine, Écotoxicologie humaine et Culture de Cellules (humaines), Chercheur honoraire au CNRS (1962-1997), Collaboratrice du Pr Émile Pinel pour l'Étude et la mise en évidence des Champs informationnels en Biologie, Conseiller scientifique de A. ROIG pour l'Agriculture Biologique (CNAB), Vice Présidente du Comité Scientifique PRO ANIMA entre 1980 à 1987 : découverte et isolement de substances immunosuppressives dans le sérum sanguin. (Travaux cités dans Nature) Participation à la direction de différentes Thèses (Science, Médecine, Pharmacie)

Conférencière internationale et écrivain, auteur de : SCIENCE DANS LA LUMIÈRE et AU COEUR DU VIVANT- Éditions St MICHEL (1992) (épuisés mais disponibles en E-books) et de l'ouvrage en collaboration avec Sylvie SIMON : LE RÉVEIL DE LA CONSCIENCE -

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

dialogue sur une nouvelle vision du monde - *Guy TREDANIEL Éditeur (2003).*

Ainsi que d'une cinquantaine d'articles dans différentes revues dont : Écologie, Troisième Millénaire, Harmonie, Nouvelle Conscience, Epignosis, Le Lien, Du Sol à la Table, Aesculape, etc...

E.F.T en milieu hospitalier

- ✓ *Docteur Emmanuelle Ansart, Psychiatre EFT, PARIS*

J'ai été formée à la psychiatrie biologique et aux thérapies comportementales et cognitives, je m'intéresse également à la médecine micro nutritionnelle et c'est au cours d'une de ces formations que j'ai découvert l'EFT.

Cette technique, comme l'EMDR, a pour but d'éliminer les petits ou les grands traumatismes du passé et il est étonnant de constater les améliorations obtenues, tant sur la santé mentale que physique. Depuis le peu de temps que j'utilise cette technique…je suis de plus en plus convaincue de son efficacité et de son intérêt. J'ai fait mes études de médecine à la faculté de médecine Xavier-Bichat et mon CES de Psychiatrie auprès de Melle le Professeur Lempérière.

Je suis interne de Hôpitaux Psychiatriques de la Seine et j'ai accomplit une formation en thérapie comportementale à Montréal auprès de M le Professeur Lamontagne. J'exerce en libéral depuis 1988. L'EFT est simple à apprendre, rapidement utilisable en pratique

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

quotidienne pour tous ceux qui pratiquent des thérapies comportementales auxquelles elles apportent la prise en compte et l'acceptation de l'émotion.

A un niveau plus avancé d'apprentissage et de pratique cela me semble encore plus intéressant et la notion de libération émotionnelle par la reviviscence des expériences émotionnelles négatives est édifiante !
Il y a plusieurs "niveaux" de formation en EFT qui correspondent à des formations et des supervisions de cas, c'est ce qui permet d'aborder ces cas plus complexes.

Dr Emmanuelle Ansart
Médecin- Psychiatre
75009 Paris

- ✓ *Docteur Viviane Belleoud*

Médecin, spécialiste de la douleur. Elle intervient dans le cadre du centre antidouleur de Saint-Etienne, ainsi qu'à l'hôpital Saint-Luc Saint-Joseph de Lyon. Elle utilise avec grand intérêt l'EFT, en plus d'autres techniques qu'elle maîtrise, telle que l'hypnose.

"L'EFT me permet d'être à la fois plus rapide et tout aussi efficace qu'avec l'hypnose, assure-t-elle. C'est particulièrement appréciable dans le cadre des consultations hospitalières où le temps est un facteur clé. "

Nombreuses preuves scientifiques démontrant l'intérêt thérapeutique de l'EFT ont été publiées dans des revues spécialisées pilotées par des comités de relecture constitués de médecins et spécialistes divers.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Steve Wells, psychologue, utilise des techniques psycho énergétiques pour l'amélioration des performances. Dans l'une de ses études, avec essai contrôlé et randomisé en double aveugle, sur des personnes souffrant de phobies face à des animaux, un groupe utilisait EFT et un second la respiration diaphragmatique. Les résultats démontrèrent qu'après trente minutes de traitement, le groupe EFT pouvait s'approcher de beaucoup plus près des animaux que le second groupe. Six mois plus tard, la plupart des améliorations étaient conservées.

Dawson Church écrivain médical a publié beaucoup d'articles scientifiques sur l'EFT, notamment ceux concernant les résultats sur les vétérans de guerre victimes de troubles de stress post-traumatique (SSPT).

« Dans toutes les études sur l'EFT qui ont inclus un suivi, on constate qu'*à minima* au moins une partie des améliorations observées après le traitement se sont maintenus. Dans certaines recherches, comme celle sur les vétérans souffrants de SSPT, 86% des participants étaient encore sous le seuil clinique qui définit le syndrome de stress post traumatique (SSPT) six mois plus tard. Une des études valide le fait que les vétérans ont maintenu leurs bénéfices plus de deux ans après le traitement ».

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

E.F.T : Stress veterans project

Témoignages d'anciens combattants

«Après EFT, je me sens libéré d'une prison remplie d'émotions. Ma grave hyper-vigilance a été dissoute. Je ressens maintenant fréquemment la joie et le bonheur. Les blocages mentaux à la créativité et à la prospérité ont été supprimés. "

Sergent, US Medic Medic, Tempête du Désert au 30/01/12

En cliquant sur l'un des liens ci-dessous, vous pourrez découvrir les histoires de réussite et les témoignages d'anciens combattants sur leur expérience de l'utilisation de l'EFT pour le traitement de tous les problèmes post-déploiement. Leurs récits sont inspirants et stimulants en termes de rétablissement du trouble de stress post-traumatique.

- Témoignage d'un vétéran du Vietnam
- L'histoire de VA Steve
- L'histoire de Don
- L'histoire de George
- L'histoire de Ken
- L'histoire de Jerry
- L'histoire de Brian
- Commentaires de Nicole
- L'histoire d'Olli
- L'histoire de David
- L'histoire de Mike et de Glenda
- L'histoire de Bryce
- Une lettre d'un participant à l'étude sur le SSPT en Iraq

Témoignages et lettres au congrès

Témoignages de vétérans audio, janvier 2012
Témoignages de vétérans audio, février 2012
Commentaires de Phil
Lettres au Congrès de: Carlin Sloan (pdf))

EQUILIBRESANTE

Salle Delores (pdf)

Contacter un ancien combattant ayant terminé le programme
Miguel Vazquez (Vietnam)
(626) 617-6347 (Los Angeles)
Email Miguel
Bob Culver (Vietnam)
(570) 604 9266 (Pennsylvanie)
Chuck Elberti (Vietnam)
(585) 621 6313 (New York)
Email Chuck
George Peters (Vietnam)
(830) -556-3278 (Texas)
Email George

Photo by Luis Sinco, Los Angeles Times

Contactez-nous maintenant pour savoir comment nous pouvons vous aider à réduire de manière significative vos symptômes d'ESPT en 6 heures:

Contactez nous:
Téléphone: 707-237-6951
Courriel: Vets Stress Project

Nombre de vétérinaires traités à ce jour:

20 382

Pour lire les histoires d'anciens combattants qui ont guéri de l'ESPT en utilisant l'EFT, cliquez ici
Pour contacter un ancien combattant ayant terminé le programme, cliquez ici

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Etudes EFT sur les SPT des anciens combattants

Cet article est tiré du média « The Permanente Journal ». Il apporte de nouvelles preuves scientifiques sur l'efficacité de l'EFT.

Indexed in MEDLINE, PubMed, and PubMed Central National Library of Medicine
THE PERMANENTE PRESS

Contexte

Les taux élevés de prévalence du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) chez les militaires actifs et les anciens combattants présentent un défi de traitement. De nombreuses études sur le SSPT ont démontré l'efficacité et la sécurité des techniques de liberté émotionnelle (EFT).

Objectifs

Développer des lignes directrices cliniques sur les meilleures pratiques pour l'utilisation d'EFT pour traiter le SSPT, sur la base de la littérature publiée, de l'expérience du praticien et des cas typiques.

Méthodes

Nous avons interrogé 448 praticiens d'EFT pour recueillir des informations sur leur expérience en matière de traitement du SSPT. Cela comprenait leurs profils démographiques, leur formation préalable, leurs cadres professionnels, leur utilisation des évaluations et leurs pratiques de traitement du SSPT. Nous avons utilisé leurs réponses, avec la base de données probantes, pour formuler des lignes directrices cliniques appliquant le modèle de traitement «soins intensifs» utilisé par l'Institut national de la santé et de l'excellence clinique du Royaume-Uni.

Résultats

La plupart des praticiens (63%) ont signalé que même un SSPT complexe peut être remédié dans 10 sessions d'EFT ou moins. Environ 65% des praticiens ont constaté que plus de 60% des clients du SSPT sont entièrement réhabilités et 89% ont déclaré que moins de 10% des clients faisaient peu ou pas de progrès. Les praticiens ont combiné EFT avec une grande variété d'autres approches, en particulier la thérapie cognitive. Les réponses des praticiens,

EQUILIBRESANTE

les éléments de preuve de la littérature et les résultats d'une méta-analyse ont été regroupés dans une ligne directrice clinique proposée.

Conclusion

Nous recommandons un modèle de soins intensifs, avec 5 séances de thérapie EFT pour le SSPT subclinique et 10 séances pour le SSPT clinique, en plus de la thérapie de groupe, des ressources d'auto-assistance en ligne et du soutien social. Les clients qui ne répondent pas devraient être renvoyés pour les soins appropriés.

INTRODUCTION

Un certain nombre d'examens systématiques considèrent la preuve des techniques de liberté émotionnelle (EFT) comme une pratique «fondée sur des preuves». 1 – 3 Les études sont généralement évaluées à l'aide de critères publiés par le groupe de travail de la Division 12 de l'American Psychological Association (APA) sur les traitements validés par voie empirique, abrégés ci-après en tant que «normes APA». 4 – 6 Les normes APA fusionnent le consensus scientifique actuel pour identifier 7 « essentiels « Critères qui doivent être présents pour une étude à qualifier: randomisation, taille de l'échantillon suffisante pour établir une signification statistique, définition claire de la population de traitement, évaluations valides et fiables, missions d'entrevue aveugles, manuel de traitement et données suffisantes pour permettre à l'étude Les méthodes statistiques à évaluer pour la pertinence. 1 – 3 Un minimum de 2 essais contrôlés randomisés (ECR) sont nécessaires pour qu'une méthode thérapeutique soit considérée comme « efficace ».

En proposant ses propres normes, la Food and Drug Administration des États-Unis établit en même temps une norme similaire de 2 ECR pour les essais de médicaments. 7 Une revue systématique de la littérature scientifique jusqu'en avril 2012 a permis de constater 51 études d'EFT et de méthodes alliées collectivement appelées psychologie de l'énergie. Il a constaté que «les critères pour les traitements fondés sur des données probantes proposés par la Division 12 de l'American Psychological Association ont également été appliqués et se sont avérés satisfaits pour un certain nombre de conditions, y compris le SSPT».

Une étude systématique et une méta-analyse de 7 études d'EFT pour le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ont récemment été rapportées. 8 Il a utilisé la différence de Cohen, une taille d'effet appropriée pour la comparaison entre 2 moyens, dans lesquels 0,2 indique un effet de traitement, 0,5 indique un effet de traitement modéré et 0,8 indique un effet de traitement important. La méta-analyse a trouvé un effet de traitement important, avec un d de 2,96 lorsque l'EFT a été comparé aux soins normaux. Par rapport à la

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

désensibilisation et au retraitement du mouvement des yeux (EMDR) et à la thérapie comportementale cognitive (TCC), aucune différence de traitement significative n'a été trouvée, ce qui indique des similitudes d'efficacité entre les 3 traitements. Deux autres revues systématiques avec des méta-analyses, 1 pour l'anxiété (14 ECR) et 1 pour la dépression (20 ECR et études intra-matières) ont trouvé des tailles d'effet de traitement «larges» de 1,23 et 1,31 respectivement. 9, 10 Les auteurs des 3 méta-analyses ont utilisé les normes APA comme critères de contrôle de la qualité lors de la sélection des études pour inclusion. Une base de données en ligne de la recherche EFT répertorie plus de 100 essais cliniques (www.Research.EFTuniverse.com).

Une intervention psychophysiologique, EFT s'inspire de 2 thérapies établies: CBT et thérapie d'exposition. Il ajoute le nouveau composant de la stimulation somatique à l'aide de points d'acupuncture (« points d'acupuncture »). Développé au début des années 1990, EFT est décrit dans les éditions ultérieures d'un manuel standardisé. 11, 12 Les clients sont invités à évaluer l'intensité des événements traumatiques avant et après l'EFT en utilisant la mesure de l'unité de détresse subjective Wolpe (SUD), 13 une échelle Likert de 11 points allant de 0 (pas de détresse) à 10 (détresse maximale). Au cours d'une séance de traitement typique, les clients se souviennent d'un événement traumatique et l'associent avec une déclaration d'acceptation automatique, comme «Même si j'ai connu [le nom de l'événement], je m'accepte profondément et complètement.» Ils stimulent 7 points d'acupuncture avec leurs Les doigts (acupression) en tapotant sur eux ou en les frottant tout en répétant le nom de l'événement. Si leur score SUD est encore élevé, ils peuvent décrire l'événement en détail. Une technique complémentaire facultative s'appelle la procédure 9 Gamut et utilise des mouvements oculaires semblables à ceux employés dans EMDR. Souvent, EFT est enseigné par des thérapeutes, des médecins, des infirmières et des entraîneurs de vie aux patients comme une méthode d'auto-soins à utiliser entre les séances de traitement. La méthode et les applications typiques sont décrites en détail dans la littérature. 2, 3

Pour différencier le composant d'acupression des éléments cognitifs et d'exposition que EFT partage avec d'autres thérapies, une méta-analyse a examiné six études de démantèlement. 14 Tout en conservant les parties cognitives et exposées de l'EFT, ces six études ont utilisé des groupes témoins qui ont soit substitué un traitement actif tel que la respiration diaphragmatique pour l'acuupression ou la pression exercée sur les points d'acupuncture simulés. La méta-analyse a révélé une grande différence de traitement entre les groupes qui utilisaient des points d'acupuncture authentiques vs des témoins, ce qui indique que l'acupression est un ingrédient de traitement actif dans le protocole d'EFT et pas seulement un composant inerte.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

De nombreuses études menées par des équipes de recherche indépendantes utilisant divers échantillons de population différents, y compris les anciens combattants, les adolescents, les réfugiés et les survivants de catastrophes, démontrent l'efficacité de la stimulation à l'acupression comme traitement du SSPT. 15– 23 Dans un ECR typique des anciens combattants qui ont répondu aux critères cliniques pour le TSPT (N = 59) et ont été évalués contre un groupe témoin recevant un traitement comme d'habitude (TAU), 86% des participants ne satisfaisaient plus aux critères de SSPT après 6 séances de EFT (p <0,0001). 15 La version militaire de la Liste de contrôle du stress post-traumatique (PCL-M) 24, un outil valide et fiable de 17 éléments sur lequel un score de 50 indique la probabilité d'un diagnostic de SSPT, a été utilisé pour évaluer les symptômes. Les scores moyens de PCL-M étaient 61,4 avant le traitement et 34,6 sur le test post-traitement. Une réplication de cette étude par une équipe de recherche indépendante a montré des résultats similaires. 18

Un hôpital du National Health Service du Royaume-Uni a mené une étude sur une population ambulatoire positive au postulat du dépistage post-positif (N = 46) comparant EFT avec EMDR et une liste d'attente avec les soins habituels. 17 Ils ont trouvé à la fois EFT et EMDR pour remédier au SSPT au cours de 4 sessions (p <0,001). Un ECR des adolescents masculins maltraités (N = 16) a utilisé l'Impact of Events Scale 25 pour évaluer la détresse des participants. Les scores ont diminué de 36 à 3 (p <0,001) après une seule séance EFT. Un autre ECR (N = 21) a examiné l'impact de l'EFT sur la résilience chez les anciens combattants à risque de SSPT. 26 Six séances ont produit une réduction des symptômes comparables aux résultats notés dans une population clinique (p <0,0001). Les gains ont été maintenus lors du suivi dans les 4 études, alors que les participants à la liste d'attente n'ont pas amélioré. 16 – 18, 26

Une étude systématique de la littérature comprend 12 études dans lesquelles EFT a démontré une efficacité pour une gamme de conditions psychologiques telles que le syndrome de stress post-traumatique, la dépression et l'anxiété lorsqu'elles sont administrées sous forme de thérapie de groupe. 2 Un protocole écrit intitulé Avantages d'emprunt, décrivant comment utiliser EFT en groupes, a été testé dans des ECR et des études de résultats. 12 Dans une étude incontrôlée avec les vétérans et leurs conjoints, 218 participants ont été évalués pour les symptômes de SSPT avant et après une retraite de 7 jours dans laquelle ils ont utilisé les prestations d'emprunt et d'autres techniques EFT. 27 Parmi les anciens combattants, 83% ont présenté des symptômes cliniques au prétest, de même que 29% de leurs conjoints. Sur le suivi, seulement 28% des anciens combattants et 4% des conjoints ont toujours atteint le seuil clinique (p <0,001). 27 La technique des Prestations d'emprunt est décrite en détail dans le manuel EFT. 12 Dans un

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

groupe, le praticien travaille avec un individu alors que les témoins s'auto-appliquer EFT à leurs propres problèmes personnels. Les études sur les bénéfices d'emprunt trouvent son efficacité pour une grande variété de conditions psychologiques. 2

Les cliniciens pratiquent largement EFT et des techniques similaires. Un récent sondage critique sur la méthode a demandé des réponses de psychothérapeutes agréés en utilisant des Listservs tels que l'acceptation et la thérapie d'engagement, la Société pour une science de la psychologie clinique et l'Association pour les thérapies comportementales et cognitives. 28 Il a constaté que 42% des thérapeutes utilisaient ces modalités.

The Veterans Stress Project 29 est un programme de bienfaisance de l'Institut national de la santé intégrative qui a servi de véhicule de recrutement pour plusieurs études. Son site Web (www.StressProject.org) sert de centre d'échange, permettant aux anciens combattants de localiser les praticiens. Le projet de stress des anciens combattants accueille également un logiciel interactif de coaching EFT virtuel appelé Battle Tap et archive de nombreux témoignages de vétérans qui ont utilisé Battle Tap, une thérapie individuelle et une thérapie EFT de groupe pour soutenir leur récupération après le syndrome de stress post-traumatique. Ces initiatives et d'autres initiatives privées et publiques penchent les anciens combattants qui cherchent un traitement avec des praticiens offrant des EFT et des méthodes thérapeutiques similaires.

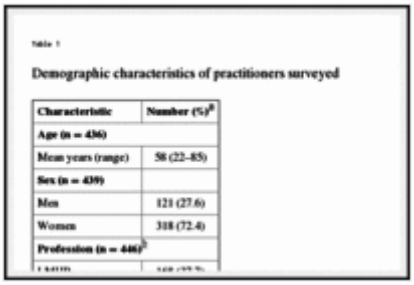
L'objectif de la recherche actuelle était d'élaborer des lignes directrices cliniques sur les meilleures pratiques pour l'utilisation d'EFT pour traiter le SSPT. Dans ce but, nous avons évalué l'expérience des praticiens et la littérature publiée pour arriver à une déclaration de consensus.

MÉTHODES

Nous avons entrepris un sondage auprès des praticiens utilisant EFT pour traiter les troubles postopératoires (www.surveymonkey.com/s/GTZXD2B, SurveyMonkey, Palo Alto, CA). Les objectifs de l'enquête étaient de développer un profil démographique des praticiens, d'évaluer la façon dont l'EFT est utilisé dans les milieux professionnels et de déterminer les pratiques actuelles en matière de traitement du SSPT. En s'appuyant sur les résultats, sur la base de la preuve et sur les cas, nous avons formulé des lignes directrices cliniques pour l'utilisation de l'EFT dans le traitement des anciens combattants et du personnel militaire, avec le modèle de «soins intensifs» utilisé par l'Institut national de la santé et de l'excellence clinique (NICE) Au Royaume-Uni comme notre cadre.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

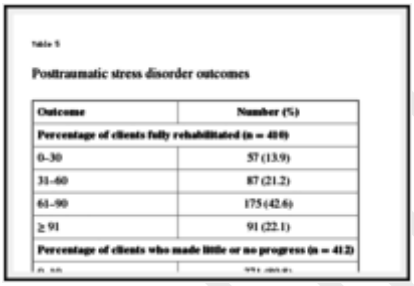
L'invitation à compléter le sondage a été prolongée en février 2014 par plusieurs organisations américaines et britanniques: l'Institut national pour la santé intégrative, l'Association pour la psychologie de l'énergie globale et l'Association pour les thérapies méridiennes et énergétiques, ainsi que les réseaux informels de praticiens. Nous avons reçu des réponses de 448 praticiens. Le nombre de ceux qui répondent à chaque question est indiqué dans les tableaux 1 à 5. 5. Certaines questions d'enquête ont permis aux praticiens de sélectionner plus d'une option. Par exemple, un praticien pourrait choisir à la fois «infirmière» et «à la retraite» ou pour les cadres professionnels à la fois «pratique privée» et «centre médical»; Ainsi; Le nombre de réponses à ces questions dépassait 448.



Demographic characteristics of practitioners surveyed

Characteristic	Number (%)[a]
Age (n = 436)	
Mean years (range)	58 (22–85)
Sex (n = 439)	
Men	121 (27.6)
Women	318 (72.4)
Profession (n = 446)[b]	

Tableau 1 Caractéristiques démographiques des praticiens interrogés



Posttraumatic stress disorder outcomes

Outcome	Number (%)
Percentage of clients fully rehabilitated (n = 410)	
0–30	57 (13.9)
31–60	87 (21.2)
61–90	175 (42.6)
≥ 91	91 (22.1)
Percentage of clients who made little or no progress (n = 412)	

Tableau 5 Résultats du syndrome de stress post-traumatique

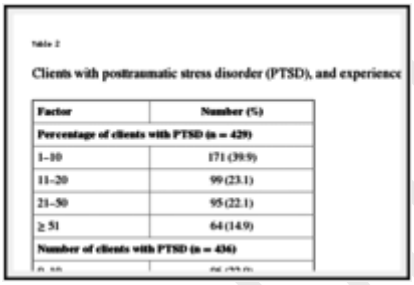
Un élément a demandé aux praticiens d'estimer le nombre de sessions requises pour traiter le SSPT complexe (TSPT). Bien que le C-PTSD n'apparaisse pas comme un diagnostic distinct du SSPT dans les manuels de diagnostic actuels, le C-PTSD a fait l'objet d'un grand débat dans la communauté clinique. Il devrait figurer dans la prochaine édition de la Classification internationale statistique des maladies et des problèmes de santé connexes de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Habituellement, le C-PTSD est défini comme un traumatisme répétitif et prolongé, comme celui qui peut se produire dans une zone de guerre, en cas d'abus d'enfants ou dans des situations de violence familiale. Il est considéré comme plus difficile à traiter que le SSPT d'un seul incident.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

RÉSULTATS

Le tableau 1 résume les caractéristiques démographiques des 448 répondants. La plupart des répondants étaient des professionnels agréés de la santé mentale (37,7%) ou des médecins de substitution (31,6%).Plus de 62% ont une maîtrise ou plus et 84,5% ont déclaré pratiquer dans un milieu de pratique privé. Le pourcentage de praticiens ayant plus de 10 ans d'expérience était de 32,8%, de 11 à 20 ans était de 26,8%, de 21 à 30 ans était de 18,2%, de 31 à 40 ans était de 15,9% et 41 ans ou plus en pratique était de 6,2%.Les répondants avaient un âge moyen de 58 ans, avec une fourchette de 22 à 85 ans, et 72,4% étaient des femmes.

