

Condensé des **notes de conférences** concernant

I' EFT

dans le cadre du
« **Pain Relief World Summit** »
d'Octobre 2011

Sommaire :

Introduction : Qu'est-ce que l'EFT, mode d'emploi	p. 2
Dans quelles situations utiliser l'EFT / Sur quoi travailler ?	p. 3
Effets de l'EFT	p. 3
Quelques informations et consignes préalables	p. 4
Pour les tapotements	p. 4
La durée, les répétitions et l'intensité	p. 4
Les observations pendant l'EFT	p. 5
Comment formuler les affirmations ?	p. 5
Travail sur les symptômes et émotions	p. 6
Objectif négatif et objectif positif de l'EFT	p. 7
Les affirmations négatives	p. 8
Les questions à se poser pendant l'EFT pour accéder à un autre niveau de compréhension, de conscience	p. 8
Quelques situations spécifiques pour lesquelles l'EFT apporte une aide précieuse ou que le tapping peut permettre de révéler	p. 9
1/ La colère	p. 9
2/ Le stress	p. 10
3/ L'impossibilité de lâcher prise pour se protéger, et le sentiment de perte à l'arrivée du lâcher prise	p. 11
4/ Les bénéfices secondaires : quand la maladie nous arrange bien	p. 12
5/ Le conflit	p. 12
6/ La culpabilité	p. 14

Remarque :

1/ Ces notes sont à l'intention de personnes qui pratiquent déjà un peu l'EFT et se posent des questions, ou veulent apprendre à le faire plus en conscience, et de façon plus efficace, mais n'ont pas de personne expérimentée en la matière dans leur entourage pour les conseiller.

2/ Les expressions EFT et tapping sont synonymes et sont utilisées dans le présent texte indifféremment.

Introduction : Qu'est-ce que l'EFT, mode d'emploi

Tout cheminement de vie, et plus particulièrement tout parcours d'évolution personnelle, implique des moments difficiles, de douleurs, d'émotions, de stress, d'incompréhension. Le soutien et l'aide de l'entourage, de professionnels, de remèdes ou autres, ne sont pas toujours présents ou disponibles, ou bien souvent aussi, n'apportent pas l'effet attendu ou souhaité.

Une technique comme l'EFT représente donc une compétence extraordinaire à mille facettes pour s'accompagner sur ce chemin de façon autonome.

Excepté quelques connaissances de base, la technique n'exige aucune formation, aucun matériel, aucune expérience, et surtout elle est gratuite et peut se pratiquer seul et partout.

Le présent document n'est pas une introduction à la méthode mais bien un complément d'information pour ceux qui la pratiquent déjà afin de mieux maîtriser son utilisation et en obtenir plus d'effets. Cependant des références y sont présentées au début de l'article pour apprendre la méthode sur internet.

L'EFT - Emotional Freedom Technique – et en français : Technique de Libération Émotionnelle - est une technique énergétique créée par Gary Craig, basée sur la stimulation d'une série de points d'acupuncture situés sur la tête et le buste, que l'on tapote successivement et dans un ordre précis, en dirigeant nos pensées vers la problématique que l'on veut résoudre et tous les aspects qui y sont liés.

Il y a un petit protocole à suivre, qu'il vaut mieux ne pas éluder, pour que la technique soit efficace. Mais il peut être modifié ou adapté dans le temps, à force de répétitions, pour mieux nous convenir.

L'EFT permet de résoudre des problèmes tant physiologiques que psychologiques. Cette méthode peut s'apprendre seul, via un livre ou des pages du net, ou encore par des amis ou un thérapeute, coach, ... Elle nécessite de l'exercice. Plus elle est utilisée, mieux elle fonctionne. Elle est une voie royale pour gérer tant les émotions que le mental. Elle mène à l'apaisement, la confiance, la sérénité. Elle permet d'entrevoir des solutions quand le mental bloque leur accès. Elle permet de retrouver le sommeil quand le mental empêche l'endormissement. Elle permet de couper le cercle vicieux des ruminations, apaise la colère ou la tristesse et elle peut aussi apaiser des symptômes, faire baisser la douleur.

Voici trois vidéos pour apprendre pratiquement l'EFT :

1/ Points EFT et Méridiens correspondants :

<https://www.youtube.com/watch?v=2AWxzi6OhRs>

2/ Séquence EFT de Base :

<https://www.youtube.com/watch?v=aLPPkAMBMKA>

3/ Séquence EFT Complète :

<https://www.youtube.com/watch?v=mxgAUOFClrw#t=35>

Mieux vaut apprendre à pratiquer rapidement que s'informer trop longuement, car l'efficacité de la méthode ne dépend en rien des connaissances qui y sont associées, et la prise de temps pour s'informer va diminuer la motivation à se lancer.

Par contre, une fois que l'on pratique, il est bénéfique de chercher l'information petit à petit, pour mieux utiliser la méthode et connaître tous les aspects qui font qu'on pourra obtenir nettement plus de résultats.

Si cette méthode vous paraît ridicule, ou si vous considérez qu'elle est non crédible, profitez de cette occasion pour l'expérimenter justement et apprendre par la même occasion à mettre en doute vos croyances, en choisissant de faire fi de ces dernières. Vous ne le regretterez pas.

Dans quelles situations utiliser l'EFT - Sur quoi travailler ?

