

# EFT



## **Emotional Freedom Techniques™ (Technique de libération émotionnelle)**

**Un outil universel pour la guérison  
L'entrée au nouveau gratte-ciel de la guérison**

# **LE MANUEL**

**de Gary Craig**

**Traduction de la version 4**

**par Louise Gervais**

**révisée par Isa Caron et Johanne Gauvin**

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

## **Aux personnes qui lisent ce manuel**

Ce manuel est un point de départ - une introduction - à l'EFT. Il accompagne notre cours approfondi sur CD-ROM ou DVD (13 vidéos, 1 audio et ce manuel en anglais). La traduction complète du texte de cette série de vidéos est en cours.

L'objectif de ce livre n'est pas de vous enseigner la méthode complète.

Si vous étudiez ce manuel et appliquez l'EFT avec diligence, pour vous et pour les autres, vous obtiendrez sans doute des résultats immédiats et souvent profonds. C'est la promesse EFT, si vous observez les directives à la lettre. Parfois, vous vous buterez contre un mur et vous vous demanderez :

« *Pourquoi l'EFT ne fonctionne-t-il pas cette fois ?* »

« *Pourquoi l'EFT fonctionne-t-il pour les autres et pas pour moi ?* »

« *Pourquoi les résultats sont-ils permanents dans certaines situations et temporaires dans d'autres ?* »

« *Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?* »

Il existe bien des réponses à toutes ces questions, mais vous ne pouvez pas les trouver toutes dans un manuel comme celui-ci. Les réponses viennent avec l'expérience, des ateliers d'introduction et de formation plus approfondie. L'étudiant qui aspire à devenir chirurgien peut apprendre beaucoup de choses dans les livres, mais doit observer attentivement les chirurgiens d'expérience qui maîtrisent leur art. C'est en regardant les vidéos et en écoutant l'audio, en lisant le texte d'accompagnement en français, et en participant à des ateliers de formation que vous apprendrez l'art de l'EFT.

## **Aux thérapeutes, médecins, ministres ordonnés et prêtres, et autres professionnels de la santé**

Ce cours représente un départ *radical* des techniques conventionnelles. Utilisé avec sagesse, il enrichira vos aptitudes.

Cependant, il s'adresse autant aux professionnels qu'aux *profanes*, et est rédigé de manière simple et facile à comprendre. L'auteur s'est appliqué afin de présenter cet outil remarquable au grand public et a évité d'adopter le style usuel des manuels d'apprentissage.

La précision et le détail qu'exigent les professionnels ont été respectés, bien que je fasse usage de métaphores et petites illustrations. Il est vrai que ceci est peu courant, mais l'EFT c'est aussi peu courant. Si vous recherchez les conventions habituelles, vous ne les trouverez pas ici.

## La façon la plus facile de suivre ce cours

Ce chapitre est important. En le lisant, vous ferez de grandes économies de temps et apprendrez à utiliser l'EFT de manière beaucoup plus efficace.

Il est humain (j'en suis victime moi-même) pour les nouveaux venus de feuilleter rapidement ce manuel pour y lire les grandes lignes et ensuite plonger dans les vidéos, plus attirantes. À la longue, ceci n'est pas avantageux, parce que vous ne suivrez pas le cours dans son ordre logique. Par exemple, vous aurez l'impression, en regardant les vidéos plus récentes, que je ne pratique pas ce que je prêche dans ce manuel. Ce n'est pas le cas. J'utilise simplement des raccourcis efficaces (ils réduisent la durée d'une séance de 50 %) et je me fonde sur des concepts qui sont élaborés au début du cours. De plus, sans cette préparation, vous ne pourriez pas comprendre des termes comme « aspects », « inversion psychologique » et « toxines environnantes ». Aussi, *si vous suivez le cours selon la séquence proposée*, le tout se déploiera devant vous, logiquement et intelligemment.

Afin de développer ce cours EFT, j'ai investi des années de travail et une barque remplie d'argent, et je l'ai fait afin de vous faciliter la tâche autant que possible. Je suggère donc fortement que vous suiviez le cours EFT dans l'ordre dans lequel il vous est présenté. C'est tellement plus facile ainsi. Si vous ne suivez pas cet ordre, vous vous engagez sur une route remplie d'obstacles. C'est un peu comme si vous lisiez un livre en commençant par le premier chapitre, ensuite le huitième, ignorant les autres chapitres, croyant que vous avez tout compris.

Bon. Assez dit.

### Première partie - notions élémentaires

1. Lisez d'abord la Première partie du manuel, lisant bien chacune des sections. Ceci est important, même si vous êtes un-e thérapeute d'expérience, parce que l'information qui suivra est fondée sur les idées et la terminologie contenues dans ces pages.

Le chapitre le plus important de la Première partie est intitulé « La recette de base ». Il décrit en détail la séquence de base et est en fait la plate-forme à partir de laquelle sont lancés tous les concepts de l'EFT. Dans la Deuxième partie, cependant, vous apprendrez que *vous utiliserez rarement la séquence EFT complète*. Généralement, des raccourcis variés suffiront. De toute manière, vous devez posséder la base, c'est-à-dire la recette de base complète, ce qui vous permettra de bien utiliser les raccourcis et maîtriser l'art de l'EFT. Lorsque vous aurez terminé la lecture de la Première partie, ne passez pas immédiatement à la Deuxième partie. C'est pour plus tard.

2. Maintenant, étudiez les vidéos de la Première partie.

La Vidéo 1a s'ajoute à la Première partie de ce manuel et vous enseigne chacun des points à tapoter ainsi que les séquences de la recette de base. La vidéo 1b démontre une séance qui utilise la recette de base complète pour aborder et résoudre une intense peur

de l'eau avec Dave. Remarquez que *ceci est la seule fois dans ce cours EFT où la recette de base complète est utilisée*. C'est fait uniquement pour vous donner un aperçu de la séquence de base. Toutes les autres séances dans ce cours sont des séances raccourcies. La peur de l'eau de Dave est une situation complexe, dans le sens qu'il y a plusieurs aspects à régler avant que le problème ne disparaisse. C'est un exemple parfait pour la personne en apprentissage. Même si la séance complète ne dure qu'une heure (y compris une longue interview avant le début du processus EFT), elle est assez pénible, relativement aux normes des séances EFT. Si les raccourcis avaient été utilisés, cette situation aurait été résolue en très peu de temps.

Les vidéos 2a, 2b et 3 enrichissent votre apprentissage. Vous observez un atelier et un grand nombre de séances individuelles. Vous reconnaissez la puissance de l'EFT alors que des versions raccourcies de la recette de base sont utilisées pour une gamme de problèmes. Nous n'expliquons ces raccourcis que dans la Deuxième partie.

3. Lisez maintenant la description du CD audio et écoutez ce CD audio, qui contient plusieurs situations et commentaires. L'objectif de ce CD n'est *pas* de vous enseigner l'utilisation de la recette de base. Ceci vous est enseigné ailleurs dans ce cours. L'intention est 1) d'enrichir votre expérience grâce à la gamme de situations abordées par l'EFT; 2) de vous donner un aperçu du rôle que jouent souvent les «aspects» dans ce processus; et 3) de vous permettre de voir les réactions différentes des gens à ces procédures - allant de l'enthousiasme à une prudente absence de confiance.

## **Deuxième partie - l'EFT avancé**

1. D'abord, lisez la Première partie de ce manuel, suivant la séquence logique. Vous lirez ici les Obstacles à la perfection (y compris les toxines), les Raccourcis et autres petits conseils utiles vous permettant de tirer le plus grand profit possible de l'EFT.

2. Étudiez maintenant les vidéos de la Deuxième partie. La vidéo 1 de la Deuxième partie fait le lien entre la Première partie et la Deuxième partie et est importante. Les autres vidéos de la Deuxième partie vous montrent des séances devant le public et des discussions qui démontrent bien l'art de l'EFT. Ce sont de véritables séances, tout comme celles que vous faites pour vous ou pour vos clients, et sont un coffre aux trésors débordant d'exemples de l'EFT à l'oeuvre. Pour en retirer le plus grand profit, vous devriez les regarder souvent.

# LA TABLE DES MATIÈRES

<b>EFT - PREMIÈRE PARTIE.....</b>	<b>1</b>
<i>Une lettre ouverte.....</i>	<i>2</i>
<i>Un cadeau inestimable.....</i>	<i>5</i>
<i>Lettres de témoignage.....</i>	<i>6</i>
<i>Les aspects juridiques.....</i>	<i>10</i>
<b>CE QUE VOUS PROMET CE COURS.....</b>	<b>13</b>
<i>La libération des émotions.....</i>	<i>13</i>
<i>La simplicité.....</i>	<i>14</i>
<i>Un sain scepticisme.....</i>	<i>14</i>
<i>Cas types.....</i>	<i>16</i>
<i>La répétition.....</i>	<i>17</i>
<b>LE CÔTÉ SCIENTIFIQUE DE L'EFT.....</b>	<b>18</b>
<i>Un ingénieur regarde la science de la psychologie.....</i>	<i>18</i>
<i>Le système énergétique corporel.....</i>	<i>21</i>
<i>La première expérience du Dr. Callahan.....</i>	<i>22</i>
<i>L'affirmation-découverte.....</i>	<i>22</i>
<i>Le concept de la remise en état complète.....</i>	<i>25</i>
<b>LA RECETTE DE BASE.....</b>	<b>27</b>
<i>C'est comme préparer un gâteau.....</i>	<i>27</i>
<i>Le premier ingrédient : la préparation.....</i>	<i>27</i>
<i>Le deuxième ingrédient : la séquence.....</i>	<i>30</i>
<i>Le troisième ingrédient : la gamme des neuf actions.....</i>	<i>32</i>
<i>Le quatrième ingrédient : la séquence (encore).....</i>	<i>33</i>
<i>La phrase de rappel.....</i>	<i>33</i>
<i>Modifications à apporter aux séquences ultérieures.....</i>	<i>35</i>
<b>CONSEILS POUR LA MISE EN PRATIQUE DE L'EFT.....</b>	<b>37</b>
<i>Mesurer l'intensité.....</i>	<i>37</i>
<i>Les aspects.....</i>	<i>37</i>
<i>La persistance ...c'est avantageux.....</i>	<i>38</i>
<i>La précision lorsque c'est possible.....</i>	<i>39</i>
<i>L'effet de généralisation.....</i>	<i>39</i>
<i>Essayez-le pour tout !.....</i>	<i>40</i>
<i>L'EFT, en quelques mots.....</i>	<i>40</i>
<b>L'EFT SUR UNE PAGE.....</b>	<b>41</b>
<b>QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES ET RÉPONSES.....</b>	<b>42</b>
<b>CAS TYPES.....</b>	<b>46</b>
<i>Cas type no. 1 : Peur de parler en public.....</i>	<i>46</i>
<i>Cas type no. 2 : Asthme.....</i>	<i>46</i>
<i>Cas type no. 3 : Abus sexuel.....</i>	<i>47</i>
<i>Cas type no. 4 : Anxiété et se ronger les ongles.....</i>	<i>48</i>
<i>Cas type no. 5 : Peur des araignées.....</i>	<i>48</i>
<i>Cas type no. 6 : Dépendance à l'égard du café.....</i>	<i>48</i>
<i>Cas type no. 7 : Alcoolisme.....</i>	<i>49</i>
<i>Cas type no. 8 : Le deuil.....</i>	<i>49</i>
<i>Cas type no. 9 : Peur des injections.....</i>	<i>50</i>
<i>Cas type no. 10 : Dépendance à l'égard des friandises M &amp; M.....</i>	<i>50</i>
<i>Cas type no. 11 : Douleurs physiques.....</i>	<i>50</i>
<i>Cas type no. 12 : Douleur dans la région lombaire.....</i>	<i>50</i>
<i>Cas type no. 13 : Culpabilité et insomnie.....</i>	<i>51</i>
<i>Cas type no. 14 : Constipation.....</i>	<i>51</i>
<i>Cas type no. 15 - Gêne de son corps.....</i>	<i>52</i>
<i>Cas type no. 16 : Lupus.....</i>	<i>52</i>
<i>Cas type no. 17 : Colite ulcéreuse.....</i>	<i>53</i>
<i>Cas type no. 18 : Crise de panique.....</i>	<i>53</i>

<i>Cas type no. 19 : Peur dans les ascenseurs</i> .....	53
LES VIDÉOS DE LA PREMIÈRE PARTIE.....	55
<i>Vidéo no. 1a</i> .....	55
<i>Vidéo no. 1b</i> .....	55
<i>Vidéo no. 2a</i> .....	55
<i>Vidéo no. 2b</i> .....	55
<i>Vidéo no. 3</i> .....	56
AUDIO - PREMIÈRE PARTIE.....	57
<i>Lisez ce qui suit avant d'écouter le CD</i> .....	57
<i>Résumé des séances par téléphone</i> .....	58
<b>EFT - DEUXIÈME PARTIE .....</b>	<b>61</b>
OBSTACLES À LA PERFECTION.....	62
<i>Premier obstacle : les aspects</i> .....	62
<i>Deuxième obstacle : l'inversion psychologique</i> .....	62
<i>Troisième obstacle : le problème de respiration claviculaire</i> .....	67
<i>Quatrième obstacle : les toxines énergétiques</i> .....	68
LES RACCOURCIS.....	72
<i>Raccourcir la séquence</i> .....	72
<i>Laisser tomber l'étape de la préparation</i> .....	72
<i>Laisser tomber l'étape de la gamme des neuf actions</i> .....	73
<i>Mouvement des yeux, du plancher au plafond</i> .....	73
<i>L'art d'utiliser les raccourcis</i> .....	73
LES VIDÉOS DE LA DEUXIÈME PARTIE.....	74
<i>Vidéo 1 - Survol</i> .....	74
<i>Vidéo 2 - Exemples avec des participants de l'auditoire</i> .....	74
<i>Vidéo 3 - Problèmes émotionnels 1</i> .....	74
<i>Vidéo 4 - Problèmes émotionnels 2</i> .....	74
<i>Vidéo 5 - Problèmes physiques</i> .....	74
<i>Vidéo 6 - Dépendances</i> .....	75
<i>Vidéo 7 - Toxines énergétiques, phobies et persévérance</i> .....	75
<i>Vidéo 8 - Problèmes communs et Questions/Réponses</i> .....	75
<b>APPENDICE .....</b>	<b>76</b>
COMMENT UTILISER L'EFT POUR LES PEURS ET LES PHOBIES.....	77
<i>Questions et réponses</i> .....	79
UTILISER L'EFT POUR LES SOUVENIRS TRAUMATISANTS.....	80
<i>Questions et réponses</i> .....	81
UTILISER L'EFT POUR LES DÉPENDANCES.....	82
<i>Les problèmes de sevrage</i> .....	83
<i>Comment aborder la dépendance</i> .....	84
<i>Comment aborder le besoin maladif</i> .....	85
<i>Aborder les événements précis qui causent l'anxiété</i> .....	85
<i>Le processus de paix personnelle</i> .....	85
<i>À quoi s'attendre ?</i> .....	88
<i>Questions et réponses</i> .....	88
UTILISER L'EFT POUR LA GUÉRISON PHYSIQUE.....	90
<i>Essayez-le pour tout</i> .....	90
<i>Questions et réponses</i> .....	91
UTILISER L'EFT POUR REHAUSSER L'IMAGE DE SOI.....	93
<i>La cause de la pauvre image de soi</i> .....	93
<i>Métaphore de la forêt et des arbres</i> .....	94
<i>Généralisation</i> .....	94
<i>Soyez observateur</i> .....	95
<i>Comment procéder</i> .....	95
UN MODÈLE SIMPLE POUR L'EFT.....	97

# **EFT - Première partie**

## **La base de l'EFT et la démarche pas à pas**

**N.B. : Les raccourcis et autres concepts plus avancés sont élaborés dans la deuxième partie. Cependant, il est préférable de maîtriser la première partie d'abord.**

## Une lettre ouverte

**Une lettre ouverte à tous les étudiants de l'EFT (Emotional Freedom Techniques™).  
Cette lettre permet de préparer la voie et explique le pourquoi de ce cours.**

**« Ensemble, nous construirons à l'intérieur de vous  
un pont menant au pays de la paix personnelle ».**

Chère/cher amie/ami,

Au moment où je vous écris ces mots, je suis chez moi...seul...un mardi soir. J'écoute le bruit tout doux de la pluie qui tombe contre la fenêtre. Après deux années de rédaction et de tournage, l'EFT est complété. Nous sommes presque prêts à « mettre sous presse ».

Il y a à peine cinq minutes, j'ai hissé couler les larmes sur mon visage.

C'est à ce moment précis que j'ai compris pourquoi j'avais rédigé ce cours. Enfin, ce que je veux dire, c'est que j'ai toujours su pourquoi, mais je n'arrivais pas à le dire. Et maintenant, je peux. Voici l'histoire.

Il y a quelques minutes, je regardais une vidéo que nous avons réalisée, mon associée Adrienne Fowlie et moi-même, au Veterans Administration (Administration des vétérans) à Los Angeles. Nous y avons passé six jours, utilisant l'EFT pour aider nos vétérans du Vietnam à se soulager de leurs horribles souvenirs de guerre. Cette vidéo fait partie de ce cours.

Ces personnes souffraient de SSPT (Syndrome de stress post-traumatique), l'une des perturbations affectives les plus graves. Tous les jours, ces hommes revivent les catastrophes de la guerre - par exemple, être obligés d'abattre des civils (y compris de jeunes enfants), ensevelir des cadavres dans des tranchées à ciel ouvert et voir leurs amis chers mourir à leur côté, ou être mutilés. Les bruits de canonnade, de bombes et de cris rebondissent dans leur tête, jour et nuit. Parfois, seuls les narcotiques peuvent soulager les douleurs continues de ces souvenirs de guerre.

Ils transpirent. Ils pleurent. Ils ont des maux de tête et des crises d'anxiété. Ils sont déprimés et souffrent beaucoup. Ils ont des

peurs et des phobies et ont peur de s'endormir le soir, parce qu'ils font des cauchemars. Plusieurs suivent des thérapies depuis 20 ans...avec très peu de soulagement. Je me souviens de mon enthousiasme lorsque l'Administration nous a invités, avec Adrienne, à apporter l'EFT à nos soldats. Ils nous ont donné carte blanche, nous permettant de conseiller ces hommes comme nous l'entendions. Ceci serait le test ultime pour l'EFT. Si l'EFT avait réussi à n'apporter qu'une modeste mais manifeste amélioration dans la vie de ces hommes frappés d'incapacité, on aurait pu dire que l'expérience avait été une réussite. En vérité, elle a fait beaucoup plus.

L'Administration ne nous a offert aucune rémunération. Aucun budget n'existait pour des interventions de l'extérieur. En fait, nous avons défrayé nos frais de déplacement, notre hébergement, nos repas et la location de la voiture. Mais ce n'est pas grave. Nous aurions volontiers payé davantage, simplement pour jouir d'une telle opportunité.

De toute manière, la vidéo que je regardais tout à l'heure était un sommaire de ces six jours. Une partie parlait de Rich, qui suivait une thérapie pour son SSPT depuis 17 ans. Il avait :

- plus de 100 souvenirs de guerre qui le hantaient, dont un grand nombre qu'il revivait tous les jours;
- une phobie sévère des hauteurs, aggravée par plus de 50 sauts en parachute;
- l'insomnie - tous les soirs, il n'arrivait à s'endormir qu'après 3 ou 4 heures - même en ayant pris des médicaments assez forts.



Après avoir utilisé l'EFT avec Rich, ces problèmes avaient tous disparu sans laisser de trace.

Comme la plupart des gens, Rich n'arrivait pas à croire que ces méthodes étranges pouvaient réussir. Mais il voulait bien essayer. Nous avons d'abord travaillé pour sa phobie des hauteurs et après 15 minutes d'EFT, elle était partie. Pour s'en assurer, il est sorti sur l'escalier de secours du 7<sup>e</sup> étage, et a regardé en bas. À sa grande surprise, il n'a éprouvé aucune réaction phobique. Il s'est donc appliqué à faire des séquences EFT pour ses pires souvenirs de guerre, les neutralisant tous en moins d'une heure. Bien sûr, il ne les a pas oubliés, mais ils n'ont plus de charge émotionnelle négative.

Nous avons enseigné la technique EFT à Rich, exactement comme elle vous l'est enseignée dans ce cours. Ainsi, il pourrait travailler seul pour ses autres souvenirs de guerre. Quelques jours plus tard, ils étaient tous neutralisés. Ils ne le dérangent plus. L'insomnie n'est plus revenue et, sous l'avis de son médecin, il a pu arrêter de prendre ses médicaments. Deux mois plus tard, j'ai parlé avec Rich - il était toujours libéré de ses problèmes.

Voici ce qu'est la véritable libération des émotions. C'est la fin de nombreuses années de tourment. C'est comme quitter sa prison. **Et...j'ai eu l'honneur de lui remettre les clés !!! Quel bonheur !** Voilà ce que promet l'EFT. Maîtrisez cette méthode et vous pourrez vous offrir, ainsi qu'aux autres, ce que Rich a reçu.

Robert, Gary, Phillip et Ralph avaient eux aussi des souvenirs de guerre traumatisants. En quelques minutes, l'EFT leur a apporté un grand soulagement de leurs souvenirs. La joie que nous avons ressentie en voyant leurs sourires et en entendant leurs paroles de gratitude ne peut être exprimée que par nos larmes.

Ensuite, nous avons tourné la vidéo avec Anthony. Anthony était tellement traumatisé par ses expériences de guerre qu'il avait peur d'être en public, dans un restaurant, par

exemple. Il craignait qu'un soldat Vietnamien n'arrive, armé d'un fusil AK47. Dès qu'il y pensait, il était paralysé. Bien sûr, il savait que cette pensée était illogique, mais ceci ne réduisait pas sa peur. C'est l'effet qu'a le SSPT.

Après sa séance EFT, Anthony nous a accompagné dans un restaurant bondé. Il nous a dit « *Je ne ressens pas la moindre peur* ». Nous avons commandé notre dîner et rigolé toute la soirée, entourés de 200 personnes. Anthony était tout détendu. Sa peur était partie. Quelle transformation ! Et quel bonheur de pouvoir changer ainsi la vie d'une personne.

Dans son interview filmée, il a réfléchi et a dit : « *Je suis béni, vraiment. Je pense que le moment était venu pour moi de faire votre connaissance* ».

Et c'est à ce moment précis...assis dans mon salon...que mes larmes de joie se sont mises à couler.

La valeur qu'a ce cours pour l'humanité toute entière mérite son sommet de montagne à elle toute seule ! Vous pouvez atteindre de nouveaux sommets avec ce cours. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous en servir pour aider les autres et en même temps, augmenter votre confiance en vous. Combien de « *Merci !* » voulez-vous recevoir ? Il n'y a pas de récompense plus grande. J'espère que vous savez maintenant ce qui m'a motivé à rédiger ce cours. C'est parce que : *Je suis béni, vraiment. Je pense que le moment était venu pour moi de faire votre connaissance.*

Ensemble, nous allons bâtir en vous un pont menant au pays de la paix personnelle. Une fois construit, ce pont sera pour vous une aptitude pour la vie, que vous pourrez utiliser pour répandre la libération émotionnelle et la joie - de vous vers les autres. Et...c'est permanent. Comme l'or...**cette aptitude ne se détériore pas, ne ternit pas, ne sera jamais démodée. Elle sera toujours là pour vous.**

Nous n'aurons peut-être jamais le bonheur de se rencontrer en personne, donc je ne connaîtrai pas votre chaleur, comme j'ai pu le faire avec Anthony. Ce cours sera peut-être notre seul lien. Mais, c'est quand même bien. Lorsque des gens se réunissent pour faire de la

guérison, ils font un travail Divin. L'amour remplit les espaces (petits et grands) et aide à réaliser ce miracle. Ce n'est pas nécessaire de se voir en personne.

Nous nous embarquons dans une aventure vers la libération des émotions. Je vous promets que vous n'aurez jamais vécu pareille aventure. Il ne s'agit pas d'un manège mythique sur un tapis magique qui se termine en illusion. C'est un vrai voyage qui vous donnera de véritables résultats, tout comme il l'a fait pour nos vétérans. Vous développerez l'aptitude de faire disparaître vos peurs, phobies, souvenirs traumatisants, colère, culpabilité, douleur de deuil et toute autre émotion contraignante. Ceci se fera sans avoir à consacrer des années et des années à faire des séances, lentes et drainantes -

émotionnellement et financièrement. Souvent, même les émotions négatives les plus noires disparaissent en quelques minutes. Mais, je me laisse emporter. Vous ferez vous-même l'expérience en suivant ce cours et en mettant en pratique ces techniques, pour vous et les autres.

Vous apprendrez aussi leurs limites. L'EFT ne fonctionne pas toujours pour tout et pour tout le monde. Mais vous serez renversé de voir ce que vous pouvez accomplir. Je n'en reviens toujours pas, et j'applique l'EFT depuis des années. De plus, l'EFT apporte beaucoup plus que ce que je décris dans cette courte lettre. Je n'ai que soulevé le coin du couvercle pour vous donner un petit aperçu. Le reste se déploiera devant vous alors que lisez les pages suivantes.

Avec mes meilleures salutations,

*Gary H. Craig*

## Un cadeau inestimable

**Une dédicace - un merci - pour les pionniers dont  
les efforts ont permis que se fasse le lancement de l'EFT**

*Nous sommes au rez-de-chaussée d'un gratte-ciel de la guérison.*

Nous avons reçu un cadeau inestimable.

Nous ne pourrions jamais rencontrer personnellement la plupart de nos bienfaiteurs parce que leur contribution a été apportée il y a 5 000 ans. Ces personnes géniales ont découvert et illustré ce qui est maintenant la pièce centrale de l'EFT, c'est-à-dire, ces énergies subtiles qui se diffusent dans le corps.



Ces énergies subtiles sont aussi le cœur de l'acupuncture, donc l'EFT et l'acupuncture sont petites cousines. De plus en plus nous entendons parler de ces deux disciplines, et avec le temps, elles auront un rôle primordial à jouer dans le domaine de la guérison émotionnelle et physique.

Plus récemment, d'autres âmes dévouées ont fait évoluer encore plus notre utilisation de ces très anciennes techniques. L'un des plus importants est George Goodheart et ses merveilleuses contributions à la kinésiologie appliquée, précurseur de l'EFT.

Le travail de John Diamond mérite d'être applaudi aussi, parce que je crois bien qu'il a été l'un des premiers psychiatres à utiliser et publier des articles sur ces énergies subtiles. Ce sont ces concepts novateurs, combinés avec les idées avancées de la kinésiologie appliquée, qui représentent la base sur laquelle nous construisons le gratte-ciel de la guérison.

Dr. Roger Callahan, de qui j'ai reçu ma première formation dans ce domaine, mérite tout le crédit que peut lui accorder l'histoire. Il a été le premier à mettre ces techniques à la portée du grand public, ceci malgré les sentiments d'hostilité de ses collègues. Vous savez, tout comme moi, qu'il faut avoir le courage de ses convictions pour foncer malgré les croyances conventionnelles bien ancrées. Sans l'œuvre de missionnaire de Roger Callahan, nous serions peut-être tous encore à tourner autour du pot, élaborant des théories sur « cette chose intéressante »...

C'est avec humilité et gratitude que je vous présente ce cours, debout sur les épaules de ces géants. Ma contribution à ce domaine en pleine croissance a été de réduire la complexité inévitable qui se pointe toujours dans les nouvelles découvertes. L'EFT est une version toute simple et élégante de ces techniques, et peut être adoptée, autant par les professionnels que les profanes, pour solutionner une gamme de problèmes.

Nous sommes tous au rez-de-chaussée d'un gratte-ciel de la guérison, et il nous reste beaucoup à apprendre. Je remercie sincèrement tous les praticiens EFT de partout dans le monde qui enrichissent nos connaissances en partageant gratuitement leurs découvertes, par le biais des sites Internet suivants :

[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

(en anglais)

[www.wisdomofbeing.com/EFT\\_francais.html](http://www.wisdomofbeing.com/EFT_francais.html)

(en français)

[www.technique-eft.com](http://www.technique-eft.com)

(en français).

**Voici quelques  
Lettres de témoignage  
d'utilisateurs de l'EFT**

**Première lettre**

Independent Distributor  
Interior Design  
Nutritionals  
Bob & Debra Ackerman  
Intelligent Weight Management Health and Fitness

*Gary et Adrienne,*

*Je voulais vous remercier tous les deux de m'avoir fait connaître l'EFT. J'avais un nerf coincé dans le cou, ce qui me causait parfois une douleur paralysante dans la main et le bras droits. Lorsque cette douleur m'a affligée la dernière fois, les médicaments et mes méthodes habituelles n'ont apporté aucun soulagement - c'est-à-dire, jusqu'au jour où j'ai suivi votre atelier. Non seulement ai-je pu éliminer la douleur immédiatement, mais aussi, lorsqu'elle a voulu revenir, j'ai pu la contrôler !*

*Merci !*

*Debra Ackerman*

## Deuxième lettre

Adrienne Fowlie  
Business Associate of Gary Craig  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Chère Adrienne,

Le jeudi 21 juillet, j'ai participé à l'atelier de Gary Craig « *How to Drive Your Own Bus* » (Au volant de votre propre autobus). Plusieurs raisons m'avaient motivée à m'inscrire, et je n'avais même pas pensé que je pourrais résoudre mon problème de **peur des hauteurs**. Je n'y ai pensé que lorsque Gary a demandé si quelqu'un dans la salle avait une peur des hauteurs. En levant la main, je me suis sentie envahie par la nervosité, je transpirais et je tremblais. Jusqu'à ce jour, **ma peur des hauteurs était tellement intense qu'il m'était même impossible de monter sur une chaise.**

Il s'est passé quelque chose de fabuleux. Gary a fait une séance EFT avec moi, et **ma peur a fondu presque immédiatement.** C'était tellement rapide, que même aujourd'hui, j'ai de la peine à y croire. Vous vous souvenez que nous sommes montés à l'étage du haut pour que je puisse regarder par une fenêtre. Je n'étais pas dérangée le moins du monde. Le lendemain, au travail, j'ai regardé en bas à partir d'un balcon au 2<sup>e</sup> étage, sans la moindre réaction négative.

Le plus étonnant, c'est que, de toute ma vie, je n'avais pris place **dans une grande roue de foire** que deux ou trois fois. Eh bien, hier, j'ai pu le faire à la foire de Sonoma, et je n'ai pas eu peur ! C'était pour moi le test ultime. Les fois précédentes, j'étais pétrifiée, je manquais de souffle, je transpirais, je tremblais. Je ne peux expliquer comment je me sentais. Hier, j'étais détendue et parfaitement à l'aise. C'était pour moi un miracle. **Mes enfants étaient sous le choc ! Ils ne savaient que trop bien combien ma peur était réelle, et maintenant, c'était comme si elle n'avait jamais existé.**

Je veux ajouter que je n'ai pas ressenti le besoin de faire les séquences EFT, sauf quelques jours avant la foire. Je n'ai même pas répété le jour de la foire.

Adrienne, je suis ravie d'avoir fait votre connaissance, et j'espère vous revoir un jour.

Sincèrement,

Barbara Woolman  
Santa Rosa, CA

## Troisième lettre

**N.B. : Tim Clark est détenu à la prison de Folsom, et souffre de SSPT (Syndrome de stress post-traumatique) depuis plusieurs années. Il a appliqué l'EFT pendant quelques minutes dans le parloir et tous ses symptômes ont disparu et ne sont jamais revenus. Cette merveilleuse lettre a été tapée à la machine à écrire dans la prison.**

À qui de droit,

Je ne sais pas exactement ce que je voudrais exprimer au sujet de l'aide que Gary a apporté dans ma vie, autre que simplement dire ceci.

En janvier 1980, j'ai été condamné au trou à SAN QUENTIN. Ceci a duré jusqu'à ma libération sur caution en avril 1982. Pendant ce temps, j'ai ramassé un mauvais cas de SSPT.

Avant de connaître Gary, j'avais vécu avec ce syndrome de stress, c'était un mode de vie pour moi. Presque 12 ans.

Grâce à Gary, ceci n'est plus le cas. Il est venu me voir (je suis à la PRISON FOLSOM) et il m'a guéri juste là, dans le parloir. Moi aussi j'étais un incrédule de ses théories, mais je ne partage plus cet avis. Merci à toi, mon ami.

Avec tout mon  
respect,

Timothy Clark

## Quatrième lettre

Greenwood & Co.  
Commercial Real Estate Incorporated

Mr. Gary Craig  
c/o Adrienne Fowlie  
Emotional Freedom Techniques  
1102 Redwood Boulevard  
Novato, CA 94947

Cher Gary,

J'étais l'un des participants de votre atelier de Los Angeles pour la Fondation Nationale des Vétérans, le mois dernier, alors que vous avez présenté l'EFT.

Votre affirmation : « *Toute émotion négative est causée par une perturbation du système énergétique corporel* » est une affirmation que je croyais sans justesse.

L'idée que l'on peut tapoter des points sur le corps pour rapidement transformer nos émotions exigeait que je sorte tellement de mon système de croyances que j'avais besoin de preuves.

Dire que des phobies peuvent être guéries presque immédiatement ou que des résultats positifs dans la performance sportive, les affaires ou les dépendances sont obtenus en quelques heures grâce à l'EFT est un peu difficile à accepter.

Après avoir vu les merveilleux résultats que vous avez obtenus avec vos participants lors de votre atelier, j'ai essayé l'EFT pour améliorer ma moyenne au golf.

**À mon étonnement et enchantement, après seulement trois séquences d'EFT, ma moyenne est descendue de 10 points, passant d'une moyenne dans les 90 à une moyenne dans les 80.**

**Et maintenant, mon pointage est toujours dans les 80, sur presque tous les terrains de golf.**

Il me tarde de connaître de tels résultats dans mes prochains essais avec cette technique.

Merci d'avoir partagé avec nous cet outil amusant et intéressant.

Bien à vous,

Gray DeFevere

1554 South Sepulveda Boulevard  
Los Angeles, CA 90025

## Les aspects juridiques

**Veillez lire bien attentivement, c'est important**

Le bon sens dicterait qu'on ne peut s'attendre à aucun effet secondaire négatif causé par l'EFT. C'est parce que :

il n'y a aucune procédure chirurgicale;  
pas d'aiguilles,  
ni pilules, ni médicaments;  
pas de pressions ou d'étirements du corps.

Plutôt, il ne s'agit que de quelques mouvements inoffensifs, par exemple : tapoter, fredonner, compter, faire des mouvements avec les yeux. Des centaines de milliers de personnes ont utilisé l'EFT, et les commentaires négatifs sont minimes.

À l'occasion, une personne nous dira qu'elle se sent nauséuse ou que le symptôme s'est aggravé. Parce que c'est tellement rare, il est impossible de savoir si l'EFT en est vraiment la cause. Je souligne le fait que parfois, la personne n'a qu'à parler de son problème, et elle a les mêmes réactions.

L'EFT n'en est toujours qu'à ses premiers pas, et nous avons beaucoup à apprendre. La possibilité que l'EFT puisse être délétère existe. Par conséquent, il vous faut prendre en compte que nous en sommes toujours au stade de l'expérimentation, alors usez de prudence en utilisant l'EFT.

Dans ce même sens, j'ajoute le message ci-dessous, que je vous invite à lire attentivement.

### **Reconnaissez et respectez vos limites.**

*Bonjour, à tous et à toutes,*

*Le message suivant est tellement important que j'ai consacré de nombreuses heures à le rédiger et le corriger afin qu'il soit aussi précis que possible.*

*Heureusement, ce que j'ai à partager n'est que du bon sens, et 99% de vous comprennent probablement déjà ce que je vais dire.*

*En fin de compte, l'essentiel est qu'il faut user de bon sens avec l'EFT, et NE PAS s'en servir avec des personnes ayant de graves problèmes, À MOINS de posséder l'expertise nécessaire. Il est vrai que ces méthodes nous fascinent et font remonter en nous un fort enthousiasme, mais une certaine retenue et une mesure de bon sens sont de mise dans certaines situations. Laissez-moi vous expliquer.*

*D'abord, l'un des aspects les plus enchanteurs de l'EFT (et ses nombreuses cousines) est que, pour la majorité des gens, la méthode peut être utilisée sans occasionner la moindre douleur, ou très peu. La méthode est tellement douce qu'elle a incité de nombreux psychologues à publier des livres sur le sujet, afin que les non-spécialistes puissent l'apprendre. Et pourquoi pas ? Pourquoi empêcher que les profanes aient entre les mains de tels outils de transformation, pour solutionner...doucement et facilement...un grand nombre de problèmes?*

*Par exemple,*

*- Les thérapeutes enseignent couramment la méthode à leurs clients, pour qu'ils l'utilisent à la maison.*

*- Les enseignants l'apprennent, pour ensuite l'utiliser avec leurs élèves.*

*- Les entraîneurs l'apprennent pour l'utiliser avec leurs athlètes.*

*- Les parents l'apprennent pour l'utiliser avec leurs enfants.*

*- Les médecins l'apprennent pour aider leurs patients à gérer leur douleur.*

*- Les massothérapeutes l'ajoutent à leurs thérapies habituelles afin d'obtenir des résultats encore plus durables.*

*- Les chefs spirituels s'en servent avec ceux qui en ont besoin.*



- Les chiropraticiens, acupuncteurs et homéopathes voient augmenter leur clientèle et l'enseignent à leurs patients.

- Et ainsi de suite...

Il m'est impossible de savoir combien d'enthousiastes du tapotement utilisent ces techniques pour les autres, mais je devine que le nombre se situe dans les centaines de milliers, et ces méthodes ont probablement été utilisées des millions de fois, partout dans le monde.

Ceci serait impossible, bien sûr, si 1) on n'obtenait pas des résultats fabuleux et si 2) il y avait des effets secondaires négatifs ou dangereux, même minimes.

Aucun fervent de l'EFT ne peut nier que les résultats sont souvent considérables, mais ces personnes ne sont pas toujours au courant qu'en de rares occasions, certains effets secondaires peuvent être sérieux. Je vous explique.

Certaines personnes ont vécu de tels traumatismes et/ou abus, qu'ils ont des problèmes psychologiques très graves - par exemple, des troubles de personnalité multiple, la paranoïa, la schizophrénie et autres troubles mentaux. Bien que l'EFT ait permis d'obtenir des résultats même dans ces situations graves, **DANS CES SITUATIONS, L'EFT NE DOIT ETRE APPLIQUÉE QUE PAR DES SPÉCIALISTES D'EXPÉRIENCE.**

Pourquoi ? Parce que certains de ces patients ont des abréactions et peuvent perdre la maîtrise. Pendant ces abréactions, ils peuvent se faire mal et/ou nuire aux autres, et parfois doivent être hospitalisés ou calmés à l'aide de médicaments. Le débutant n'est pas à sa place ici...peu importe son enthousiasme pour ces méthodes.

En passant, nous ne savons pas si les tapotements sont la cause de telles abréactions ou si elles sont précipitées par le souvenir de situations troublantes. De toute manière, si vous n'avez aucune expérience dans ce domaine, reconnaissez quelles sont vos limites, et respectez-les.

Ces abréactions sont-elles fréquentes ? Dans un hôpital psychiatrique, elles se produisent souvent. Dans la société de tous les jours, elles sont rares. J'ai pris le temps de communiquer avec un grand nombre de praticiens EFT qui ont l'habitude de travailler avec ce genre de situations, et j'estime que moins d'une personne sur mille aurait eu une abréaction grave.

Ce pourcentage est minime, et si je partage cette information avec vous, ce n'est que pour vous inviter à vous aventurer sur une route inconnue et courir un risque. Au contraire, un débutant en EFT doit faire appel au bon sens et **NE PAS TENTER D'ATTÉNUER DES SYMPTÔMES QUI DÉPASSENT SES CONNAISSANCES OU SA FORMATION PROFESSIONNELLE.**

On me connaît bien pour mon expression : « Essayez l'EFT pour TOUT ! » Vous retrouvez cette phrase dans ce manuel, sur mon site et dans les vidéos. Son objectif est de vous ouvrir aux possibilités infinies de l'EFT, et non pour vous donner la permission d'agir de manière irresponsable. Par bonheur, les gens interprètent mes mots intelligemment, et ne s'en servent pas pour motiver quelqu'un à agir dangereusement.

À l'occasion, certaines personnes se prêtant à l'EFT versent quelques larmes ou ont d'autres réactions de détresse en se rappelant certains souvenirs troublants. Parfois, des douleurs physiques semblent s'aggraver - temporairement. Le thérapeute EFT efficace qui a de l'expérience reconnaît que ces réactions sont normales et saura utiliser l'EFT pour solutionner le problème. Mais, je le répète, faites toujours appel au bon sens lorsque de telles réactions se produisent. Si la situation vous dépasse, faites appel à un praticien qui a davantage d'expérience.

Accolades,

Gary.

En conséquence, les affirmations de « **bon sens** » suivantes représentent un accord juridique entre nous. Veuillez les **lire attentivement.**

\*\* Adrienne et moi ne sommes pas des psychologues ni des thérapeutes, et n'avons aucune accréditation ou formation, autre que mon grade universitaire en génie de Stanford.

\*\* Nous sommes des coaches de performance personnelle et notre mission est de présenter au grand public une gamme d'outils de performance personnelle.

\*\* Notre mission est spirituelle, et nous sommes tous deux des ministres ordonnés.

\*\* Ce cours sert à démontrer aussi complètement que possible l'utilisation d'un outil d'épanouissement personnel impressionnant. Ce n'est pas une formation en psychologie ou psychothérapie.

\*\* Sous réserve des autres dispositions de cet accord, vous pouvez utiliser l'EFT pour vous et les autres.

\*\* Adrienne et moi ne sommes pas responsables de l'utilisation que vous ferez de ces techniques.

En conséquence :

*\*\* Vous devez prendre en compte votre bien-être émotif et/ou physique pendant et après votre étude de ce manuel.*

*\*\* Il vous faut informer toutes les personnes que vous aiderez avec l'EFT, qu'elles doivent aussi prendre en compte leur bien-être émotif et/ou physique.*

*\*\* Vous devez mettre Adrienne, moi-même, et toute autre personne impliquée en EFT, hors de cause de toute plainte faite par une personne que vous essayez d'aider avec l'EFT ou à qui vous avez enseigné l'EFT.*

*\*\* Nous vous faisons remarquer qu'il est bon d'utiliser ces techniques sous la surveillance d'un-e thérapeute qualifié-e ou d'un médecin.*

*\*\* N'essayez pas d'utiliser ces techniques pour solutionner un problème si votre bon sens vous dicte autrement.*

**Si vous n'êtes pas en accord avec ce contrat, ne vous engagez pas. Si vous êtes en accord, je m'attends à ce que vous le respectiez.**

Je suis conscient que ce qui précède est un appel au bon sens, et mon intention n'est pas de vous parler comme à un enfant. Je ne le fais que parce que mon avocat insiste. C'est tout.

En avant !

## Ce que vous promet ce cours

**La libération des émotions - La simplicité - Un sain scepticisme - Cas types - La répétition**

### La libération des émotions

Je devrais sans doute être un peu plus humble en parlant de l'EFT, mais je pense que cette technique sera capable de transformer votre monde de façon substantielle.

Vous avez peut-être l'impression que je suis un peu porté vers l'exagération, mais ces techniques, selon moi, ne sont pas moins importantes que la Déclaration sur l'indépendance aux États-Unis ! Pour certaines personnes, **c'est effectivement leur Déclaration sur l'indépendance.**



Lorsque je dis indépendance, je veux dire libéré de ses émotions négatives, c'est-à-dire une liberté qui vous permet de vous épanouir et surmonter tous les obstacles qui gênent votre performance.

Je parle d'être libéré de ces années de manque de confiance en soi...de réticence face aux visites de représentants...de deuil après la perte d'un être cher...de la colère...de souvenirs négatifs de viol ou autres formes d'abus.

Je parle d'être libre d'augmenter ses revenus, de faire ses visites de représentants sans hésitation, de se lancer en affaires, d'améliorer sa moyenne au golf, de perdre son excès de poids, d'approcher les gens avec facilité, ou de devenir conférencier, chanteur ou comédien.

Je parle d'être libéré de l'anxiété qui vous force à prendre des médicaments, boire de l'alcool, fumer ou faire une rafle dans le réfrigérateur.

Je parle d'être libre de parler d'amour facilement et de vivre sur notre terre, dans la grâce et la confiance.

Je parle d'être libéré de peurs intenses...de phobies...d'anxiété...de crises de panique...du syndrome de stress post-traumatique

(SSPT)...de dépendances...de dépression...de culpabilité...etc., etc.

Je le répète, je pense que l'EFT sera capable de transformer votre monde de façon substantielle.

Ce que vous ne trouverez pas avec l'EFT :

- ces situations interminables où vous devez « raconter votre vie »;
- aucun médicament;
- pas besoin de revivre les événements traumatisants du passé;
- vous n'y passerez pas des mois et des années;
- c'est vite terminé, parfois en quelques minutes.

Les gens se libèrent de leur bagage émotionnel, habituellement pour de bon, et vivent leur vie de manière beaucoup plus efficace.

L'EFT est fondée sur la découverte suivante : les déséquilibres dans le système énergétique corporel ont de profonds effets sur la psychologie de la personne. La correction de ces déséquilibres, en tapotant sur certains points sur le corps, porte souvent remède très rapidement. Quand je dis rapidement, je veux dire, **la plupart des problèmes disparaissent en quelques minutes !!!** (Ceci est surtout efficace lorsque vous arrivez à relier le problème à des événements précis dans votre vie. J'en reparlerai.)

Ceci est démontré maintes et maintes fois dans les cas types et séances filmées qui font partie de ce cours. Parfois, certains problèmes exigent un peu plus de travail...peut-être deux ou trois courtes séances. Les situations les plus

corsées peuvent exiger entre quelques jours et quelques semaines. Heureusement, ces situations sont beaucoup moins fréquentes.

## La simplicité

L'objet de ce cours n'est pas de vous enseigner toutes les subtilités dans ces découvertes. Il faudrait alors y consacrer des centaines de pages et plonger dans des domaines comme la physique quantique et les champs morphogénétiques. Ce cours offre plutôt une version simple et efficace de cette méthode, adaptée à tout le monde.

En suivant ce cours, c'est un peu comme si vous appreniez à conduire une voiture. Il ne vous est pas nécessaire de connaître la physique, la chimie, le génie et les mathématiques d'une voiture pour apprendre à la conduire. Mais vous devez savoir à quoi servent l'accélérateur, le frein, le volant et le levier de changement de vitesse. Une fois que vous possédez ces connaissances fondamentales, vous pouvez aisément conduire sur la plupart des routes.

Mon objectif est de simplifier un thème très complexe en vous donnant quelques directives faciles à comprendre (accélérateur, frein, etc.). Plus ces directives seront concises, plus elles seront faciles à apprendre et utiliser. En achetant ce cours, vous avez acheté un procédé puissant et facile à utiliser pour augmenter votre performance personnelle. En conséquence, ce cours est parsemé d'exemples faciles à comprendre, d'images et de métaphores, de manière à ce que la méthode EFT soit pour vous claire et évidente.

## Un sain scepticisme

Toute innovation fait face au scepticisme parce qu'elle enfreint les croyances établies. L'EFT contredit à peu près toutes les croyances actuelles en psychologie et en guérison émotionnelle. Les remèdes rapides pour les problèmes émotifs « difficiles » sont perçus, dans certains cercles, comme étant impossibles et quiconque prétend les connaître est vite étiqueté- « charlatan ». « *Après tout* », disent nos croyances, « *ces choses sont ancrées tellement profondément dans les gens,*

*et prennent inévitablement beaucoup de temps à guérir* ».

Les croyances ont beaucoup de puissance. Elles sont la cause de nombreuses batailles et guerres. On érige des monuments, fondés sur certaines croyances. Les systèmes médical, psychologique et politique sont tous fondés sur des croyances. Hélas, parfois ces croyances sont fausses. Mais nous pensons qu'elles sont véritables. Parfois, nous croyons même aux contes de fées.

En lisant les promesses énumérées dans les pages précédentes, vous avez peut-être réagi en disant : « *Mais c'est trop beau pour être vrai* » ...ou quelque chose du genre. J'ai probablement déjà enfreint vos croyances. C'est sain, et il faut s'y attendre. Toute nouvelle idée doit faire l'objet d'une étude minutieuse. À la longue, c'est ce qui la fortifie.

Vous avez entre les mains une innovation importante. Vous constaterez qu'elle est fondée sur un excellent principe scientifique. Mais, parce qu'elle n'a rien en commun avec la « sagesse conventionnelle », elle est constamment, et tout naturellement, accueillie avec scepticisme. Il ne s'agit pas uniquement de l'EFT. D'autres innovations sont accueillies avec cette même attitude. Voici ce que l'histoire nous raconte :

« *Des machines à voler plus lourdes que l'air ? Impossible !* » - Lord Kelvin, Président, Royal Society.

« *Tout ce qu'il y avait à inventer a été inventé* ». Charles H. Duell, Directeur du U.S. Patent Office, 1899.

« *Les femmes logiques et responsables ne veulent pas voter* ». Grover Cleveland, 1905.

« *Il est invraisemblable de penser que l'homme pourra un jour capturer la puissance de l'atome* ». Robert Milikan, Lauréat du Prix Nobel de la physique, 1923

« *Mais qui voudrait entendre la voix des acteurs ?* » Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Et même si vous n'êtes pas sceptique et que vous absorbez cette information

rapidement et avec enthousiasme...comme moi...je vous assure que vous allez vous heurter à un immense scepticisme de la part des personnes que vous voudrez aider. Comment puis-je le prédire ? Des années d'expérience. Je ne condamne pas le scepticisme. Cependant il faut bien comprendre cette attitude parce qu'elle touche l'EFT de près.



Voici un exemple. Souvent, j'ai démontré ces techniques à des participants de l'auditoire - des nouveaux venus qui acceptaient de travailler avec moi devant le groupe. En quelques minutes, 80 % de ces derniers voyaient diminuer, et souvent disparaître, leurs malaises physiques et émotionnels. Les peurs se calment, les maux de tête partent, la respiration se dégage, et les traumatismes émotionnels disparaissent. Je demande alors aux participants : « *Alors, qui, ici, est sceptique ?* » , et invariablement, la moitié des participants lèvent la main !

Je leur demande ensuite s'ils croient que les transformations sont réelles...oui...ils sont toujours d'accord : les transformations sont réelles. Après tout, je ne connais pas ces personnes, mais souvent, les autres participants les connaissent. Ils savent très bien que ces gens disent la vérité. Je demande : « *Mais, pourquoi êtes-vous sceptique ?* » Voici un exemple de réponses.

*\*\* On me dit que j'ai hypnotisé les gens. C'est très intéressant, parce que je ne connais rien à l'hypnose, pas davantage d'ailleurs que les gens qui me donnent cette réponse.*

*\*\* On me dit que c'est tout simplement de la pensée positive. Ceci, même s'ils n'ont jamais vu, de toute leur vie, de telles transformations se produire aussi rapidement avec la pensée positive.*

*\*\* On me dit que les gens étaient prêts à surmonter leur problème. Il s'agissait simplement d'y penser avec intensité. Et je me demande - pourquoi n'ont-ils pas*

*surmonté leur problème avant de venir travailler devant le groupe ?*

*\*\* On me dit que l'effet ne sera pas durable, parce que la solution-miracle n'existe pas. Et pourtant, ils prennent des médicaments comme la pénicilline pour obtenir, justement, cette solution-miracle.*

*\*\* On me dit que les tapotements sont une distraction qui empêche les gens de penser à leur problème. Ils ignorent le fait que les gens doivent « se focaliser » sur leur problème pour que l'EFT soit efficace. C'est exactement le contraire de la distraction.*

Mais voici ce que me fascine le plus. Aucune de ces raisons ne parle de l'EFT, comme si l'EFT ne pouvait même pas être une possibilité !

C'est curieux, comme réaction. On serait porté à penser que les gens, ayant vu les bienfaits indéniables, m'inonderaient de leurs questions, cherchant à comprendre comment fonctionne cette technique, ce processus. Et plutôt, ils ignorent le processus et offrent d'autres solutions. Ils ne me demandent pas : « *Que vient-il de se passer ?* » Non. Ils me disent, au lieu de cela, ce qui vient de se passer.

Chaque personne puise dans son répertoire de connaissances et d'expériences et associe cette transformation à une vérité qu'elle connaît. L'EFT n'est toujours pas dans son répertoire et c'est pourquoi elle a de la peine à faire le lien. Je sais maintenant comment ont dû se sentir les scientifiques d'autrefois qui essayaient de convaincre les gens qui croyaient que la terre était plate, qu'en vérité, elle était ronde.

Il est rare qu'une personne me dise : « *Oh, c'est exactement comme tu as dit. Tu as harmonisé leur système énergétique alors qu'ils se concentraient sur leur problème et ainsi, tu as éliminé la cause* ». Et pourtant, c'est bel et bien ce qui s'est produit. Et depuis une demi-heure, je leur dis que c'est exactement ce qui va se produire. C'est la SEULE chose qui s'est produite pendant ces

quelques minutes alors que les participants étaient devant l'auditoire, et c'est la SEULE chose qui a apporté ces transformations.

Autrefois, je critiquais souvent les gens parce qu'ils réagissaient ainsi, et je pensais qu'ils étaient belligérants, obstinés ou idiots. Je me disais : « *Mais, pourquoi ne peuvent-ils pas voir ce qui saute aux yeux ?* » Et je me suis rendu à l'évidence que les gens n'étaient pas belligérants, obstinés ou idiots, parce que des personnes de divers horizons, chauffeurs de bus, docteurs en philosophie, qu'importe, avaient toutes la même réaction. Certains de mes amis proches expliquaient autrement ces résultats renversants, et trouvant ce processus plutôt absurde, s'en moquaient un peu.

Souvent, même les personnes qui vivaient la transformation attribuaient les changements à autre chose - même quelque chose qui n'a vraiment rien à voir, comme un tremblement de terre récent ou une hausse de salaire récente ! Remarquez bien, *elles ne nient aucunement que la transformation s'est produite au moment même où elles faisaient de l'EFT*. Elles n'arrivent tout simplement pas à relier la transformation aux tapotements ! Pour elles, ceci n'a pas de sens. Il doit sûrement y avoir une autre explication. Le Dr. Roger Callahan, de qui j'ai appris ces procédures au départ, appelait ceci le problème APEX.

Je répète - je ne veux critiquer personne. Mais il est important d'observer ceci et de le comprendre parce que c'est fréquent. En fait, ça se produit chez presque tout le monde, et **avec une grande possibilité aussi chez vous.**

Voilà pourquoi je vous en parle. Si vous n'en étiez pas conscient, vous feriez comme tant d'autres, c'est-à-dire vous « l'expliquer » autrement et tourner le dos à votre libération émotionnelle et tous ses bienfaits qui dureront toute votre vie.

Les gens sont souvent sceptiques aussi parce que l'EFT paraît *vraiment bizarre*, il faut l'avouer. En faisant ces techniques, vous vous parlerez, roulez vos yeux dans votre tête et vous fredonnerez des petits airs tout en tapotant ici et là sur votre corps. Ces

techniques ne ressemblent en rien à la psychologie conventionnelle et sont *très* distantes de vos croyances. Cependant, une fois que vous aurez compris leur logique, ces techniques deviendront plus claires. Vous vous demanderez alors comment elles n'ont pas été découvertes plus tôt.

J'ajoute cependant : *Vous n'avez pas besoin d'y croire pour que ces techniques fonctionnent*. Plusieurs personnes sont persuadées que l'EFT est efficace simplement parce que les gens y *croient*. C'est encore plus étrange de reconnaître que les personnes qui tirent de telles conclusions sont souvent les plus sceptiques.

La vérité, c'est que les gens croient *rarement* à la puissance de ces techniques au départ. Ils sont presque toujours plus ou moins sceptiques. Mais malgré le fait que les débutants n'y croient presque jamais, les résultats qu'ils obtiennent grâce à l'EFT sont toujours fabuleux.

## Cas types

Enfant, j'adorais le baseball et je rêvais de devenir un jour le voltigeur de centre des Yankees de New York. Frapper cette balle me semblait si facile : me placer au marbre et attendre qu'on me lance la balle...

Mais frapper une balle de baseball est une aptitude qui exige de la pratique et de l'expérience. Et plus on vous lance des balles rapides, courbées, glissantes, plus vous vous perfectionnez. Il en va de même pour l'EFT.

Vous pouvez apprendre les étapes de l'EFT en un rien de temps. Vous pouvez les mettre en pratique immédiatement et devenir compétent après quelques essais. Mais si vous voulez vraiment *maîtriser* cet art, il vous faudra étudier assidûment les vidéos sur CD-ROM du cours EFT de base (et aussi les autres séries) et appliquer l'EFT sur une multitude de situations et problèmes (balles rapides, courbées, glissantes). En bref, la simple lecture de ce manuel ne vous suffira pas - il vous faudra aussi vous exercer et vous perfectionner davantage.

*Il est probable que la plus importante limite que vous vous imposerez est celle de ne pas reconnaître le potentiel infini de l'EFT. C'est l'une des raisons qui m'incite à vous inonder de cas types. Vous les trouverez parsemés partout dans ce manuel. Et plus important encore, vous en trouverez des heures et des heures sur les vidéos et audios sur CD-ROM. Ces séances filmées sont indispensables si vous choisissez de maîtriser cet art, parce qu'elles ne sont plus que des mots sur papier, mais des situations bien vivantes. Prenez le temps de les étudier. Ce sont des cas véritables, avec des vraies personnes qui ont de vrais problèmes - élargissez votre horizon.*

Sur ces vidéos, vous verrez des personnes surmonter des problèmes de toute une vie en quelques minutes, et d'autres qui exigent de la persévérance. Vous verrez des problèmes émotionnels vraiment graves fondre devant vos yeux. Vous verrez aussi des soulagements partiels qu'on n'arrive pas à éliminer. Ces vidéos vous offrent un immense arc-en-ciel d'expériences vécues, ainsi qu'un bagage de connaissances qu'il vous faut posséder si vous souhaitez passer de l'EFT mécanique à l'art et la maîtrise de l'EFT.

Bien sûr, je veux aussi vous exposer à un grand nombre de cas types où vous voyez des

transformations tellement remarquables que **vous ne pourrez pas demeurer sceptique.**

Même le plus rigide des sceptiques ne pourra pas résister à cette saturation de témoignages. L'EFT est véritablement ce que je vous dis ...et davantage.

## **La répétition**

Je crois fermement à l'importance de la répétition. C'est un outil d'apprentissage qui a fait ses preuves, et je m'en sers inlassablement.

Plus vous êtes exposé à quelque chose, plus vous apprenez à le connaître. Aussi, je reviens souvent aux mêmes idées pendant tout ce cours, en utilisant des approches différentes. J'explique souvent les mêmes concepts, dans ce manuel et dans les vidéos et audios sur CD-ROM.

Si vous en avez marre de m'entendre répéter souvent la même idée, alors soyez reconnaissants. C'est que vous l'avez intégrée au point qu'elle vous ennueie. C'est plus avantageux que de n'entendre l'idée qu'une seule fois, empêchant qu'elle fasse ses racines dans votre mémoire. Je vous rendrais un bien mauvais service en évitant de le faire, parce que je sais combien ces idées peuvent améliorer votre qualité de vie.

Je le répète. Attendez-vous à de la répétition...

## Le côté scientifique de l'EFT

**Un ingénieur regarde la science de la psychologie - Le système énergétique corporel  
- La première expérience du Dr. Callahan - L'affirmation-découverte - Le concept  
de la remise en état complète**

### Un ingénieur regarde la science de la psychologie

Ce cours a été rédigé par un ingénieur de Stanford. Je ne suis pas psychologue et mon nom n'est pas suivi d'une série d'initiales. S'il vous plaît, appelez-moi Gary, et non monsieur le docteur.

Si vous êtes un penseur conventionnel, il est possible que ceci vous dérange un peu. Après tout, qu'est-ce qu'un ingénieur vient faire dans le domaine de la psychologie ? Les sciences de la physique et les sciences de la pensée ne semblent avoir rien en commun. C'est vrai.

Mais, il y a plus de 40 ans, j'ai reconnu que la qualité de vie d'une personne est directement reliée à sa santé émotionnelle. Une bonne santé émotionnelle apporte la confiance en soi, et c'est avec cette confiance en soi que l'on peut accomplir de grandes choses dans la vie. Presque tout le monde est d'accord avec cette idée qui n'a rien de nouveau. Vous n'avez qu'à jeter un coup d'oeil aux nombreux livres qui garnissent les étagères dans la section d'épanouissement personnel de toute librairie.

La plupart des gens tiennent ceci pour acquis, et à l'occasion, ils liront un livre ou participeront à un atelier portant sur ce sujet. Mais moi, je l'ai pris au sérieux ...vraiment au sérieux. J'ai décidé que si j'allais vivre sur cette planète pendant des décennies, autant en faire une expérience agréable, et pour moi et pour les autres. Et c'est ainsi qu'ont débuté mes 40 années de recherche pour des outils qui aideraient les gens.

J'ai lu des centaines de livres et investi des milliers de dollars pour acheter des cassettes et pour suivre des ateliers. Comme un journaliste enthousiaste, je suivais toutes les pistes, à la recherche de l'histoire à la une. Pour savoir ce

qui était efficace, j'ai parlé à de nombreux psychologues, psychiatres et psychothérapeutes. Et selon moi, l'EFT est de loin l'outil d'épanouissement personnel le plus passionnant, le plus enrichissant et le plus efficace qui soit. Il est vraiment à la hauteur de son nom : Emotional Freedom Techniques - Libération des émotions. Et il libère vraiment les émotions négatives.

Mais je brûle des étapes. Ma recherche comportait de nombreux événements marquants dont je veux vous parler, parce qu'ils représentent votre introduction à cette découverte ingénieuse.

D'abord, vous devez savoir que ma formation technique ne m'a jamais formellement servi. J'ai toujours choisi des professions axées sur les personnes tout en oeuvrant en tant que coach de performance personnelle.

Cependant, je ne dis pas que ma formation n'a pas eu une grande influence sur moi. C'est cette formation qui m'a orienté vers de nombreux outils de performance personnelle. C'est que, voyez-vous, l'ingénierie est une science *exacte* et très pratique. Deux et deux font quatre. Il y a une raison, pour tout. Dans la pensée d'un ingénieur, la logique décide toujours.

C'est dans cet état d'esprit que je me suis lancé dans la recherche d'outils d'épanouissement personnel. Je voulais que ces outils soient inspirés, pratiques, scientifiques, c'est-à-dire que **s'ils ne fonctionnaient pas « dans la vraie vie », je n'étais pas intéressé.**

J'ai donc lu tous ces livres et participé à de nombreux ateliers sur la psychologie. C'était logique. Mais la psychologie était pour moi un mystère. J'essayais d'y trouver la même logique et la même précision que j'avais



trouvées en ingénierie, mais elles ne semblaient pas s'y trouver. Après de nombreuses années d'exploration dans le domaine de la psychologie, je peux vous assurer maintenant que **la science de l'ingénierie et la science de la psychologie ont très peu de choses en commun.**

La psychologie *semble* scientifique, mais à la surface. La plupart des universités importantes en Amérique du Nord ont des laboratoires consacrés à la recherche psychologique. Les théories sont développées et rigoureusement mises à l'épreuve. Des études contrôlées sont effectuées pour démontrer que les découvertes sont valides. Ensuite, on publie d'innombrables mémoires scientifiques rédigés par des praticiens fort estimés dans le domaine. Tout ceci semble impressionnant, et l'est vraiment, de plusieurs façons.

Toutes ces recherches font remonter des aspects inestimables dans notre façon de penser, dans nos comportements. Ils servent bien dans les domaines de la vente, du marketing, de la publicité, et bien d'autres. **Mais la plupart de ces recherches ne font pas grand-chose pour aider les gens à obtenir un soulagement rapide et durable de leurs problèmes émotionnels.**

Je vous semble peut-être un peu irrévérencieux, et je ne veux surtout pas être irrespectueux. Mais en tant qu'ingénieur, ce que j'avance est une vérité. Bien sûr, il y a toujours des exceptions, mais les résultats obtenus par la majorité des techniques conventionnelles ne sont pas brillants.

*Comprenez bien qu'il ne s'agit pas ici d'une critique visant les psychothérapeutes. Je pense que ces professionnels sont en fait parmi les personnes les plus dévouées sur la planète, et plusieurs de mes amis très chers oeuvrent dans cette profession. Ce sont des personnes remplies de compassion qui se préoccupent de leurs patients/clients. Leurs journées de travail sont longues et ils recherchent inlassablement des moyens d'améliorer les outils qu'ils possèdent déjà. L'EFT est pour eux un nouvel outil d'aide qui possède une composante nettement*

*scientifique. Cette composante scientifique est convaincante même pour le plus exigeant des ingénieurs. Elle ne peut qu'améliorer la performance de tout thérapeute.*

Il y a des gens qui suivent des thérapies pendant des mois ou des années afin de soulager leurs peurs, leur colère, leur culpabilité, leur chagrin, leur dépression, leurs souvenirs traumatisants, etc., sans amélioration ou très peu. Ils trouvent alors un/une autre thérapeute, espérant que cette fois, « elle aura la réponse ». Mais les résultats sont les mêmes. Et ainsi, ils passent d'un/e thérapeute à un/e autre, et un/e autre... Ils investissent beaucoup en temps et en argent. Ils traversent des séances dures, émotionnellement. Et s'il se produit quelque chose de positif pour ces personnes, ce n'est pas énorme.

Ceci m'a laissé perplexe. Selon moi, ces méthodes avaient des lacunes importantes : (1) parce qu'elles ne fonctionnaient pas (au moins selon mes critères); (2) parce qu'elles semblaient durer éternellement. Alors, j'ai interrogé les thérapeutes et les clients/patients : « Pourquoi est-ce si long pour obtenir si peu ? » Les réponses variaient, bien sûr, mais ressemblaient toutes à peu près à :

\*\* « Eh bien, le problème est vraiment enraciné... »

\*\* « C'est une cicatrice très profonde... »

\*\* « Nous ne savons pas... nous travaillons avec les mystères de la pensée, vous savez... »

Mon esprit d'ingénieur rejetait vite ces réponses données pour expliquer, rationaliser des méthodes peu efficaces, mais qui semblaient acceptables pour la plupart des gens. Avaient-ils un autre choix ? Les vraies réponses n'étaient pas disponibles.

Bien sûr, je ne veux pas laisser sous-entendre que la thérapie n'aide et ne soulage personne. Ce n'est pas juste. Certaines personnes en profitent vraiment. Mais, en

règle générale, elle est l'une des sciences les plus lentes et inefficaces sur terre.

Et pour l'ingénieur qui s'adresse à vous, le seul labo scientifique qui ait de l'importance est le vrai monde, la vraie vie, et il n'existe qu'un critère qui démontre qu'une théorie est valable ou non : **est-ce efficace pour le client ?**

L'ordinateur conçu par un ingénieur, par exemple, a intérêt à fonctionner dans la vraie vie - et parfaitement. Sinon, les consommateurs le retournent, se font rembourser leur argent et enverront même une lettre déplaisante. Mais dans le domaine de la santé émotionnelle, si une nouvelle méthode *semble* fonctionner à l'occasion (et en autant qu'elle n'est pas trop extrémiste) on la proclame « grande découverte », et son inventeur s'enrichit en écrivant des livres et donnant des conférences. Intéressant...mais, c'est ainsi.

Au début de ma recherche, je songeais sérieusement à poursuivre des études en psychologie. Mais, plus je me plongeais dans ce domaine, plus je me rendais compte que ce serait à mon détriment. Pourquoi ? **Parce que je devrais apprendre des méthodes qui ne sont pas efficaces...enfin, pas selon mes critères.**

Je ne voyais pas le bien-fondé de tant d'années d'études pour apprendre quelque chose qui, selon moi, était de valeur douteuse. Et, fait paradoxal, ceci m'éloignerait de mon véritable objectif, soit trouver des outils d'épanouissement personnel efficaces.

Au fil des années, j'ai découvert de nombreux outils utiles, les utilisant pour moi et les enseignant ensuite aux autres. En passant, je n'ai trouvé aucun de ces outils dans les livres de psychologie. Et tous ont été efficaces lorsqu'ils étaient bien utilisés.

L'un de ces outils fort utile est la Programmation Neuro-Linguistique, la PNL. Je me suis plongé corps et âme dans cette discipline et je suis vite devenu très compétent. Je suis devenu Maître praticien de PNL, ce qui m'a permis d'aider beaucoup de personnes. Si vous êtes à la recherche

d'épanouissement personnel, je vous recommande cette formation.

Mais ma recherche a fait un bond géant, à un tout nouveau niveau. On m'a parlé d'un psychologue californien, Dr. Roger Callahan, qui, en quelques minutes, soulageait les gens de peurs intenses (phobies). Éternel zélé, je l'ai appelé sur le champ pour me renseigner sur ses méthodes. Il m'a dit qu'elles ne se limitaient pas au soulagement de phobies, mais **s'appliquaient à toute émotion négative** : dépression, culpabilité, colère, chagrin, troubles de syndrome de stress post-traumatique (SSPT), et toute autre émotion négative que je pouvais nommer. Et de plus, cette méthode était pratiquée en quelques minutes et ses résultats étaient habituellement permanents.

D'une part, ses allégations m'enthousiasmaient. D'autre part, je demeurais un peu sceptique. De telles affirmations semblaient grandioses ...même pour moi. Mais, j'étais à l'écoute. Il m'a ensuite dit qu'avec cette méthode, il s'agissait simplement de tapoter les points d'entrée/de sortie des méridiens.

**Gary :** « Tu veux dire méridiens, comme en acupuncture ? »

**Roger :** « Tout à fait. »

**Gary :** « Hmmmm... C'est un peu bizarre, non ? »

Je parlais à un docteur qui faisait des allégations sensationnelles et tentait de les expliquer en fonction d'une énergie subtile qui circule dans le corps. Je ne voyais pas le lien entre la psychologie et l'électricité, mais j'ai quand même acheté quelques-unes de ses vidéos, pour voir des exemples.

Ce que j'ai vu m'a vraiment étourdi. Il était bien clair que les gens surmontaient leurs émotions les plus intenses, **en quelques minutes, et les résultats étaient durables !**

Je n'avais jamais rien vu de tel ...nulle part.

Je ne voyais toujours pas le lien entre les émotions et le système énergétique corporel,

mais je sentais qu'il y avait *quelque* chose de scientifique là-dessous. J'allais peut-être découvrir ici une approche scientifique à la psychologie ? Et c'est effectivement ce que j'ai trouvé. Il advient que *la véritable cause des émotions négatives* n'est pas là où tout le monde pense la trouver, elle n'est pas là où cherchent les psychologues. Voilà pourquoi ils ne l'ont pas trouvée - ils ne cherchaient pas au bon endroit. *La cause de toute émotion négative est reliée au système énergétique corporel.* Ceci est un concept important qui transforme les paradigmes...même s'il semble un peu étrange.

Mais, au fruit on reconnaît l'arbre... Pour moi, le seul laboratoire valable est celui de la vraie vie, et là, ces techniques ont un rendement nettement supérieur. Vous le verrez encore et encore dans les vidéos de ce cours. Dans mes 40 années de recherche, je n'ai jamais, jamais connu un seul outil qui dépasse la rapidité, l'efficacité et les effets durables/permanents de ces techniques.

Cette découverte est le moteur de l'EFT. Sans elle, ce cours n'existerait pas. Pour vous aider à comprendre davantage, nous allons nous attarder un peu sur ce système énergétique vital.

## **Le système énergétique corporel**

Nos corps sont électriques. Tout cours d'anatomie de base vous l'enseigne. Frottez vos pieds sur un tapis et touchez un objet de métal. Vous verrez parfois l'électricité statique déchargée au bout de vos doigts. Ceci serait impossible si votre corps n'était pas électrique.

Si vous touchez un fourneau chaud, vous sentirez la douleur immédiatement parce qu'elle est transmise, par le biais de l'électricité de votre corps, dans les nerfs, jusqu'au cerveau. La douleur voyage à la vitesse de l'électricité et c'est pourquoi vous sentez vite la douleur. Des messages électriques sont constamment transmis dans tout votre corps pour lui dire ce qui se passe. Sans ce flux d'énergie, vous seriez incapables de voir, entendre, ressentir, goûter ou sentir.

L'électroencéphalogramme (EEG) et l'électrocardiogramme (ECG) démontrent bien

qu'il existe de l'électricité (de l'énergie) dans le corps. L'EEG enregistre l'activité



*électrique cérébrale* et l'ECG enregistre l'activité électrique du cœur. Ces appareils sont utilisés dans les hôpitaux depuis des décennies - vous les voyez toujours branchés à la personne mourante dans les émissions dramatiques à la télé - quand le son à l'écran s'arrête, c'est que le patient est mort.

Nos systèmes électriques sont essentiels à notre santé physique. Rien ne pourrait être plus évident. Lorsque l'énergie arrête de circuler...nous mourons. Parlez-en à votre médecin. Personne ne peut le nier.

La civilisation le sait depuis des millénaires. Il y a plus de 5 000 ans, les Chinois ont découvert un système de circuits énergétiques qui traverse le corps. La médecine orientale et l'acupuncture, l'acupression et plusieurs autres techniques de guérison sont fondées sur ces circuits énergétiques, ou méridiens.

Cette énergie circule dans le corps et est invisible à l'oeil nu. On ne peut la voir sans des équipements de haute technologie. Par analogie, vous ne voyez pas non plus l'énergie diffusée dans un téléviseur. *Vous savez cependant qu'elle existe, grâce à ses effets.* Les sons et les images sont la preuve que ce flux énergétique existe.

De la même façon, l'EFT, par les effets positifs qu'elle produit, démontre que l'énergie circule dans votre corps aussi. En tapotant près des extrémités de vos méridiens, vous pouvez transformer votre santé physique et émotionnelle. Ces transformations ne se produiraient pas s'il n'y avait aucun système énergétique.

La médecine occidentale a tendance à se centrer davantage sur la nature plus chimique

du corps et son intérêt pour les subtils mais puissants flux énergétiques est plutôt récent. Ils existent vraiment et de plus en plus de chercheurs s'y intéressent. Je recommande les lectures suivantes :

Becker, Robert O. et Selden, Gary: *The Body Electric*. Morrow, NY, 1985

Becker, Robert O. *Crosscurrents*. Tarcher, NY, 1992

Burr, H.S. *Blueprint for Immortality: The Electric Patterns of Life*. Neville Spearman, Londres, 1972.

Nordenstrom, B. *Biologically Closed Electric Circuits : Clinical, Experimental and Theoretical Evidence for an Additional Circulatory System*. Nordic, Stockholm, 1983.

De nombreux professionnels de la santé utilisent maintenant ce système d'énergie vitale dans leur travail de guérison physique, par exemple, l'acupuncture, la massothérapie et la chiropratique. Vous pouvez trouver des quantités de livres portant sur les techniques des méridiens énergétiques pour améliorer la santé physique.

### **La première expérience du Dr. Callahan**

La science derrière l'EFT n'a pas été développée comme d'autres découvertes, c'est-à-dire qu'elle n'a pas été créée en laboratoire et éprouvée dans le vrai monde. C'est plutôt le contraire qui s'est produit. Voici l'histoire.

En 1980, Roger Callahan travaillait avec une patiente, Mary, qui avait une grande phobie de l'eau. Elle souffrait de maux de tête fréquents et faisait des cauchemars terrifiants, tous deux reliés à sa phobie de l'eau. Elle passait d'un thérapeute à l'autre depuis des années, toujours à la recherche de soulagement...mais, sans succès.

En utilisant ses méthodes conventionnelles, Dr. Callahan a essayé de l'aider pendant un an. Lui non plus ne faisait pas grand progrès.

Et un jour, il a dépassé les limites de la psychothérapie. Par curiosité (il étudiait depuis peu le système énergétique corporel), il a décidé de tapoter sous les yeux de Mary (une extrémité du méridien de l'estomac), car elle se plaignait d'un malaise à l'estomac.

À sa grande surprise, Mary a annoncé que sa phobie était partie, elle s'est rendue à la piscine en courant, et a aspergé de l'eau sur son visage. Plus de peur. Plus de maux de tête. **Tout est parti, et n'est jamais revenu...y compris les cauchemars.** