

Jean-Michel Gurret
« *Le spécialiste français de l'EFT* »



Libération émotionnelle EFT

Les clés pour se libérer définitivement
des peurs et de l'anxiété

THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS

Le spécialiste français de l'EFT vous livre ses secrets pour une pratique efficace

Contre l'anxiété, les phobies, le stress, le trac et les douleurs physiques, l'EFT peut faire la différence et changer votre vie.

Le principe de base est simple : des stimulations avec le bout des doigts sur des points spécifiques du corps, tout en maintenant votre attention sur ce qui vous dérange (émotion difficile, douleur, souvenir désagréable, etc.). Mais pour en tirer toute la puissance et obtenir des résultats durables, **mieux vaut être guidé par un vrai spécialiste.**

Jean-Michel Gurret met ici toute son expérience à votre service. Il vous livre véritablement les clés de l'EFT, vous installe aux commandes pour que cette technique marche vraiment pour vous.

Vous saurez comment :

- préparer efficacement vos séances
- vaincre les résistances
- accélérer les résultats grâce aux recadrages
- désactiver les souvenirs perturbateurs
- trouver de nouvelles ressources quand vous êtes dans l'impasse

BONUS

Des cas concrets et de multiples exemples qui vous permettront de mieux analyser votre problème et de le traiter plus efficacement.



***Jean-Michel Gurret** est thérapeute, praticien et formateur en EFT (Emotional Freedom Techniques). Il est le premier Français à être certifié par l'association américaine ACEP pour sa maîtrise de cette pratique. Il a largement contribué à faire connaître l'EFT en France et en Haïti en accompagnant des milliers de patients. Il préside l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique. Il est l'auteur de *Maigrir et rester mince avec l'EFT* et a traduit et adapté *L'EFT pour les Nuls*.*

www.thierrysouccar.com
www.gurret.fr

9,90 € Prix TTC France

ISBN 978-2-36549-058-0



9 782365 490580



COURANTS ASCENDANTS

Collection dirigée par David O'Hare

Du même auteur

Maigrir et rester mince avec l'EFT, Leduc S., 2010

L'EFT pour les nuls, First, 2011

Conception graphique et réalisation :

Catherine Julia (Montfrin)

ISBN : 978-2-36549-058-0

Dépôt légal : 4^e trimestre 2013

Imprimé par Qualibris/Imprimerie France Quercy à Mercuès

(France) - N° d'impression : 31738

Infographies : Idée Graphic (Toulouse)

© Thierry Souccar Éditions, 2013

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

Remerciements

Je remercie tout d'abord mes patients grâce à qui je progresse chaque jour, ils ne se doutent pas qu'ils m'apportent autant. Je remercie aussi mes stagiaires, pour leurs questions stimulantes, pour leurs retours d'expériences et pour toute la richesse de leur créativité sans cesse renouvelée.

Je remercie mes partenaires, mes enseignants, mes superviseurs et mes mentors parmi lesquels Gary Craig, bien sûr, et sa fille Tina qui dirige le programme EFT et m'a certifié récemment au sein de l'ACEP (Association of Comprehensive Energy Psychology), Steve Wells et David Lake, les hérauts de la Thérapie énergétique provocative, disciples de Franck Farelli, Yves Wauthier, président de l'APEC et directeur de Therapeutia, mon frère d'armes, Claudie Caufour, présidente d'Énergies Psy Sans Frontières, ma soeur d'armes, Marion Blique, pionnière des thérapies énergétiques qui se partage entre les États-Unis et la France et m'enrichit de ses connaissances et analyses, le Dr Bruno Stimmesse que j'ai la chance et le plaisir de côtoyer professionnellement.

Je remercie l'équipe éditoriale à commencer par Thierry Souccar qui m'a demandé de rédiger ce manuel, ainsi que Elvire Sieprawski et Véronique Molénat pour leur souci du détail et qui, jusqu'au dernier moment, m'ont poussé à améliorer le texte, sans oublier Catherine Julia « à la maquette » pour ses nuits blanches.

Enfin, je remercie mon épouse Nathalie et ma fille Noémie pour leur indulgence à me laisser écrire durant les vacances, les 15 premiers jours d'août, pour leur aide précieuse dans la relecture des textes et pour leur support inconditionnel.

Et encore une une fois, même si j'ai probablement oublié de nombreuses personnes, je m'aime et je m'accepte complètement. Et c'est bien normal que j'en oublie. La réalité c'est que vous tous qui avez ce livre dans les mains, méritez aussi mes remerciements. Et d'un autre point de vue, maintenant que vous l'avez lu, si vous n'êtes pas cité ici, vous avez tout ce qu'il faut pour gérer vos frustrations.

JEAN-MICHEL GURRET

SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
AVERTISSEMENT	15
PARTIE 1	
COMMENCEZ SANS ATTENDRE	
Kit de démarrage rapide	19
Les points stimulés	25
Le gage de l'efficacité : un protocole précis	29
PARTIE 2	
UNE MÉTHODE EN 7 ÉTAPES	
Déterminez votre problème avec précision	33
Retrouvez les racines du passé	37
Traitez les différents aspects les uns après les autres	41
Ciblez les blocages qui empêchent les changements	61
Traitez les déclencheurs du présent	77

Supprimez les appréhensions du futur	83
Testez vos résultats	85

PARTIE 3

BOOSTEZ VOTRE PRATIQUE

Jugulez le stress	95
Faites appel au positif	103
Reconsidérez votre problème grâce aux recadrages	107
Désactivez les souvenirs perturbateurs	123
Quand ça ne marche pas, installez des ressources	135
La méthode EFT en bref	145
Pour aller plus loin	149
Pratiquez efficacement grâce à la procédure de paix personnelle	155
L'EFT au quotidien	161

TRANSFORMEZ VOTRE VIE !	165
--------------------------------	-----

POSTFACE	167
-----------------	-----

ANNEXE : CORRESPONDANCE PSYCHOLOGIQUE DES POINTS MÉRIDIENS	169
---	-----

PRÉFACE

JEAN-MICHEL GURRET, UN DES PRINCIPAUX PROMOTEURS de la méthode EFT en France, traducteur et adaptateur de « l'EFT pour les nuls » ainsi que du Manuel du fondateur Gary Craig, nous offre ici un exposé didactique, concis et pratique de cette technique.

L'EFT est un outil de thérapie énergétique psycho-corporelle d'une efficacité redoutable dans la gestion des émotions, des souvenirs douloureux et des agressions de la vie quotidienne.

L'action de l'EFT est vraisemblablement médiée par le système nerveux autonome lequel a un effet démontré sur le contrôle émotionnel.

L'EFT est une technique individuelle dont il est aisé de s'approprier la maîtrise grâce à cet ouvrage particulièrement clair et pratique écrit par Jean-Michel Gurret.

C'est un ouvrage à mettre entre toutes les mains (et dans toutes les poches !) comme outil d'accompagnement face aux aléas de l'existence.

BRUNO STIMMESSE

Bruno Stimmesse (docteur en médecine, docteur en sciences, habilité à diriger des recherches) est diplômé d'anesthésie – réanimation de cardiologie. Il exerce à Saint-Etienne comme médecin coordonnateur d'un service de réanimation – soins continus et directeur d'une unité du stress des soignants en milieu hospitalier. Il utilise régulièrement l'EFT dans la pratique de ses deux activités.

INTRODUCTION

EFT EST UN ACRONYME ANGLAIS QUI SIGNIFIE « *Emotional Freedom Techniques* » pour Techniques de libération émotionnelle. Techniques s'écrit avec un « s » car il existe plusieurs manières de se libérer émotionnellement. Certaines approches sont très efficaces, d'autres le sont moins. Ce guide recense les techniques les plus utiles et les plus simples à mettre en œuvre, celles qui ont montré le plus d'efficacité. Il vous permettra de pratiquer efficacement l'EFT pour vous libérer définitivement du stress et de l'anxiété. Ici point de blabla, juste des explications faciles à comprendre et surtout un objectif simple : démarrer le travail sur vous le plus rapidement possible.

Cette technique peut réellement changer votre vie en quelques semaines, voire quelques jours, comme le prouvent les nombreux témoignages que je reçois régulièrement. Il ne s'agit ni d'une promesse miraculeuse, ni de magie, ni du dernier gadget thérapeutique à la mode. En réalité, les principes de l'EFT sont bien connus par la communauté scientifique et les professionnels de la « psyché ».

Ils s'appuient sur les fondations des thérapies conventionnelles et ancestrales avec la particularité de faire un pont entre l'Orient et l'Occident, entre la psychologie et l'acupuncture, plus précisément sa cousine : la digipuncture. L'EFT est une variante émotionnelle de l'acupuncture qui se pratique sans aiguille.

L'EFT : UNE TECHNIQUE DE GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

L'EFT peut être présentée de bien des manières, mais l'une des plus simples est de la définir comme une technique de gestion du stress et de l'anxiété. L'EFT va vous permettre de vous relaxer en jouant directement et rapidement sur votre système nerveux autonome, dont la fonction est de maintenir l'équilibre, d'un grand nombre de paramètres physiologiques non-soumis à la volonté : digestion, vascularisation, activité cardiaque, etc. On pourrait dire également que l'EFT est une technique « psychocorporelle » de traitement des blocages émotionnels liés à des événements passés, présents ou futurs. « Psycho » parce qu'il s'agit de penser à notre problème, et « corporelle » car nous stimulons certains points sur notre corps avec le bout de nos doigts. Ces points spécifiques se trouvent à l'extrémité des méridiens énergétiques, ceux décrits par la médecine traditionnelle chinoise il y a plus de 5000 ans. Bien que la science n'ait

toujours pas réussi à mettre en évidence l'existence de ces méridiens de manière irréfutable, notons que la moitié de l'humanité continue aujourd'hui à recourir à des pratiques liées à la régulation de l'énergie corporelle pour traiter (efficacement !) certaines maladies.

La stimulation de ces points méridiens envoie donc une information au système nerveux autonome et lui dit : « on se calme ! ». C'est un peu comme si on appuyait simultanément sur l'accélérateur du système nerveux, en pensant au problème, et sur le frein, en stimulant les points méridiens. De cette manière, en associant une réponse de calme à un signal qui jusqu'alors déclenchait une réponse de stress, on désactive la réponse d'alerte automatique qui était enregistrée dans notre cerveau jusqu'alors. Et donc, nous « déprogrammons » le fonctionnement inapproprié qui était le nôtre jusqu'alors. D'où la notion de libération émotionnelle.

UNE EFFICACITÉ ÉTONNANTE

Vous partiez en courant à la vue d'une souris ? Après quelques séances d'EFT, vous vous surprenez à vouloir en faire l'élevage. Vous étiez incapable de prononcer un traitre mot en public ? Vous vous éclatez maintenant le samedi soir dans les karaokés avec une salle bondée devant vous. Vous croupissiez dans votre service depuis des années sans

rien oser demander ? Vous vous découvrez une âme de battant et partez à la conquête de nouveaux territoires ! Et tout cela, vous le faites tout seul, tranquillement et à votre rythme. Car la grande force de l'EFT est de vous autonomiser dans votre progression. Vous n'êtes plus attaché corps et âme à un coach ou un thérapeute, car vous reprenez progressivement le contrôle de vos émotions et donc de votre vie.

Vous pouvez utiliser l'EFT sur une grande variété de problèmes émotionnels et physiques. Sans vouloir être exhaustif, voici une liste de symptômes sur lesquels je suis souvent sollicité en consultation :

- Problèmes liés au manque de confiance en soi : difficulté de parler en public, manque d'estime de soi, jalousie excessive, problèmes relationnels
- Gestion du stress et de l'anxiété et de leurs conséquences : ruminations, troubles d'angoisse, *burn out*, dépressions
- Peurs inexplicables et phobies en tout genre
- Syndrome de stress post-traumatique consécutif à des violences ou des agressions
- Viols et abus
- Compulsions et addictions : drogue, alcool, tabac, etc.
- Troubles alimentaires, blocages à l'amincissement
- Troubles obsessionnels compulsifs
- Douleurs somatiques et chroniques, par exemple algodystrophie et fibromyalgie

- Colopathie fonctionnelle
- Allergies
- Problèmes de fertilité
- Problèmes sexuels
- Accompagnement et soutien psychologique des personnes atteintes de cancer
- Insomnies
- Accompagnement des enfants : difficultés d'apprentissage, dyslexie, énurésie, peurs et phobies scolaires, terreurs nocturnes
- Développement des performances sportives

AVERTISSEMENT

ATTENTION, L'EFT N'EST NI UNE PANACÉE, NI une technique qui vous permettrait de remplacer un psychothérapeute qualifié ou de vous dispenser d'un avis médical. Même si vous arrivez à soulager une douleur avec l'EFT, consultez votre médecin traitant pour plus de sécurité car la douleur est un message qu'il peut être dangereux de masquer temporairement.

L'EFT reste un outil thérapeutique expérimental et il y a encore trop peu de recul et d'études pour prouver que son utilisation dans tous les domaines est sans risque.

Dans certains cas, je déconseille l'utilisation de l'EFT en solitaire : si vous souffrez de traumatismes complexes et répétés durant l'enfance, de maltraitance et de troubles de l'attachement liés à un manque de présence maternelle dès la naissance.

L'aide d'un praticien compétent en matière de traumas complexes, formé à l'EFT, sera en revanche d'une efficacité appréciée. J'ai eu l'occasion d'intervenir avec d'autres thérapeutes dans des situations de crises en Haïti et de travailler

avec des personnes polytraumatisées depuis leur plus jeune âge et nous avons pu mesurer à quel point cette technique peut être utile même dans des cas vraiment difficiles et/ou graves.

Si vous faites face à des problèmes psychologiques plus « lourds », ce guide vous sera quand même utile. Le chapitre « Quand ça ne marche pas, installez des ressources » (lire page 135) vous permettra d'effectuer un véritable programme d'étayage qui vous sera particulièrement utile, quelle que soit la thérapie que vous déciderez de suivre.

Dans tous les cas, si vous avez un doute ou si vous avez l'impression que la pratique de l'EFT fait empirer votre état, arrêtez-vous et consultez un professionnel de la santé.

PARTIE 1

COMMENCEZ SANS ATTENDRE

KIT DE DÉMARRAGE RAPIDE

HABITUELLEMENT, LES LIVRES CONSACRÉS AUX THÉRAPIES qui s'utilisent de manière autonome commencent par vous donner toutes les explications théoriques, puis vers la fin, on en vient au cœur de la méthode.

Ici, nous ferons l'inverse : nous apprendrons d'abord à pratiquer l'EFT ensemble, pas à pas, jour après jour, puis nous rentrerons progressivement dans la méthode, et enfin dans la théorie, sans toutefois trop compliquer les choses. Ainsi, si vous êtes pragmatique et que le fait de comprendre « comment ça marche ? » ne vous intéresse pas, vous pourrez vous contenter de lire seulement les deux premières parties de ce guide.

Pour commencer, votre kit de départ se compose de deux entités : votre tête et deux de vos doigts (l'index et le majeur de votre main, droite au gauche selon vos préférences).

UN EXERCICE POUR COMMENCER

Commençons directement par un petit exercice : si vous êtes chez vous, assis, calez-vous sur votre chaise, les deux pieds bien à plat. Si vous êtes dans une librairie en train de consulter cet ouvrage, achetez-le immédiatement, rentrez chez vous et faites cet exercice ! Tout d'abord, mettez-vous au calme, de préférence seul dans une pièce, pour éviter que les personnes autour de vous ne s'interrogent sur votre santé mentale...

Lentement et en douceur, tournez votre tête vers la droite, le plus loin possible sans forcer et en restant dans votre zone de confort, sans bouger le reste de votre corps. Regardez le plus loin possible vers la droite et prenez un repère visuel que vous mémorisez.

Puis faites la même chose vers la gauche : tournez votre tête lentement et en douceur, sans forcer et en restant dans votre zone de confort. Regardez le plus loin possible et prenez un repère visuel que vous mémorisez.

Et maintenant, enchaînez les actions suivantes.

Stimulez le tranchant de votre main droite ou gauche à l'aide des 4 doigts de la main opposée (voir schéma page 26) et prononcez cette phrase à voix haute : « Même si mon cou se bloque quand je tourne la tête à droite et à gauche, je m'accepte comme je suis et je m'ouvre à la possibilité de me relâcher ». Continuez à stimuler le tran-

chant de votre main tout en disant cette phrase une seule fois. Dans le langage de l'EFT, on appelle cet endroit « le point karaté » (PK).

Puis stimulez une dizaine de fois chacun des points suivants (voir schéma page 26) en répétant une courte phrase de rappel :

- Sommet de la tête (ST) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à droite »
- Début du sourcil (DS) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à gauche »
- Coin de l'œil (CO) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à droite »
- Sous l'œil (SO) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à gauche »
- Sous le nez (SN) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à droite »
- Au milieu du menton (ME) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à gauche »
- Sous les clavicules (SC) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à droite »
- Sous le bras (SB) : « Mon cou se bloque quand je tourne la tête à gauche »

Prenez une grande respiration : inspirez pendant 4 secondes et soufflez pendant 6 secondes.

Ensuite, vous allez faire une comparaison avec ce que vous avez fait initialement : tournez lentement et en douceur votre tête vers la droite, le plus loin possible sans forcer

et en restant dans votre zone de confort et sans bouger le reste de votre corps. Regardez le plus loin possible vers la droite et prenez un nouveau repère visuel que vous mémorisez. Puis faites la même chose vers la gauche : tournez votre tête lentement et en douceur, le plus loin possible sans forcer et en restant dans votre zone de confort. Regardez le plus loin possible et prenez un nouveau repère visuel que vous mémorisez.

Que constatez-vous ?

La plupart des personnes qui font cet exercice durant les séminaires ou les conférences constatent un gain de plusieurs degrés au niveau de l'amplitude du mouvement. D'autres qui étaient complètement bloquées et n'arrivaient pas à mobiliser leur cou sont surprises de constater à quel point elles peuvent gagner en souplesse.

Que s'est-il passé en réalité ? En stimulant les points méridiens, vous activez la branche « parasympathique » de votre système nerveux autonome – vous appuyez sur le frein – et vous vous relâchez instantanément (lire page 97). Donc vous gagnez en mobilité.

Vous venez de terminer votre première séance d'EFT ! Plutôt facile, non ?

Si vous connaissez déjà l'EFT et que vous avez appris une méthode différente (avec plus de points par exemple), sachez qu'il s'agit ici de la méthode de base de l'EFT telle que simplifiée par Gary Craig au début de l'année 2013 et

disponible seulement en anglais (dans le texte et en vidéo) sur son site internet à cette adresse : <http://www.emofree.com/eft/?aft=608>. Nous verrons plus loin dans ce manuel des variantes et des compléments.

LES POINTS STIMULÉS

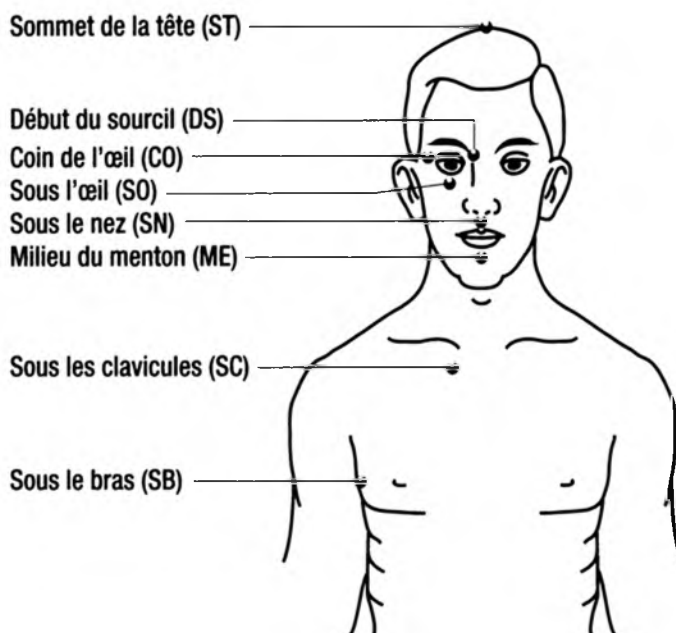
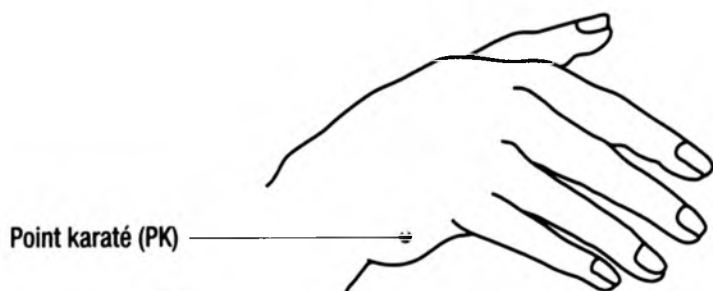
IL EST IMPORTANT DE BIEN MÉMORISER LES POINTS UTILISÉS en EFT dès le départ en vous aidant des informations ci-dessous et du schémas de la page suivante.

Stimulez ces points avec deux doigts pour augmenter la surface d'impact et serrez bien vos doigts l'un contre l'autre.

- **PK : point karaté.** Il se trouve au milieu de la partie charnue du tranchant de chaque main, entre le haut du poignet et la base du petit doigt. Pour simplifier, il s'agit de la partie de la main que les karatékas utilisent pour faire un atemi. Vous pouvez stimuler ce point sur la main droite ou gauche.

- **ST : sommet de la tête.** Si vous tracez une ligne imaginaire depuis le haut de votre oreille, jusqu'à l'autre oreille en passant par le sommet de votre crâne et une seconde ligne depuis le bout de votre nez jusqu'à la base de votre cou, le point ST se trouve à l'intersection des deux lignes.

- **DS : début des sourcils.** Ce point se trouve à la naissance des poils des sourcils, juste au dessus des arrêtes nasales, à droite et à gauche.