- la douleur temporaire ou chronique
- le symptôme fonctionnel – le symptôme fonctionnel n'est jamais que le signe du corps pour dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans notre mode de fonctionnement, il n'est donc pas une fatalité avec laquelle il faut apprendre à vivre.
- la maladie – choisir la zone du corps la plus touchée comme point de départ
- un événement vécu négativement
- une blessure, fracture, lésion
- les émotions
- le stress
- l'annonce d'un diagnostic : les émotions liées à l'annonce d'un diagnostic lourd peuvent concourir à faire augmenter les symptômes sensiblement rien que par l'effet d'annonce.
- pour mieux supporter le traitement d'une maladie, comme la chimiothérapie par exemple, ou encore les douleurs et malaises liés à des examens médicaux.
- pour mieux supporter l'aspect émotionnel d'un traitement, car les peurs, frustrations et ressentiments face au traitement font qu'on y répond beaucoup moins bien, surtout quand l'idée qui prédomine est que l'on s'empoisonne le corps avec le traitement.
- pour faire évoluer une croyance (dans quelle mesure cette croyance est-elle vraie?). Par exemple, si les représentants du corps médical nous ont déclaré que notre problème de santé ne va pas guérir : dans quelle mesure faut-il les croire?
- les bénéfices secondaires de notre état de santé
- les énergies subtiles. L'énergie subtile est une énergie qui traverse tout le corps mais qui n'est pas ressentie en tant que telle. Mais on peut ressentir là où elle est bloquée, là où il y a moins de vie. Le tapping dans ce cas permet de s'accorder sur nos énergies subtiles.
- la fatigue qu'occasionne un problème de santé.
- la colère contre le monde médical quand les traitements, tests, ne résolvent rien à la maladie ou l'aggravent; quand l'information est déficiente, quand la relation est mal vécue.

Effets de l'EFT

L'EFT ne nous guérit pas de la maladie ou du problème; il stimule le corps à y arriver lui-même.

L'EFT n'est jamais que additionnel à tous les autres traitements.

L'EFT agit à différents niveaux :

- physique (accident, fatigue, stress, tension),
- émotionnel (conflit par exemple, et selon l'émotion, la localisation du mal diffère),
- énergétique,
- spirituel (si on se sent responsable de diminuer la douleur du monde par exemple).

Ces dimensions s'influencent et le travail qui touche les différentes dimensions peut expliquer que la douleur ou le symptôme peuvent se déplacer en cours de travail.

Quand le tapping provoque une augmentation ou un déplacement de la douleur, c'est bon signe, tout comme quand on a un membre endormi qui se réveille et que cela provoque des fourmillements, ou de la douleur.

Quelques informations et consignes préalables

- L'objectif avant de commencer l'EFT doit être spécifique, précis, unique, simple.
- La douleur, le symptôme, l'émotion, peuvent évoluer (augmenter et/ou diminuer), se déplacer en cours de tapping, c'est bon signe, cela doit stimuler à poursuivre.
- Dans le cas d'accidents avec blessures multiples, il est nécessaire de faire du tapping sur chaque aspect pour chaque blessure. C'est un travail minutieux et approfondi. S'adresser à l'émotion qui accompagne et s'obstiner à persévérer.
- Si le problème posé rend mal à l'aise pour le travailler (par exemple, travailler sur une colère), s'il y a une résistance : commencer par travailler sur le malaise ou la résistance en question.
- Dans le cas d'un problème de santé, il est conseillé de toujours partir de la douleur (du mal-être) pour commencer le travail de tapping, les autres modes de travail nous apparaîtront naturellement par la suite, si on connaît leur existence.
- Si l'on n'a pas de point précis pour commencer le tapping (trop de symptômes, ou douleur diffuse), il est possible de commencer par scanner le corps d'un bout à l'autre afin de déterminer l'endroit le plus tendu, le plus douloureux, le moins agréable, sur lequel commencer le tapping.

Pour les tapotements

- Le choix de la main n'est pas important, le plus confortable est le mieux, l'alternance est bien aussi.
- Il n'y a, a priori, pas de mauvaise manière de faire le tapping, juste, certaines manières ne conviennent pas et tant qu'on n'obtient pas de résultat, il faut continuer à chercher la manière qui nous convient jusqu'à ce qu'on sente que quelque chose se passe. Si la persévérance ne porte pas, il est alors préférable de demander de l'aide à un professionnel.
- Terminer le tapping par une longue respiration.

La durée, les répétitions et l'intensité

- évaluer l'intensité avant de commencer, sur une échelle de 0 à 10
- localiser le problème dans le corps, en choisissant la partie du corps la plus concernée et en étant précis sur la description du type de douleur ou de mal-être.
- se concentrer sur l'objectif choisi, rester dans le moment présent, persévérer.
- quand une émotion apparaît, lui donner un nom, une intensité, et observer où on la ressent dans le corps.
- Les premiers effets de l'EFT surviennent parfois presque instantanément. Parfois cela dure des semaines avant de remarquer un effet. Cela dépend de la complexité du problème, de son ancienneté, de l'habitude ou non de travailler avec l'EFT, de facteurs plus personnels. Mais lorsque cela dure, on voit forcément une évolution de ce qui est travaillé, et cela motive à aller de l'avant. Si on n'obtient rien, il faut chercher à changer quelque chose dans la pratique, dans la définition du problème à travailler, dans la manière de formuler, et surtout veiller à la concentration pendant le tapping, elle est primordiale.
- Dans le cas d'un problème durable, l'idéal est de consacrer une petite plage horaire quotidienne pour faire de l'EFT (10-20-30 minutes) et s'y tenir, jusqu'à ramener l'émotion, la douleur, le symptôme à zéro.
- Le moment pour faire le tapping dépend de chacun. On peut le faire à la demande quand un symptôme, une douleur se manifeste. Sinon, le meilleur moment est le matin peu après le réveil. Il est possible aussi de choisir, avant de se coucher, de scanner le corps mentalement, et voir où se concentrent les tensions, repérer aussi les préoccupations, et effectuer le tapping là-dessus de manière à avoir un sommeil de meilleure qualité.
- L'ancienneté du problème ne joue pas sur la facilité ou sur la rapidité de guérison.
- Le processus peut prendre 5-10 minutes, parfois nettement plus longtemps, mais au bout du compte, il peut nous épargner 10 ans de thérapie.
- Faire un tapping à plusieurs, même quand on n'est pas concerné par le sujet à la base, peut donner tout de même des bénéfices.

- Garder patience tout au long du processus est important, surtout la patience avec soi-même. Plutôt que de vouloir fuir la maladie, il est question de parcourir le processus de guérison. Cela rend la guérison bien plus colorée. On est nettement plus conscient de notre corps, de nos émotions, de nos modes de pensée, et on est d'autant plus heureux et conscient du bien-être procuré par tout ce qu'on peut à nouveau faire une fois guéri.

Les observations pendant l'EFT

- Les émotions, tout comme les douleurs ou symptômes, peuvent diminuer assez rapidement, mais ils peuvent augmenter également pendant le travail. Ils peuvent également se déplacer, un symptôme peut en remplacer un autre, une émotion évoluer vers une autre émotion.

- L'augmentation du symptôme ou de la douleur signifie que l'on a enfin accès aux réelles causes du problème. C'est alors qu'il faut persévérer, traverser la difficulté, cela va passer.

- Être attentif aux pensées qui nous traversent l'esprit pendant le tapping. S'il s'agit de peurs liées au problème dont on tente de guérir, il est important de noter ces peurs et de travailler sur elles afin qu'elles ne parasitent pas le travail.

- Quand le tapping commence à nous paraître ennuyeux et que les émotions ne surviennent plus, c'est que l'on est en train de sortir de la problématique. C'est le moment pour commencer à faire du tapping positif.

- Attention à ne pas prendre l'habitude de faire du tapping, et de rentrer dans un processus qui nourrit les idées négatives et le sentiment de victimisation.

- Il est très utile d'écrire les affirmations que nous formulons pendant le tapping, et de travailler avec méthode. Sinon, il se peut que l'on se contente de dire ce qui nous vient à l'esprit, en oubliant certains aspects, et que l'on se satisfasse de l'amélioration observée en abandonnant trop vite le travail, alors que l'on n'a pas résolu le problème, juste on l'a soulagé momentanément.

Comment formuler les affirmations ?

- S'il y a des phrases type proposées pour démarrer une séance, mieux vaut s'en détacher rapidement afin de s'exprimer de manière authentique, dire notre « vérité ».

- Utiliser des mots simples, nos propres mots.

- Être spécifique

- Ecrire les assertions, et le faire en les exprimant de manière colorée, pour les utiliser pendant l'EFT.

- La formulation de départ du tapping est une phrase paradoxale amenant la part négative concernant le problème, et la part positive qui reconnecte à l'amour de soi, à la confiance en soi. Cette deuxième partie de l'affirmation est parfois difficile à exprimer, car elle ne résonne pas toujours forcément comme étant authentique par rapport à notre ressenti et nos pensées du moment.

Il en existe diverses versions, en voici quelques exemples. L'important est de choisir les mots qui nous conviennent le mieux.

La formule de départ proposée est :

Même si j'ai (ou je souffre de) tel problème (ou telle douleur), je m'aime et je m'accepte complètement et profondément tel(le) que je suis.

On peut proposer également pour la deuxième partie de la phrase :

- ..., je fais confiance en ma capacité, en la capacité de mon corps, d'en guérir

- ..., j'honore (accepte, respecte) ces sentiments, ces ressentis, même les pires.

- ..., je décide de résoudre cela en amitié avec mon corps, en amitié avec moi même

- ..., je me sens OK par rapport à tout ça.

- ...,

Une autre manière de changer la formulation consiste à s'exprimer comme suit :
« *même si (expression du problème), je choisis de vivre.... ou , je choisis d'être.....* »
Il s'agit principalement d'exprimer le désir de ce qui devra remplacer le problème.

Il est toutefois nécessaire que le choix soit positif, que la formulation nous convienne, et d'être très spécifique dans le choix. Le choix ne peut donc être la négation du problème. Le choix doit nous concerner directement, et ne pas impliquer le choix d'autres personnes.

Pour faciliter la visualisation du choix, le souvenir de l'état avant le problème peut aider à y arriver. A défaut de souvenir, on peut se référer à ce que vivent d'autres gens et qui nous fait envie.

Chacun trouvera sa propre formulation. L'idée étant d'exprimer, en contraste avec le problème, qu'on le fait en bienveillance avec soi-même (son corps, ses émotions, son mental), donc dans un processus de guérison et non de combat contre ce qui va mal; avec l'idée aussi que nous possédons - que notre corps possède - la réponse pour accéder au chemin vers un mieux-être.

- Ne pas hésiter à s'adresser à son propre corps, cela a un impact bien plus important qu'on ne l'imagine. Il est possible de parler à ses symptômes, en mettant la main sur la partie du corps concernée afin de se connecter à notre corps via la partie qui nous fait signe. C'est le meilleur chemin pour accéder à ce qui se passe dans notre corps.