Le tableau 2 présente les profils de traitement pour les clients positifs pour le SSPT. Les clients du SSPT constituaient plus de 20% de la pratique pour 37,0% des praticiens et moins de 10% pour 39,9% des répondants. Près de la moitié des répondants (45,2%) ont déclaré avoir travaillé avec plus de 50 clients atteints de SSPT et 41,4% ont déclaré qu'ils passaient plus de 5 heures par semaine à traiter le SSPT. Les estimations du nombre moyen de séances nécessaires pour traiter avec succès le SSPT complexe se situaient entre 1 et 5 pour 25,7% des praticiens et 6 à 10 séances pour 37,3% des praticiens. Ces estimations des sessions requises s'harmonisent avec celles de la littérature publiée. 15 – 23



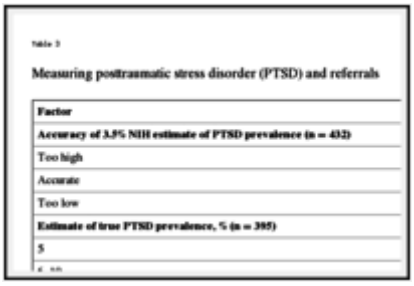
Clients with posttraumatic stress disorder (PTSD), and experience

Factor	Number (%)
Percentage of clients with PTSD (n = 429)	
1–10	171 (39.9)
11–20	99 (23.1)
21–50	95 (22.1)
≥ 51	64 (14.9)
Number of clients with PTSD (n = 436)	

Tableau 2 Les clients ayant un trouble du stress post-traumatique (SSPT) et l'expérience et les attentes en matière de traitement

Le tableau 3 résume les réponses concernant la prévalence perçue du SSPT, l'utilisation d'échelles diagnostiques et les renvois. Selon les National Institutes of Health des États-Unis, la prévalence du SSPT dans la population générale adulte est de 3,5%, 31 mais 91,7% de nos répondants au sondage estiment que cette estimation est trop faible; Seulement 7,6% l'ont évalué comme étant précis. Lorsqu'on leur a demandé d'estimer la prévalence réelle, les réponses variaient largement, mais les réponses les plus fréquentes étaient de 6% à 10% (24,1%), 11% à 15% (19,7%) et 16% à 20% (18,2%).

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE



Measuring posttraumatic stress disorder (PTSD) and referrals

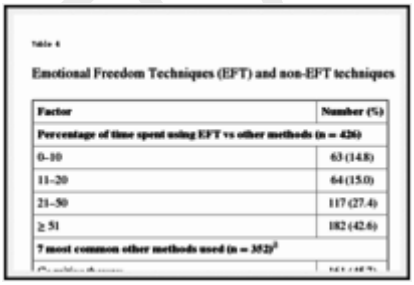
Factor
Accuracy of 3.5% NIH estimate of PTSD prevalence (n = 432)
Too high
Accurate
Too low
Estimate of true PTSD prevalence, % (n = 395)
5

Tableau 3 Mesurer le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et les renvois

Des instruments validés pour suivre le progrès du client ont été utilisés par 29,3% des répondants, ce qui correspond à d'autres enquêtes auprès des professionnels de la santé mentale. 32 Sur les 448 répondants, 153 ont déclaré quelles évaluations ils utilisaient. La liste de contrôle du PTSD (PCL) était la plus courante, utilisée par 56,9%, suivie de la Liste de vérification des événements de la vie (36,6%) et de l'Échelle des symptômes du syndrome de stress post-traumatique (30,7%).

Les praticiens ont rarement mis fin au travail avec un client et ont renvoyé ce client à un autre praticien.Pour 91,8% des répondants, cela s'est produit avec 10% ou moins de clients. Le traitement continu en conjonction avec un autre professionnel était plus fréquent.

Le tableau 4 résume les techniques thérapeutiques les plus utilisées, à la fois EFT et non EFT. En ce qui concerne l'utilisation de l'EFT, 43,6% ont indiqué qu'ils l'utilisaient 51% ou plus du temps pendant leurs séances de thérapie, et 27,4% ont déclaré qu'ils utilisaient EFT de 21% à 50% du temps. Les 3 méthodes non-EFT les plus courantes utilisées sont la thérapie cognitive (45,7% des praticiens interrogés), le coaching de vie (39,8%) et l'EMDR (31%). Dans une question ouverte, les techniques non EFT que les répondants ont énumérées comme les plus bénéfiques pour le traitement du SSPT étaient la thérapie cognitive (12,0%), l'EMDR (10,2%) et la méditation (7,7%).



Emotional Freedom Techniques (EFT) and non-EFT techniques

Factor	Number (%)
Percentage of time spent using EFT vs other methods (n = 426)	
0–10	63 (14.8)
11–20	64 (15.0)
21–50	117 (27.4)
≥ 51	182 (42.6)
7 most common other methods used (n = 352)[3]	

Tableau 4 Techniques de liberté émotionnelle (EFT) et techniques non EFT

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Le tableau 5 résume les évaluations des répondants sur les résultats de la TEPT. La réadaptation complète dans plus de 60% de leurs clients a été signalée par 64,7% des répondants, avec une rééducation complète dans 90% de leurs clients étant rapportée par 22,1% des répondants. Les essais cliniques d'EFT dans le traitement du SSPT 15 à 23 montrent des taux de réussite plus élevés que ceux rapportés le plus souvent par les répondants. La plupart des répondants (89,8%) ont déclaré que moins de 10% de leurs clients faisaient peu ou pas de progrès avec l'EFT. Cela se reflète dans les faibles taux de décrochage typiques des programmes de traitement EFT; Dans les 7 études rapportées dans la méta-analyse de l'EFT pour le SSPT, le taux moyen de décrochage était inférieur à 10%. 8

Nous présentons maintenant deux études de cas typiques sur les anciens combattants qui ont présenté un traitement aux établissements des Anciens combattants et ont présenté des résultats positifs.

Étude de cas 1: Vietnam Combat Memories

Plus de quatre décennies après le retour du service au Vietnam, un vétéran masculin a présenté pour le traitement. Ses problèmes comprenaient des problèmes médicaux complexes, de multiples dépendances, des relations brisées, des symptômes mentaux et émotionnels intolérables, des cauchemars et des sans-abris. En tant que composante d'un système de traitement multidisciplinaire fondé sur des données probantes au Centre médical des anciens combattants, il a choisi d'apprendre et de pratiquer l'EFT en complément de la psychothérapie individuelle et de la thérapie de groupe.

Au cours d'un rendez-vous, il a choisi d'utiliser EFT sur trois souvenirs persistants du combat du Vietnam qui ont provoqué une hyperarthousie, une ré-expérience et une évitement. Dans le premier, il était confronté à une unité ennemie qui approchait. Dans la seconde, son unité a été attaquée et la plupart de ses «copains de combat» ont été tués. Au troisième, il a été témoin des blessures et des souffrances émotionnelles qui menacent la vie d'un autre garçon.

Il a fourni un score SUD de 10 sur 10 pour les 2 premiers souvenirs au début d'un rendez-vous d'une heure. Après EFT, cela est passé à 0. Il a commenté: « C'est fini. Je suis à la maison maintenant. Je suis en sécurité. « Au moment où il se sentait prêt à appliquer EFT au troisième souvenir, il a signalé que la détresse était déjà réduite à 3 et, après EFT, 0. Il est apparu animé et a choisi de raconter les histoires, de partager des détails graphiques sans aucune preuve Ou rapport de détresse émotionnelle. Il a démontré des changements cognitifs positifs, refaçant sa perception pour refléter que ses actions rapides sous le feu ne reflétaient pas la lâcheté, comme il l'avait cru depuis l'incident, mais plutôt qu'il avait

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

rapidement fait exactement ce qu'il était formé à faire; Cela a sauvé sa propre vie et la vie des autres. Il sourit et se mit à rire et signalait un immense soulagement, une énergie et une joie. Lors de la nomination suivante, il a signalé qu'il n'avait pas eu un seul cauchemar sur le Vietnam cette semaine, pour la première fois depuis plus de 40 ans.

Il continue de subir un soulagement des symptômes soutenu. Il a maintenant passé trois ans à se remettre de l'abus de substances, la période la plus longue encore. Les cliniciens des anciens combattants le détachent progressivement de ses médicaments psychotropes. Il utilise EFT de manière indépendante entre les rendez-vous pour cessation du tabagisme soutenu, la perte de poids en cours et la gestion du stress. Il a trouvé un logement stable et a renouvelé ses relations saines avec sa famille. Il veut que les cliniciens et autres anciens combattants sachent cela: «J'étais dans un combat pour ma vie. N'abandonnez pas. Continue d'essayer. EFT m'a aidé à faire face à la vie. Il me détend et me met dans un endroit où je veux être: de l'intérieur à la recherche, pas à l'extérieur. Il m'a donné une perspective positive sur la vie. Je retrouve ma famille, mon esprit est plus clair et j'ai plus de confiance. C'est adorable. »

Étude de cas 2: Traumatisme sexuel militaire

Quand il est venu pour le traitement, ce vétéran éprouvait des symptômes émotionnels, mentaux et physiques intolérables. Il a été engourdi par une auto-médication avec de multiples substances illicites depuis plus de 30 ans. Il était sans-abris, avec des relations brisées et des problèmes médicaux. Bien que sceptique quant à EFT « parce que cela m'a donné l'impression d'être idiot », il a décidé de l'essayer. Il déclare: «Après quelques séances, avec la pratique, j'ai commencé à remarquer comment j'ai pu libérer la détresse et les peurs causées par de vieilles et nouvelles émotions douloureuses. … L'un de ses avantages [est] que je peux et je l'utiliserais à la maison, à l'école ou au travail comme une forme de détente».

Initialement, il était réticent à aborder son expérience avec un traumatisme sexuel militaire en utilisant toute modalité psychothérapeutique. Il a déjà abandonné d'autres modalités fondées sur des preuves avant d'essayer EFT, affirmant que les séances étaient comme «l'expérience encore une fois». Au cours d'un rendez-vous, il a choisi d'utiliser EFT pour son expérience militaire en matière de traumatisme sexuel, affirmant qu'il le bloquait pour progresser dans sa vie. Au cours des quatre prochains rendez-vous EFT, il a réussi à résoudre ses symptômes pénibles. L'effet positif a persisté pour l'année suivante car il a été émané de ses médicaments psychotropes.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Au cours d'une session EFT, un moment déterminant s'est produit lorsqu'il était coincé à un niveau persistant de détresse émotionnelle, un 5 à 6 sur l'échelle SUD. Il a utilisé EFT sur un aspect particulier de son expérience de traumatisme sexuel, « le regard sur leurs visages ». (Pour une discussion sur « Aspects », consultez le manuel EFT, p. 100 12). Une fois que son score SUD est tombé à 0, il a déclaré: « Ce n'est pas grave maintenant. Je ne dois plus vivre ma vie de cette façon. C'est fini. Je sais que cela s'est passé, mais je peux y réfléchir maintenant sans ressentir ces symptômes ou vouloir sortir et utiliser [substances illégales]. Je suis en paix maintenant. Je me sens comme si le poids du monde a été soulevé de mes épaules » . Le clinicien a observé des changements cognitifs positifs, une attitude détendue du visage et du corps et des sourires à l'appui de ses commentaires.

Ce vétéran a maintenant réussi plus de cinq ans à se remettre de l'abus de substances, son plus long temps. Ses symptômes de SSPT sont résolus. Il connaît des relations saines avec sa famille et ses amis. Il est indépendant, habite dans son propre appartement, fréquente des cours dans le but d'occuper un emploi et bénéficie d'une qualité de vie positive. Il continue d'utiliser l'acupuncture, la méditation et l'EFT. Il veut que les cliniciens et les autres anciens combattants connaissent cela: «Ces techniques m'ont donné une nouvelle vision de la vie et de nouvelles possibilités dans l'espoir de fixer des objectifs et de visualiser la stabilité dans ma vie, sans tension. Surtout, il m'a aidé à accepter mes fautes, me pardonner et les autres, réparer et changer mes sentiments et mes comportements négatifs en positifs, me donner un sentiment de paix, beaucoup de joie et beaucoup d'amour et de compassion pour les autres ».

Autres études de cas de vétérans; Des lettres de vétérans, de praticiens et de membres du Congrès américain; Et les transcriptions du témoignage du Congrès sur EFT peuvent être consultées sur le site Web du projet de stress des anciens combattants (www.StressProject.org). 29

DISCUSSION

Sur la base des études décrites précédemment, des résultats du sondage et du consensus des experts, nous proposons les directives de traitement suivantes pour l'utilisation d'EFT pour le SSPT.

Lignes directrices proposées pour le traitement

Les lignes directrices de NICE utilisent un modèle de «soins intensifiés» qui, selon nous, constitue un cadre approprié pour traiter le SSPT. 33 Nous croyons également que le risque de TSPT devrait être atténué en utilisant une approche proactive pour développer la

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

résilience. Dans le modèle NICE, le patient reçoit l'intervention la moins intrusive potentiellement efficace d'abord. Si le patient ne bénéficie pas, ou préfère ne pas continuer, il lui est proposé l'étape suivante. Les lignes directrices de NICE soulignent l'importance des soins intégrés, car de nombreuses conditions de santé mentale partagent des voies neuronales semblables. Cette position est renforcée par les résultats des études EFT, qui montrent les symptômes de la dépression, de l'anxiété et d'autres conditions psychologiques qui diminuent simultanément après le traitement du SSPT. 2, 34 Une étude menée auprès de 216 professionnels de la santé a permis de déterminer si les participants ont utilisé l'EFT après la période d'intervention et ont constaté que ceux qui utilisaient EFT ont subi des réductions de symptômes plus importantes que ceux qui ne l'ont pas fait. 35 Au programme Warrior Combat Stress Reset à Fort Hood, TX, EFT a été utilisé pendant de nombreuses années, avec EMDR et d'autres thérapies complémentaires. 36 Les cliniciens de Fort Hood utilisent généralement EMDR pendant les sessions tout en enseignant l'EFT aux patients comme méthode de gestion du stress entre les séances. Les praticiens recommandent généralement que les clients utilisent EFT entre les sessions ainsi que pendant ces derniers et après que les cours de traitement aient pris fin pour gérer le stress de la vie quotidienne. 2, 12 Les recommandations suivantes sont basées sur la ligne directrice NICE 26, intitulée «Traitement du SSPT chez les adultes et les enfants en soins primaires et secondaires» 37.

La ligne directrice NICE Step 1 préconise l'identification, l'évaluation, la psychoéducation, le suivi actif et le renvoi pour une évaluation et des interventions supplémentaires. À l'étape 1, le PCL ou le PCL-M est utilisé pour évaluer les symptômes du SSPT, et un traitement ultérieur est basé sur les scores de coupure.Bien que plusieurs points de coupure pour le PCL-M aient été évalués, un score de 35 ou plus indique une probabilité de risque de TSPT dans une population militaire et convient à l'étape 1. 38 Les lignes directrices des Anciens combattants décrivent une réduction de 10 à 20 points des scores PCL Comme représentant des changements cliniquement significatifs. 39 Bien que la réduction des symptômes au-dessous d'un score de 50 résultats chez un client tombe en dessous de la coupure pour un diagnostic de SSPT, nous recommandons un objectif de traitement inférieur à 35, car cela réduit le risque de syndrome de stress post-retardé. Si les signes d'un SSPT complexe sont évidents, une approche multimodale englobant plus de 10 sessions pourrait être envisagée. Ces scores devraient être mis à jour car les versions ultérieures du PCL sont mises en œuvre et validées. Pour d'autres évaluations, les scores de coupure acceptés pour les symptômes cliniques et à risque peuvent être substitués à ceux du PCL.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

Les lignes directrices de NICE Step 2 pour le SSPT recommandent un traitement utilisant la thérapie comportementale cognitive axée sur le traumatisme (TFCBT) ou EMDR. Ces recommandations n'incluent pas EFT parce que la plupart des études référencées antérieures n'avaient pas été publiées au moment où les lignes directrices ont été élaborées. Pour rendre EFT disponible pour une population positive au SSPT, nous recommandons une mise à jour des directives en fonction des recherches actuellement publiées. Nous proposons que EFT soit ajouté aux traitements recommandés selon les critères suivants:

Les scores subcliniques (35-49) dans l'évaluation initiale

Traitement comme d'habitude plus A) 5 séances individuelles de thérapie EFT et B) 1 séance d'instruction sur l'utilisation de l'entraîneur en ligne interactif Battle Tap plus C) 3 sessions de thérapie de groupe Avantages d'emprunt. Si les membres de la famille du client sont disposés et sont en mesure d'assister aux séances de prestations d'emprunt, ils devraient être invités.

