

# L'EFT



Avez-vous déjà entendu parler de l'EFT ?

Partant des techniques de Roger Callahan, psychologue cognitiviste et hypnothérapeute, l'EFT, créée par Gary Craig est l'abréviation d'« *Emotional Freedom Techniques* » (se traduisant par : « techniques de libération des émotions »). On peut dire que l'EFT est une sorte d'acupressure émotionnelle accompagnée de PNL (programmation neurolinguistique). On stimule par tapotement certains points d'entrée ou de sortie de méridiens d'acupuncture du bout des doigts, tout en répétant quelques phrases, libérant ainsi les blocages dans le système énergétique du corps.

L'EFT est une technique douce et remarquablement rapide.

L'EFT est une technique cliniquement prouvée déjà utilisée par des milliers de personnes pour **soulager l'anxiété, la douleur, le stress, la timidité, les phobies, l'obésité, les traumatismes... et de nombreux problèmes de santé.**

En clair cela veut dire qu'appliqué par exemple, lorsque vous ressentez le besoin de fumer une cigarette, lorsque vous avez besoin de vous calmer... cette envie stoppe immédiatement vous libérant des méfaits qu'elle entraînait jusqu'à présent. C'est dire son utilité dans l'exemple que nous traiterons ici... Cesser de fumer.

Le protocole expliqué ci-dessous est ciblé sur l'arrêt du tabac mais de nombreux problèmes peuvent être traités avec l'EFT. Il suffit juste de modifier l'exemple avec des phrases adaptées.

## Pratique de la technique

Ce qui vient ci-dessous est un exemple. Il vous est tout à fait possible et même préférable de placer les mots ou les phrases que vous trouverez plus ciblés sur votre problème et plus appropriés à votre ressenti en utilisant des mots ou expressions plus parlants ou plus profonds pour vous-même.

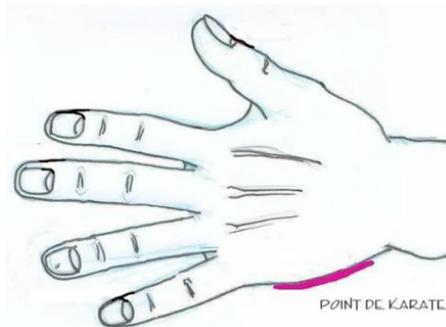


— 1) A l'aide d'une main, positionnez l'index au creux de votre cou entre les deux clavicules et avec le pouce et le majeur exercez une pression en massant. En même temps, concentrez-vous et donnez rapidement une note de 0 à 10 de votre ressenti concernant l'intensité de votre problème. Par exemple si vous n'en pouvez plus de fumer et que c'est très dur de tenir, vous pouvez je pense donner la note de 10. Cette note est importante,

car après le premier exercice, vous devrez donner une nouvelle note qui devrait être alors bien moindre et vous devriez normalement continuer jusqu'à bien rabaisser cette note et donc l'intensité du mal et vous sentir bien soulager. Masser les points comme indiqué sur la photo. Si l'opération présentée avec une main vous paraît compliquée, vous pouvez très bien le faire avec vos deux mains.

Il y a 7 à 8 points principaux EFT.

Tapoter chaque point du bout des doigts environ 4 à 5 fois par seconde en affirmant en même temps les phrases d'exemples qui vont suivre.



— 2) Tapotez ou massez sur le point de karaté de la main en disant 3 fois de suite les affirmations de l'exemple tout en étant concentré sur ce que vous dites. Il s'agit de l'inversion psychologique ou IP. Vous pouvez varier les termes de la première phrase en utilisant des mots que vous trouverez plus profonds mais associez toujours des termes affirmant que **vous avez cru que c'était normal** d'être ou de le faire.

Quant à la deuxième phrase, il est généralement plus difficile de la changer parce qu'il faut garder le ressenti en affirmant que **vous vous aimez**, que **vous vous pardonnez** et que **vous vous acceptez totalement ou complètement**. Certains rajoutent des notions d'espace temps tel que : **ici et maintenant**, ou **en ce jour**, ou encore, **aujourd'hui** ou **dorénavant**, etc. **je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement**.

(À dire 3 fois en tapotant sur le point de karaté, vous pouvez varier la 1<sup>ère</sup> phrase; vous verrez d'autres variantes plus bas.)

**Même si j'ai toujours cru que fumer était quelque chose de normal.**

**Je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.**

### A faire sur les autres points EFT

(Il y a 7 à 8 autres points principaux EFT.)

Tapoter chaque point en affirmant les phrases.

1) Début du sourcil

**Fumer c'est normal,**

2) Coin de l'œil

**C'est normal que je fume,**

3) Sous l'œil

**Fumer c'est quelque chose de normal pour moi,**

4) Sous le nez

**Fumer c'est quelque chose de normal pour moi dans ma vie,**

5) Sous la bouche

**Fumer a fait partie de moi pendant tellement d'année,**



6) Sous la clavicule

**Fumer c'est normal pour moi,**

7) Sous le bras

**Fumer c'est normal pour moi,**

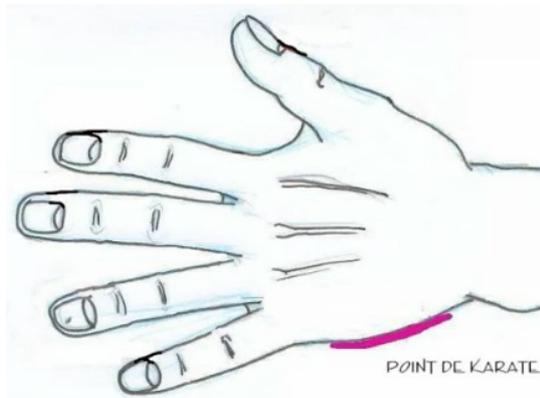
8) Sous le sein

**Fumer c'est normal pour moi,**

Ce que l'on vient de voir s'appelle une ronde de tapping.

On fait généralement 3 rondes d'affilée en testant après chaque ronde la baisse du niveau d'intensité en donnant une nouvelle note de 0 à 10 comme expliqué au début. Les rondes de *tapping* doivent se faire d'affilée. Il est donc préférable de préparer vos phrases comme à cet exemple pour votre protocole.

**Ci-dessous, quelques exemples de variantes concernant le *tapping* sur le point de karaté.**



— **Même si j'ai cru que fumer était quelque chose de normal**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

— **Même si j'ai cru que fumer était quelque chose de normal**, je me pardonne et je m'accepte totalement et JE M'AIME.

— **Même si j'ai cru que fumer était quelque chose de normal**, je laisse aller cette croyance; Je me pardonne, JE M'AIME et je m'accepte totalement.

— **Même si j'ai cru que la cigarette apaiserait et adoucissait ma vie**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

— **Même si j'ai utilisé la cigarette pour voiler et cacher mes douleurs intérieures**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

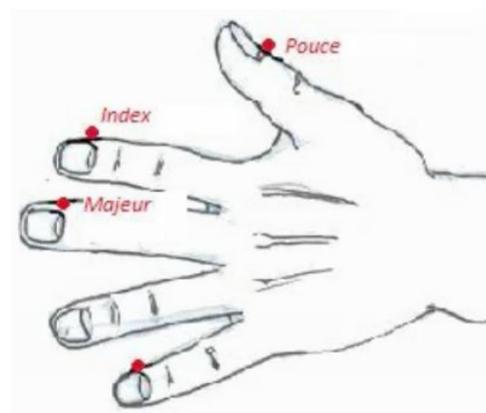
— **Même si j'ai utilisé la cigarette pour combler un grand manque d'amour**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

— **Même si j'ai utilisé la cigarette pour étouffer mes souffrances**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

— **Même si j'ai une envie folle de fumer une cigarette**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

— **Même si j'ai peur de prendre ma vie en main**, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte totalement.

**Ci-dessous, quelques exemples de variantes concernant le *tapping* sur les autres points.**



Cette croyance que fumer c'était normal.

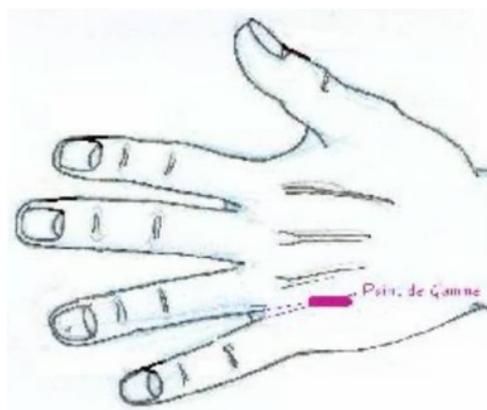
Cette croyance que fumer faisait me sentir bien.

Cette croyance que fumer ça me relaxait.

Il est possible de compléter le protocole comme indiqué sur les points de la main.

Tapoter en disant les petites phrases du problème; au niveau de la base de l'ongle mais sur le côté droit s'il s'agit de la main gauche ou sur le côté gauche si vous tapoter sur la main droite.

Sur chaque doigt en sautant l'annulaire qui sera vue plus bas.



Il ne faut pas tapoter sur l'annulaire.

Continuez en tapotant continuellement sur le Point de Gamme ou Gamut, sur la main entre l'annulaire et l'auriculaire tout en effectuant les 9 actions suivantes :

Fermez les yeux

Ouvrez les yeux

En gardant la tête droite, Regardez à droite. Puis regardez à gauche.

Tournez les yeux dans le sens antihoraire d'une montre.

Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre.

Fredonnez les premières notes d'un petit air connu.

Comptez de 1 à 5 à haute voix.

Fredonnez à nouveau du même petit air.

Voilà tout. N'oubliez pas de réévaluer l'intensité du problème de 0 à 10 à la fin de chaque ronde de manière à situer l'amélioration.

### Autres compléments

- Vous pouvez débuter ou terminer la ronde en vous tapotant le dessus de la tête (vers l'arrière). Ce point ne fait pas encore partie de la ronde d'EFT telle qu'officiellement notifiée sur le manuel de Gary Craig, bien qu'il l'utilise souvent au cours de ses démonstrations filmées.
- Vous pouvez également terminer par une assertion de positif qui s'effectue en déclarant distinctement ce que l'on désire, tout en tapotant continuellement le renflement occipital, cette petite bosse est un point de rencontre des méridiens situé derrière la tête. Il se trouve à la base du crâne, quelques centimètres au dessus du cou. La bosse est plus facile à trouver quand on penche la tête en avant.

### Voici quelques exemples d'assertions possibles

- Je reçois tout le support émotionnel dont j'ai besoin
- Je suis plein d'optimisme et de vitalité

- Je m'accepte complètement tel que je suis aujourd'hui
- Un renouveau extraordinaire s'installe dans ma vie
- J'apprécie mon bonheur chaque jour davantage
- Grâce au *Tapping*, je vis enfin l'existence de mes rêves !

### **D'autres exemples pour d'autres problèmes**

- Des circonstances joyeuses m'apportent une richesse inattendue
- Ma situation financière progresse de manière fabuleuse
- Je mène ma carrière professionnelle brillamment
- Mes entreprises m'apportent une très grande sécurité matérielle
- J'ai les capacités de gérer mon succès très facilement
- L'amour est entré dans ma vie pour toujours
- J'ai un compagnon idéal dans l'existence
- Je suis entouré d'amis sur lesquels je peux compter
- Les circonstances tournent toujours en ma faveur
- Je me sens totalement en sécurité partout où je me trouve
- Ma peur de (préciser votre peur) s'est complètement évaporée (parler en public, etc.).

### **Quelques conseils sur l'arrêt du tabac que vous pourriez adapter à votre problème.**

Sachez déjà que personne ne peut vous épauler constamment parce que personne n'est vous et il n'y a que vous qui puissiez réellement agir sur vous-même. Tout est une question d'intention. Avez-vous vraiment l'intention d'arrêter de fumer ? Ou est-ce que vous êtes juste intéressé à arrêter ?

Si vous êtes juste intéressé, il faut déjà vous motiver en vous conditionnant un peu.

Évaluez le mal de la cigarette et pensez également au bien qu'elle vous procure et voyez que finalement dans cet effet de bien, le mal y est bien là aussi.

Oubliez le mot « volonté » ne vous dites pas qu'il faut de la volonté pour arrêter. Cette fameuse volonté est tout simplement illusion. Vous avez de la volonté. Il vous faut juste en avoir l'intention. Dites-vous jusqu'au moment où vous serez prêt: j'ai l'intention d'arrêter de fumer et je vais arrêter de fumer et au moment où, dites-vous je décide ici et maintenant d'arrêter de fumer.

Vous pensez qu'arrêter de fumer est une chose assez insurmontable et que finalement vous n'avez pas très envie d'avoir à passer une certaine épreuve pour arrêter ?

Arrêtez de croire que « arrêter de fumer » c'est « dur » et très dur. Dites-vous que c'est facile et persuadez-vous que c'est facile. Changez ce mot « dur » en « facile », croyez simplement que c'est facile un point c'est tout et ce sera simplement, bien plus facile. Dites-vous "Arrêter de fumer ?... C'est facile".

Stimulez-vous en vous visualisant "« Non-fumeur »". Ne seriez-vous pas satisfait et heureux d'avoir réussi à être enfin « Non-fumeur » ? Imaginez déjà que vous être arrivé à ne pas fumer pendant juste un jour. Imaginez votre satisfaction et votre fierté. Ensuite imaginez que vous avez arrêté cette fois 2 jours et voyez-vous vivre encore cette nouvelle satisfaction, ensuite dites-vous « j'ai arrêté 2 jours pourquoi pas 3 ? » dites-vous que vous pouvez le faire, c'est facile et que de plus, après ce troisième jour vous serez encore plus content et fier de vous et là vous vous rendez compte que vous

êtes tout à fait capable d'arrêter de fumer. *C'EST FACILE* en fait !

Ensuite quand vous vous sentez prêt, jouez le jeu et faites-le. Ne vous dites pas « Je vais essayer de le faire » dites-vous plutôt « je vais le faire ». Vous avez maintenant l'intention de le faire et vous êtes en train de le faire et ça n'a rien d'impossible, vous le faites, vous jouez le jeu d'arrêter une bonne fois pour toutes.

Ensuite;

Il faut changer votre façon de vivre, faire tout autre chose que ce que vous avez l'habitude de faire. Changez le train-train du quotidien et respirez le bon air. Trouver des occupations de bien être, mangez des fruits et légumes frais, etc.

Adaptation : Alain Benitah

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

<https://www.facebook.com/AlainBenitahPro/>

Libre de partage