- Ne pas hésiter à écrire toutes les affirmations quotidiennement, et à réutiliser celles de jours antérieurs si nécessaire. Cela permet d'être plus conscient de l'évolution, non seulement des symptômes, mais surtout des émotions, et des problématiques qui y sont liées. Il est fréquent qu'en bout de processus on n'ait plus une idée très claire de la complexité et de la profondeur d'une problématique de laquelle on sort. Et pouvoir retourner dans les notes permet de mettre en évidence la taille souvent énorme du chemin parcouru.

Si on a peur de faire des affirmations incorrectes, l'important c'est d'être concentré sur le problème, et dire ce qui nous paraît vrai, un peu comme si on le racontait à un ou une ami(e).

- En EFT, si on pratique la technique honnêtement, en formulant des affirmations authentiques, la circulation du courant d'énergie que permet la technique va nous orienter dans la bonne direction, quel que soit le problème, quel que soit le bout par lequel on tente de le résoudre.
Le choix des mots importe peu tant qu'on reste authentique.

- Lors de la formulation d'affirmation, donner de l'intensité, de la voix, de l'expression (bruits, gémissements, cris, onomatopées pour nommer la douleur ou l'émotion par exemple), permet d'augmenter l'effet du tapping, car cela permet de déconnecter le cerveau (quitter le mental).

Travail sur les symptômes et émotions

- Le travail sur un objectif touche en général d'autres domaines qui l'accompagnent. En particulier, en traitant une douleur, les émotions apparaissent. Et inversement, en travaillant sur une émotion on peut voir disparaître la douleur ou le symptôme. Il est important de reconnaître et accepter les émotions qui apparaissent pendant le tapping.

On se sent déjà souvent soulagé quand on parvient à lier une émotion à un symptôme, même si le symptôme n'a pas diminué.

Une fois l'émotion reconnue on peut commencer à travailler plus sur l'émotion que sur le symptôme.

- Pour les douleurs chroniques, il existe en général un modèle que l'on a installé pendant l'enfance, et que l'on reproduit depuis. A l'époque on n'avait pas accès à d'autres solutions. Mais une fois adulte on est capable de réagir autrement, et l'EFT permet de se libérer de ces vieux modèles.

Il y a des parties ou fonctions du corps qui sont figées (liées à un trauma, même minime), et avec le tapping on peut arriver à les remettre en fonction.

Les blessures quelles qu'elles soient restent marquées jusque dans nos cellules si nous n'y remédions

pas. C'est pareil pour les émotions qui les ont accompagnées.

Objectif négatif et objectif positif de l'EFT

- Le fonctionnement de l'EFT peut être représenté par la métaphore suivante. Si l'on vit avec une pierre dans la chaussure, on n'y prête pas vraiment attention, on vit sa vie, et si on nous demande si c'est douloureux ou difficile, on répondra que c'est peut-être inconfortable mais que c'est OK. Si on commence à faire du tapping sur le pied en question, on porte son attention sur ce qui s'y passe, et il est normal qu'alors la douleur soit nettement plus perceptible. Et cela se passe aussi avec les émotions qui se fixent dans le corps. Et la douleur peut augmenter significativement.

L'émotion en tapping est le moyen qui amène à considérer le problème sous un autre angle. Plus on tape, plus le système énergétique devient réceptif, plus on devient conscient quand notre corps nous chuchote un malaise, un déséquilibre, un blocage d'énergie; ce qui permet d'y répondre plus rapidement et adéquatement.

Tant que notre attitude est de se débarrasser du problème de santé, on n'est pas dans une relation positive avec son corps, on le considère comme un outil, on tente juste de le « réparer ». On est dans une attitude de haine face à notre mal-être. C'est comme un divorce, on n'est pas dans le bon état d'esprit pour la relation de couple harmonieuse.

S'il est OK de vouloir éliminer une douleur, cela ne l'est pas de vouloir la mater, sinon cette douleur va devenir le dictateur de notre vie.

Si le mal-être est considéré comme ennemi, le corps est considéré comme faisant aussi partie du problème.

Si on se trouve dans un état d'esprit guerrier, cela implique d'office un perdant. Or on ne peut obtenir la sérénité, la paix, via un processus guerrier. Donc si l'on s'oppose à ce que nous ne voulons pas, on s'oppose à la fois au mal-être et au corps.

De plus on est en perte d'énergie en s'opposant à ce qu'on ne veut pas plutôt qu'à l'utiliser à chercher ce que l'on désire. Il en résulte que l'on renforce ainsi le mal-être plutôt qu'on ne l'élimine.

A l'inverse, si l'on considère le corps comme un allié, le mal-être est lui aussi à notre service, il est le signe que nous sommes bien vivant.

Le tapping et ses prises de conscience permet d'aborder le corps de manière beaucoup plus amicale, dans une attitude de respect, dans le but de le protéger. Cela permet une relation plus authentique avec le corps. Cela permet aussi de découvrir que derrière le mal-être, il y a un message émotionnel. Le mal-être n'est que la résultante de tout un tas d'autres problèmes émotionnels, traumatismes, refoulés. Il est donc nécessaire de rentrer en relation avec le corps. Et cela implique de s'éloigner des dogmes et croyances de notre culture (médicale) qui nous poussent à combattre la maladie, la douleur.

A un niveau énergétique, le mal-être se trouve à un niveau de vibration très bas, et il y a absence d'amour. La guérison se trouve, à l'inverse, à un très haut niveau énergétique.

La vie change quand on cesse de s'accrocher à l'aspect bataille de la vie pour aller vers le lâcher prise, le soulagement, la paix et la sérénité.

Quand cet état d'esprit est atteint, le mal-être diminue automatiquement et la qualité de vie et le niveau de bonheur, augmentent en proportion.

Et dans les cas où le mal-être subsiste (douleur, symptôme), le changement d'état d'esprit entraîne que la souffrance - le vécu négatif qui l'accompagne - diminue drastiquement. Et le fait qu'on ne nourrit plus l'aspect bataille fait diminuer automatiquement la souffrance émotionnelle, et cela a forcément des conséquences sur le plan physique.

Le processus de prise de conscience, de lâcher prise, mène dès lors à ressentir une forme de rédemption par rapport à l'attitude précédente et de la gratitude envers notre corps.

Remarque : dans le cas de l'annonce du diagnostic du cancer, le traumatisme peut avoir un réel effet négatif pour le travail de guérison, mais il y a aussi un paradoxe important dans les messages véhiculés à propos de la maladie : c'est une maladie que l'on combat dans le monde allopathique or,

lors du diagnostic il est conseillé de se relaxer de lâcher prise. A un niveau subconscient, le patient a l'impression que s'il se relâche il peut se faire envahir par la maladie, donc le stress est poussé à l'extrême, en plus de tous les autres aspects traumatisants qui accompagnent le diagnostic.

Les affirmations négatives

- Les affirmations que nous formulons pendant le tapping sont au départ négatives. Le fait qu'elles soient négatives n'est pas contre-productif tant que cela se fait pendant le tapping. Le fait d'exprimer des mots et des émotions sur un mode négatif pendant le tapping a plutôt une fonction, disons, cathartique. Ce n'est pas comparable au fait de se plaindre, d'être défaitiste, ou de se complaire dans un sentiment d'impuissance. On le fait dans le cadre d'un tout autre processus. D'autre part, faire comme si le négatif vécu n'existait pas consiste à résister et le stimule, ce qui fait persister le problème. Orienter le corps vers le positif alors que la résolution du problème n'est pas encore assez avancée, c'est un peu comme se mentir ou mentir à son corps.
- Au bout de quelques tours, on passe naturellement à du plus positif, tout simplement car le symptôme, la douleur ou l'émotion a déjà diminué et que les ressentis glissent automatiquement vers du plus positif.
- Mieux vaut ne jamais forcer à passer à du positif. Il est préférable d'attendre que l'intensité soit descendue en-dessous de 5 (sur une échelle de zéro à 10). Et toujours attendre au moins deux tours avant de passer au positif, mais cela peut attendre nettement plus longtemps.
- Il est important d'évacuer les ressentis et pensées négatives à propos du problème avant de passer à du positif car cela fonctionne comme une tasse remplie d'un ingrédient, on ne peut pas y verser un autre, tant qu'on n'a pas vidé en grande partie le premier qui s'y trouvait.

Les questions à se poser pendant l'EFT pour accéder à un autre niveau de compréhension, de conscience

- Que ressent-on, quel inconfort, et où est-ce localisé? Le décrire
- Qu'est-ce qui est le pire dans ce que l'on est en train de vivre? (par rapport à la douleur, la maladie, le symptôme, les ressentis et émotions)
- Comment peut-on décrire la douleur, à quoi ressemble-telle?
- Qu'est-ce qui a déclenché le problème, quand est-il apparu, dans quelle situation?
- Quand ressent-on le problème? (moment de la journée, pendant une action, une activité particulière, lors d'émotions particulières)
- Quel est le domaine dans notre vie qui exacerbe le problème?
- Quand est-ce que le problème s'est déclaré? Le moment et la situation.
- Quels sont les faits, strictement les faits?
- Si le problème avait une voix, que dirait-il?
- Chercher à quoi correspond dans notre vie, l'émotion qui surgit pendant le tapping. Car la douleur ne fait que refléter dans le corps cette émotion. Créer une nouvelle affirmation pour le tapping à partir de la réponse trouvée.
- Quel est le besoin qui n'a pas été rempli?
- Qui est dans le symptôme? (ne choisir qu'une personne, celle qui est le plus liée au symptôme, sauf soi-même)
- Dans le cas de troubles chroniques, comme l'arthrose par exemple, il peut être utile, pour rechercher la ou les causes dans le passé qui ont permis l'installation de la douleur, de faire la liste de tous les événements, chronologiquement dans la vie, des expériences qui ont créé des émotions négatives durables.
- Si la partie du corps problématique pouvait parler, quelle serait l'émotion qu'elle exprimerait et que dirait-elle? (la réponse correspond souvent à l'émotion réelle liée au mal).
- Quelles sont les émotions que nous avons l'habitude de ressentir? Que fait-on quand ces émotions apparaissent? Dans quelles situations est-ce que cela apparaît? Comment se sent-on quand ces émotions apparaissent?
- Si vous pouviez visualiser votre douleur, à qui ressemblerait-elle? A une personne? Un homme, une

femme? Un animal, une forme, un symbole? Imaginez votre douleur prendre vie, prendre forme. Sur quoi attire-t-elle votre attention? Que représente-t-elle de votre enfance, de votre histoire émotionnelle. Parlez-lui, remerciez-la. Faites-en votre partenaire. Chaque fois que la douleur se manifestera. Plus on exprime de l'amour envers notre corps plus il nous le rend. La seule difficulté dans tout ce processus c'est qu'il faut le répéter énormément, pour l'apprendre, pour atteindre la guérison, et à chaque fois que le corps manifeste à nouveau un mal-être.

Quelques situations spécifiques pour lesquelles l'EFT apporte une aide précieuse ou que le tapping peut permettre de révéler

1/ La colère

La colère apparaît lorsque on est menacé d'être dominé ou manipulé. Elle est toujours liée à une forme d'injustice. Elle est naturelle, et nous protège via la réaction hormonale de l'adrénaline et les réactions physiques qui s'en suivent : augmentation du rythme cardiaque, sudation, tension sanguine augmentée, ...

Quand nous entrons dans une colère, notre attention rétrécit pour se concentrer sur le problème à l'origine de la colère. Il devient alors impossible d'orienter notre attention sur autre chose : cercle vicieux.

Une colère qui ne baisse pas nous entraîne vers des ruminations. Or le corps ne fait pas la différence entre une situation d'attaque et les ruminations : il continue à produire de l'adrénaline. Et sur le long terme c'est le système immunitaire qui est atteint, ce qui provoque des symptômes récurrents tels les maux de tête, les difficultés de digestion, les insomnies, par exemples, et cela persiste bien longtemps après que la situation injuste se soit résolue.

Il y a aussi la situation de la colère réprimée.

Il peut y avoir diverses raisons à cela :

- On se met trop vite en colère.
- On a vécu des traumatismes dans le registre de la colère, et on veut l'éviter à tout prix.
- On se sent incapable de la contrôler
- On a peur du conflit
- On a peur des conséquences de cette colère si elle est exprimée (retour de flamme).

Pour beaucoup de gens d'ailleurs, la colère, ça concerne les autres, ils ne se sentent pas « colériques ».

Si notre inconscient ne veut pas de colère parce qu'il ne l'accepte pas pour des raisons diverses, cette colère va être réprimée, refoulée. On n'exprime pas ce qu'on vit. Mais elle ne va pas disparaître pour autant. La réprimer provoque un certain stress, et elle ressort à un autre niveau que celui de l'émotion, elle apparaît sous forme de symptômes.

Car le stress crée des tensions, inconscientes, au niveau des muscles (volontaires ou non) qui vont finir par entraîner des douleurs ou dysfonctionnements (s'il s'agit de muscles involontaires)

Et les douleurs ou symptômes sont de bonnes distractions par rapport à cette colère. Cela permet de faire baisser le stress.

La prise de conscience du lien entre l'émotion et le symptôme va faciliter la guérison.

Dépasser la colère permet de changer la perspective. La colère est vraiment utile, car une fois dépassée elle permet à l'amour de s'épanouir. En ce sens, la colère est un réel professeur.

2/ Le stress

Le stress a toujours quelque chose à voir avec ce que nous ne nous sentons pas capable de gérer. Le lien entre le stress et la douleur est presque incontournable. Les deux sont des signes de notre corps. Le plus souvent, quand on ne prête pas l'attention au stress qui nous habite, la douleur finit par apparaître et les deux peuvent évoluer de front.

Le stress est directement en lien avec notre système immunitaire. Il n'est pas possible de le mesurer objectivement. Cependant, il opère jusqu'à ce que le corps soit surchargé et qu'il transforme alors cela en maladie ou en douleurs.

La plupart du temps nous ne sommes pas conscients du stress qui nous habite.

Dans les situations où nous en sommes conscients : la première chose à faire est de mettre par écrit la liste de nos priorités et de nous engager à prendre des mesures pour permettre au corps de tenir le cap, tant par des actions positives : se coucher tôt, se ménager des moments de détente, des mises au point etc.; que par l'évitement d'actions néfastes (qu'il faut se donner le moyen de repérer), telles que : manger n'importe quoi, passer son temps devant la télé, fumer plus, faire payer l'entourage, etc.

Les actions néfastes paraissent nous faire du bien, mais elles ne sont que des attitudes de fuite, des moyens d'éviter de faire face à la réalité.

Le calme et la relaxation, un temps de repos suffisant, une alimentation saine, peuvent aider à briser les réactions en chaîne que provoque le stress.

De plus, non seulement le stress a un effet négatif sur le fonctionnement du corps, mais il affecte également notre créativité, nos capacités de raisonnement, et diminue toutes nos ressources psychologiques. En ce sens, s'aider à diminuer le niveau de stress aide aussi à rendre plus facile la résolution des problèmes qui en sont à la source.

Le tapping peut donc faire partie des comportements à adopter quotidiennement, mais il est nécessaire de l'utiliser de manière modérée afin justement de ne pas provoquer plus de stress en créant une obligation supplémentaire. Cela ne devrait jamais dépasser 10-15 minutes par jour au quotidien.

Il est possible d'effectuer le tapping en se concentrant sur le stress, plutôt que sur la douleur ou le symptôme. Car, comme le stress est lié aux flux d'électricité dans le corps, et que le tapping joue justement un rôle sur la circulation de l'énergie et de l'électricité, cela peut s'avérer très efficace.

Il y a quatre grands domaines dans la vie desquels peuvent surgir des raisons de stresser :

1) La santé

Le stress qui y est lié peut aggraver tout problème de santé ce qui peut entraîner un cercle vicieux. Un travail quotidien sur ce qui est source de stress à propos de notre santé peut changer notre vie.

2) Les relations

La famille, le couple, le travail, les amis. Cela peut concerner un conflit, l'inquiétude ou les préoccupations à propos de la santé d'un proche, le vieillissement des parents, etc.

3) Le travail

Les délais, les injustices du patron, les collègues, le non sens du travail.

4) L'argent

Les dettes et remboursements à effectuer, le manque d'argent pour se procurer l'essentiel.

Ces causes de stress peuvent se cumuler et aggraver les conséquences sur la santé.

Dans le cas où on se sent carrément submergé par le stress, il est prioritaire d'effectuer le tapping en premier sur ce surmenage avant de travailler sur chaque source de stress.

Un cas particulier : le diagnostic d'une maladie. Il peut être, dans certaines situations à la source d'un traumatisme, et contribuer à l'aggravation de la situation ou à plus de souffrance. Travailler sur le stress et les peurs liés à l'annonce du diagnostic peut déjà faire diminuer les symptômes.

C'est d'autant plus vrai lorsque le pronostic de survie est en cause, quand il s'agit d'un diagnostic de problème chronique et/ou incurable et aussi quand il s'agit d'un problème sensé s'aggraver avec le

temps.

A cela peut également être lié le fait qu'on se sent trahi par son corps, ce qui provoque également stress, souffrance et peurs.

3/ L'impossibilité de lâcher prise pour se protéger, et le sentiment de perte à l'arrivée du lâcher prise

- Lorsqu'il y a blessure, ou traumatisme, le corps - en plus d'effectuer un travail de guérison (ou pas) - entame un processus prioritaire d'adaptation pour se prémunir d'une nouvelle blessure, pour se protéger. D'une certaine manière il va se blinder pour parer à une nouvelle situation similaire. Lorsqu'il s'agit de retourner guérir une vieille blessure mal cicatrisée, il va donc falloir également travailler pour se libérer de la peur de rouvrir la plaie, afin de retrouver les performances d'avant la blessure.

- De plus, lors de traumatismes, causés par une source extérieure à la personne, il y a deux niveaux à prendre en compte à la blessure, qu'elle soit psychologique ou physique. D'une part il y a le traumatisme composé de la blessure et des émotions qui l'ont accompagnées et qui continue à avoir un impact dans la durée. D'autre part il y a l'aspect injuste de la situation dans les cas où le traumatisme a été provoqué par une source humaine et que la responsabilité n'a pas été reconnue, qu'il n'y a pas de regrets exprimés, qu'il n'y a pas d'excuses. Et ce deuxième aspect peut s'aggraver avec le temps.

Un mécanisme se met alors en place : les émotions liées au traumatisme persistent, surtout car elles « justifient » ce qui s'est passé. Et cela provoque un blocage qui empêche de dépasser le problème et d'en guérir et empêche l'énergie de circuler dans le corps.

Cependant, cette situation de blocage est, la plupart du temps, vécue inconsciemment. Or, au niveau conscient, on se croit souvent dans le registre du lâcher prise, alors que les symptômes du corps évoquent le contraire; ce qui provoque un sentiment d'impuissance important, vu que rien ne peut aider à guérir dans ce cas.

Comment peut-on alors en devenir conscient?

Un exercice-test très efficace :

S'imaginer dans la situation d'être complètement guéri : ni douleur, ni symptôme, ni même preuves de problèmes anciens, sans plus aucune restriction à vivre pleinement, et se trouver devant la (ou les) personne(s) qui a (ont) causé nos problèmes de santé, qui nous dit que puisque nous sommes en pleine santé, elle a raison quand elle prétend ne pas être du tout responsable des problèmes qui sont survenus.

Est-ce supportable d'être confronté à cette personne de la sorte? Si la réponse est non, c'est qu'on reste accroché au problème et à la recherche de reconnaissance de la part de ceux qui l'ont causé.

Et cela est d'autant plus difficile à vivre que si on est dans le déni de cette situation, persuadé qu'on est dans le lâcher prise, cela exige une quantité énorme d'énergie pour maintenir toutes les émotions liées au problème, et cela se manifeste forcément au niveau des douleurs ou symptômes.

Dans ce cas, le tapping peut être vraiment très efficace pour débloquer la situation. Il est important de pouvoir mettre une image, faire correspondre la responsabilité à une personne bien précise, ou un groupe de personnes.

Il existe cependant le risque de se blâmer soi-même. Il vaut mieux orienter alors le travail sur la personne que l'on considère la plus responsable après soi.

C'est ce qu'on appelle une technique de nettoyage en EFT.

Le tapping orienté sur ce sujet va probablement automatiquement faire remonter des émotions, et cela va permettre d'exprimer la colère ressentie. Et il est important de créer un cadre de sécurité pour exprimer cela (insonorisé si nécessaire), et se donner la possibilité d'exprimer la violence qui l'accompagne de manière sécurisante. Cela a un effet cathartique important et relance le processus de guérison.

Cette colère reconnue et exprimée permet donc le lâcher prise.

Si le déni est vraiment trop fort, il existe un moyen pour faciliter l'accès aux émotions. Se mettre en situation imaginaire de relater publiquement ce qui nous est arrivé, en expliquant clairement tous les aspects injustes, en exprimant les choses de manière à toucher le public (lui tirer des larmes), et pour ce faire, être aussi soi-même le public au niveau du ressenti. C'est une voie royale pour mener au lâcher prise.

Commencer alors le tapping, en s'imaginant en face de la personne responsable de « tous nos maux », et lui exprimer tous nos griefs en tapotant.

C'est le lâcher prise par rapport au sentiment de déni qui permet de dépasser le problème et guérir. Et cela mène plus loin que la guérison, car cela est source d'une transformation plus profonde, d'une évolution de type spirituel. La guérison s'accompagne alors d'un grand sentiment de liberté, de légèreté, par rapport aux vécus antérieurs.

Cependant, il restera probablement une étape à franchir. Car une fois libéré de l'attachement au problème, un sentiment de perte important va prendre la place. Car quand on arrive enfin vers la guérison, qu'on lâche prise face aux causes qui en ont été à la source, apparaît alors tout ce qui a été perdu pendant tout le temps où la problématique a été vécue. Tout ce qui n'a pas pu être vécu, réalisé, tout ce qui ne pourra plus jamais être vécu et réalisé, nous saute alors à la figure.

Cette conscience va éveiller une grande tristesse, liée elle aussi à son lot de colère.

Il sera nécessaire de faire aussi de l'EFT sur cet aspect pour s'en libérer.

Il se peut que le vécu corresponde au fait qu'on se soit perdu soi-même en cours de route. Et c'est soi-même qui doit le reconnaître. Travailler là-dessus.

Quand l'image de la personne responsable de « tous nos maux » ne nous touche plus de la même manière, qu'elle perd de l'importance à nos yeux, c'est que cette partie du problème est en train de perdre son emprise sur nous, et toute l'énergie qui était absorbée par cette emprise va nous être rendue d'une certaine manière. Nous reprenons la barre de notre propre vie.

4/ Les Bénéfices secondaires : quand la maladie nous arrange bien

Il se peut que la maladie ait une raison d'être particulière : celle de nous éviter une ou des situations qui ne nous conviennent pas.

Quand on demande à quelqu'un qui souffre d'une maladie, d'une douleur chronique, comment serait sa vie si tout allait bien : ce serait, a priori, merveilleux. Pourtant, certains y voient un problème : ils devraient se remettre au travail, à un travail qu'ils ne supportent pas. Ou ils devraient reprendre des responsabilités, des engagements, des charges dont ils sont dispensés tant que leur santé fait défaut. Ou encore cela les empêcherait de faire ce qui est bon pour eux, ce qui leur plaît.

Quand on est malade, on peut mettre plein de choses sur le dos de la maladie. On peut se cacher derrière la maladie. Elle peut servir à nous protéger. Sans la maladie, on ne peut plus être soi-même, on ne peut plus faire des choses pour soi, sans se sentir coupable, on ne peut plus l'utiliser comme excuse.

Il est alors indispensable de travailler sur cet aspect avant de travailler sur le moindre symptôme.

Car la présence de la maladie, du symptôme, est vraiment liée à des couches d'identité très profondes et l'EFT peut vraiment libérer des choses à ce niveau.

Cependant, il est important de travailler d'abord sur la douleur avant de commencer.

5/ Le conflit interne

Le problème de santé, la douleur, la maladie, le symptôme, peuvent être la résultante d'un conflit interne. Un conflit interne surgit, en général, quand ce que nous sommes, ce que nous voulons, ce que nous savons, ce que nous faisons à propos de nous-même, etc., est en conflit avec ce que une ou plusieurs personnes se représentent à notre sujet. Le conflit se joue donc, à l'intérieur, avec notre besoin ou désir, et ce que nous pensons être le besoin ou désir d'autres personnes à notre égard.

Cela nécessite ici aussi d'effectuer un travail de tapping pour notre besoin de reconnaissance ou d'approbation, et sur le lâcher prise par rapport à cette situation.

En métaphore, on peut, pour s'aider, s'imaginer se débrancher des autres, pour se brancher à soi-même.

L'objectif est alors d'être qui on est, tout en laissant les autres être qui ils sont.

Souvent ce besoin d'approbation vient de l'enfance, et ce qui était nécessaire dans l'enfance ne l'est plus à l'âge adulte. Cela permet de retrouver une forme de liberté, de réapprendre à faire confiance à notre corps.

6/ La Culpabilité

La douleur peut être une sorte de punition que l'on s'inflige, si on sait qu'on a fait souffrir quelqu'un. C'est en général inconscient. Nous avons tous notre dose de culpabilité à propos de fautes que nous avons commises. Et, si nous n'en avons plus conscience, cela peut s'accumuler.

On peut travailler sur l'ensemble du sentiment, peu importe les raisons qui en sont à l'origine. De la même manière, il est possible de travailler tant à partir du sentiment de culpabilité que de la douleur.

On peut également faire un exercice de visualisation, en imaginant une pile de faits que nous regrettons, en mettant le pire au-dessus, et tenter d'en imaginer la hauteur, la largeur, et même l'odeur.

Il se peut que la pile augmente en taille et en hauteur pendant le travail. C'est le signe que le travail fait de l'effet.

Il faut persévérer sur ce travail jusqu'à ce que la pile descende significativement.

Dans le cas où l'intensité, la taille de la pile, ne baisse pas, il est nécessaire de chercher s'il n'y a pas un autre aspect en jeu, ou de se faire aider.

Il est important, avant de terminer le travail sur cet aspect, de se pardonner pour parvenir à se libérer de la culpabilité.

Le site du Tapping World Summit :

<http://www.thetappingsolution.com/>

Texte tiré du site <http://sechangersoi.be>

à la page <http://sechangersoi.be/4Articles/EFT1.htm>

rédigé par Claire De Brabander

2011-2014

© Toute reproduction du présent document (pour des objectifs non commerciaux uniquement) est libre et souhaitée, sous réserve de n'effectuer aucune modification et d'en mentionner les références, ainsi que les sites et la page concernée.