Évaluation 2: Une fois le programme de traitement primaire terminé, si les symptômes persistent plus de 34 ans, A) 3 sessions supplémentaires plus B) 1 session d'entraînement Battle Tap supplémentaire.

Évaluation de suivi: 3 mois après la dernière séance de thérapie, si les symptômes persistent au-dessus de 34, surveillez le client et effectuez des évaluations de suivi régulières.

Résultats cliniques (> 49) dans l'évaluation initiale

Traitement comme d'habitude plus A) 10 séances de thérapie EFT individuelles plus B) 2 séances sur l'utilisation de Battle Tap plus C) 5 Séances de groupe de prestations d'emprunt. Si les membres de la famille du client sont disposés et sont en mesure d'assister aux séances de prestations d'emprunt, ils devraient être invités.

Évaluation 2: Une fois le programme de traitement primaire terminé, si les symptômes sont persistants au-dessus de 40 ans, A) 3 autres séances de thérapie individuelle plus B) 1 session additionnelle de Battle Tap plus C) 5 séances supplémentaires de groupe de prestations d'emprunt.

Évaluation de suivi: 3 mois après la séance de thérapie finale, si les symptômes cliniques persistent, intensifiez l'intervention aux étapes 3 et 4 des lignes directrices de NICE, qui préconisent des médicaments appropriés et une psychothérapie individuelle intensive.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

MITIGATION DE RISQUE POUR LES GUERRES D'ACTIFS

Au lieu d'attendre que le syndrome de stress post-traumatique soit diagnostiqué, nous recommandons une approche proactive en utilisant la psychoéducation et les avantages d'emprunt pour atténuer le risque de développement de symptômes chez les guerriers actifs. Cela comporte deux composants: le premier s'applique à la phase de pré-déploiement et le second dans la phase de post-déploiement.

Composante de pré-déploiement

Indépendamment de l'évaluation PCL-M, trois jours de formation EFT de groupe utilisant les avantages d'emprunt comme traitement d'inoculation du stress, y compris une introduction à Battle Tap.

Composante post-déploiement

Indépendamment de l'évaluation PCL-M, sept jours de thérapie EFT de groupe utilisant les avantages d'emprunt et Battle Tap. Sessions de psychothérapie individuelles demandées par les participants.

CONCLUSION

Selon les rapports publiés, des revues systématiques des preuves publiées, une méta-analyse de sept ECR et un consensus sur les praticiens, la plupart des cas de SSPT sont réparés dans dix sessions EFT ou moins. En tant que méthode d'auto-assistance sûre, efficace et facile à apprendre, EFT devrait être offert aux clients comme une option de traitement initiale immédiatement après le diagnostic. La thérapie de groupe impliquant des membres de la famille peut renforcer les effets du traitement par le soutien social, et l'accès à Battle Tap offre aux anciens combattants et aux guerriers un accès à l'EFT aux moments et aux lieux de leur choix. Un protocole de pratique structuré fondé sur des données probantes devrait être largement diffusé aux cliniciens et aux institutions qui supportent le traitement du SSPT. Pour les patients qui ne répondent pas, des médicaments appropriés et une psychothérapie individuelle intensive sont recommandés, en particulier dans les cas de SSPT complexe.

Seulement pour le bien

Non pour soi-même, non pour l'accomplissement d'un désir ou d'un gain mondain, mais uniquement pour le bien de l'humanité souffrante, je traiterai mes patients et je l'excellerai tout.

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

– Charaka, ~ 6ème-2ème siècle avant notre ère, contributeur principal à Ayruveda, auteur de Charaka Samhita

Auteurs

Dawson , PhD

Directeur exécutif de l'Institut national de la santé intégrative à Fulton, Californie. E-mail: moc.liamg@hcruhcnoswad .

Sheri Stern , MS, CRNP, APRN-PMH

Ancienne infirmière en médecine intégrative de l'Administration des anciens combattants du Maryland Health Care System à Reisterstown. E-mail: moc.sc@1pnirehs .

Elizabeth Boath , PhD

Professeur agrégé en santé à l'Université Staffordshire à Stoke-on-Trent, Royaume-Uni. E-mail: ku.ca.sffats@htaob.e .

Antony Stewart , FFPH, FRSPH, MPH

Ancien professeur en santé publique à l'Université de Staffordshire à Stoke-on-Trent, au Royaume-Uni.E-mail: ku.oc.liamtoh@trawetsynotna .

David Feinstein , PhD

Directeur général d'Innersource Energy Medicine à Ashland, OR. E-mail: ten.knilhtrae@777fd .

Morgan Clond , MD, PhD (Cand)

Étudiant en médecine à l'Université Ben-Gurion du Negev en Israël. E-mail: moc.liamg@nagromdnolc .

Reconnaissance

Kathleen Louden, ELS, de Louden Health Communications a fourni une aide éditoriale.

Déclaration de divulgation

Dr Church est actionnaire de Energy Psychology Group, une organisation fournissant des services de formation et des publications aux professionnels de la santé mentale et psychiatrique; Il reçoit également des revenus provenant de présentations et de publications

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

liées à la méthode thérapeutique discutée. Le Dr Feinstein est le PDG d'Innersource et le Directeur exécutif bénévole d'Energy Medical Institute.

L'auteur (s) n'a aucun autre conflit d'intérêt à divulguer.

Les références

1. Feinstein D. Acupoint de stimulation dans le traitement des troubles psychologiques: preuve d'efficacité. Rev Gen Psychol. 2012 Dec; 16 (4): 364-80. DOI: https://doi.org/10.1037/a0028602 .

2. Eglise D. EFT clinique comme pratique fondée sur des preuves pour le traitement des conditions psychologiques et physiologiques. Psychologie. 2013; 4 (8): 646-54. DOI: https://doi.org/10.4236/psych.2013.48092 .

3. Eglise D, Feinstein D, Palmer-Hoffman J, Stein PK, Tranguch A. Des traitements psychologiques soutenus de manière empirique: le défi d'évaluer les innovations cliniques. J Nerv Ment Dis. 2017 oct.;202 (10): 699-709. DOI: https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000188 . [PubMed]

4. Chambless DL, Sanderson WC, Shoham V, et al. Une mise à jour sur les thérapies validées empiriquement. Clin Psychol. 1996; 49 : 5-18.

5. Chambless DL, Hollon SD. Définition de thérapies soutenues par l'empirisme. J Consulter Clin Psychol. 1998; 66 (1): 7-18. DOI: https://doi.org/10.1037//0022-006x.66.1.7 . [PubMed]

6. Chambless DL, Baker MJ, Baucom DH, et al. Mise à jour sur les thérapies validées empiriquement, II.Clin Psychol. 1998 Hiver; 51 (1): 3-16.

7. Ministère américain de la Santé et des Services sociaux; Administration des aliments et drogues;Centre d'évaluation et de recherche sur les médicaments (CDER); Centre d'évaluation et de recherche sur les produits biologiques (CBER) Guide pour l'industrie: Fournir des signes cliniques d'efficacité pour les produits biologiques et de drogue humains [Internet] Rockville, MD: Département américain de la santé et des services sociaux; 1998. Mai, [cité en 2017 le 1er mars]. Disponible à partir de: www.gmp-compliance.org/guidemgr/files/CLINEFF.PDF .

8. Sebastian B, Nelms J. L'efficacité des techniques de liberté émotionnelle dans le traitement du syndrome de stress post-traumatique: une méta-analyse. Explore (NY) 2017 Jan-Feb; 13 (1): 16-25. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.001 . [PubMed]

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

9. Clond M. Techniques de liberté émotionnelle pour l'anxiété: une revue systématique avec méta-analyse. J Nerv Ment Dis. 2016 mai; 204 (5): 388-
95. DOI: https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483 . [PubMed]

10. Nelms JA, Castel L. Examen systématique et méta-analyse des essais randomisés et non randomisés de techniques de liberté émotionnelle (EFT) pour le traitement de la dépression. Explorez (NY) 2016 Nov-Dec; 12 (6): 416-
26. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.08.001 . [PubMed]

11. Craig G. Le manuel EFT. 1er éd. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press; 2008.

12. Église D. Le manuel EFT. 3ème éd. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press; 2013.

13. Wolpe J. La pratique de la thérapie comportementale. 2ème éd. New York, NY: Pergamon Press; 1973.

14. Église D, Feinstein D, Gallo F, Yang A. L'acupression est-elle un ingrédient actif ou inerte dans les techniques de liberté émotionnelle (EFT)? Une méta-analyse des études de démantèlement. Présenté à Omega Institute; Rhinebeck, NY. Octobre 2016.

15. Church D, Hawk C, Brooks AJ, et al. L'amélioration des symptômes du traumatisme psychologique chez les anciens combattants utilisant des techniques de liberté émotionnelle: un essai contrôlé randomisé. J Nerv Ment Dis. 2013 février; 201 (2): 153-
60. DOI: https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e31827f6351 . [PubMed]

16. Église D, Piña O, Reategui C, Brooks A. Réduction en une session de l'intensité des souvenirs traumatiques chez les adolescents maltraités après EFT: étude pilote contrôlée au hasard. Traumatologie.2012 Sep; 18 (3): 73-
9. DOI: https://doi.org/10.1177/1534765611426788 .

17. Karatzias T, Power K, Brown K, et al. Une comparaison contrôlée de l'efficacité et de l'efficacité de deux thérapies psychologiques pour le syndrome de stress post-traumatique: désensibilisation des mouvements oculaires et reprocessage par rapport aux techniques de liberté émotionnelle. J Nerv Ment Dis. 2011 Jun; 199 (6): 372-
8. DOI: https://doi.org/10.1097/nmd.0b013e31821cd262 . [PubMed]

18. Geronilla L, Minewiser L, Mollon P, McWilliams M, Clond M. EFT (Techniques de liberté émotionnelle) remédie au SSPT et aux symptômes psychologiques chez les anciens combattants: essai de réplication contrôlée au hasard. Psychologie de l'énergie: théorie,

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

recherche et traitement. 2016 1er novembre; 8 (2): 29-
41. DOI: https://doi.org/10.9769/epj.2016.8.2.lg .

19. Gurret JM, Caufour C, Palmer-Hoffman J, Église D. Réhabilitation post-tremblement de terre du SSPT clinique chez les séminaristes haïtiens. Psychologie de l'énergie: théorie, recherche et traitement.2012 Nov; 4 (2): 26-
34. DOI: https://doi.org/10.9769/epj.2012.4.2.jph .

20. Connolly S, Sakai C. Brève intervention traumatique avec des survivants du génocide rwandais qui utilisent une thérapie par champ de pensée. Int J Emerg Ment Health. 2011; 13 (3): 161-72. [PubMed]

21. Sakai CE, Connolly SM, Oas P. Traitement du SSPT chez les survivants rwandais de génocide infantile utilisant une thérapie par champ de pensée. Int J Emerg Ment Health. Hiver 2010; 12 (1): 41-9. [PubMed]

22. Stone B, Leyden L, Fellows B. Traitement de la psychologie de l'énergie pour les chefs d'établissement orphelins au Rwanda: étude observationnelle. Psychologie de l'énergie: théorie, recherche et traitement.2010 Nov; 2 (2): 73-
82. DOI: https://doi.org/10.9769/epj.2010.2.2.bs .

23. Stone B, Leyden L, Fellows B. Traitement de la psychologie de l'énergie pour le stress post-traumatique chez les survivants du génocide dans un orphelinat rwandais: une enquête pilote.Psychologie de l'énergie: théorie, recherche et traitement. 2009 Nov; 1 (1): 73-
82. DOI: https://doi.org/10.9769.EPJ.2009.1.1.BS .

24. Rondelles FW, Huska JA, Keane TM. PCL-M pour DSM-IV. Boston, MA: Centre national de la SSP-Division de la science comportementale; 1991.

25. Horowitz M, Wilner N, Alvarez W. Impact de l'échelle d'événements: une mesure du stress subjectif.Psychosom Med. 1979 mai; 41 (3): 209-
18. DOI: https://doi.org/10.1097/00006842-197905000-00004 .[PubMed]

26. Église D, Sparks T, Clond M. EFT (Techniques de liberté émotionnelle) et élasticité chez les anciens combattants à risque de TSPT: un essai contrôlé randomisé. Explore (NY) 2016 Sep-Oct; 12 (5): 355-65.DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.06.012 . [PubMed]

27. Church D, Brooks AJ. Les techniques de la CAM et de la psychologie énergétique corrigent les symptômes du SSPT chez les vétérans et les conjoints. Explorez (NY) 2014 Jan-Feb; 10 (1): 24-33. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.10.006 . [PubMed]

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

28. Gaudiano BA, Brown LA, Miller IW. Éloigner les problèmes de leurs patients? Caractéristiques des psychothérapeutes en utilisant des techniques de méridien d'énergie. Recherche sur la pratique du travail social. 2012 novembre; 22 (6): 647-55. DOI: https://doi.org/10.1177/1049731512448468 .

29. Stressproject.org [Internet] Californie: anciens combattants Projet stress; 2017. [cité 2017 6 mars]. Disponible à partir de : www.stressproject.org .

30. Organisation mondiale de la Santé. Conseil d' administration, 139e session. Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes: Mise à jour sur la onzième révision. Rapport du Secrétariat [Internet] Genève, Suisse: Organisation mondiale de la Santé; 2016. 15 avr [cité 1 mars 2017]. Disponible à partir de : http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250807/1/B139_7-en.pdf.

31. Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE. La prévalence, la gravité et comorbidités de 12 mois de troubles du DSM-IV dans l'Enquête nationale sur la réplication Comorbidity. Arc Gen Psychiatry. Juin 2005; 62 (6): 617-27. DOI: https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617 . [Article gratuit PMC] [PubMed]

32. Miller SD, Hubble MA, Chow DL, Seidel JA. Le résultat de la psychothérapie: Hier, aujourd'hui et demain. Psychothérapie (Chic) 2013 Mar; 50 (1): 88-97. DOI: https://doi.org/10.1037/a0031097 . [PubMed]

33. Institut national de la santé et des soins d' excellence. Comment les lignes directrices cliniques NICE développées: Une vue d' ensemble des parties prenantes, le public et le NHS. 4ème éd. Londres, Royaume-Uni: Institut national de la santé et des soins d' excellence; 2009. Jan, [Internet] [cité 2017 Mar 1] Disponible à partir de : www.nice.org.uk/guidance/cg177/documents/osteoarthritis-update-stakeholder-lists-and-how-to-register2 .

34. Église D. Réduction de la douleur, la dépression et les symptômes d'anxiété après remédiation stress post – traumatique chez les anciens combattants. Explorer (NY) 2014 mai-juin; 10 (3): 162-9. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.02.005 . [PubMed]

35. Eglise D, Brooks AJ. L'effet d'une brève EFT (Emotional Freedom Techniques) auto-intervention sur l' anxiété, la dépression, la douleur et les envies des travailleurs de la santé. Médecine intégrative: Journal Clinicien. 2010 Oct-Nov; 9 (4): 40-4.

36. Libretto S, L Hilton, Gordon S, Zhang W, J. Wesch Effets du traitement d' intégration de stress post – traumatique dans un cadre de santé militaire. Psychologie de l' énergie: la

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

théorie, la recherche et le traitement. 2015 novembre; 7 (2): 33-44.
DOI: https://doi.org/10.9769/EPJ.2015.11.1.SL .

37. NICE. Syndrome de stress post-traumatique: Gestion [Internet] Londres, Royaume – Uni: Institut national de la santé et des soins d' excellence; 2005. 23 mars [2017 cité 1 mars] Disponible: www.nice.org.uk/guidance/cg26 .

38. Bliese PD, Wright KM, Adler AB, O Cabrera, Castro CA, Hoge CW. Validation de la première ligne de l' écran trouble de stress post – traumatique et la liste de contrôle de trouble de stress post – traumatique avec les soldats qui reviennent du combat. J Consult Clin Psychol. Avr 2008; 76 (2): 272-81. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-006x.76.2.272 . [PubMed]

39. Ministère des Affaires des anciens combattants des États – Unis, Centre national de stress post – traumatique. Liste de contrôle de stress post – traumatique DSM-5 (PCL-5) [Internet] Washington, DC: département américain des Anciens combattants; Disponible à partir de : www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/ptsd-checklist.asp

Dawson Church - Quand l'environnement nous influence

Dawson Church est chercheur en médecine énergétique. Auteur de plusieurs ouvrages, dont « Communier avec l'esprit de votre enfant à naître » (Aslan, 1988), ou « Face à la mort, trouver l'amour » (Aslan, 1994), ainsi que de plus de 200 publications scientifiques dans l'univers de la santé, il signe aujourd'hui « Le Génie dans vos gènes » (Dangles). Il s'intéresse de très près à l'épigénétique et à l'influence de l'environnement sur l'expression des gènes. Avant son passage au congrès « Tous mutants demain », il nous a accordé un petit entretien pour nous ouvrir les yeux.

Le congrès de novembre auquel vous allez participer parle d'épigénétique. Comment définissez-vous cette notion ?

Le mot épigénétique est composé de deux parties. La première est epi, qui signifie « au-dessus de ». L'épigénétique étudie l'influence sur l'expression génique de ce qui est à l'extérieur de l'ADN, à l'extérieur de la cellule et même à l'extérieur du corps. De nombreuses influences issues de notre environnement déclenchent l'expression des gènes ou leur inactivation.

C'est une grande découverte que celle de l'épigénétique pour notre évolution ?

L'épigénétique a signifié la mort de l'idée prédominante qui a guidé l'histoire de la science durant l'ensemble de la seconde moitié du siècle dernier : la théorie du déterminisme génétique. Sir Francis Crick, codécouvreur de la structure en double hélice de la molécule d'ADN, a écrit un article déterminant pour la revue Nature, qu'il a intitulé « Le dogme central de la biologie moléculaire ». Le terme «dogme

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

central» indiquent l'importance du déterminisme génétique pour les scientifiques. Le modèle dominant était que «tout est dans vos gènes.». Nous savons désormais que le déterminisme génétique avait fondamentalement tort. Le consensus scientifique actuel est que seulement 15 % environ de notre génome est fixe. Le reste interagit avec notre environnement, et il est épigénétiquement influencé.

Les émotions comme la peur sont également des conséquences de l'environnement. Est-ce qu'elles découlent aussi de la chimie du cerveau ?

Prenons l'exemple suivant. Vous vous promenez tranquillement dans la campagne lorsque tout à coup, un chien énorme se précipite vers vous en aboyant furieusement et essaie de vous mordre. Vous criez en direction du chien et sautez par-dessus une clôture située à proximité. C'est alors qu'apparaît le propriétaire du chien, qui calme l'animal et présente ses excuses. Votre pouls bat la chamade, vous transpirez de peur, vos muscles sont tendus et vous avez du mal à respirer. Ces symptômes sont le résultat de la peur que vous avez vécue. À l'intérieur de vous, vos niveaux de cortisol et d'adrénaline sont montés en flèche. Les gènes qui codifient ces hormones du stress ont été déclenchés par l'expérience avec le chien. Cette catégorie de gènes est appelée « gènes précoces immédiats », et ils atteignent leur expression maximale dans les 3 secondes qui suivent un stimulus. Nos ancêtres ont développé une réaction rapide au stress, qui leur servait à échapper aux prédateurs. Dans le cas que je viens de vous citer, votre corps a traduit le signal environnemental représenté par la présence du chien en un signal hormonal de poussée d'adrénaline et en un signal émotionnel de peur. Votre peur du chien a servi de déclencheur épigénétique pour activer les gènes qui codifient la montée d'adrénaline et de cortisol. Voilà comment nos émotions agissent sur notre corps.

Vous écrivez que « notre conscience affecte notre expression génétique ». Qu'est-ce que cela signifie exactement ?

Pour reprendre notre situation précédente, imaginez que cette nuit-là vous racontez à votre conjoint l'attaque du chien. Lorsque votre conscience se remémore la menace que vous avez ressentie, votre corps se met à réagir à nouveau en activant les gènes qui codifient l'adrénaline et le cortisol. Mais si nous avons appris à méditer, à nous calmer par le biais de l'EFT (Emotional Freedom Technique) ou du « tapping », nous utilisons notre conscience pour modifier notre réponse au stress. Il existe beaucoup d'activités conscientes pour rendre inactifs les gènes du stress, entre autre l'altruisme, l'optimisme et les attitudes mentales positives.

La colère, par exemple, peut-elle être un facteur de déclenchement de maladies ?

Il y a beaucoup de recherches qui démontrent que la colère est associée à la maladie cardiaque.

Vous dites que nos pensées négatives régissent en quelque sorte notre cerveau. Mais pouvons-nous vraiment changer notre fonctionnement ?

Cela n'est pas facile, parce que ces réponses sont fortement conditionnées. Mais nous pouvons modifier notre conditionnement.

La science pourrait-elle, potentiellement, modifier des comportements qui nous sont toxiques comme la peur ou la colère ?

Vous pouvez utiliser votre conscience délibérément pour modifier vos comportements. Lorsque vous vous

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

sentez en colère, vous pouvez tout à fait choisir la gentillesse à la place.

Quels outils pourraient nous aider à changer la structure de notre cerveau ?

Mes deux méthodes préférées sont la méditation et l'EFT. Les études montrent que ces deux activités réduisent le taux de cortisol et rendent inactifs les gènes de l'inflammation.

Peut-on en conclure que les optimistes préservent mieux leur santé que les pessimistes ?

La recherche montre que les optimistes vivent bien plus longtemps que les pessimistes, et sont en meilleure santé.

Interview réalisée par Florent Lamiaux

EQUILIBRESANTE

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

EQUILIBRESANTE

« SI ON SE SENT VICTIME, ON L'EST DE SES PROPRES CROYANCES »

P.LELU

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« L'homme avec une nouvelle idée est un fou jusqu'à ce que son idée soit un succès »

- Mark Twain

« Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite elle subit une forte opposition. Puis elle est considérée comme ayant toujours été une évidence. »

- Arthur Schopenhauer

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

« Je dois dire que je pense que nous sommes dans une sorte d'examen final pour savoir si, en tant qu'êtres humains capables d'acquérir des nouvelles informations et de communiquer, nous sommes vraiment qualifiés pour assumer la responsabilité qui nous a été donnée. Et ce n'est pas un examen du type gouvernemental, rien à voir avec la politique, rien à voir non plus avec les systèmes économiques. Cela a à voir avec l'individu. Est-ce que l'individu a vraiment le courage de supporter la vérité? »

- Buckminster Fuller, Only Integrity is Going to Count (1983)

Notes personnelles

……

……

……

……

……

……

……

……

……

TOUTE REPRODUCTION INTERDITE

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

EQUILIBRESANTE