- **CO : coin de l'œil.** Il se situe juste sur l'os de l'orbite au niveau du coin extérieur de l'œil droit et gauche, sur les rides de la patte d'oie.
- **SN : sous le nez.** Ce point se situe entre le bas du nez et le haut de la lèvre supérieure, au centre.
- **Me : menton.** Ce point se situe à mi-chemin entre la pointe du menton et le bas de la lèvre inférieure, au niveau de la petite fossette horizontale.
- **SC : sous les clavicules.** Ce point est à la jonction du sternum, de la clavicule et de la première côte. Pour le localiser, vous pouvez aussi placer votre index dans le creux en forme de U dans la partie supérieure du sternum (là où se trouve le nœud de la cravate chez les hommes), puis le déplacer vers le bas, d'environ 2,5 cm et ensuite vers la droite ou vers la gauche de 2,5 cm.
- **SB : sous le bras.** Ce point se situe sous le bras, dans le prolongement de l'aisselle au milieu du bandeau du soutien-gorge pour les femmes. Pour les hommes, si vous placez le mamelon au centre de la paume de la main, le point se trouve à l'extrémité de votre majeur.

Vous avez plusieurs possibilités pour stimuler les points :

- soit à droite, avec la main droite ou gauche,
- soit à gauche avec la main gauche ou droite,
- soit les deux côtés en même temps,
- soit les deux côtés en alternance.

Il n'y a pas de différence, et ce n'est pas deux fois plus efficace si vous utilisez vos deux mains.

Vous pouvez également stimuler le point karaté à droite, puis le début du sourcil à gauche avec votre main droite ou gauche, passer au coin de l'œil à droite, etc. C'est vous qui choisissez ce qui est le plus confortable ou le plus naturel pour vous.

LE GAGE DE L'EFFICACITÉ : UN PROTOCOLE PRÉCIS

GARY CRAIG EST LE PROMOTEUR DE LA MÉTHODE EFT. Cet ingénieur américain passionné par le développement des performances humaines s'est appuyé sur les travaux de plusieurs professionnels de la thérapie et de la santé mentale pour la mettre au point, notamment sur ceux de Roger Callahan, un docteur en psychologie clinique qui a développé les concepts originaux de la Thérapie du Champ Mental (TCM) à partir de son expérience avec des milliers de patients dès 1980.

L'apport de Gary Craig a été de simplifier au maximum la technique TCM, qu'il a apprise directement auprès de Roger Callahan. Son objectif était de faire de la TCM un outil d'aide efficace, destiné à être employé de manière autonome et de le mettre à disposition du plus grand nombre.

Ceci lui a permis d'en faire une technique transmissible par Internet ou via des vidéos, des livres et des eBooks sans même avoir besoin de faire un séminaire de formation. C'est pour cette raison que l'EFT s'est fait connaître très largement dans le monde, principalement anglo-saxon, en une trentaine d'années.

Cette large diffusion est aussi l'un des problèmes majeurs de l'EFT. La méthode, telle que décrite dans les pages précédentes est si simple et si efficace que beaucoup pensent à tort qu'elle se limite à stimuler quelques points méridiens en répétant une phrase qui décrit notre problème du moment. Dans de nombreux cas, cela n'est pas suffisant et le manque de résultats rapides génère des frustrations et du rejet de personnes qui ont pourtant testé de bonne foi et avec application cette méthode.

Pour que la pratique de l'EFT vous donne les meilleurs résultats, 7 étapes doivent être respectées. Ce n'est qu'en les suivant pas à pas que les effets seront profonds et durables.

- 1• Déterminez votre problème avec précision**
- 2• Retrouvez les racines passées de votre problème**
- 3• Traitez les aspects les uns après les autres**
- 4• Ciblez les blocages qui empêchent le changement**
- 5• Traitez les déclencheurs du présent**
- 6• Supprimez les appréhensions du futur**
- 7• Testez vos résultats**

Nous allons maintenant détailler ces 7 étapes.

PARTIE 2

UNE MÉTHODE EN 7 ÉTAPES

DÉTERMINEZ VOTRE PROBLÈME AVEC PRÉCISION

LA PRINCIPALE DIFFICULTÉ QUE NOUS OBSERVONS EST d'arriver à définir correctement un problème sur lequel travailler. Bien souvent, les personnes pressées de commencer les stimulations des points démarrent leur séance d'EFT avec des généralités. Quelques minutes plus tard, se sentant mieux, elles arrêtent leur séance. Elles sont néanmoins surprises de constater quelques jours plus tard que leur problème est toujours là. Comme nous l'avons déjà évoqué, le fait de stimuler les 9 points méridiens de la méthode de base actionne le « frein » du système nerveux autonome, nous relaxe sur le moment... mais c'est tout ! Si le problème est trop général, pas suffisamment bien défini, la séance ne servira pas à grand chose.

La plupart des patients viennent en consultation avec des demandes très générales : « je me sens rejeté », « je suis anxieux », « je suis tout le temps stressé », « je n'ai pas

confiance en moi », « je ne me supporte pas », « je mange trop », « je suis phobique », « j'ai peur d'être abandonné », « je suis jaloux », « je n'ai pas de succès », « je n'arrive pas à maigrir », « je me dispute toujours avec mon conjoint », etc.

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

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

Poursuivons avec notre exemple : « je me sens rejeté ». Posez-vous la question suivante : « Quand me suis-je senti rejeté récemment ? ». Supposons que la réponse soit : « Je me suis senti rejeté lorsque je n'ai pas été convié à la réunion au bureau la semaine dernière ». Nous allons maintenant nous concentrer sur cette réponse et tenter d'identifier les événements et les émotions auxquelles elle se rattache.

DÉFINIR LE PROBLÈME : LES 5 CRITÈRES D'UNE CIBLE

Vous avez défini un événement concret, c'est-à-dire un problème. Nous l'appellerons « cible ». Vous avez vécu cet événement dans le passé et il provoque encore en vous, ici et maintenant dans le présent, un certain ressenti négatif. Pour obtenir encore plus de précisions, voici 5 questions qui constitueront 5 critères essentiels permettant de mieux définir votre « cible » : une image (1), une sensation et sa localisation dans le corps (2), une émotion (3), une intensité notée de 0 à 10 (4) et une croyance négative (5).

Dans notre exemple, ceci donnera :

- **Question 1** : « Lorsque je pense à cette situation (cette réunion où je n'ai pas été convié), quelle est la pire image à laquelle je pense ? » Réponse : « Je vois mes collègues autour de la table et moi je suis à l'extérieur de la salle ».
- **Question 2** : « Lorsque je pense à cette image, qu'est-ce je ressens dans mon corps ? » Réponse : « J'ai la gorge qui se noue et j'ai du mal à déglutir ».
- **Question 3** : « Quelle est l'émotion que je ressens en ce moment-même ? » Réponse : « Je me sens triste ».
- **Question 4** : « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente une absence totale d'émotion négative et 10 le maximum d'émotion que je puisse imaginer, à combien est-ce que je me situe ? » Réponse : « À 7/10 ».

- **Question 5 :** « Et lorsque je pense à cette image et que je ressens cette tristesse à 7/10 et ce nœud dans la gorge, qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi-même ? »
Réponse : « Je n'ai pas ma place ici ».

RETROUVEZ LES RACINES DU PASSÉ

GRÂCE À CES RÉPONSES, VOUS POUVEZ MAINTENANT facilement retrouver d'autres racines de la souche appelée « rejet ».

Posez-vous cette question : « Quand je laisse partir cette image de mes collègues autour de la table et que je me concentre sur ce nœud dans ma gorge, sur cette tristesse qui l'accompagne et que je me dis « je n'ai pas ma place ici », à quels événements de mon passé est-ce que je peux me connecter ? »

Notez alors sur une feuille ou dans un carnet tout ce qui vient, comme par exemple :

- Mon professeur de 3^e m'a mis à la porte de la classe le jour où je lui ai répondu.
- Mes parents m'ont laissé 6 mois chez ma grand-mère lorsque mon petit frère est né.
- Mon père m'a dit « tu n'es pas digne de faire partie de cette famille » le jour où j'ai raté mon bac.
- Etc.

Notez tout cela au fil de votre pensée, même si cela vous revient pêle-mêle, dans le désordre. Ne faites pas un roman de votre souvenir, écrivez simplement un titre court, en une phrase maximum. Cela pourrait être aussi un seul mot, comme par exemple « la gifle » dans la mesure où ce mot vous renvoie à un événement précis et unique.

Pour chacune de ces racines, vous pouvez préciser à nouveau les 5 critères ou bien simplement vérifier que vous êtes bien sur la même croyance négative (en l'occurrence : « je n'ai pas ma place ici » dans notre exemple). Puis, concentrez-vous sur ce que vous ressentez en y pensant et notez l'intensité émotionnelle qui est associée sur une échelle de 0 à 10.

CROYANCE NÉGATIVE : « JE N'AI PAS MA PLACE ICI »

ÉVÉNEMENT	INTENSITÉ ÉMOTIONNELLE
Mon professeur de 3 ^e m'a mis à la porte de la classe le jour où je lui ai répondu.	9/10
Mes parents m'ont laissé 6 mois chez ma grand-mère lorsque mon petit frère est né.	7/10
Mon père m'a dit « tu n'es pas digne de faire partie de cette famille » le jour où j'ai raté mon bac.	6/10

En réalité, le sentiment de rejet que vous ressentez au présent provient de la répétition et de la succession de l'ensemble de tous ces événements passés. Il vous faudra donc

traiter chaque événement séparément dans toutes ses dimensions afin de libérer chacun de ces souvenirs de la charge émotionnelle qui est associée. Lorsque vous pourrez repenser à un de ces événements sans ressentir la moindre gêne, vous serez dans un certain sens « guéri » de ce souvenir. Vous l'aurez intégré dans votre histoire de vie, en quelque sorte, vous l'aurez « digéré ».

PAR QUELLE RACINE COMMENCER ?

Lorsque vous avez défini plusieurs événements en rapport avec un problème général tel que « je me sens rejeté », vous pouvez commencer à traiter soit celui qui a l'intensité émotionnelle la plus élevée, soit celui qui est le plus ancien. L'intérêt de traiter tout de suite celui qui a le niveau émotionnel le plus fort, sera de vous sentir mieux plus rapidement. Si deux événements ont la même intensité émotionnelle, commencez par celui qui est le plus ancien, puis traitez ensuite le second.

Vous constaterez qu'en ayant travaillé sur l'un des deux, l'intensité du second diminue également, parfois même jusqu'à zéro.

TRAITEZ LES DIFFÉRENTS ASPECTS LES UNS APRÈS LES AUTRES

DÉFINIR LES ASPECTS

Chaque événement vécu comporte plusieurs facettes, plusieurs aspects que vous avez mémorisés. Il y a ce que vous avez vu, entendu, ressenti physiquement et émotionnellement, dans certains cas il y a même un souvenir de parfums ou d'odeurs particulières (la fameuse madeleine de Proust dont l'odeur rappelle à l'auteur son enfance) ou même des saveurs liées par exemple au goût de certains aliments. Il y a aussi ce que vous dites de négatif sur vous, ce que vous auriez dû faire ou ne pas faire.

Certains des aspects de l'événement passent inaperçus car ils sont « cachés » par des détails plus intenses. Mais ceux-ci apparaîtront au fur et à mesure que vous traiterez les aspects les plus intenses.

Je vous propose de commencer ici par l'événement qui a la charge émotionnelle la plus élevée. Supposons qu'en pensant à votre professeur de 3^e qui vous a mis à la porte de la classe lorsque vous lui avez répondu, vous ressentiez encore maintenant, bien des années après, de la honte et que vous l'estimiez à 9/10. Comme le chiffre est élevé, il s'agit d'une bonne cible de départ.

• **Question :** « Lorsque je repense à ce souvenir, quelle est la pire image ? »

• **Réponse :** « Je vois mon professeur, le bras tendu indiquant la porte ».

• **Question :** « Y a-t-il d'autres images en pensant à ce jour-là ? »

• **Réponse :** « Je vois mes copains qui se moquent de moi, ils rient ; je revois aussi mon ami, il baisse la tête, il a honte pour moi ».

• **Question :** « Et quels sont les sons qui reviennent ? Qu'ai-je entendu de particulier ? »

• **Réponse :** « J'entends le cri de mon professeur : « DEHORS !!! », les rires de mes camarades... »

• **Question :** « Y a-t-il d'autres éléments qui sont associés à cet événement ? »

• **Réponse :** « Je me rappelle ma honte, j'avais la tête baissée, j'étais rouge comme une pivoine et j'avais chaud dans les joues ».

• **Question :** « Y a-t-il autre chose qui me revient ? Une odeur particulière par exemple ? »

• **Réponse :** « Non rien de plus pour l'instant... »

Vous pourriez illustrer et traduire votre discussion avec vous-même sous la forme d'un graphique comme ci-dessous, appelé aussi carte mentale que vous réaliserez avec une feuille, un stylo et quelques crayons de couleur, au fur et à mesure de la remontée de vos souvenirs.



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

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

TRAITER LES ASPECTS DE L'ÉVÉNEMENT AVEC L'EFT

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

• **Question :** « Lorsque je repense au jour où mon prof m'a fait sortir de la classe et que je revoie son image, le bras tendu en train de me montrer la porte, qu'est-ce que je ressens ? »

• **Réponse :** « Je ressens une boule dans la gorge ».

• **Question :** » Quelle émotion est associée à ce ressenti ? »

• **Réponse :** « J'ai honte, je me sens aussi coupable d'avoir répondu ».

• **Question :** « Quelle est mon intensité émotionnelle, de 0 à 10 ? »

• **Réponse :** « Toujours 9/10 ».

• **Question :** « Qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi ? »

• **Réponse :** « Je n'ai pas ma place, je n'ai rien à faire ici, tout le monde me rejette ».

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

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

2• Dites cette phrase à voix haute, une seule fois, tout en stimulant doucement la partie charnue du tranchant de la main (lire page 26).

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

- Sommet de la tête (ST) : « Je revois mon professeur le bras tendu »

- Début du sourcil (DS) : « Il me montre la porte de la classe »

- Coin de l'œil (CO) : « Il m'ordonne de sortir »

- Sous l'œil (SO) : « Il a le bras tendu »

- Sous le nez (SN) : « Il me montre la porte »

- Au milieu du menton (Me) : « Il veut que je sorte de la classe »

- Sous les clavicules (SC) : « Il me jette de la classe »

- Sous le bras (SB) : « Ce bras tendu qui me montre la porte »

Notez au passage que l'on peut très bien rajouter des expressions qui nous viennent en tête lorsque nous stimulons les différents points, comme par exemple ici : « Il me jette de la classe » ou encore « Il veut que je sorte de la

classe ». Il est ainsi tout à fait possible de modifier la phrase de rappel lorsque l'on change de point À CONDITION DE RESTER SUR LE MÊME ASPECT. Vous serez toujours plus efficace dans la mise en œuvre de l'EFT si vous TRAITEZ LES ASPECTS LES UNS APRÈS LES AUTRES.

Après cette première phase, testez votre résultat. Concentrez-vous à nouveau sur l'image de votre professeur le bras tendu vers la porte et demandez-vous ce que vous ressentez. Généralement l'intensité émotionnelle diminue rapidement vers zéro. Il sera nécessaire de refaire une série de stimulations des points tant qu'il reste un peu d'intensité émotionnelle. Si c'est le cas, demandez-vous, dans cette image, ce qui vous dérange encore. Ce pourrait être par exemple : « je revois comme un air de supériorité dans son regard ».

Cette fois-ci, vous pourrez utiliser la **phrase de préparation** suivante :

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

Enchaînez la séance de stimulation des 9 points et mesurez à nouveau l'intensité émotionnelle.

Si l'intensité émotionnelle est à 0 sur 10 lorsque vous repensez à l'image de votre professeur, posez-vous cette question : « Quand je repense à ce jour où mon professeur m'a sorti de la classe devant tout le monde, qu'est-ce que je ressens ? »

Il est fort probable que votre émotion remonte. Et c'est bien normal, car il reste d'autres aspects que vous allez pouvoir traiter maintenant.

Repensez à cette scène et demandez-vous ce qui vous vient maintenant ?

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

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

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

Puis enchaînez la stimulation des points depuis le sommet de la tête jusqu'au point sous le bras, soit 9 points au total en comptant le point karaté.

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

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

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

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

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

- Au milieu du menton (Me) : « Toute cette colère dans sa voix »
- Sous les clavicules (SC) : « Il m'a hurlé « DEHORS ! » dans les oreilles »
- Sous le bras (SB) : « Toute cette colère contre moi »

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

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

- Sommet de la tête (ST) : « Je ne peux pas comprendre pourquoi il avait autant de colère contre moi »
- Début du sourcil (DS) : « Il avait beaucoup de colère contre moi »
- Coin de l'œil (CO) : « Je ne peux pas comprendre ça »
- Sous l'œil (SO) : « Il était tellement en colère contre moi »
- Sous le nez (SN) : « Je n'avais pas répondu méchamment »
- Au milieu du menton (Me) : « Toute cette colère contre moi »
- Sous les clavicules (SC) : « Je ne peux pas comprendre pourquoi il avait autant de colère contre moi »

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

Tant que reste une trace d'émotion à ce souvenir, continuez à pratiquer l'EFT sur les aspects restants.

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

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

- « Même si je revois la honte dans le regard de mon copain, je m'accepte comme je suis »
- « Même si j'entends encore le claquement de la porte quand je suis sorti, je m'accepte comme je suis »
- « Même si j'ai encore une boule dans la gorge quand je pense à la honte que j'ai eue, je m'accepte comme je suis »
- « Même si je me sens coupable parce que je n'aurais pas dû lui répondre, je m'accepte comme je suis »

Rassurez-vous, même si on trouve parfois de nombreuses caractéristiques différentes dans certains événements difficiles de notre passé, bien souvent le nombre d'aspects liés à un souvenir douloureux est limité à trois ou quatre. Vous vous libérerez donc rapidement de l'intensité émotionnelle négative liée à cette mémoire.

TRAITER LES CIBLES SECONDAIRES

Lorsque l'ensemble des aspects est traité (en une ou plusieurs séances), il n'y a plus d'intensité émotionnelle si vous repensez à cet événement douloureux. Vous pourrez évoquer ce souvenir devant d'autres personnes, même celles qui étaient présentes au moment des faits, sans rien ressentir. La croyance ou la pensée initialement associée au souvenir aura totalement changé.

Par exemple, en repensant au professeur qui vous éjecte de la classe en criant, vous vous dites : « Je n'ai rien à me reprocher, il avait vraiment un problème pour se mettre dans des états pareils ».

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

En suivant notre exemple, intéressez-vous à ce qu'il s'est passé pour vous lorsque vos parents vous ont placé chez vos grands-parents à la naissance de votre petit frère. Et tentez d'avoir ce dialogue avec vous-même :

- Pourquoi mes parents ont-ils fait ce choix ?
- Ils travaillaient tous les deux, la nourrice ne pouvait prendre que mon petit frère.
- Que s'est-il réellement passé ?
- Mes grands-parents ont été très gentils avec moi, mais je ne comprenais pas pourquoi j'étais séparé de mes parents.

- Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui en y pensant ?
- De l'incompréhension, de la tristesse.
- Quelle est pour moi la pire image ?
- Mes parents venaient le dimanche me voir, je restais sur le pas de la porte en pleurant quand ils s'en allaient avec mon petit frère.
- Lorsque je me concentre sur cette image, qu'est-ce que je ressens ?
- Je ressens une boule dans la gorge.
- Quelle émotion est associée à ce ressenti ?
- Je me sens triste et délaissé.
- Quelle est mon intensité émotionnelle de 0 à 10 ?
- C'est plus fort maintenant, je dirais 9,5/10. Notez que c'est souvent le cas : les souvenirs négatifs de la petite enfance sont douloureux. Nous avons tous des stratégies pour éviter qu'ils nous fassent souffrir, on essaye de les oublier, de les mettre dans un coin, de s'en couper, mais dès qu'on commence à y penser, la douleur augmente.
- Qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi ?
- Je n'ai pas ma place dans cette famille, je ne mérite pas d'être aimé.

Dès lors, vous avez tout ce qu'il faut pour continuer le travail.

Construisez votre phrase de préparation ainsi : « Même si je pleurais sur le pas de la porte en regardant mes parents partir le dimanche, je m'accepte comme je suis ».

Prononcez cette phrase à voix haute, une seule fois, tout en stimulant le point karaté.

Puis, commencez la ronde en stimulant une dizaine de fois chaque point méridien en répétant la phrase de rappel qui exprime le problème. Énoncez à voix haute tout ce qui vous vient à l'esprit, en rapport avec cette image précise où vous êtes sur le pas de la porte chez vos grands-parents. Si d'autres souvenirs de tristesse se manifestent, notez-les dans un coin de votre tête pour les travailler ultérieurement. Il est préférable de rester centré sur un seul souvenir à la fois.

- Sommet de la tête (ST) : « Je pleurais en regardant mes parents partir »
- Début du sourcil (DS) : « Ils me laissaient tout seul chez mes grands-parents »
- Coin de l'œil (CO) : « J'aurais tellement aimé repartir avec eux »
- Sous l'œil (SO) : « Je me sentais tellement triste »
- Sous le nez (SN) : « Toute cette tristesse en moi »
- Au milieu du menton (Me) : « J'avais l'impression d'être abandonné à chaque fois »
- Sous les clavicules (SC) : « Je n'arrivais pas à m'arrêter de pleurer »
- Sous le bras (SB) : « Toute cette tristesse de petit enfant »

Si des larmes viennent, c'est bien normal, aussi accueillez-les et permettez-vous de pleurer. Cela démontre que

vous êtes complètement dans votre souvenir, totalement associé à cette « tranche de vie ». Le retraitement avec l'EFT ne sera que plus efficace.

À nouveau, après cette première ronde de stimulation des points EFT, testez votre résultat. Concentrez-vous sur l'image où vous vous voyez pleurant sur le pas de la porte, la voiture de vos parents s'éloignant de plus en plus. Demandez-vous ce que vous ressentez.

Vous devriez ressentir que l'intensité de l'émotion diminue progressivement. Demandez-vous alors si d'autres souvenirs associés à cette image remontent maintenant.

– Oui, ma grand-mère me disait toujours « Ils ne peuvent pas te prendre avec eux, ils ont bien trop à faire avec ton petit frère ».

– Et que cela provoque t-il en moi ?

– De la tristesse, je me dis que mon frère méritait leur attention mais pas moi. Je me sens triste et je me dis que ce n'est pas juste.

Cette fois-ci, vous pourrez utiliser la phrase de préparation suivante : « Même si ma grand-mère me disait toujours « ils ne peuvent pas te prendre avec eux, ils ont trop à faire avec ton petit frère », je m'accepte comme que je suis ». Les phrases de rappel pourraient alors être :

- Sommet de la tête (ST) : « Ils ne peuvent pas te prendre »
- Début du sourcil (DS) : « Ils ont trop à faire avec ton petit frère »

- Coin de l'œil (CO) : « Je ne méritais pas leur attention »
- Sous l'œil (SO) : « Mon petit frère méritait, lui »
- Sous le nez (SN) : « C'est injuste »
- Au milieu du menton (Me) : « Ils ne peuvent pas te prendre »
- Sous les clavicules (SC) : « Ils avaient trop à faire avec mon petit frère »
- Sous le bras (SB) : « Il prenait toute leur attention »

Enchaînez la séance de stimulation des points et à nouveau mesurez l'intensité émotionnelle. Si l'intensité émotionnelle est à 0 sur 10 quand vous repensez à l'image où vous pleurez sur le pas de la porte, demandez-vous : « Lorsque je repense à ces 6 mois passés loin de mes parents, qu'est-ce que je ressens ? » Si l'émotion remonte, c'est qu'il reste d'autres aspects que vous allez pouvoir traiter maintenant.

Tant qu'il vous reste une trace d'émotion lorsque vous évoquez ce souvenir, continuez à pratiquer l'EFT sur les aspects restants.

Voici des aspects sur lesquels vous pourriez travailler :

- La fois où j'ai vu ma mère pleurer en me quittant
- Le jour où j'ai cru qu'ils venaient me reprendre et qu'ils ont changé d'avis au dernier moment
- Le jour où mon grand-père m'a crié dessus parce que je pleurais
- Etc.

RAPPEL :

DÉFINIR LES 5 CRITÈRES D'UNE CIBLE

Dans la méthode EFT, le plus important est de définir une cible précise qui se compose de 5 critères : une image, une sensation dans le corps associée à cette image, une émotion, une intensité émotionnelle et une pensée négative sur soi (lire page 35).

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

Les 5 questions essentielles sont :

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

Lorsque vous aurez traité l'intégralité de l'événement des 6 mois passés chez vos grands-parents, et que vous ne ressentirez plus aucune émotion négative à ce souvenir, vous serez prêt à passer au troisième événement, la fois où votre père vous a dit : « Tu n'est pas digne de faire partie de cette famille », le jour où vous avez raté votre bac.

Cela peut vous paraître long, mais dans la réalité, traiter un événement est relativement rapide. Vous pouvez donc vous alléger de vos fardeaux plus vite que vous ne l'imaginez. Il suffit d'être méthodique et de bien respecter cette procédure.

CAS CONCRET : UN CLOWN PAS VRAIMENT DRÔLE

Voici un exemple concret qui s'est déroulé dans mon cabinet de consultation et qui illustre la façon de prendre en compte les différents aspects d'un problème plus général (image mentale, intensité émotionnelle, confrontation au déclencheur).

Céline, 26 ans, est terrifiée par les clowns. Le fait même d'avoir une photo de clown sous les yeux, où même une illustration, déclenche en elle une terreur qu'elle ne parvient à réfréner. Elle est fortement angoissée, ressent une boule dans le ventre et ses symptômes peuvent même aller jusqu'à la nausée. Céline ne va donc pas au cirque, on s'en douterait. Mais elle est manager... chez McDonald ! Et lorsque le

clown Ronald vient faire des animations pour les enfants le mercredi, elle est obligée de quitter la salle ou prend carrément sa journée.

Elle m'explique que cette terreur lui vient d'un film inspiré d'un roman de Stephen King qu'elle a « vu trop jeune », le fameux « *It* », traduit par « Ça » en français, où un clown démoniaque aux dents pointues entraîne les enfants sous terre...

Je lui demande de fermer les yeux et de se concentrer sur la pire image. Elle pense à ses dents pointues et ressent son ventre qui se contracte. Elle a peur et son malaise s'élève à 8 sur 10. Elle ne se dit rien de particulier par rapport à elle. Nous choisissons la phrase suivante : « Même si j'ai peur de ce clown aux dents pointues, je m'accepte totalement et complètement telle que je suis ». La phrase de rappel est « ce clown aux dents pointues ».

Après seulement une ronde, elle s'étonne : « c'est bizarre, je ne ressens plus rien ».

- Pensez-vous que vous pourriez maintenant regarder l'image de ce clown ?
- Oui je crois, dit-elle en souriant.

Je recherche alors l'image sur internet et accède à une vidéo de YouTube. Elle regarde la première image fixe et ne ressent rien, elle sourit, calme. Je lui demande si je peux lancer la vidéo et elle acquiesce. J'ai conscience qu'il y a un risque de remontée émotionnelle violente car une vidéo

comporte bien évidemment beaucoup plus d'aspects qu'une simple image fixe, alors je garde un doigt sur la touche « arrêt ».

À peine la vidéo lancée, je peux lire la peur sur son visage. « Sa voix, s'écrie-t-elle, sa voix caverneuse... ». Nous stimulons immédiatement les points de la séquence, sans même passer par la phase de préparation, en répétant « cette voix caverneuse ». Elle se calme très rapidement. Puis elle s'esclaffe : « Je n'arrive pas à croire comment je peux avoir peur de ce Ça... ». Avec son accord, je relance la vidéo tout en la surveillant. Cette fois-ci, elle n'a aucune réaction. Elle est d'accord pour la regarder une seconde fois. Ce court extrait visionné sur YouTube regroupe toutes les séquences qu'elle considérerait être les pires. Elle rit et s'étonne : « Mais comment ai-je pu être terrifiée par ces conn..... ».

Nous pouvons remarquer, dans cette simple séance où Céline se libère totalement de sa phobie, l'importance de traiter la totalité des différents aspects. Au départ, nous travaillons sur l'image mentale qu'elle se fait des clowns. Puis, je vérifie que l'intensité de son émotion est à zéro. Et après seulement, je lui propose de regarder une image, ce qu'elle accepte sans réticence. Si je l'avais sentie encore légèrement inquiète, nous aurions encore fait une ronde supplémentaire en utilisant une phrase du genre « même si je suis encore un peu inquiète en pensant à ce clown... ». La phrase de rappel aurait été par exemple « ce reste d'inquiétude ».

La voix de ce clown qu'elle avait totalement oubliée était une autre composante de son problème. Si nous avions oublié de la traiter en se fiant uniquement à son absence de réaction face à l'image, sa phobie n'aurait pas été totalement traitée. Ce point est vraiment très important. Chacun des aspects doit être traité comme un problème en soi. C'est une des meilleures façons d'obtenir un soulagement total. Lorsqu'un problème émotionnel possède plusieurs aspects, il se peut que vous ne remarquiez pas de soulagement émotionnel avant que tous les aspects n'aient été réduits à zéro. Ainsi, avec de la persévérance et de la précision, vous trouverez le soulagement.

CIBLEZ LES BLOCAGES QUI EMPÊCHENT LES CHANGEMENTS

SI VOUS FAITES PARTIE DES DÉÇUS DE L'EFT, PARCE que vous n'arrivez à rien malgré toute votre application, ce chapitre est fait pour vous. Vous avez consulté plusieurs spécialistes et vous gardez cette douleur dans votre épaule ? Vous n'arrivez toujours pas, après dix ans, à tourner la page de votre divorce ? Malgré tous les régimes que vous avez faits, vous continuez à reprendre systématiquement vos kilos ? Vous pratiquez l'EFT une heure par jour depuis deux mois et rien ne se passe pour vous ?

Si votre inconscient vous joue des tours, c'est qu'à votre insu, il y a une bonne raison. Comme l'explique le généticien Bruce Lipton¹, les dernières découvertes en biologie montrent que notre cerveau contrôle certes nos comportements mais également nos gènes.

¹ Bruce Lipton est un généticien de renommée mondiale. Il est l'auteur de *La biologie des croyances* (Ariane Éditions, 2006).

Le fonctionnement cérébral se compose de deux parties : le conscient et l'inconscient. Le conscient est très créatif : grâce à lui, nous pouvons nous projeter dans le futur. C'est de-là que viennent nos pensées positives, nos espoirs, nos envies.

L'inconscient fonctionne quant à lui comme un magnétophone. Il enregistre les comportements et lorsque vous « poussez le bouton », vous déclenchez le comportement qui a été enregistré. Il n'est pas créatif, c'est un cerveau d'habitudes et de répétitions. Voilà d'où vient le problème : le conscient peut penser au futur ou au passé, nous pouvons résoudre un problème dans notre tête en ignorant la réalité et en restant purement dans notre mental. Notre conscient est sans arrêt en train de passer d'une idée à l'autre, tandis que notre inconscient s'occupe de la réalité de la vie quotidienne et de tous les gestes que nous faisons tous les jours.

« Nous savons maintenant que nous créons notre vie seulement 5 % du temps avec nos souhaits et nos désirs. 95 % de nos vies viennent de nos habitudes, explique Bruce Lipton. Nous avons un problème car nos habitudes fondamentales, les toutes premières que nous avons acquises, viennent de nos parents, de notre famille et de notre communauté. Donc si le comportement de mes parents leur a créé un cancer et qu'ils m'ont transmis ce comportement, j'aurais aussi un cancer. Et non parce que je le désire consciemment, mais parce que les habitudes de mes parents agissent sur moi 95 % du temps. »

Et cette façon de considérer le fonctionnement change radicalement les choses d'un point de vue psychologique. Ce n'est pas parce que vous prenez conscience de vos problèmes, de leur origine et de pourquoi telle ou telle personne vous a fait du mal que vous allez changer la façon de vous comporter.

Donc si vous désirez changer la programmation de votre inconscient qui dirige votre vie, il faut utiliser les bons moyens. Et l'EFT est l'un des moyens les plus rapides et les plus simples pour vous permettre de tordre le cou aux croyances qui vous limitent et aux bénéfices secondaires qui vous contraignent encore et encore à adopter les mêmes habitudes.

LE CONCEPT DE BÉNÉFICE SECONDAIRE

Les problèmes qui nous minent au quotidien n'ont pas que des inconvénients conscients. De manière a priori surprenante, ils possèdent également des bénéfices inconscients que l'on dénomme « bénéfices secondaires ». Ces bénéfices secondaires nous empêchent de changer nos comportements ou de résoudre nos tracas. Bien que cela fasse hurler a priori les personnes qui en sont affectées, on a souvent un intérêt caché à garder son problème. Cette notion ne date pas d'aujourd'hui puisque c'est Freud lui-même qui en a énoncé le principe.

Un exemple ? Je m'ennuie à mon travail et je n'ose pas partir. Alors je me plains sans cesse de mon chef, de mes collègues et de mon statut à qui veut l'entendre. Mais en même temps, je profite d'une véritable sécurité (cela fait vingt ans que je travaille dans la même entreprise) et d'un véritable confort matériel (je suis bien payé). Un autre exemple, encore plus difficile à accepter : j'ai une maladie chronique et des douleurs dans tout le corps, et je fais en sorte que tout le monde le sache. Mon bénéfice secondaire est celui d'être une victime, ce qui entraînera la bienveillance de mon entourage qui me témoignera de la compassion, de l'intérêt et de l'amour. Si je guéris et que tout va bien, je perdrais les raisons de me plaindre et probablement toute cette attention qui m'entoure.

La principale difficulté avec les bénéfices secondaires, c'est que bien souvent ils se superposent, se dissimulent les uns les autres et se mettent souvent en bande pour vous empêcher d'atteindre votre objectif.

LES 7 BÉNÉFICES SECONDAIRES CAPITAUX

1• La loyauté familiale : « Si je perds, je reste fidèle à ma famille. Si je réussis, je trahis ma lignée »

Paul est un jeune homme qui consulte en raison de sa tendance à reporter au lendemain ce qu'il devrait faire aujourd'hui : il est victime de procrastination. Lors de notre entretien préalable, je découvre qu'il est sur le point de lancer

son entreprise. Or, son père est ouvrier, ainsi que son frère et ses oncles. S'il démarre son entreprise, il franchit la ligne, qu'il réussisse ou qu'il échoue, il sera « dans le camp des patrons ».

2• La protection : « Si je ne fais rien, je ne risque rien »

Nous sommes nombreux à fonctionner de la sorte à cause de la peur. Peur de l'échec, car si je ne suis pas la hauteur de mon challenge, on va me critiquer et se moquer de moi. Et aussi par peur de la réussite. Car réussir est souvent plus difficile à assumer que d'échouer. Réussir signifie faire des envieux et susciter le rejet, la convoitise et la culpabilité par rapport à ceux qui n'auront pas eu la même chance.

3• La punition : « Si je souffre, je purge mes fautes »

Marianne est une femme d'une cinquantaine d'années en surpoids et qui a des douleurs chroniques dans les articulations. Lorsque nous ciblons la douleur elle-même, rien ne bouge, elle stagne à 8/10. Lorsque je lui demande : « De quoi pourriez-vous avoir besoin de vous punir ? », elle éclate en sanglots en me parlant de la culpabilité qu'elle ressent par rapport à sa fille pour l'avoir abandonnée chez sa grand-mère durant 4 années, dès sa naissance. Après avoir travaillé ce sujet, la douleur s'estompe complètement.

4• L'amour : « Si je souffre, je suis aimé »

Il s'agit de l'exemple que je cite dans l'introduction de ce chapitre. La souffrance de l'autre engendre la compassion. Du point de vue inconscient, guérir c'est perdre l'amour de l'autre, ce qui pourrait être encore plus douloureux.

5• L'identité : « Si je lâche mon problème, je n'existe plus »

Ce bénéfice secondaire est souvent présent avec la loyauté familiale. Christine, 40 ans, a fait tous les régimes de la terre. Invariablement, elle reprend tous ses kilos, voire un peu plus à chaque fois. « Je ne me sens pas moi-même quand je suis mince, j'ai l'impression d'être une autre. De plus, personne ne me reconnaît dans ma famille car nous sommes plutôt forts... ».

6• La routine : « Si j'entretiens mon problème, je me rassure »

Le problème est une habitude qui occupe l'esprit de la personne lui permettant ainsi d'éviter un autre problème qui peut lui paraître plus terrifiant.

Sophia, 16 ans, passe sa journée sur internet et se désocialise progressivement même si elle compte de nombreux amis sur Facebook. En creusant un peu, nous découvrons qu'il s'agit d'une peur panique liée au fait d'être rejetée par les autres.

7• L'alibi : « Si je règle ce problème, je devrais affronter quelque chose de plus difficile encore »

Jeanine souffre de douleurs dans les épaules depuis plusieurs années. Les différents traitements, les manipulations, les infiltrations n'y font rien. Et pourtant, Jeanine travaille beaucoup : en plus de son emploi à temps plein, elle s'occupe de ses deux adolescents, fait les courses, les repas, tient sa maison. Ses douleurs occupent toutes ses pensées et lui évitent de se focaliser sur l'échec de son mariage.

TRAITER LES BÉNÉFICES SECONDAIRES

Lorsque l'on travaille sur soi de manière autonome, il faut bien reconnaître qu'il est particulièrement difficile d'identifier ses propres bénéfices secondaires. En reprenant la liste ci-contre, essayez de trouver dans quels cas de figure vous pourriez vous retrouver. Observez ce qui vous « parle » le plus. Un conseil : laissez votre égo de côté car sinon vous ne trouverez jamais ! Pour ce faire, observez-vous vous-même avec les yeux d'une personne bienveillante mais neutre. Observez votre mode de fonctionnement habituel avec le problème qui est le vôtre et demandez-vous quels bénéfices vous pourriez retirer de cette situation en vous aidant des « 7 bénéfices capitaux ».

Voici une liste de phrases type que je vous conseille vivement de personnaliser pour les adapter à votre situation spécifique afin d'en finir avec les bénéfices secondaires.

• **Bénéfice n°1 : la loyauté familiale**

- « Même si au fond de moi je pense que je vais trahir mon père et toute ma lignée si je réussis mon challenge, je m'accepte tel que je suis »
- « Même si je ne fais plus partie de la famille si je fais ce choix, je m'accepte comme je suis »
- « Même si je refuse de me couper des miens, si je change, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »
- « Même si j'ai peur d'humilier mon père en le dépassant, je m'accepte tel que je suis »

- « Même si j'ai peur d'être rejeté par ma famille si je passe dans le camps des patrons, je m'ouvre à la possibilité de changer »

• **Bénéfice n°2 : la protection**

- « Même si j'ai peur d'échouer et que l'on se moque de moi, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je suis paralysé par la peur de l'échec, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je suis persuadé que l'on va me critiquer si je ne suis pas à la hauteur de mon challenge, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si j'ai peur de réussir et de la responsabilité que cela implique, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je vais susciter la convoitise des autres si je réussis, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si une part de moi se sent coupable à l'idée de réussir et de gagner de l'argent, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

• **Bénéfice n°3 : la punition**

- « Même si j'ai besoin de me punir de ma faute, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je me sens coupable d'avoir abandonné ma fille durant 4 ans à sa naissance, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je ne mérite pas d'avoir une vie heureuse compte tenu de ce que j'ai fait subir aux autres, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

• **Bénéfice n°4 : l'amour**

- « Même si j'ai peur de ne plus être aimé si je guéris, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je n'ai plus aucune attention de la part de mon entourage, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si une partie de moi a peur de ne plus avoir de reconnaissance si je ne suis plus une victime, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

• **Bénéfice n°5 : l'identité**

- « Même si je n'existe plus sans mon problème, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je ne me reconnais plus sans mes kilos, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si mes proches me considèrent comme un étranger si je change, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

• **Bénéfice n°6 : la routine**

- « Même si j'ai peur d'affronter mon vrai problème, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si j'ai besoin de me rassurer et de ne pas penser à autre chose, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je fuis dans mes occupations habituelles parce que j'ai peur d'affronter le monde extérieur, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

• **Bénéfice n°7 : l'alibi**

- « Même si j'ai peur de régler mon problème, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je ne me sens pas en sécurité si je règle mon problème, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si quelque chose de grave m'empêche de régler mon problème, je m'accepte totalement et complètement comme je suis »

- « Même si je devais affronter quelque chose d'encore pire si je traite mon problème, je m'accepte totalement et complètement comme je suis ».

LES CROYANCES LIMITANTES

Comme nous l'avons vu plus haut, les croyances limitantes sont en grande partie inconscientes. Elles sont implantées dans notre esprit durant la période de 0 à 6 ans par nos parents et les personnes qui s'occupent de nous. Durant l'enfance et l'adolescence, certaines d'entre elles seront renforcées, d'autres infirmées. Celles que nous conservons et que nous renforçons au cours de notre vie nous empêchent de faire ce que nous aimerions faire. Elles soutiennent les

bénéfices secondaires et sont encore plus difficiles à débusquer. Ces croyances ont une influence déterminante sur nos comportements et peuvent parfois bloquer toute progression vers le rétablissement de la santé ou vers l'adoption d'aptitudes adaptées.

Robert Dilts², spécialiste du changement, classe les croyances limitantes en 3 domaines qui peuvent avoir un impact puissant sur la santé physique et mentale des individus :

- Celles qui concernent le manque d'espoir : « ce n'est pas possible d'y arriver », « ça ne marchera jamais, jamais personne n'y est arrivé », etc. La personne pense que quelles que soient ses compétences, l'objectif est inatteignable, etc.
- Celles qui touchent au manque de confiance en soi : « je ne suis pas à la hauteur », « je n'ai pas le niveau », « je ne suis pas capable », « je n'ai pas fait les bonnes études », « je n'ai pas de valeur », « je ne vauds rien », « je n'ai pas ma place sur cette terre », etc.
- Celles qui ont trait au manque de mérite parce que la personne a fait (ou pas) quelque chose d'important : « je ne mérite pas d'être heureux, d'être aimé, de réussir dans la vie », etc.

2 Robert Dilts est l'un des principaux spécialistes de la PNL (programmation neuro-linguistique). Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Croyances et santé* (Éditions Desclée de Brouwer, 1994).

Ces croyances sont tellement ancrées dans notre esprit que nous ne les remarquons même plus. Elles sont comme des graffitis sur les murs de notre espace intérieur. Pourtant, nous vivons dans un palais de possibilités, explique t-il. Il s'agit d'un bâtiment infini, une structure en pleine expansion, composé d'une multitude de pièces incroyables et d'annexes qui sont pleines de joie et d'accomplissement. Ces pièces sont ouvertes à tous même si la majorité d'entre nous se contente d'en visiter seulement quelques-unes. Non pas qu'elles soient réservées ou interdites, c'est que nous préférons nous limiter à un espace restreint que nous connaissons et qu'il nous semble être en mesure de maîtriser. Dans un certain sens, nous ne faisons pas partie, nous n'appartenons pas, aux autres pièces qui sont plus vastes. Elles sont pour les autres, pour les riches ou les privilégiés et pour tous ceux qui ont plus de talent que nous. Nous prenons vite l'habitude de nous contenter de ce qui nous est familier, notre « zone de confort » et nous ne voulons pas nous aventurer au delà des murs qui certes, nous rassurent mais qui nous limitent. Et pourquoi donc ? Parce que tous les « je peux » et « je ne peux pas », tous les « je dois » et « je ne dois pas », tous les « je mérite » et « je ne mérite pas », ont été écrits sur les murs de notre esprit par ceux qui nous ont éduqués, et nous tenons ces graffitis pour réels. Ces inscriptions sont le reflet de nos carrières, de nos revenus, de nos relations et l'image que nous avons de nous-mêmes.

Ces graffitis sur nos murs sont une métaphore pour représenter les dialogues intérieurs, les opinions et les systèmes de croyances que nous avons accumulés au fil des ans, en fonction de notre vécu et de notre expérience. Bien que de nombreuses croyances soient actives et nous empêchent d'avancer, nous ne les remarquons même pas, tant elles sont profondément logées dans notre inconscient. Nous avons tous et toutes des inscriptions différentes sur nos murs et c'est pourquoi nous n'avons pas tous les mêmes limites. Vos limites sont différentes des miennes car les « vérités » inscrites sur vos murs sont différentes de celles qui sont écrites sur les miens. Toutefois, ce ne sont pas des vérités, ce sont des « perceptions de la vérité ». C'est une sorte de mode d'emploi qui nous a été donné pour cheminer dans la vie. Et un grand nombre de ces directives et de ces injonctions sont des fictions, voire des mensonges qui ont été gravés par d'autres que nous, et auxquels nous obéissons consciencieusement depuis toujours.

Ce n'est plus nécessaire, vous avez le choix d'effacer ce qui ne vous convient pas et d'écrire vous-même votre vérité.

TORDRE LE COU AUX CROYANCES LIMITANTES

Pour effacer les graffitis qui nous dérangent sur nos murs et les remplacer par des affirmations motivantes qui nous plaisent et qui deviendront nos croyances « boostantes », il

est nécessaire de démonter l'ensemble des éléments qui les soutiennent. C'est comme si la croyance était le plateau d'une table et que les événements qui vous sont concrètement arrivés dans votre vie étaient les pieds qui la soutiennent. En travaillant directement sur la croyance elle-même (« même si je ne suis pas capable, je m'accepte comme je suis »), vous n'arrivez à rien du tout. Ce serait en effet comme si vous tapiez avec votre main sur le dessus de la table en espérant la faire céder. La seule solution pour démonter la table est en effet de s'attaquer à ses pieds

Il sera donc nécessaire d'identifier l'ensemble des événements que vous avez vécu en commençant de préférence par les plus anciens. Vous gagnerez ainsi un temps précieux à vous poser la question de savoir quelles sont les personnes ou les situations qui, à un moment donné, vous ont fait croire que vous n'étiez pas capable.

En y mettant un peu du vôtre, vous allez retrouver une liste qui s'allongera au fil du temps avec des exemples du genre :

- « Mon instituteur me disait toujours que j'avais deux mains gauches »
- « Ma mère me comparait toujours avec ma sœur en ma défaveur »
- « Mon père me surnommait "le raté de la famille" »
- « J'ai raté un pénalty au collège le jour de la finale »
- « J'ai raté deux fois mon bac »

Pour chacun de ces événements, vous rechercherez plus de détails et vous les traiterez avec la méthode que vous connaissez maintenant (lire page 41). Pensez à mesurer votre croyance initiale sur une échelle de 1 à 7 dès le départ (1 étant tout à fait faux et 7 tout à fait vrai). A chaque cible traitée, mesurez à nouveau la véracité de votre croyance sur cette échelle. Il est probable que lorsque vous aurez coupé plusieurs pieds, la table tombera seule, sans avoir besoin de traiter l'ensemble des pieds. Cet effet de généralisation est bien pratique avec l'EFT et nous permet de gagner un temps considérable.

UN CAS CONCRET

Voici un exemple de travail sur une croyance d'un homme de 40 ans qui se plaint d'une jalousie malade. Il m'explique : « Je ne supporte pas lorsque mon épouse oublie de m'appeler en sortant de son travail, je redoute le pire... »

Lors du travail que nous faisons ensemble, la croyance négative qui émerge est : « je ne mérite pas d'être aimé ». Je lui pose alors cette question :

- « Qu'est-ce qui aurait pu vous faire croire, quand vous étiez tout petit, que vous ne méritiez pas d'être aimé ? »
- « A l'âge de 2 ans, j'ai été placé dans une institution médicale loin de chez moi pour raison de santé. Cela a duré 3 ans. Mes parents ne pouvaient pas venir me voir souvent.

J'ai cru qu'ils m'avaient abandonné. Quand je suis enfin rentré chez moi, j'avais un petit frère que je ne connaissais pas... »

On peut imaginer ce que ressent un enfant de 2 ans, loin de ses parents dans une institution médicale, aussi chaleureuse puisse-t-elle être : abandon, rejet, inutilité. C'est ainsi que se forge la croyance « je ne mérite pas d'être aimé » car l'enfant n'est pas apte à comprendre que cette situation est bonne pour sa santé et que ses parents sont eux aussi certainement déchirés.

Dans ce genre de cas, le travail se fera toujours dans la durée car il est nécessaire de travailler sur l'ensemble des événements qui sous-tendent ces croyances ainsi que sur les aspects qui y sont rattachés.

Vous trouverez une manière plus élaborée de travailler sur les croyances limitantes en utilisant les recadrages expliqués en page 107.

TRAITEZ LES DÉCLENCHEURS DU PRÉSENT

APRÈS AVOIR TRAITÉ TOUS LES ÉVÉNEMENTS DU passé et les blocages éventuels liés aux bénéfices secondaires, il est temps de passer aux déclencheurs du présent. Lorsqu'un événement vécu dans notre passé n'a pas pu être surmonté d'un point de vue psychologique, soit parce qu'il était trop violent ou trop répété, un « bug » se forme à l'intérieur de notre système « corps – esprit ». Aujourd'hui, à chaque fois que nous croisons dans notre vie un élément qui nous fait penser au souvenir antérieur initial, le « bug » se réactive à l'intérieur de nous.

Nous réagissons en fait comme les chiens de Ivan Pavlov. Ce médecin russe, lauréat du Prix Nobel de Médecine en 1904, avait, dans les années 1890, mis en évidence la notion de « réflexe conditionné » en associant des bruits de clochettes au moment où il nourrissait des chiens.

Quelques jours plus tard, il s'aperçut que les canidés avaient un réflexe de salivation en entendant le bruit des clochettes, sans même la présence de nourriture. Un son extérieur (les clochettes) déclenche un réflexe intérieur (la salivation) sans qu'il y ait de rapport direct, si ce n'est un conditionnement préalable.

Ainsi, nous pouvons réagir de manière disproportionnée, non adaptée à la situation, si un « déclencheur » – un bruit, une expression verbale ou faciale, une image, une odeur... – nous renvoie à un problème non résolu du passé. Comme dans un exemple précédent, l'image d'un clown suscite une peur irraisonnée chez une jeune fille qui, des années auparavant, a visionné le film tiré du roman de Stephen King (lire page 56). Ainsi, un enfant battu, pourra à l'âge adulte ne pas supporter les conflits et se replier sur lui-même dès qu'il se retrouvera en face d'une personne agressive. Il pourra même se sentir très mal en présence de quelqu'un qui lève la main, même si celui-ci salue un ami au loin.

Vous pouvez donc considérer que si un événement, anodin pour les autres, active fortement une émotion négative pour vous dans le présent, il s'agit d'un déclencheur qu'il faudra traiter en tant que tel.

Dans la pratique, nous constatons que lorsque les traumatismes du passé ont été correctement traités, l'intensité émotionnelle liée aux déclencheurs du présent diminue for-

tement. Pour le petit reste d'émotion, appliquez toujours la même méthode : concentrez-vous sur le déclencheur du présent et déterminez à nouveau votre cible.

Reprenons notre exemple de départ. Supposons que vous ayez eu ce sentiment de rejet quand vous n'avez pas été convié lors de la réunion. Posez-vous à nouveau les mêmes questions, en notant cette fois-ci les différences dans vos réponses suite au travail que vous venez de faire sur vous.

• **Question 1 :** « Lorsque je pense à cette situation (cette réunion où je n'ai pas été convié), quelle est la pire image à laquelle je pense ? »

• **Réponse :** « Je vois mes collègues autour de la table et moi je suis à l'extérieur de la salle ». Ici, la réponse est la même qu'initialement.

• **Question 2 :** « Lorsque je pense à cette image, qu'est-ce je ressens dans mon corps ? »

• **Réponse :** « J'ai une très légère gêne dans la gorge ». La sensation a très nettement changé.

• **Question 3 :** « Quelle est l'émotion que je ressens en ce moment-même ? »

• **Réponse :** « Je me sens plus détaché que tout à l'heure »

• **Question 4 :** « Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente une absence totale d'émotion négative et 10 le maximum d'émotion que je puisse imaginer, à combien est-ce que je me situe ? »

• **Réponse :** « À 2/10 »

• **Question 5 :** « Et lorsque je pense à cette image et que je ressens cette sensation à 2/10 et cette trace dans la gorge, qu'est-ce que je me dis de négatif sur moi-même ? »

• **Réponse :** « C'est de la mesquinerie ». Ici vous pouvez noter un net changement : on passe de « je n'ai pas ma place ici » à « c'est de la mesquinerie ». C'est mieux mais pas encore ce que nous cherchons dans l'idéal.

À nouveau, vous allez travailler avec le premier aspect qui est la pire image : l'image du professeur en train de tendre le bras.

1• La phrase de préparation sera par exemple : « Même si je suis seul à l'extérieur de la salle alors que mes collègues sont tout conviés à cette réunion, je m'accepte comme je suis ».

2• Répétez cette phrase à voix haute, une seule fois, tout en stimulant le point karaté (PK).

3• Puis, une courte phrase de rappel vous permettra de rester centré sur l'aspect du problème que vous traitez tout en stimulant une dizaine de fois chaque point méridien. Lorsque cette phrase est longue comme ici, il est plus facile de la scinder en plusieurs parties.

• Sommet de la tête (ST) : « Je suis tout seul à l'extérieur de la salle »

• Début du sourcil (DS) : « Mes collègues sont tous à l'intérieur »

• Coin de l'œil (CO) : « C'est vraiment de la mesquinerie de la part de mon chef »

- Sous l'œil (SO) : « Je suis tout seul à l'extérieur de la salle »
- Sous le nez (SN) : « C'est vraiment de la mesquinerie »
- Au milieu du menton (Me) : « Mes collègues sont tous à l'intérieur »
- Sous les clavicules (SC) : « Je suis tout seul à l'extérieur de la salle »
- Sous le bras (SB) : « Je suis tout seul à l'extérieur de la salle »

Pensez bien à dire ce qu'il vous passe par la tête au moment où vous faites la séance. Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » phrases. Il n'y a que de l'émotion négative à éliminer. Donc, choisissez vos mots en fonction de l'émotion qu'ils créent en vous, et non en fonction de la beauté du texte. Si de gros mots vous viennent à l'esprit, sachez qu'ici, ils sont les bienvenus.

En utilisant cette méthode, vous devriez arriver facilement à purger les déclencheurs du présent. Si quelque chose ne veut pas partir, c'est le signe qu'il faut retourner dans le passé car un événement important a pu être laissé de côté et demande à être travaillé.

Lorsque tout le présent est nettoyé, il est temps de passer au futur...

SUPPRIMEZ LES APPRÉHENSIONS DU FUTUR

ET MAINTENANT, ULTIME VÉRIFICATION : IMAGINEZ une situation future dans laquelle vous vous confrontez à une situation problématique. Comment pensez-vous pouvoir réagir ? Prenez un temps pour vous maintenant...

Imaginez-vous la semaine prochaine. Cette fois-ci, non seulement votre service est convoqué à la réunion, mais également l'étage tout entier, avec les secrétaires, les assistantes. Sauf vous ?

Généralement, le fait d'imaginer cela, prête à sourire. Si vous vous dites « ça ne me fait plus rien », et que vous envisagez l'événement avec amusement, stimulez directement les point EFT en commençant par le sommet de la tête, puis le début des sourcils, le coin des yeux, sous les yeux, sous le nez, le milieu du menton, sous les clavicules et terminez sous le bras, environ une dizaine de fois par point.

Si cette perspective vous active encore émotionnellement, vous devez déterminer si cela provient encore d'un événement du passé qu'il faudra absolument traquer et débusquer puis retraiter, ou bien s'il s'agit juste d'une anxiété face à la nouveauté ou l'inconnu. Dans les deux cas, pensez bien à préciser la cible avant d'appliquer l'EFT : image, sensation et localisation dans le corps, émotion, intensité et croyance négative (lire encadré page 55).

À l'issue de ce travail, envisagez à nouveau la même situation (ou une autre encore plus anxiogène) dans le futur et vérifiez que tout se passe bien. Si une sensation ou une émotion négative se manifeste encore, reprenez le travail tel que décrit dans le paragraphe précédent, jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien du tout.

TESTEZ VOS RÉSULTATS

AU MOMENT DE TERMINER UNE SÉANCE D'EFT, même si elle est brève et ne dure qu'une dizaine de minutes, il est important de tester votre travail pour savoir si vous devez revenir sur le même sujet lors d'une prochaine session. C'est un peu comme disposer d'un instrument de mesure qui vous permet d'évaluer où vous en êtes précisément et de faire un travail de qualité. C'est la fonction première de l'échelle d'évaluation de l'intensité négative (de 0 à 10) que nous employons depuis le début.

Un travail sérieux et complet en EFT consiste à trouver l'ensemble des racines d'un problème et d'en traiter tous les aspects. Comme celles-ci sont souvent inconscientes et hors de la portée de votre conscience, il faut souvent du temps lorsque l'on travaille seul pour en faire émerger la totalité. Cependant, une bonne phase de test vous permettra d'en déterrer de nouvelles beaucoup plus rapidement.

Pensez à toujours tester vos résultats sinon vous risquez de tourner en rond. En cause : les aspects laissés de côté qui vous auraient permis de purger définitivement le problème.

EXPOSITION EN GRANDEUR NATURE

Si vous vous exposez à la situation problématique, vous verrez immédiatement si toutes les racines et leurs aspects ont correctement été traités. Dans un séminaire, j'ai eu l'occasion de travailler avec une femme qui avait peur de parler en public. Il y avait 150 personnes dans la salle, de quoi activer considérablement son anxiété. Je lui ai demandé de tourner le dos au public, pour ne pas trop l'activer émotionnellement. Dans un premier temps, nous avons travaillé sur ses ressentis, le dos à la salle. Elle s'est soudainement connectée avec le souvenir de son père qui la frappait, lui hurlant de se taire. Elle avait alors 5 ans. Aujourd'hui, professeur en faculté, elle était toujours tétanisée lorsqu'elle entrait, trois fois par semaine dans le grand amphithéâtre... Après avoir traité la racine du passé, je lui ai tendu le microphone en lui demandant de parler à la salle, de se présenter et d'expliquer ce qu'elle ressentait maintenant. 10 minutes plus tard, elle avait toujours le micro en main, racontant sa vie en souriant à une salle comble. Un bon moyen pour vérifier le résultat de la séance sans même lui demander une évaluation de 0

à 10 ! Un an plus tard, je l'ai croisée à nouveau et elle m'a assuré ne plus jamais avoir eu d'angoisse pour parler en public dans le grand amphithéâtre.

UTILISER L'EXAGÉRATION

C'est une de mes techniques préférées pour tester le résultat d'une séance et j'en use et abuse avec bonheur en séance. Il s'agit d'un moyen facile avant de s'exposer directement à la situation problématique.

Je reçois en séance une mère de famille qui déprime parce qu'elle pense être « une mauvaise mère ». Elle s'accuse de tous les maux, et pense que si son fils de 13 ans a de mauvais résultats scolaires, c'est qu'elle ne passe pas assez de temps à l'aider dans ses devoirs. Bien sûr, elle travaille dur pour lui offrir les meilleures chances de réussite et s'occupe en plus de la maison toute seule. Elle est divorcée et se reproche au passage d'avoir pris cette décision puisqu'aujourd'hui son enfant « paye les pots cassés », dit-elle. J'ai pris soin de noter précisément tout ce qu'elle se reprochait avec ses mots à elle. Nous avons commencé à nettoyer les souvenirs douloureux de son enfance durant laquelle elle était toujours désignée comme coupable par ses parents car elle est l'aînée d'une fratrie de 4 enfants. Puis nous avons travaillé ce qui s'est passé au cours de son adolescence et de sa vie maritale. Trois séances ont été nécessaires, en plus de tout le travail qu'elle

a effectué toute seule entre les séances. Enfin, nous revenons au présent et sur la culpabilité qu'elle ressent par rapport à son fils. Volontairement, sans prendre la peine de redéfinir la cible, je lui demande de m'accompagner dans une « ronde » d'EFT et de répéter la phrase suivante :

- « Même si je suis une mauvaise mère, et que c'est de ma faute si mon fils est en échec scolaire, je m'accepte totalement et complètement telle que je suis ».

Il s'agit là de ses propres mots, ceux qu'elle a prononcés au début de notre premier entretien.

- Mais ça va pas ??? Je ne peux pas dire cela, s'écrit-elle.

- Allez-y quand même, juste pour voir ce que cela fait en vous, maintenant que nous avons nettoyé une partie de votre passé, lui dis-je.

- Même si je suis une mauvaise mère, et que c'est de ma faute si mon fils est en échec scolaire, je m'accepte totalement et complètement telle que je suis, prononce t-elle sans conviction du bout des lèvres tout en stimulant le point karaté.

Puis nous commençons les stimulations. Et je la force à répéter ces phrases :

- Sommet de la tête : « Je suis une mauvaise mère » (elle répète)
- Début du sourcil : « C'est de ma faute si mon fils est en échec » (elle répète)
- Coin de l'œil : « Je suis en train de foutre sa vie en l'air »

- Non là, vous y allez vraiment trop fort, dit-elle en riant. Je ne peux vraiment pas dire ça. !

Nous observons souvent cela en séance d'EFT : lorsque les racines du problème sont désactivées, les croyances se modifient et ce que les personnes affirmaient quelques temps auparavant sonne totalement faux.

Si vous travaillez de manière autonome, vous pouvez aussi utiliser l'exagération en fin de séance. Si par exemple vous pratiquez l'EFT sur votre peur de parler en public, vous pourriez vous imaginer en train de discourir sur la relativité restreinte face à une centaine de Prix Nobel, pour voir ce que vous ressentez.

CLÔTURER UNE SÉANCE QUAND ON N'EST PAS ENCORE À ZÉRO

Si à la fin de votre séance, vous n'êtes pas arrivé à zéro sur l'échelle d'évaluation de l'intensité négative (de 0 à 10), il est nécessaire de vous apaiser. N'arrêtez jamais une séance alors que vous êtes activé émotionnellement. Pour ce faire, voici une technique simple que vous pouvez utiliser. Respirez profondément pendant une minute et laissez venir l'image mentale d'un contenant dans lequel vous allez pouvoir laisser glisser toutes vos pensées, vos ressentis et vos émotions. À quoi pensez-vous si je vous demande d'imaginer un endroit ou un objet où vous pouvez laisser glisser tout ce qui nécessite d'être

traité plus tard, jusqu'au moment où vous pourrez y accorder toute votre attention ? Cela pourrait être un contenant existant que vous connaissez déjà (comme un puits, une crevasse, une citerne souterraine) ou quelque chose de totalement imaginaire, une image que vous formez dans votre esprit...

Prenez votre temps pour laisser venir cette image.

Quel est votre contenant maintenant ? Nommez-le dans votre esprit et donnez-lui un nom facile à mémoriser.

Et maintenant, portez toute votre attention sur ce contenant.

Vous savez que plusieurs choses nécessitent encore d'être traitées et, en attendant de pouvoir le faire, racine par racine, aspect par aspect, laissez glisser toutes vos pensées dans ce contenant, quelles que soient ces choses, quelle que soit leur forme.

Ensuite, lorsque vous vous sentez bien, stimulez les points EFT depuis le sommet de la tête jusqu'au point sous le bras, sans prononcer de phrase.

Le contenant ne doit pas être quelque chose que vous pouvez trouver fréquemment dans votre vie quotidienne. Ce dernier pourrait alors fonctionner comme un déclencheur avec une porte ou une serrure, ou un moyen de maintenir le matériel à l'intérieur.

Quand notre cerveau est stressé, c'est un peu comme si nos soucis ressemblaient à des dossiers ouverts sur notre bureau. Tous ces soucis ou empreintes d'événements passés

sont actifs et encombrant notre esprit, nous empêchant d'être dans l'instant présent, disponible pour ce à quoi nous voulons nous consacrer. Lorsque vous pratiquez la technique du contenant, c'est comme si vous lanciez un programme qui ferme automatiquement tous les dossiers, laissant le bureau libre et dégagé.

Votre inconscient est habitué à refouler facilement les choses, en particulier lorsque vous passez à une activité et que vous oubliez la précédente. Ce n'est pas votre conscient qui opère cela. Lorsque vous utilisez un antivirus dans votre ordinateur, vous ne faites que cliquer sur « marche » sans chercher les fichiers à nettoyer, ni faire d'effort pour les nettoyer. De la même manière, pour fermer les dossiers, vous n'avez pas besoin de vous demander lesquels. Il faut simplement avoir l'intention de lancer le programme. En mettant votre attention sur votre contenant et en y laissant glisser sans effort tout ce qui vous encombre, vous donnez instruction au programme de nettoyage de dégager votre bureau. Votre cerveau sait comment faire, laissez-le agir et faites-lui confiance.

PARTIE 3

BOOSTEZ VOTRE PRATIQUE

JUGULEZ LE STRESS

FACE AUX SITUATIONS NOUVELLES OU RESSENTIES comme potentiellement dangereuses ou agressives auxquelles nous sommes exposés dans la vie de tous les jours, nous devons nous adapter. Notre organisme réagit alors et un ensemble complexe de réactions nous permettent de faire face. Notre cerveau envoie un signal à deux glandes situées au-dessus de nos reins (les surrénales) et leur donne l'ordre de fabriquer de l'adrénaline afin de l'aider à gérer la situation. Il s'agit d'une réaction indispensable à la vie, c'est une réaction de stress. Le stress a donc dans une certaine mesure des effets positifs dynamisants, lorsqu'il nous stimule à réagir pour protéger notre vie par exemple. Ces réactions biologiques sont normales et même indispensables pour répondre à une perturbation émotionnelle (le deuil d'un proche, des cris derrière nous, la peur d'échouer à un examen, etc.) ou physique (une infection, une modification de la température ambiante, la faim ou la soif, etc.) et maintenir un équilibre à l'intérieur de nous. Le stress pourrait ainsi être défini comme un moyen de défense face

au danger, qu'il soit réel ou imaginaire. En effet, le fait de penser à un danger virtuel déclenche en nous le même type de réaction. Celle-ci se traduit par des interactions entre nos systèmes nerveux et immunitaire, nos hormones et notre psychisme.

Lorsque les perturbations sont trop fortes, ou se manifestent trop souvent (quand nos craintes imaginaires et délétères se répètent incessamment), le stress devient alors pathologique et entraîne des troubles cardiaques, digestifs, immunitaires et bien sûr psychologiques. Les réactions de notre corps et de notre tête empruntent des chemins communs qui se renforcent mutuellement. C'est pour cela qu'il existe un lien direct entre le stress émotionnel et ses traductions physiques comme les ulcères, l'hypertension, l'eczéma et bien d'autres. Nous sommes alors bien loin du « bon stress », d'autant plus qu'avec l'âge il pèse de plus en plus sur nos épaules, que ce soit au travail ou bien dans la vie quotidienne avec son lot de difficultés. Il est devenu le mal n° 1 de notre société, le compagnon indissociable et intime de la notion de performance.

La notion de stress telle que nous la connaissons aujourd'hui a fait son apparition dans les années 1950³ sous

3 L'endocrinologue canadien Hans Selye, directeur de l'Institut de médecine et de chirurgie expérimentales de l'université de Montréal, élabore une première théorie complète du stress « médical » qu'il définit comme « une réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite ».

l'appellation « syndrome général d'adaptation ». Ce syndrome se décompose en trois phases : l'alarme, la résistance et l'épuisement. La première correspond à l'ensemble des réponses de l'organisme à une perturbation soudaine : il faut se mobiliser en urgence. La phase de résistance apparaît lorsque cette perturbation dure dans le temps : il faut tenir bon. Enfin, lors du troisième temps, le corps n'est plus capable de s'adapter : il s'épuise. C'est alors qu'apparaissent les nombreuses complications du stress, souvent caractérisées par des maladies inflammatoires.

LE STRESS DANS NOTRE CORPS

Lorsque nous sommes confrontés à un stress, la première étape consiste à évaluer la menace. Pour ce faire, deux régions de notre cerveau émotionnel (appelé cerveau limbique), l'amygdale et l'hippocampe, sonnent l'alarme. Immédiatement, le système sympathique s'active. Ce sous-système est une des deux composantes du système nerveux autonome (le SNA). Comme son nom l'indique, il fonctionne tout seul et s'occupe d'accélérer ou de ralentir le fonctionnement de nos organes (cœur, vaisseaux, système digestif...) afin de maintenir l'équilibre à l'intérieur de notre corps. La branche « sympathique » en est l'accélérateur. Elle permet la mise en alerte de l'organisme et le prépare à l'activité physique. La branche « parasympathique »

agit à l'opposé, tel un frein. Elle est surtout activée pendant les temps de repos et de récupération et notamment la nuit lorsque nous dormons.

La stimulation des points EFT permet d'agir sur la branche parasympathique en l'activant immédiatement. Ainsi, lors d'une séance d'EFT, nous faisons deux actions contradictoires. En pensant au problème et en en parlant à voix haute, en nous y exposant, nous appuyons sur l'accélérateur (le sympathique). Et en stimulant les points EFT, nous écrasons le frein (nous activons le parasympathique). En réalité, nous associons une réponse de calme, de récupération, à une pensée qui déclenche normalement une réaction d'alerte. C'est ainsi que nous déprogrammons progressivement les pensées qui déclenchent une réponse de stress.

Lorsque le système sympathique s'active, il libère un neurotransmetteur, la noradrénaline, et stimule la production d'adrénaline par les glandes surrénales. Ces hormones vont alors déclencher une cascade de réactions : accélération du cœur pour accroître le débit cardiaque, contraction des vaisseaux sanguins pour augmenter la pression artérielle et mobiliser les muscles, le cerveau et le cœur, dilatation des bronches et augmentation du rythme respiratoire, libération du glucose dans le sang par le foie pour augmenter le « carburant » nécessaire à l'action. Le cerveau va se mettre en alerte niveau 1 pour faire face à toute éventualité.

Toutes ces réactions automatiques et hors de notre contrôle ont pour objectif de nous préparer à l'action que ce soit pour parler dans un microphone ou faire un looping dans un avion de voltige aérienne. Cet état dure de quelques minutes à une heure. Au-delà de cette limite, l'organisme passe en phase de résistance. Les structures de notre cerveau limbique vont alors mobiliser plusieurs autres structures : l'hypothalamus, l'hypophyse et les surrénales, ces petites glandes situées juste au-dessus des reins. Sans rentrer trop dans le détail, cette deuxième phase va favoriser la production de cortisol. Durant cette phase, certaines fonctions consommatrices d'énergie comme la croissance, la reproduction ou l'immunité seront désactivées. Le corps rentre dans un rythme de croisière : celui de la résistance. Voilà pourquoi la libido diminue et que l'on est plus susceptibles d'attraper une grippe, une bronchite ou un rhume lorsqu'on est stressé.

De nombreuses études médicales mettent en évidence le rôle du stress dans un grand nombre de pathologies soit directement, soit en tant que facteur aggravant. Il augmente la tension artérielle, accélère le vieillissement, agit défavorablement sur les troubles de l'appareil digestif, les maladies de peau (certaines dermatoses, le psoriasis ou encore la pelade) ainsi que le diabète de type 2 ou certaines maladies auto-immunes, comme le lupus. Même notre ligne dépend de notre état de stress, puisque l'activation de l'axe hypothalamus-hypophyse-

surrénales peut conduire à la stimulation de la prise alimentaire et donc favoriser l'obésité. Mais les effets négatifs du stress sont loin de s'arrêter là puisque des chercheurs ont démontré qu'il favorise la prise de drogue et pourrait même agir dès notre conception. Une séparation dès la naissance peut faire augmenter la production de cortisol chez le nourrisson et provoquer des phénomènes de rejet de sa mère. Une grossesse « stressée » accroît sensiblement le risque de naissance prématurée et de troubles ultérieurs chez l'enfant.

LA TROUSSE D'URGENCE

Lorsque vous vous retrouvez en situation de stress, que votre respiration et votre cœur s'accélèrent, stimulez immédiatement les points EFT, sans dire quoi que ce soit. L'action mécanique du choc de vos doigts sur les différentes zones de votre corps crée un signal électrique qui est envoyé dans les méridiens. Cet effet bien connu s'appelle « piezoélectrique » et a été démontré en 1880 par Pierre Curie et son frère Jacques. L'allume-gaz est une illustration qui s'est généralisée dans notre quotidien.

En activant les différents points EFT vous sollicitez l'intégralité de votre système énergétique et le forcez à retrouver son équilibre. Dans le même temps, vous activez la branche parasympathique, vous ralentissez, puis vous récupérez.

Lorsque vous vous calmez et que vous retrouvez vos esprits, analysez ce qui cause votre stress : est-ce une cause réelle que vous pouvez surmonter, ou bien est-ce quelque chose qui vous dépasse complètement ? Si le stress du moment présent vous renvoie à une situation déjà vécue, travaillez alors sur cette mémoire : « Même si j'ai vécu (telle ou telle situation), je m'accepte tel que je suis ».

Si votre stress provient du fait que vous vous sentez dépassé par l'événement et tout simplement incapable d'y faire face, alors utilisez des phrases du genre : « même si je me sens totalement dépassé par cet événement et que je suis incapable d'y faire face, je m'accepte tel que je suis ».

FAITES APPEL AU POSITIF

L'UTILISATION DU POSITIF EN PRATIQUANT L'EFT suscite de nombreuses controverses parmi les praticiens et les formateurs depuis quelques années. Utiliser du positif, c'est répéter des phrases en lien avec l'objectif à atteindre. Si vous vous sentez coupable par rapport à une situation particulière, ce serait par exemple enchaîner des rondes de stimulation des points EFT en répétant des phrases de rappel du genre : « Je suis innocent, je n'y suis pour rien, ce n'était pas ma faute ». Comme vous pouvez le remarquer dans cet exemple, c'est l'intention de la phrase qui est positive et non la phrase elle-même puisqu'ici nous employons des négations dans la deuxième et la troisième assertions.

L'utilisation de l'EFT par un praticien avec son patient nécessite du doigté et du discernement. J'ai souvent observé, lors de supervisions de stagiaires, les dégâts qui peuvent être causés par l'utilisation abusive et non maîtrisée du langage positif.

Lorsque vous pratiquez l'EFT de manière autonome, le seul risque que vous prenez est de perdre votre temps. Si vous faites des rondes d'EFT en répétant que vous êtes mince alors que vous avez besoin de vous délester de vos kilos en trop, vous risquez d'être déçu par vos résultats ! En fait, pour tout vous dire, utiliser des phrases positives en stimulant les points méridiens que vous connaissez maintenant, ce n'est pas de l'EFT, c'est une variante, mise au point par les promoteurs de la pensée positive.

Cependant, l'utilisation du positif peut être intéressante dans trois cas :

- Pour tester vos résultats
- Lors de l'utilisation de recadrages
- Lors de l'installation de ressources

Rappelez-vous un point important en EFT : l'utilisation du positif n'est pas un substitut au fait de trouver et déterminer correctement une cible. C'est en travaillant sur le négatif – et uniquement sur le négatif – que vous permettez au traitement de progresser, sauf lorsque des croyances négatives bloquent le progrès, comme on l'a déjà vu, ou lorsque des informations cognitives font défaut.

UTILISER LE POSITIF COMME TEST

Généralement, si le positif est introduit trop tôt par un praticien dans une séance en face à face, le patient peut se sentir incompris dans sa croyance négative encore trop forte

et réagir en se braquant, en se refermant. Si vous pratiquez seul, quand vous aurez bien travaillé sur toutes vos racines du passé et leurs nombreux aspects, vous pourrez vous servir du positif pour tester ce que cela provoque en vous. Tout simplement en déclarant à voix haute, l'inverse de votre croyance de départ.

Reprenons l'exemple de la personne qui pensait initialement nuire à son fils. Sa croyance initiale était : « Je suis une mauvaise mère, c'est ma faute s'il échoue ». Une façon de tester le résultat du travail effectué en EFT serait de lui demander de dire à voix haute : « Je suis une bonne mère, je n'y suis pour rien s'il échoue à l'école. La vérité, c'est que je fais de mon mieux ». Et à partir de là, on observe ce qui se passe. Si tout est correctement traité, la personne dira ces phrases sans hésitation, avec conviction : ses croyances sur elle-même auront bel et bien changé et l'objectif de la thérapie aura été atteint. Mais il est possible que le fait de dire ces phrases à voix haute crée une résistance acceptable pour la maman et qu'elle réagisse en disant : « Oui, mais ce n'est pas tout à fait vrai, car... ».

Ce qui suit le « Oui, mais... » devra faire l'objet de beaucoup d'attention et devra être exploré afin de découvrir ce qui se cache derrière ce « oui, mais... ». Les objections finales recèlent souvent des trésors pour celles et ceux qui savent les explorer.

Voici une astuce que je vous propose d'essayer sur vous lorsque vous pensez en avoir fini avec vos rondes d'EFT. En reprenant votre cible initiale, retrouvez la croyance négative de base, par exemple : « Je n'ai pas ma place dans ce monde ». Formulez alors une croyance inverse, donc positive : « J'ai ma place dans ce monde et je la mérite ». Ensuite, fermez les yeux et imaginez que cette croyance positive est comme la lumière vive d'un scanner ou d'une photocopieuse. Imaginez que cette croyance lumineuse parcourt votre corps lentement de la tête jusqu'aux pieds et observez ce qui se passe dans votre corps. Si tout va bien, c'est parfait car le passage doit se faire sans encombre. Si en revanche, cela bloque à un certain niveau, si une partie du corps est douloureuse ou retient tout simplement votre attention, cela signifie que quelque chose d'inconscient n'est pas encore résolu et qu'il vous faudra encore travailler sur le sujet en utilisant encore et toujours la même méthode.

RECONSIDÉREZ VOTRE PROBLÈME GRÂCE AUX RECADRAGES

LE RECADRAGE EST UNE INTERVENTION THÉRAPEUTIQUE qui consiste à effectuer un changement de point de vue par rapport à un événement qu'une personne a vécu. En effet, la signification d'un événement est fonction du « cadre » dans lequel nous le percevons. Changer le cadre c'est, en raccourci, changer la signification que l'on donne à un événement. C'est aussi changer la croyance. Et quand la croyance change, le comportement change aussi.

Dans le cas d'une relation entre un thérapeute EFT et son patient, la puissance des recadrages est énorme s'ils sont bien préparés. Heureusement, en utilisant cet outil sur vous-même, vous allez constater que c'est très facile et sans risque. L'utilisation des recadrages va vous permettre d'accélérer vos résultats avec l'EFT. Si néanmoins ceux que je vous propose génèrent chez vous des résistances, il vous suffira de les traiter avec l'EFT au fur et à mesure qu'elles se présentent.

Voici, en 5 points, une manière de faire un recadrage tel que nous l'enseignons à l'IFPEC et à l'APEC⁴.

Après avoir bien défini votre cible initiale, vous allez construire une phrase de préparation qui vous permettra de vous concentrer sur un problème spécifique (1) et de vous accepter vous-même comme ayant vécu ce problème (2). Vous allez également accueillir votre ressenti émotionnel (3), tout en faisant un premier recadrage par rapport à ce que vous vivez dans le présent (4). Puis, vous en ferez un second par rapport au futur (5).

Voici la trame de ce recadrage en 5 points :

« Même si j'ai vécu (*ce problème*), je m'accepte totalement et complètement tel que je suis. Et c'est bien normal que je ressente (*cette émotion*). La réalité c'est qu'aujourd'hui c'est terminé. J'ai maintenant le droit d'être en paix, car j'ai appris de cette expérience. Je m'ouvre à la possibilité de vivre les choses différemment ».

En fonction de ce que vous avez vécu, vous modifierez le contenu des parenthèses en italique.

Ainsi, dans notre premier exemple, la phrase de préparation initiale pourrait être complétée de cette manière :

« Même si je revois mon professeur le bras tendu montrant la porte de la classe, je m'accepte totalement et complètement comme je suis. Et c'est normal, qu'après

⁴ IFPEC, Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique (www.ifpec.org) et APEC, Association francophone de Psychologie Énergétique Clinique (www.energypsy.eu)

toutes ces années, cela me touche encore et que je ressente encore de la honte. La réalité, c'est que j'avais eu raison de répondre. Je m'ouvre à la possibilité de prendre ma place. »

Durant la préparation, répétez votre phrase à voix haute (dans la mesure du possible) tout en stimulant votre point karaté. Puis, commencez la ronde de stimulation des points avec le négatif et l'accueil de votre émotion actuelle :

- Sommet de la tête (ST) : « Je revois mon professeur le bras tendu »
- Début du sourcil (DS) : « Il me montre la porte de la classe »
- Coin de l'œil (CO) : « Il veut que je sorte »
- Sous l'œil (SO) : « Il a le bras tendu »
- Sous le nez (SN) : « Il me montre la porte »
- Au milieu du menton (Me) : « Il veut que je sorte de la classe »
- Sous les clavicules (SC) : « C'est normal que je ressente encore cette honte »
- Sous le bras (SB) : « Toute cette honte »

Au besoin, enchaînez plusieurs rondes jusqu'à ressentir un apaisement.

Puis enchaînez avec les rondes de recadrage :

- Sommet de la tête (ST) : « La réalité, c'est que j'avais eu raison de répondre »
- Début du sourcil (DS) : « Il m'avait accusé à tort »
- Coin de l'œil (CO) : « J'ai eu raison de prendre ma place »

- Sous l'œil (SO) : « La vérité, c'est que j'avais ma place dans cette classe »
- Sous le nez (SN) : « Mon professeur avait tort »
- Au milieu du menton (Me) : « Je n'ai pas eu le choix »
- Sous les clavicules (SC) : « La réalité, c'est que j'ai été courageux en répondant »
- Sous le bras (SB) : « J'ai eu raison de prendre ma place »

Observez bien ce qui se passe en vous durant cette première ronde de recadrage. Si la moindre résistance se manifeste, traitez-la puis revenez à votre recadrage.

Ensuite, passez au deuxième recadrage :

- Sommet de la tête (ST) : « J'ai le droit de lâcher cette honte »
- Début du sourcil (DS) : « J'ai le droit de fermer ce dossier »
- Coin de l'œil (CO) : « J'ai le droit de changer maintenant »
- Sous l'œil (SO) : « J'ai le droit de prendre ma juste place dans la vie »
- Sous le nez (SN) : « J'ai le droit de prendre toute ma place »
- Au milieu du menton (Me) : « J'ai appris de cette expérience »
- Sous les clavicules (SC) : « Je m'ouvre à la possibilité de vivre les choses différemment »
- Sous le bras (SB) : « Je m'ouvre à la possibilité de changer »

En cas d'une résistance trop forte lorsque vous commencez les recadrages, vous pouvez utiliser la formulation intermédiaire avec « et si » de cette manière :

- Sommet de la tête (ST) : « Et si j'avais eu raison de répondre ? »
- Début du sourcil (DS) : « Et s'il m'avait accusé à tort ? »
- Coin de l'œil (CO) : « Et si j'avais eu raison de prendre ma place ? »
- Sous l'œil (SO) : « Et si j'avais ma place dans cette classe ? »
- Sous le nez (SN) : « Et si mon professeur avait tort ? »
- Au milieu du menton (Me) : « Et si je n'avais pas eu le choix ? »
- Sous les clavicules (SC) : « Et si j'avais fait preuve de courage en répondant ? »
- Sous le bras (SB) : « Et si j'avais eu raison de prendre ma place ? »

La formulation « Et si » est plus douce et ne génère quasiment pas de résistance. Elle peut être utilisée juste avant les phrases positives du recadrage.

Voici quelques exemples de recadrages rencontrés dans ma pratique.

- Une femme de 25 ans a été abusée à l'âge de 6 ans par son grand-père. Aujourd'hui, sa relation avec son partenaire est difficile alors qu'il n'y a pas de véritable problème entre eux. En fait, elle se sent coupable de n'avoir rien dit à son grand-

père lorsqu'elle était petite et même d'avoir été en quelque sorte consentante. Le recadrage employé ici a pour but de lui apporter des informations qui lui manquent a priori.

« Même si je me sens coupable d'avoir accepté les attouchements de mon grand-père, je m'accepte totalement et complètement comme je suis. Et c'est normal que j'aie ces problèmes avec ma sexualité aujourd'hui. La vérité, c'est que c'était lui l'adulte responsable. Je n'étais qu'une petite fille. Je ne suis responsable de rien. Je m'ouvre à la possibilité de changer ».

Sa culpabilité étant très fortement ancrée – elle s'accusait d'avoir quasiment provoqué son grand père – il a fallu avancer très prudemment vers le recadrage. Dans un premier temps, elle était même incapable de répéter les phrases de recadrage. Son grand-père étant décédé à ce jour, elle avait l'impression de dire du mal d'un mort et cela la perturbait beaucoup compte tenu de ses croyances religieuses. Nous avons donc, dès le départ, travaillé sur les différents aspects de l'événement, puis au fur et à mesure que l'intensité émotionnelle décroissait, nous nous sommes rapprochés du recadrage. Lorsqu'elle a finalement pu prononcer les phrases positives : « La vérité, c'est que c'était lui l'adulte responsable. Je n'étais qu'une petite fille. Je ne suis responsable de rien. Je m'ouvre à la possibilité de changer », elle s'est rapidement apaisée.

• Un homme de 55 ans, ingénieur de haut vol, cadre supérieur dans une grande administration française, est en arrêt maladie depuis 4 mois. Motif : il subit un harcèlement moral de la part de son supérieur qui est le n°1 de cette institution. Il n'y a donc pas d'échappatoire possible. Il explique que, lorsque son chef devient méprisant ou agressif, il est pris de crises d'angoisse très violentes et ne parvient pas à se calmer. Nous appliquons à la lettre la méthode décrite dans les pages précédentes et en partant de sa plus récente crise, nous définissons les 5 critères (la pire image / sensation / localisation / émotion / intensité / croyance négative), puis nous remontons directement dans le passé, vers l'âge de 5 ou 6 ans.

- « Mon père avait la main lourde.
- Il vous frappait ?
- Oui souvent...
- Il vous frappait de quelle manière ?
- Avec sa ceinture...
- De quel côté de la ceinture ?
- Du côté de la boucle...
- Quelle a été la pire fois ?
- Le jour où il m'avait attaché à un radiateur pour que je ne puisse pas m'enfuir ».

Nous avons débuté la séance avec cette phrase :

« Même si mon père m'a attaché au radiateur quand j'avais 5 ou 6 ans et qu'il m'a frappé avec sa ceinture du côté de la boucle, je m'accepte totalement et complètement tel

que je suis. Et c'est normal que je ressente encore toute cette peur aujourd'hui. La réalité, c'est que j'ai été maltraité et que maintenant c'est terminé. Je sais me défendre. Et d'un autre côté, peut-être qu'il ne pouvait pas me donner ce qu'il n'avait jamais reçu ».

Nous avons travaillé pendant près d'une demi-heure sur cette simple phrase en y ajoutant tous les aspects survenant au fur et à mesure et cela a eu un effet incroyable sur lui. La séance suivante, il m'a dit que le fait d'entendre qu'il avait bel et bien été victime de maltraitance lui avait fait un bien fou et l'avait libéré d'un énorme poids. Il n'avait jamais réalisé qu'il avec été battu avec autant de violence et le fait de l'entendre dire par une personne extérieure, puis de le répéter à voix haute tout en stimulant les points, avait eu sur lui « l'effet d'une pommade ». À la fin de la séance, son discours avait évolué vers de la compassion pour son père : « il venait de l'assistance publique, il a connu plusieurs familles d'accueil, je sais qu'il a été maltraité lui aussi ».

VOUS ÊTES UNE ŒUVRE D'ART

On constate encore une fois la puissance des recadrages, à condition de bien « nettoyer » le négatif avant de passer au recadrage. Si on fait une analogie avec la restauration des tableaux de maîtres, l'œuvre est d'abord photographiée de différentes manières, voire même radiographiée aux

rayons X. Puis l'œuvre est décrassée, nettoyée des vernis et des repeints ou des mastics « pour lui faire retrouver la magie de ses pigments »⁵, puis elle est « réintégrée ». Cette dernière étape comprend la pose de mastic, la retouche des manques et des usures et parfois complétée d'une phase de peinture. Enfin, vient la phase de vernissage.

De même, en thérapie EFT en face à face, on débutera par une phase de questionnement (appelée l'anamnèse) afin de faire un état des lieux, une photographie de la vie de la personne, puis grâce au ciblage et à la recherche des racines originelles, on procèdera par touches successives pour nettoyer les traces traumatiques résiduelles. Le recadrage s'apparente ici à l'étape dite de réintégration, puisque le thérapeute apporte des informations oubliées, inconsciemment ignorées ou tout simplement manquantes. L'utilisation de phrases purement positives répétées en fin de thérapie pourrait illustrer la phase de vernissage. Vous êtes une œuvre d'art, alors traitez-vous comme telle !

RECADRER AVEC LE PARDON

Le pardon est un outil puissant dans le recadrage. Mais là encore, il faut savoir l'utiliser à bon escient. Comme l'explique Etienne Mullet, Teresa Muñoz Sastre et Jacques

⁵ Arturo Perez-Reverte, *Le tableau de maître flamand* (Le livre de poche, 1994).

Lecomte⁶ : « Pardonner c'est fondamentalement faire don de quelque chose à quelqu'un ». Il s'agit du don que l'on fait de son droit au ressentiment après avoir été la victime d'une offense. Le pardon consiste en effet à vaincre son ressentiment envers un offenseur, non pas en niant son droit au ressentiment, mais en s'efforçant de considérer l'offenseur avec bienveillance, compassion et même amour.

Le pardon est l'antithèse de l'oubli ; car si l'on oublie le tort qui a été fait, alors, il n'y a plus rien à pardonner. Excuser, amnistier, dispenser de peine, oublier et/ou nier ce qui s'est passé ne constitue pas des aspects légitimes du pardon. Chacune de ces démarches peut empêcher le pardon authentique de se produire ou peut résulter en un simulacre de pardon. Ainsi, Nelson Mandela, affirme : « les Sud-Africains doivent se souvenir du terrible passé, de façon à pouvoir le gérer, pardonner quand le pardon est nécessaire mais ne jamais oublier. En nous souvenant, nous nous assurons que plus jamais une telle barbarie ne nous meurtrira et nous supprimons un héritage dangereux qui reste une menace pour notre démocratie⁷ ».

6 Etienne Mullet, Teresa Muñoz Sastre et Jacques Lecomte -<http://www.psychologie-positive.net>

Vous trouverez une présentation plus complète de ce thème dans *Introduction à la psychologie positive*, écrit sous la direction de Jacques Lecomte (Dunod, 2009).

7 *Pardonne, mais n'oublie pas* de Nelson Mandela, Le Monde, 7 août 1999.

Le pardon n'est pas non plus la réconciliation. Pour se réconcilier, il faut être au moins deux. Il faut aussi qu'une relation antérieure, même minimale, ait existé et que cette relation vaille la peine d'être poursuivie. Pardonner n'implique donc pas nécessairement de se réconcilier. On ne peut pas se réconcilier avec une personne qui ne souhaite plus vous rencontrer. Il n'est pas souhaitable, non plus, de se réconcilier avec une personne qui a abusé de vous dans le passé et ne semble pas s'être amendée.

La présence d'excuses sincères de la part de la personne qui a commis le tort constitue un élément de facilitation très important. Le fait que l'acte négatif n'était pas réellement intentionnel joue également un rôle : on peut plus facilement pardonner un acte résultant d'un incident fortuit ou d'une négligence qu'un acte dont l'intention était délibérément nuisible. Un troisième facteur est le degré de diminution des conséquences négatives de l'acte. Par exemple, il est plus facile de pardonner une fois la santé recouvrée que pendant la convalescence. Un autre facteur important est la proximité sociale entre l'auteur de l'acte négatif et sa victime : on est plus enclin à pardonner un membre de la famille que quelqu'un que l'on connaît à peine. Plus une personne est émotionnellement stable, moins elle éprouve de ressentiment durable. Les tendances dépressives, la colère, l'anxiété et la tendance à la rumination sont les aspects les plus liés au ressentiment durable. À offense égale, une victime très narcissique aura

tendance à percevoir toute offense comme plus grave et à pardonner de manière nettement plus conditionnelle qu'une victime moins narcissique. Colère et tendance à la rumination sont inversement corrélées à la propension à pardonner.

Chez les thérapeutes, le pardon a commencé à gagner en popularité dans les années 1980, essentiellement comme moyen de réguler certaines émotions comme la colère, l'anxiété et la dépression. Les cliniciens qui ont introduit l'usage du pardon en psychothérapie ont noté que la capacité à pardonner de leurs patients facilitait la récupération et la guérison. Des psychologues cliniciens ont, par exemple, travaillé durant approximativement quatorze mois avec six patientes ayant été victimes d'inceste. Comparées à un groupe de référence (liste d'attente), les personnes ayant bénéficié de la thérapie par le pardon ont témoigné d'une plus grande réduction de l'anxiété et de la dépression et d'une augmentation de l'espoir et de l'estime de soi par apport aux personnes du groupe de référence.

Bien souvent, le pardon est un outil très puissant pour se libérer de ses émotions négatives. C'est par exemple l'antidote idéal de la colère et de la dépression.

LE CAS DE MICHEL

Michel est un homme proche de la retraite qui vient consulter pour un problème de dépression consécutif à un différend avec son directeur. Son arrêt de travail se terminant,

il redoute la reprise. Petit à petit, il a été mis sur la touche par son directeur qui l'a dévalorisé aux yeux de tous. Michel a même fini par s'isoler des autres, préférant déjeuner seul dans son bureau plutôt qu'à la cafétéria de l'entreprise.

Après avoir nettoyé plusieurs cibles, j'observe que ses émotions changent et qu'il est désormais dans la colère et non plus dans l'abandon. J'ose alors le recadrage suivant :

- « Même si mon directeur m'a humilié devant le conseil d'administration en me traitant de gros balourd, je m'accepte tel que je suis. Et c'est normal que je ressente cette colère. La réalité, c'est que cette colère se retourne contre moi et m'immobilise. Rien que pour la lâcher, je lui pardonne.

- Jamais de la vie, s'écrie t-il. Je préfère mourir !

- Votre directeur vous a humilié, il se moque de vous en public. Et cela vous met en colère. Vous y repensez encore et encore, tout au long de la journée, c'est bien ça ?

- Oui.

- A votre avis, est-il affecté de quelque manière que ce soit ?

- Non.

- S'il savait dans quel état ces insultes vous mettent, que ressentirait-il ?

- Il serait content j'imagine...

- Donc vous lui faites le cadeau de votre colère.

- ???

- C'est un peu lui rendre hommage, non ? Comme si vous preniez vous-même le relai de ce qu'il a commencé ?

- ???

- Maintenant, que pensez-vous qu'il ressentirait s'il savait que ses remarques ne vous touchent même pas et glissent simplement sur vous ?

- Il s'énervait certainement.

- Vous avez envie de lui faire plaisir ou de vous venger ?

- Je veux me venger.

- Et bien alors, vengez-vous... Et pardonnez-lui.

- Comment ça ?

- Si vous lâchez votre colère, vous reprenez la main, vous vous libérez de son emprise. Et si vous pardonnez, vous lâchez votre colère. Répétez avec moi cette phrase : « Même si m'on directeur m'a humilié devant le conseil d'administration en me traitant de gros balourd, je m'accepte tel que je suis. Et c'est normal que je ressente cette colère. La réalité, c'est que cette colère se retourne contre moi. J'ai le droit de la lâcher. Et rien que pour me venger, je lui pardonne ».

Je vous conseille d'utiliser cette phrase paradoxale : « Et rien que pour me venger, je lui pardonne » car elle permet vraiment bien de recadrer la colère. Souvent, à l'instar de Michel, les personnes finissent par rire de la situation en la regardant sous un angle nouveau. Michel a repris son travail, a recommencé à prendre son déjeuner avec ses collègues. Son directeur, qui n'a pas supporté son changement d'attitude, sa sérénité apparente, s'est emporté et l'a licencié quelques semaines plus tard. Mais il l'a fait dans de telles conditions

que le recours aux prud'hommes n'a même pas été utile. Le conseil d'administration lui a accordé une prime équivalente aux années à effectuer pour aller jusqu'à la retraite et en a profité pour licencier le directeur impulsif.

Pour comprendre comment fonctionne le retraitement des informations qui s'opère avec l'EFT, nous avons besoin d'en savoir un peu plus sur la manière dont nous organisons nos souvenirs. Pourquoi sommes-nous parfois capables de dépasser les événements difficiles que nous vivons et parfois non ? C'est ce que nous allons voir maintenant en analysant comment se forment et s'ancrent les souvenirs.

DÉSACTIVEZ LES SOUVENIRS PERTURBATEURS

AL'ÂGE DE 17 ANS, J'AI EU UN ACCIDENT DE moto, sans trop de dégâts. Cet événement est stocké dans ma mémoire avec beaucoup de détails. Lorsque j'y pense aujourd'hui, j'ai conscience que les différents aspects, les différents détails du souvenir de cet événement peuvent avoir évolué, la mémoire n'étant ni figée, ni objective.

Mais de quoi je me souviens précisément ? Les différents détails de mon souvenir concernent mes perceptions visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives et gustatives.

- Ce que j'ai vu : de nuit, les phares de la voiture qui vient de face et qui tourne devant moi sans mettre son clignotant, puis les roues de la voiture une fois à terre.
- Ce que j'ai entendu : le crissement de mon pneu arrière sur la chaussée, le son de mon klaxon, les cris du chauffeur affolé.

- Ce que j'ai ressenti : la crispation de mes bras sur le guidon, le dérapage avant le choc, le choc de mon genou gauche contre l'aile avant-droite de la voiture, mon vol plané devant la voiture, la douleur immédiate et violente dans le genou.
- Ce que j'ai senti : l'odeur d'essence de mon réservoir se vidant lentement.
- Ce que j'ai goûté : le sang dans ma bouche.

Parmi les souvenirs visuels, l'image du pire moment sera privilégiée à cause de son lien particulier avec l'impact émotionnel de cet événement. Il s'agit de l'élément visuel de la mémoire sensorielle connectée à l'événement.

Je peux également rajouter une catégorie : celle des pensées⁸ qui font référence à ce que je me suis dit à ce moment-là : « Quel crétin, il va me rouler sur la tête ! ».

Au niveau physique, on peut également ajouter ce que je ressens ici maintenant dans mon corps en pensant à ce souvenir, comme un serrement au niveau de la gorge. Ce souvenir est également accompagné d'émotions qui se manifestent dans le présent à la simple évocation de cet accident. Ces émotions peuvent être de la même nature que celles ressenties au moment de l'accident comme la peur, la sensation d'impuissance. Mais il est possible également de ressentir aujourd'hui des émotions différentes qui n'étaient pas présentes au

8 Francine Shapiro, une psychologue américaine dont nous parlerons plus loin, les classe séparément des croyances qui font référence à des idées que l'on a toujours maintenant sur soi-même.

moment de l'accident. Comme la colère envers le conducteur ou bien la culpabilité de n'avoir pas su anticiper la manière d'éviter la voiture. Et enfin, tant que l'événement n'est pas convenablement traité, je garde une ou plusieurs croyances, qui sont des idées négatives que je me fais sur moi-même, sur le conducteur ou les autres en relation avec cet événement. Là encore, la croyance négative la plus forte sur moi et reliée à cet accident-même sera prise en considération prioritairement en raison de son impact dans ma vie de tous les jours. Si ma croyance est : « c'est toujours sur moi que ça tombe », il y a fort à parier qu'elle constitue un déclencheur puissant de mal-être et de réactions disproportionnées.

En résumé, un souvenir est stocké sous la forme d'un réseau d'informations qui se compose des mes perceptions (visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives et gustatives) + mes pensées (sur le moment) et mes croyances (actuelles) + mes émotions (sur le moment et actuelles) et mes sensations physiques internes (actuelles).

RÉSEAUX DE SOUVENIRS

Les souvenirs se stockent dans la mémoire et se connectent entre eux selon la logique « qui se ressemble s'assemble ». Tout aspect, même partiel ou même approximatif d'un souvenir, peut donner lieu à une connexion à un autre souvenir qui comporterait cet aspect.

Les différents souvenirs forment ainsi des « grappes », des réseaux de souvenirs, liés par un même thème, une même croyance, ou par d'autres aspects communs. Par exemple, vont se trouver connectés dans mon esprit tous les souvenirs où j'ai été humilié durant ma vie, par mon père, par ma mère, par ma sœur, par mon instituteur, par l'un de mes professeurs, par un camarade, etc. De la même manière, tous les souvenirs, bons ou mauvais, pourront être reliés à un lieu particulier, tel que la cuisine de ma grand-mère Yvonne qui pourra me rappeler le soir du Noël de mes 7 ans ou bien encore, la fois où mon grand-père m'a jeté son béret en travers de la figure pour me faire taire.

Ainsi, des réseaux de petite taille formés par des aspects communs précis, se connectent pour former des réseaux plus larges connectés par des aspects plus généraux : un réseau de petite taille contenant les souvenirs relatifs aux expériences d'humiliation à l'école est connecté avec un autre petit réseau lié aux souvenirs d'humiliation à la maison, et avec celui du milieu professionnel. Tout cela forme le plus grand réseau de souvenirs relatifs à l'humiliation.

COMMENT TRAITONS-NOUS LES PROBLÈMES DU QUOTIDIEN ?

Supposons que vous soyez en bonne santé psychologique et que vous soyez subitement confronté à un événement stressant. Vous êtes en vacances, complètement détendu et vous

recevez des amis que vous n'avez pas vus depuis longtemps. Au cours du repas, vous discutez, vous plaisantez, vous êtes bien. Puis la discussion prend un tour plus politique (rappelez-vous d'éviter le sujet en vacances avec vos amis !). Vous exprimez tranquillement votre avis, sans émotion particulière, quand soudain votre ami sort de ses gonds et quitte la table en criant. Normalement, vous devriez avoir une première réaction de stress, votre cœur s'accélère, votre respiration aussi, vous avez chaud. Vous ressentez de l'incompréhension, de la colère, peut-être de la honte. Des pensées irrationnelles et impulsives se manifestent : autocritique (« je n'aurais jamais dû dire cela, c'est ma faute »), envie de fuir ou bien de frapper cet « ami », ou encore tendance à subir sans rien dire...

On sait que l'ensemble des perceptions, des pensées, des sensations, des émotions et des croyances constituent un réseau d'informations qui, sous l'effet d'un événement déstabilisant, peuvent ne plus fonctionner correctement. Le système va alors sortir de l'équilibre et vous amener à vous sentir complètement perdu.

Pour bien gérer ce genre de situations et éviter d'être trop perturbé, il est fondamental d'avoir une bonne estime de soi. En effet, si vous avez une bonne estime de vous – parce que, lors d'expériences similaires antérieures, tout s'était bien déroulé (par exemple, au cours d'un repas passé, les personnes présentes autour de vous vous avaient respecté, même si vous

étiez d'un avis opposé au leur) – vous rationaliserez rapidement en vous rappelant des souvenirs positifs (« je fais bien les choses habituellement », « je suis une bonne personne », « j'ai le droit d'affirmer mes opinions », etc.).

Les perceptions, pensées, sensations, émotions et croyances liées à ces souvenirs sont de véritables forces vives, de véritables ressources. Selon Francine Shapiro⁹, une psychologue américaine, elles constituent ce qu'elle appelle le « réseau adaptatif de l'information ».

Suite à la colère de votre ami, vous vous repassez le film de cette soirée puis, après une bonne nuit, vous sortez de votre perturbation émotionnelle. Votre état émotionnel retourne à l'équilibre et vos pensées s'adaptent à la situation. Au lieu de vous dire « j'ai fait quelque chose de mal », vous pensez « qu'il est un peu à cran à cause de la maladie de sa femme ; il réagit mal à toutes les contrariétés en ce moment. Je n'ai rien fait de mal ».

Non seulement vos émotions, votre physiologie et vos pensées reviennent à la normale, mais vous avez aussi mis en place un schéma de reconnaissance pour pouvoir réagir différemment si une situation semblable venait à se représenter. Vous serez par exemple en mesure de dire une prochaine fois à votre ami : « Je comprends que tu traverses une période difficile, mais je te serais reconnaissant de me parler plus calmement ».

⁹ Francine Shapiro a fondé et développé la méthode EMDR (désensibilisation et reprogrammation par mouvement des yeux) et elle est à l'origine de la notion de traitement adaptatif de l'information.

L'ensemble de vos perceptions, de vos pensées, de vos sensations, de vos émotions et de vos croyances qui sont revenues alors à l'équilibre constitue à nouveau un réseau adaptatif de l'information.

Nous voyons donc que ce traitement de l'information agit sur les réseaux de souvenirs : il met en relation le réseau de pensées négatives (la croyance « j'ai fait quelque chose de mal » et tous les autres aspects de ce réseau) avec le réseau « adaptatif » (« je suis une bonne personne » et tous les autres aspects de ce réseau). De par la simple mise en communication des deux réseaux, les aspects négatifs sont effacés par les informations du réseau adaptatif, pour ne plus former qu'un réseau à nouveau sain et en équilibre.

Ce système de traitement de l'information a évolué au fil du temps pour permettre aux humains de réorganiser leurs réponses à des événements de vie perturbants. C'est ce qui nous permet, passées les premières réactions émotionnelles suscitées par un événement, de nous calmer et de voir les choses avec plus de distance. Tout comme nous avons la capacité de nous réparer nous-mêmes en cicatrisant lorsque nous nous blessons, nous pouvons « auto-guérir » nos blessures psychiques.

Mais parfois, un événement trop violent – comme un viol dans l'enfance – ou trop répété (violences récurrentes) peut perturber cette capacité de guérir. Pour reprendre notre analogie, si la plaie n'est pas désinfectée ou si un corps

étranger l'obstrue, la cicatrisation ne sera pas possible et la plaie continuera de suppurer. Il sera nécessaire d'enlever ce qui gêne et de désinfecter pour que la cicatrisation puisse ensuite reprendre, en laissant la nature faire son travail.

Il en est de même avec les blessures émotionnelles et le rôle de l'EFT consiste à enlever ce qui bloque la capacité d'auto-guérison psychique des individus.

Selon l'explication donnée par Gary Craig, le fondateur de l'EFT, un événement traumatique crée une perturbation dans le système énergétique du corps humain. Lorsque les personnes pensent à ce souvenir ou qu'elles se retrouvent confrontées à un déclencheur du présent, la perturbation énergétique s'active un peu comme un « parasitage » dans un appareil électrique. Et cette perturbation déclenche une émotion négative. L'EFT rétablit l'équilibre dans le circuit énergétique de la personne et l'émotion négative disparaît, y compris lorsque la personne pense au problème ou est à nouveau face au même déclencheur. C'est plus simpliste comme explication, mais globalement cela revient au même.

QUEL TRAITEMENT ?

Il y a plusieurs manières de traiter un réseau de souvenirs qui nous perturbe. L'EFT ne fonctionne pas bien lorsque l'on tente de traiter la totalité du réseau. En revanche, l'EFT

devient très performante dès que l'on cible le pire souvenir ou le plus intense du réseau. Dans ce cas, on observe un effet de généralisation. Cet effet « tache d'huile » permet de traiter tout ou partie du reste du réseau.

En vertu du conditionnement cher à Pavlov, tout événement actuel ayant un déclencheur, une « clochette », en commun avec un réseau dysfonctionnel du passé déclenchera les informations (sensations, réactions physiologiques, croyances,...) stockées dans ce réseau. Il en résultera que notre réponse actuelle au déclencheur sera elle aussi inappropriée et probablement disproportionnée.

C'est pourquoi il est important de traiter d'abord les réseaux du passé qui sont activés par le problème actuel. Une fois le réseau du passé transformé en réseau sain (ou adaptatif), plus rien ne nous empêche de fonctionner correctement dans le présent.

Le protocole de base est donc un protocole respectant la succession suivante pour les cibles : travailler dans l'ordre sur le passé, puis le présent, et enfin le futur, comme nous l'avons vu précédemment.

LES SITUATIONS TROP PERTURBANTES

Mais lorsque l'événement vécu dans le passé a été trop violent, l'auto-guérison psychique ne peut se faire toute seule. Il est alors nécessaire de faire une intervention de

déblocage pour permettre au processus d'auto-guérison de se déclencher. Ceci peut être fait en installant des ressources dans un domaine précis.

Dans quel cas l'auto-guérison psychique a du mal à se mettre en place ? C'est généralement lorsqu'une personne (enfant ou adulte) manque de ressources, quand les réseaux adaptatifs sont absents ou insuffisants pour pouvoir se relier aux réseaux dysfonctionnels et les réparer. Ils restent en l'état et la guérison ne peut donc survenir.

Lorsqu'une personne n'a pas pu avoir suffisamment d'expériences positives, ou a eu trop (ou de trop fortes) d'expériences négatives dans les domaines importants de la constitution de l'identité (sécurité de base, estime de soi...) elle ne dispose alors pas de réseaux adaptatifs suffisamment forts. On parle alors d'un patient présentant un traumatisme complexe. Si vous êtes dans cette situation, il est probable que vous n'arriviez pas à obtenir des résultats avec l'EFT, soit parce que votre système de protection (la dissociation) vous empêche de vous reconnecter avec l'émotion, soit parce que vous n'arrivez jamais à descendre à 0 lorsque vous pratiquez l'EFT sur l'événement traumatisant, ou alors parce que votre émotion est toujours forte lorsque vous repensez à cet événement, même après l'avoir correctement travaillé.

Dans ce cas, le fonctionnement même du système d'auto-guérison peut être non pas bloqué, mais affecté d'un point de vue de son développement et ne pas avoir pu se

mettre suffisamment en place. Il faudra donc non seulement instaurer des ressources (créer ou renforcer des réseaux adaptatifs), mais également opérer une stabilisation et utiliser un protocole inversé (futur/présent/passé). Quoi qu'il en soit, ce n'est pas possible de s'auto-guérir seul de ce genre de traumatismes et il sera indispensable d'être accompagné par un psychothérapeute compétent. Retenez simplement que, si le système de retraitement de l'information ne fonctionne pas normalement et que vous sentez que vous manquez de ressources, il peut s'avérer trop déstabilisant de travailler prioritairement sur le passé. Pour les thérapeutes, il est impératif de stabiliser le patient et de lui donner des ressources avant de travailler sur des cibles du présent, puis enfin du passé. Pour les lecteurs qui ne sont pas formés à la thérapie, il faudra développer vos ressources, sans toucher aux traumatismes. C'est ce que nous allons voir au chapitre suivant.

QUAND ÇA NE MARCHE PAS, INSTALLEZ DES RESSOURCES

CE PROTOCOLE D'INSTALLATION DE RESSOURCES A été mis au point par deux spécialistes du traitement du syndrome de stress post-traumatique¹⁰ et adapté ici pour une utilisation avec l'EFT de manière autonome.

Si vous avez travaillé sur un sujet difficile et que vous avez l'impression de vous enfoncer un peu plus à chaque fois que vous pratiquez l'EFT, testez immédiatement cette méthode. Vous vous sentirez plus calme et, en quelques séances, vous commencerez à installer de solides ressources qui vous permettront d'entamer un travail plus efficacement.

10 Deborah L. Korn et Andrew M. Leeds

1 • IDENTIFIER LES RESSOURCES DONT ON A BESOIN

Tout d'abord, commencez par identifier les ressources nécessaires pour un problème actuel qui vous submerge, à une situation difficile pour vous actuellement dans votre vie. Vous pouvez penser au défi de travailler avec un événement traumatique particulier.

Vous pouvez aussi vous focaliser sur une personne en particulier, avec laquelle par exemple vous avez des difficultés relationnelles.

- Lorsque vous pensez à cette situation, de quelles qualités, de quelles ressources ou de quelles forces auriez-vous besoin ?
- Qu'aimeriez-vous penser de vous-même dans cette situation ?
- Comment aimeriez-vous vous sentir ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir faire ?

Vous pourriez par exemple répondre :

- J'aurais besoin d'avoir plus de forces, plus de courage ou plus de confiance en moi
- J'aimerais penser que je suis courageux, que la capacité de surmonter seul cette situation
- J'aimerais me sentir plus ancré dans le sol, plus décidé ou encore plus flexible
- J'aimerais me sentir capable de dire ce dont j'ai besoin
- J'aimerais pouvoir augmenter ma confiance dans le processus de guérison

- J'aimerais pouvoir rester calme
- J'aimerais pouvoir gérer mes émotions
- J'aimerais me sentir aimé

2•TROUVER SES RESSOURCES

Pour trouver des ressources, vous avez le choix entre trois familles de ressources : les expériences que vous avez vécues à d'autres moments de votre vie, des personnes connues ou non qui vous inspirent ou des symboles et des métaphores.

A) Expériences de succès et images associées

Vous allez premièrement retrouver un moment de votre vie et ressentir en vous la ressource dont vous avez besoin maintenant. Rappelez-vous d'un moment où vous vous êtes senti par exemple fort, en sécurité, calme, etc. Rappelez-vous d'un moment où vous avez pu vous comporter de manière confiante, courageuse ou flexible. Dans quelles expériences pouvez-vous retrouver cette qualité ou ce ressenti désiré ? Pensez à ces expériences ou des états que vous avez eus et qui pourraient vous aider maintenant (par exemple : votre sagesse intérieure, votre moi professionnel, votre moi combattant). Pouvez-vous voir une image de vous dans le futur avec les qualités que vous désirez avoir ? Si vous trouvez un souvenir réel, prenez-le en priorité, c'est toujours plus facile. Mais si vous n'avez aucun souvenir positif qui vous vient, passez au plan B.

B) Ressources relationnelles (modèles et figures de référence)

En l'absence, ou en complément, d'un souvenir positif correspondant à la ressources que vous désirez installer, pensez à des personnes de votre vie actuelle ou de votre passé, qui disposent de ces qualités ou les représentent. Pensez à la personne que vous aimeriez avoir avec vous lorsque c'est utile, celle qui vous encouragerait, vous guiderait et vous aiderait à vous sentir par exemple plus fort, plus soutenu, plus confiant.

Pensez à vos amis, à des membres de votre famille, à des professeurs, des personnes soutenantes et positives. Pensez à des personnes, où qu'elles soient dans le monde, qui possèdent cette qualité ou la représentent, et qui servent, ou peuvent vous servir de modèle, par exemple des personnages célèbres, de livres, de télévision, de films ou de dessins animés, peu importe.

Pensez à des personnes qui ont eu un rôle soutenant. Avez-vous un guide spirituel, quelque chose ou quelqu'un qui vous donne l'espoir sur votre chemin de vie ? Y a-t-il des animaux domestiques ou sauvages que vous associez à ces sentiments positifs ou ces qualités ?

C) Métaphores et ressources symboliques

Vous pouvez également avoir recours à des métaphores ou des symboles en complément des deux autres familles de ressources. Pensez à d'autres images ou métaphores qui peuvent vous aider à vous sentir plus calme, aimé, protégé...

Pensez à toutes les images ou symboles positifs possibles que vous avez utilisés dans vos rêves, vos dessins, vos œuvres d'art, vos rêveries ou dans des imageries guidées (par exemple un arbre fort mais flexible). Puis, lorsque vous avez identifié une ou plusieurs ressources, passez à l'étape 3.

3•DÉVELOPPER LA RESSOURCE

Si vous avez identifié plusieurs ressources à l'étape 2, travaillez-en une seule à la fois. Lorsque vous pensez à votre expérience positive, à la personne que vous aimeriez avoir avec vous quand cela est nécessaire, à votre symbole ou votre animal totem, etc., que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ? Qu'est-ce que vous remarquez au niveau de votre corps ? Quels sentiments avez-vous lorsque vous vous concentrez sur cette image ou sur ce souvenir ?

Notez bien ce que vous ressentez (dans votre tête ou pas écrit) pour continuer à les utiliser au cours du processus.

4•CONTRÔLER LA RESSOURCE

Maintenant, que vous vous concentrez sur votre image et toutes ses caractéristiques et que vous repensez à la description des sons, des parfums, des sensations agréables et des émotions et sentiments positifs, etc., comment vous sentez-vous ?

Vérifiez que la ressource que vous avez choisie est bien celle qui vous permet de faire face à la situation problématique (cible) en vous demandant : « Lorsque je me concentre sur la situation problématique, à combien est-ce que j'estime maintenant comme vraie ou comme soutenant cette ressource (repensez aux descriptions de l'image et des ressentis) sur une échelle de 0 à 10 où 0 est « complètement fausse » et 10 « complètement vraie ou utile » ? ». Si vous êtes à 8 ou plus, vous avez une ressource valable. Sinon, trouvez-en une autre.

5•RESSENTIR LA RESSOURCE

Et maintenant, permettez-vous de vous arrêter sur cette ressource (repensez à cette image) et observez les sons, les odeurs, les sensations et les sentiments et tout ce qui est utile de laisser venir.

Répétez-vous dans votre tête les mots que vous avez utilisés dès le début de ce protocole pour l'image, les sons, les sensations et sentiments et immergez-vous encore plus profondément dans cette expérience.

Soyez attentif au fait d'être capable de garder cette ressource sans qu'il y ait des associations, des interférences ou des affects négatifs. Ne continuez pas avec cette ressource si vous ressentez des associations avec des pensées ou des émotions négatives. Recommencez au besoin avec une autre ressource.

6•INSTALLER LA RESSOURCE

Pendant que vous continuez maintenant à vous concentrer sur votre image agréable ainsi que sur les émotions et les sensations qui y sont associées, stimulez 5 ou 6 fois chacun des 8 points de la ronde EFT.

Faites plusieurs passages, et demandez-vous après la ronde : « Qu'est-ce que je ressens et remarque maintenant ? ».

Arrêtez-vous si votre image n'est pas stable ou si vous faites des associations avec des pensées négatives. Au besoin laissez glisser tout cela dans votre contenant comme nous l'avions vu précédemment (lire page 89). Sinon, le processus doit être recommencé avec une autre ressource.

7•RENFORCER LA RESSOURCE

Si tout reste dans le positif, continuez à renforcer la ressource en continuant à vous plonger dans le souvenir, tout en procédant à de brèves stimulations sur les points EFT.

- Quand vous vous rappelez cette expérience, quels sont les mots les plus positifs que vous pouvez trouver pour vous décrire maintenant (pour des expériences de succès) ?
- Imaginez que la personne choisie (modèle ou personnage de soutien) soit à côté de vous et vous donne ce dont vous avez besoin. Imaginez qu'elle sache exactement ce

qu'elle doit vous dire, exactement ce dont vous avez besoin. Imaginez-vous fusionner avec cette personne ou entrer dans son corps.

- Imaginez-vous tenir la ressource dans votre main (pour une ressource métaphorique ou symbolique).
- Imaginez-vous être entouré par cette image ou ce sentiment. Respirez ce sentiment.
- Observez où vous sentez cette qualité positive dans votre corps.

Si possible, identifiez votre croyance positive et formulez-la plusieurs fois à voix haute, tout en stimulant chaque point EFT une demi-douzaine de fois.

8•PROJETER LA RESSOURCE

Et maintenant, c'est l'heure de vérité ! Imaginez-vous disposer de cette ressource dans le futur, au moment où vous êtes confronté avec votre situation problématique qui a été identifiée auparavant. Imaginez-vous disposer de la ressource que vous venez de travailler à l'instant pour faire face de manière efficace à la situation.

Imaginez-vous vous sentir avec cette ressource par exemple confiant, serein, ancré dans cette scène.

Imaginez-vous vous sentir lié à votre personne de confiance, votre figure de soutien ou votre ressource relationnelle lorsque vous êtes confronté à cette situation

problématique. Observez comment cela serait pour vous. Écoutez comment cette personne qui est votre ressource vous dit exactement ce dont vous avez besoin.

Sentez votre ressource (par exemple pour les ressources métaphoriques ou symboliques) exactement de la manière dont vous aimeriez la sentir.

Prenez conscience de votre ressource exactement de la manière dont vous en avez besoin.

Continuez avec des stimulations brèves sur les points EFT tant que cela a un effet positif.

Vérifiez si l'installation et la projection dans le futur avec la ressource sélectionnée vous aide dans votre impression de pouvoir mieux faire face à la situation.

Demandez-vous à combien votre ressource vous semble juste et soutenante lorsque vous vous concentrez sur la situation problématique.

Maintenant, lorsque vous vous concentrez sur la situation problématique, à combien estimez-vous vraie ou soutenante votre ressource, sur une échelle de 0 à 10, où 0 est « complètement fausse ou non-aidante » et 10 est « complètement vraie ou aidante » ?

Ce protocole peut être répété pour chacune des qualités que vous souhaitez renforcer. Faites cet exercice autant de fois que nécessaire, en variant les ressources : plus vous en aurez et plus vous sentirez la différence. Certains traumas peuvent même se résoudre d'eux-mêmes, en installant des

ressources et sans même avoir besoin de les retraiter en EFT car le traitement adaptatif de l'information se remet spontanément à fonctionner.

LA MÉTHODE EFT EN BREF

LA CIBLE À TRAVAILLER EST UN PROBLÈME SPÉCIFIQUE, quelque chose de douloureux que vous avez vécu et qui continue de vous activer, ou bien un problème physique, une douleur par exemple.

1•Définition des 5 critères

- La pire image
- Sensation dans votre corps et localisation
- Émotion ressentie dans l'instant
- Intensité émotionnelle de 0 à 10
- Croyance/pensée négative sur vous

2•Préparation

Il s'agit du démarrage des stimulations digitales. En construisant votre première phrase et en la formulant à voix haute tout en stimulant le point karaté, vous informez votre système corps/esprit sur ce que vous voulez traiter. En En

construisant cette phrase, vous devez garder deux objectifs à l'esprit : rester centré sur votre problème (cible) et vous accepter vous même en tant que personne (et non pas accepter le problème dont vous voulez vous débarrasser).

3•Reconnaissance du problème

« On ne peut quitter un endroit où l'on n'a jamais accepté d'arriver » écrit le psychiatre Christophe André. Cette phrase résume à elle seule pourquoi il est important de reconnaître le problème que l'on porte, et de s'accepter tel que l'on est au moment où on porte ce problème.

C'est pour cette raison que la phrase est construite sur le modèle :

« Même si j'ai (*ce problème*), je m'accepte totalement et complètement tel que je suis. »

Vous remplacez « (*ce problème*) » par la cible que vous avez définie initialement. Bien évidemment, vous adapterez cette phrase en fonction de la nature du problème que vous allez travailler.

Ainsi, vous pourriez dire : « Même si mon père m'a insulté devant toute ma famille le jour de mes 18 ans, je m'accepte tel que je suis ».

Si le fait de dire « je m'accepte tel que je suis » vous pose un problème insurmontable, dites simplement « je m'ouvre à la possibilité de pouvoir m'accepter un jour » ou encore « je m'ouvre à la possibilité de changer ».

Notez bien que nous nous concentrons sur le négatif et non pas sur le positif, donc ne faites pas de phrases du genre « même si j'ai envie d'aller mieux, je m'accepte comme je suis. »

4•Séquence de stimulation

Cet enchaînement de 8 points va vous permettre de stimuler et d'équilibrer votre système énergétique corporel. Maintenant, stimulez chacun des points ci-dessous environ une dizaine de fois tout en répétant à chaque point une courte phrase de rappel dont l'objectif est de vous permettre de rester concentré sur votre cible.

- Somment de la tête (ST)
- Début des sourcils (DS)
- Coin de l'œil (CO)
- Sous l'œil (SO)
- Sous le nez (SN)
- Menton (Me)
- Sous les clavicules (SC)
- Sous le bras (SB)

4•Mesure de l'intensité résiduelle

À l'issue de cet enchaînement, prenez une profonde respiration, concentrez-vous à nouveau sur votre image de départ et passez en revue les critères : sensation corporelle, émotion, intensité émotionnelle et pensée associée. Comparez l'inten-

sité initiale avec celle que vous obtenez maintenant sur une échelle de 0 à 10. Si vous n'êtes pas encore à zéro, faites une nouvelle ronde de stimulation, en recommençant au point 1 et en adaptant votre phrase de préparation en fonction de ce que vous ressentez. Parfois, il est possible que l'intensité émotionnelle en fin de première ronde de stimulations soit supérieure à celle mesurée au départ. C'est bon signe, cela signifie que vous êtes maintenant encore plus associé à votre problème qu'auparavant : retournez au point 1 et recommencez depuis le départ. Il est probable que de nouveaux aspects soient apparus.

POUR ALLER PLUS LOIN

LA MÉTHODE EFT QUE VOUS AVEZ APPRIS JUSQU'ICI est efficace dans près de 80 à 90 % des cas, car même si nous ne stimulons pas directement tous les méridiens, il suffit d'en activer la moitié pour mettre l'énergie du corps en mouvement. Et comme les méridiens sont reliés les uns aux autres, dans la plupart des cas la méthode de base suffit largement pour traiter le problème. Néanmoins, les points que vous allez découvrir valent la peine d'être connus. Si vous n'obtenez pas de résultats suffisants avec la méthode de base, vous devriez trouver la clé de votre problème dans les pages qui suivent.

LES POINTS DE LA MAIN

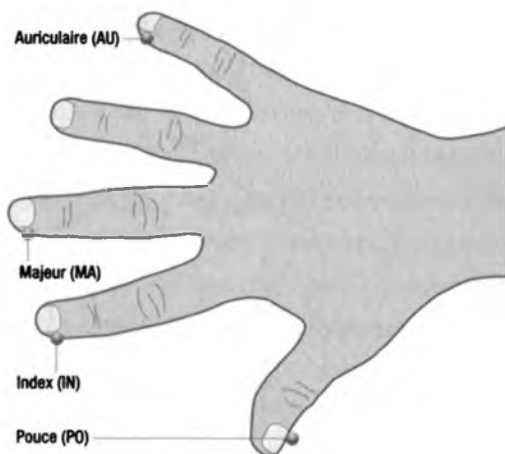
Si l'intensité émotionnelle ne descend pas suffisamment vite avec la méthode de base de l'EFT, ou lorsque vous n'arrivez pas à zéro même si vous êtes sur une bonne cible

précise, vous pouvez tenter de stimuler les points de la main. Ils valent la peine que vous les mémorisiez car ils vous permettront de résoudre plus facilement certains aspects tenaces.

Ils sont aussi particulièrement utiles lorsque, pour une raison ou une autre, les points classiques ne peuvent être stimulés, par exemple lorsqu'ils sont douloureux. Sachez aussi que lorsque vous stimulez les points du visage et du torse, vous utilisez vos doigts et donc vous activez également ces points.

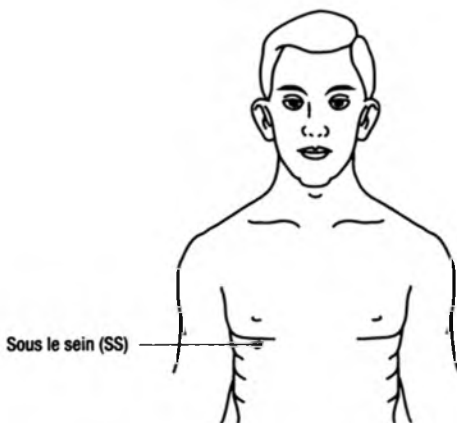
Le point de stimulation est au même endroit sur chaque doigt à savoir à la base de l'ongle. Lorsque la paume de votre main droite ou gauche est dirigée vers le sol, il s'agit du côté le plus près de votre corps. Lorsque vous stimulez le point à la base de l'ongle de l'index, il s'agit du côté le plus proche du pouce. Et ainsi de suite.

Pour plus de facilité lors des explications, le point de l'annulaire n'a pas été inclus dans cette enchaînement car c'est le seul doigt pour lequel le méridien se trouve de l'autre côté, celui de l'auriculaire). Lorsqu'il m'arrive de faire moi-même les stimulations sur la main d'une personne, j'utilise ce point opposé sur l'annulaire car je n'ai pas besoin d'expliquer à la personne où stimuler les points. Quoiqu'il en soit, des millions de personnes dans le monde pratiquent l'EFT sans utiliser ce point et obtiennent de très bons résultats.



LE POINT SOUS LE SEIN OU POINT DU FOIE

Le point du foie, appelé ainsi parce qu'il correspond au 14^{ème} point du méridien du foie se trouve à la verticale des mamelons sous les seins. Pour les hommes, il se situe à 2,5 cm sous le centre du mamelon. Pour les femmes, il se situe à l'endroit de la jointure de la masse mammaire et de la paroi thoracique. Exprimé autrement, il se situe juste où passent les baleines du soutien gorge, à la verticale des mamelons. Les Américains n'utilisent jamais ce point en public parce qu'il peut être très délicat pour certaines femmes de le stimuler, en fonction de la taille de la poitrine. Cependant, il s'agit d'un point qui permet de soulager efficacement la colère.



LE POINT DU POIGNET

Ce point est rarement utilisé, mais vous verrez peut-être Gary Craig l'utiliser dans ses vidéos¹¹. Il se situe au milieu du côté intérieur du poignet, à trois doigts de la jointure de la main, au niveau du bracelet d'une montre. Comme on retrouve ce point sur chaque poignet, on peut stimuler les points en même temps, poignet contre poignet.

LA GAMME DES 9 ACTIONS

Cet enchaînement de 9 actions a été mis au point à l'origine par le Dr Roger Callahan, ce qui surprend toujours les personnes qui découvrent l'EFT pour la première fois. Le but de

¹¹ Vous pouvez accéder au site officiel de Gary Craig en copiant cette adresse dans votre navigateur internet : <http://www.emofree.com/eft/?aft=608>

cet enchaînement est de mobiliser alternativement les deux hémisphères cérébraux pour les stimuler et les rendre plus réceptifs, grâce à des mouvements oculaires et en activant la partie droite – plus créative – en fredonnant une musique, puis la partie gauche – logique et numérique – en comptant. Dans la pratique, je n'utilise quasiment jamais cette gamme des 9 actions, sauf s'il semble que la personne soit « bloquée » et que rien ne se passe lors des rondes EFT.

Pour faire ce processus, 10 secondes suffisent durant lesquelles vous allez stimuler en continu un point qui se trouve sur le dos de votre main (droite ou gauche), à environ 1 cm/1,5 cm, entre la base de l'annulaire et de l'auriculaire (voir schéma). Pour plus de facilité, stimulez ce point avec 3 doigts (index, majeur, annulaire) en plaçant l'index entre les métacarpes de l'annulaire et de l'auriculaire.



Puis enchaînez tranquillement les 9 actions suivantes en stimulant le point de gamme en permanence, tout en gardant votre tête bien droite et sans la bouger :

- Fermez les yeux
- Ouvrez les yeux
- Regardez le plus loin possible en bas à droite
- Regardez le plus loin possible en bas à gauche
- Tournez vos yeux dans le sens horaire, en imaginant que vous avez le nez au milieu d'une immense horloge et que vous essayez de lire les chiffres les uns après les autres
- Faites la même chose dans le sens anti-horaire
- Fredonnez n'importe quel air durant 2 secondes
- Décomptez de 5 à 0 rapidement : 5, 4, 3, 2, 1, 0

Fredonnez à nouveau n'importe quel air durant 2 secondes

Choisissez de préférence un air qui soit neutre. Si fredonner l'air de « joyeux anniversaire » vous connecte à des souvenirs malheureux, changez vite. Mais n'oubliez pas de traiter ces souvenirs négatifs avec l'EFT.

Des vidéos explicatives complètent ce livre vous guidant facilement dans votre découverte de l'EFT.

PRATIQUEZ EFFICACEMENT GRÂCE À LA PROCÉDURE DE PAIX PERSONNELLE

DÉSORMAIS, VOUS MAÎTRISEZ L'ESSENTIEL DE L'EFT et de son fonctionnement. Vous pouvez donc l'appliquer sur vous avec efficacité.

Pour que vos séances soient efficaces et pour que les résultats soient rapides, je vous suggère de bien les préparer. Pour ceci, j'ai mis au point ce que j'ai appelé la Procédure de paix personnelle. Cette procédure consiste à dresser une liste quasi exhaustive de chaque événement dérangeant que vous avez vécu dans votre vie, puis de les traiter de façon systématique afin d'éliminer leur poids émotionnel de votre existence. Avec un peu d'assiduité, vous pourrez couper chaque pied soutenant les plateaux de vos croyances limitantes (lire page 70) et éliminer ainsi les causes majeures de vos problèmes émotionnels et physiques.

Je vous propose deux manières de procéder en fonction de votre orientation cérébrale.

SI VOUS ÊTES PLUTÔT RATIONNEL

Utilisez un carnet. Écrivez sur la couverture « l'histoire de ma vie » et ouvrez autant de chapitres nécessaires : ma conception, ma gestation, ma naissance (si votre mère vous en a parlé), mon enfance, la naissance de ma sœur, mon adolescence, mes premières rencontres amoureuses, l'arrivée de mes enfants, etc. Puis remplissez chacun de ces chapitres avec ce qui vous vient dans l'instant. Continuez à lister chaque épreuve ou événement dérangeant spécifique dont vous vous souvenez. Si vous n'en trouvez pas au moins une cinquantaine spontanément, c'est plutôt surprenant. La plupart des gens en trouvent des centaines. Quoiqu'il en soit, vous constaterez que plus vous travaillez et plus les souvenirs reviennent facilement. Donc n'attendez pas d'avoir rempli votre carnet avant de démarrer les séances. Faites-le au plus tôt.

Donnez un titre à chaque événement spécifique, comme s'il s'agissait d'une image ou d'un petit film, comme par exemple :

- « Papa m'a frappé dans la cuisine »
- « J'ai volé des bonbons dans le magasin de Madame Bertrand »
- « J'ai failli glisser et tomber dans une crevasse »

- « En 3^e, j'ai été ridiculisé lorsque j'ai fait cet exposé devant ma classe »
- « Maman m'a enfermé deux heures dans un placard »
- « Mme Dupont m'a dit que j'étais bête », etc.

Évaluez rapidement l'intensité émotionnelle que vous ressentez de 0 à 10 et notez-la en face du titre. Dans cette liste, si des événements ne semblent pas vous causer de l'inconfort, inscrivez-les quand même. Le simple fait de vous en souvenir suggère un besoin de résolution.

Lorsque vous avez terminé votre liste, choisissez les événements qui ont la plus forte charge négative. Pratiquez l'EFT sur chacun d'entre eux, jusqu'à ce que vous puissiez en rire ou que vous n'arriviez même plus à y penser. Traitez tous les aspects de chaque événement. Assurez-vous de traiter complètement un événement avant de passer au suivant.

Une fois l'événement le plus intense traité, passez au suivant (toujours le plus intense) et ainsi de suite. Pratiquez l'EFT pour au moins un ou deux événements spécifiques différents par jour (ou même trois) et ceci pendant trois mois. Cela ne prend que quelques minutes par jour. A ce rythme, vous aurez résolu entre 90 et 270 événements spécifiques en trois mois.

Ensuite, constatez que vous vous sentez mieux, que vous êtes moins facilement irritable. Observez comment vos relations s'améliorent, et remarquez si certains de vos problèmes ont disparu, ceux-là même que vous aviez l'habitude de traiter par la thérapie. Revenez sur certains de ces

événements spécifiques et remarquez comme ces incidents, auparavant émotionnellement intenses, semblent s'être évaporés dans le néant. Cherchez aussi des améliorations physiologiques : pression sanguine, pouls, capacité respiratoire.

C'est une bonne idée d'observer tout cela consciemment car sinon, vous pourriez ne pas remarquer la qualité de l'aide si subtile que vous avez reçue par cette méthode. Vous pourriez même minimiser en disant « Oh, de toutes façons ce n'était pas tellement un problème » ; cela arrive tout le temps avec l'EFT, c'est pourquoi il est important de le noter **AVANT** de commencer le traitement avec l'EFT.

Si vous prenez des médicaments, vous pourriez ressentir le besoin d'arrêter votre traitement. Si c'est le cas, faites-le **SEULEMENT** après avoir consulté un médecin qualifié.

De nombreuses personnes ont fait de la Procédure de paix personnelle une routine qui les accompagne quotidiennement. Quelques minutes par jour feront une différence phénoménale que ce soit sur les performances scolaires des étudiants, des problèmes relationnels et sur la qualité de vie.

SI VOUS ÊTES PLUTÔT VISUEL ET QUE VOUS AVEZ UNE APPRÉHENSION SPATIALE DES ÉVÉNEMENTS

Je vous propose de faire le même travail mais en utilisant les fameuses cartes mentales qui donnent une approche plus ludique et plus créative de cette procédure. Vous pourriez

ainsi copier le mode de fonctionnement de votre cerveau au niveau de la hiérarchisation des souvenirs et classer les événements qui vous sont arrivés par grappes de souvenirs en lien avec les émotions négatives. En partant par exemple du sentiment d'humiliation, vous pouvez y rattacher tous les événements vécus, petit, à la maison, à l'école, au lycée, au bureau et dans votre famille aujourd'hui (voir schéma page suivante).

Vous pouvez utiliser cette procédure simple comme un « devoir à la maison » entre les séances, que vous travailliez seul ou accompagné d'un médecin ou d'un thérapeute.

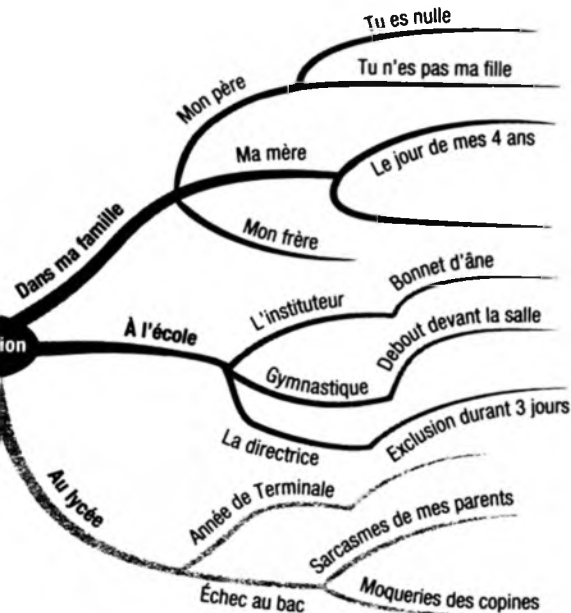
Elle pourrait également vous être utile pour éliminer les « débris émotionnels » accumulés tout au long d'une vie.

Cela va vous permettre d'augmenter votre estime de vous-même, de réduire les doutes et les peurs diffuses, et de vous apporter une sensation de liberté grandissante.

C'est également un moyen de diminuer le risque de maladie grave car on sait aujourd'hui que les colères, les peurs, et les traumatismes peuvent contribuer à la maladie.

Cette méthode est également un substitut efficace pour trouver les problèmes de fond : en neutralisant tous les événements spécifiques, vous allez automatiquement et forcément les trouver. Ce travail vous apportera également un moyen de relaxation durable.





L'EFT AU QUOTIDIEN

SOYONS CLAIRS : LA PRATIQUE DE L'EFT EST SIMPLE mais elle n'est pas sans efforts. Intégrer une nouvelle pratique dans sa vie, même si cela ne représente – que ! – 10 à 15 minutes par jour n'est, en effet, pas facile. Il m'a fallu des mois avant de commencer à pratiquer la procédure de paix personnelle. Et même si, des années après, j'en constate les bénéfices, je me rappelle encore les efforts nécessaires du début. Aussi je voudrais vous faire profiter de quelques astuces qui vous donneront l'envie d'aller plus loin.

L'EFT POUR SE CALMER EN CAS D'ÉMOTIONS FORTES

Le fait de conduire une voiture est une source inépuisable de colère, de frustration et de peur, donc une occasion rêvée pour vous exercer à l'EFT ! Je me rappelle un soir d'hiver sur une autoroute enneigée où j'ai heurté un sanglier mort couché au milieu de la chaussée. L'impact a dévié ma voiture sur la voie

de droite et j'ai failli entrer en collision avec le véhicule qui l'avait percuté initialement. J'ai senti la décharge d'adrénaline au moment du choc et, après avoir repris le contrôle de ma trajectoire, je me suis arrêté sur la bande d'arrêt d'urgence et j'ai commencé à stimuler le point sous les clavicules durant une minute, puis j'ai enchaîné la stimulation des autres points, retrouvant ainsi rapidement mon calme et mes esprits.

On peut également profiter des embouteillages pour se relaxer si on craint d'arriver en retard à un rendez-vous, ou pour se détendre si un conducteur inattentif a grillé la priorité. Pour éviter de se laisser embarquer par la rage et le stress – et d'en payer le prix fort – on peut pratiquer quelques stimulations qui permettront de retrouver rapidement l'équilibre émotionnel et énergétique.

Pensez également à l'EFT dans les situations où vous êtes déstabilisé : vous pouvez stimuler discrètement les points en les massant ou en exerçant une pression durant plusieurs secondes tout en respirant profondément. Vous pourrez ainsi vous calmer sans attirer l'attention sur ce que vous faites.

L'EFT POUR ANTICIPER LES SITUATIONS DIFFICILES

« Un homme averti en vaut deux, une femme en vaut quatre », plaisante la sagesse populaire. Avant chaque moment qui vous angoisse, que ce soit pour une confron-

tation dans le cadre professionnel ou tout simplement pour quelques mots à prononcer en famille ou pour l'anniversaire d'un proche, pensez à faire diminuer le stress qui vous envahit. Demandez-vous ce qui vous active et traitez-le avec l'EFT. Posez-vous la question de savoir à quel événement de votre passé cette situation vous renvoie, et profitez-en pour nettoyer ce souvenir et la charge émotionnelle qu'il continue à véhiculer. Prenez quelques précieuses minutes qui vous allègeront de votre fardeau. Vous pouvez même considérer le fait de ressentir les émotions négatives sous un nouvel angle : l'occasion d'accéder à des racines cachées qui vous conduiront rapidement à la liberté intérieure. Et voilà un joli recadrage !

TRANSFORMEZ VOTRE VIE !

VOUS DISPOSEZ MAINTENANT D'UNE TECHNIQUE PUISSANTE qui vous permet de vous libérer des émotions négatives, du stress, des phobies, de l'anxiété. Rappelez-vous que l'EFT ne marche que si vous la pratiquez !

À chaque fois que vous utiliserez l'EFT dans ces moments de poussée émotionnelle, vous réduirez l'impact négatif de toutes les émotions, vous retrouverez votre équilibre énergétique rapidement et redynamiserez votre activité immunitaire.

L'EFT a transformé la vie de millions de personnes. Les témoignages spontanés affluent sur internet. J'en reçois des dizaines par semaine et je vous assure que cela vaut vraiment la peine de vous accrocher au départ, le temps que cette routine soit intégrée dans votre vie.

Retrouvez-moi sur le site www.gurret.fr où vous trouverez des vidéos de démonstrations qui accompagnent cet ouvrage, ou sur Facebook : www.facebook.com/EFTFranceTechniquesDeLiberationEmotionnelle

Si vous êtes un professionnel de la santé, du bien-être, du coaching ou de l'accompagnement et que vous souhaitez vous former à l'EFT, consultez le site www.ifpec.org.

Merci pour votre confiance.

JEAN-MICHEL GURRET

Venise, sous le soleil, ce 16 août 2013

POSTFACE



EXPRIMER SA RECONNAISSANCE VIS-À-VIS D'UNE PERSONNE est toujours un exercice tendancieux et périlleux. Avant tout parce que cela met en œuvre une grande part de subjectivité qui, par là même, vient nuancer le propos. Pourtant, je n'éprouve aucune retenue à rédiger ces quelques lignes pour témoigner des qualités de Jean-Michel Gurret et de son implication dans ce qui semble être sa vocation : aider, alléger la souffrance et transmettre.

Jean-Michel Gurret a une soif permanente d'apprentissage et de découverte dans le domaine des thérapies cognitivo-comportementale (TCC) de 3^e vague et de la psychologie

énergétique. Il se forme 30 à 40 jours par an et assure de nombreuses séances de thérapie en individuel ou en groupe, que ce soit dans son cabinet ou sur le terrain lors de missions humanitaires. Il anime fréquemment des modules de formations au sein de l'Institut de Formation de Psychologie Énergétique Clinique qu'il a créé (www.ifpec.org) et les enrichit constamment des dernières approches découvertes auprès de thérapeutes de renommée internationale.

Dans de nombreuses circonstances, j'ai eu le privilège de voir Jean-Michel dans sa pratique. Il allie à la fois la connaissance poussée de différentes techniques thérapeutiques telle que l'EFT et les qualités premières d'un thérapeute : la présence et l'empathie, mais aussi un sens de l'humour et de l'humain qui lui est propre et qui lui permet d'aborder toutes les situations thérapeutiques avec justesse. Sans hésitation, ces atouts me font le considérer comme l'un des leaders mondiaux dans son domaine.

Lorsque j'ai créé l'association Énergies Psy Sans Frontières (EPsySF), c'est à lui que j'ai pensé naturellement pour aller former bénévolement des thérapeutes en Haïti. Spontanément, il a répondu présent sans même connaître les conditions de cette mission. Plus tard, à l'annonce d'absence de levée de fonds, il maintint son engagement et finança lui-même la totalité de son déplacements et des frais annexes pour cette première mission en 2011.

Depuis, pour pérenniser cette action humanitaire, l'IFPEC reverse une partie des gains obtenus à travers l'achat de chaque livre, formation ou place achetée dans ses conférences. C'est en partie grâce à ce soutien financier qu'une seconde mission humanitaire a pu être organisée en juin 2013 et je profite de ce témoignage pour lui exprimer toute ma gratitude.

Au cours de la première mission organisée par EPsySF, j'ai pris cette photo de Jean-Michel sur le vif dans un orphelinat de la banlieue d'Haïti. À mon sens, elle est très représentative des valeurs qu'il incarne : empathie, amour inconditionnel de l'autre, proximité avec l'humain.

Pour toutes ces raisons, je renouvelle ma confiance à Jean-Michel Gurret et je sais que, comme ces ouvrages précédents, celui-ci viendra enrichir ma vision et ma pratique thérapeutique. Sans conteste, je peux affirmer aussi qu'il vous aidera à aller plus loin dans la connaissance de ce merveilleux outil d'auto-thérapie et dans le soulagement de vos blessures, quelle qu'en soit l'origine ou l'intensité.

CLAUDIE CAUFOUR

Présidente d'Énergies Psy Sans Frontières

www.epsysf.com

CORRESPONDANCE PSYCHOLOGIQUE DES POINTS MÉRIDIENS

VOUS TROUVEREZ DANS CETTE ANNEXE UNE IDÉE de la correspondance émotionnelle de chacun des points méridiens que nous stimulons en EFT¹². Bien qu'il ne soit pas nécessaire de les apprendre par cœur pour pratiquer, il peut être intéressant d'être en mesure de faire la correspondance entre le point et l'émotion.

- **Début du sourcil** : ce point correspond au deuxième point du méridien de la vessie (V2). Il dissipe les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles, le manque d'ambition et/ou d'ardeur à faire les choses, la stagnation dans n'importe quel domaine de la vie. Il développe le ressenti des émotions et l'intuition, la force intérieure, le courage d'effectuer les changements que l'on sait nécessaires.

12 Cette interprétation a été réalisée par Yves Wauthier Freymann et Sophie Merle.

Les émotions et problèmes traités par ce point sont les traumatismes, la frustration, l'impatience et l'agitation. Le point n°1 de ce méridien se trouve à l'intérieur de l'œil et pour des raisons de sécurité, on ne le stimule pas.

- **Coin de l'œil** : ce point correspond au premier point du méridien de la vésicule biliaire (VB1). Il dissipe les rancunes obsessionnelles, les sentiments de rage et de haine, le besoin de vengeance. Il développe une vue juste sur l'ensemble des choses, l'expression constructive de la colère, la mise en pratique des idées et des rêves. Il permet de traiter la rage, le pouvoir bloqué (puissance), la colère.

- **Sous l'œil** : ce point correspond au premier point du méridien de l'estomac (E1). Il dissipe les soucis obsessionnels et les idées fixes, les besoins d'attachement excessifs, le vide que l'on porte en soi. Il développe la bonne assimilation des expériences, les capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée, les sensations de contentement et de plénitude. Les émotions et problèmes traités par ce point sont l'anxiété, la peur, la phobie, la faim, la privation, l'amertume, la déception, l'avidité.

- **Sous le nez** : ce point correspond au 26^{ème} point du méridien du vaisseau gouverneur (VG26). Il dissipe la timidité, la gaucherie, la honte de soi, la crainte de s'affirmer, de

s'imposer, ou de dire « non », la peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer. Il développe l'originalité personnelle, l'aisance en société, l'acceptation de soi-même. Les émotions et problèmes traités par ce point sont l'embarras, l'impuissance et le désespoir.

- **Menton** : ce point correspond au 24^{ème} point du vaisseau conception (VC24). Il dissipe les sentiments de culpabilité, les remords et les regrets, l'accablement, la désolation et les tourments, le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal, le besoin de se punir. Il développe les possibilités d'oubli et de pardon, y compris envers soi-même, les capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont, la volonté d'aller de l'avant en tournant la page.

Les émotions et problèmes traités par ce point sont la honte, l'indignité, la défectuosité et l'inutilité.

- **Sous la clavicule** : ce point correspond au 27^{ème} point du méridien du rein (R27). Il dissipe les peurs, les terreurs, les attaques de panique, l'affolement et l'agitation dues à l'épouvante ressentie, les phobies (peur de la solitude, des hauteurs, de sortir de chez soi, de conduire, de voyager en avion, etc.).

Il développe les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur, l'envie de faire des choses impensables auparavant, le désir d'avancer dans la vie.

Les émotions et problèmes traités par ce point sont la peur, l'indécision, la lâcheté, le manque d'intérêt sexuel, le manque de confiance en soi.

- **Sous le bras** : ce point correspond au 21^{ème} point du méridien rate – pancréas. Il dissipe les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie, les sentiments d'ennui, le renoncement, l'amertume, les points de vue défaitistes, le manque d'originalité. Il développe l'assurance personnelle par la libre expression des capacités innées, l'envie d'accroître ses connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles, les sensations de bien-être et de contentement dans la vie.

Les émotions et problèmes traités par ce point sont l'anxiété future, le souci et le manque en cas de dépendance

- **Sous le sein** : ce point correspond au 14^{ème} point du méridien du foie (F14). Il dissipe les sentiments de frustration, de confusion intérieure, les atermoiements, l'irrésolution, l'étroitesse d'esprit, l'indolence et la léthargie.

Il développe le dynamisme et la fougue nécessaires à la poursuite de ses ambitions, la confiance en son propre jugement et point de vue sur les choses, l'envie d'exprimer ses talents innés et ses compétences personnelles.

Les émotions et problèmes traités par ce point sont la colère (excessive, généralisée), le manque de joie et le ressentiment.

- **Coin de l'ongle du pouce** : ce point correspond au 11^{ème} point du méridien du poulmon (P11). Il dissipe la tristesse. Il développe le détachement, l'inspiration et l'expiration, le destin. Les émotions et les problèmes traités par ce point sont le chagrin, la tristesse, l'intolérance, le mépris, les préjugés et le dédain.

- **Coin de l'ongle de l'index** : ce point correspond au premier point du méridien du gros intestin 1 (GI1). Il dissipe le besoin de contrôle et développe le lâcher prise.

Les émotions et les problèmes traités par ce point sont la culpabilité, les problèmes de relations ou de contact.

- **Coin de l'ongle du majeur** : ce point correspond au neuvième point du méridien maître du cœur (MC9). Il travaille sur la négligence de ses besoins affectifs, la difficulté de faire des choix. Les émotions et les problèmes traités par ce point sont la jalousie, le regret, la tension sexuelle et l'entêtement.

- **Coin de l'ongle de l'auriculaire** : ce point correspond au neuvième point du méridien du cœur (C9). Il travaille sur les peines de cœur, l'amour de soi ou des autres.

L'émotion traitée par ce point est la colère spécifique.

- **Le point karaté** : ce point correspond au troisième point du méridien de l'intestin grêle (IG3) et également au huitième point du méridien du cœur (C8). Il dissipe les oppositions

éventuelles du subconscient à la réalisation des objectifs, les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec (ou du succès). Il développe les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique, les performances en tout domaine (sportif, sexuel, académique, professionnel, etc.). Les émotions et problèmes traités par ce point sont la vulnérabilité, la compulsion, l'obsession, la tristesse.

- **Le point de gamme** : ce point correspond au troisième point du méridien du triple réchauffeur (TR3). Il travaille sur la notion de survie, de sentiment de sécurité ou d'insécurité. Les émotions et problèmes traités par ce point sont la dépression, la douleur physique, le désespoir, la tristesse, le chagrin, l'abattement et le découragement.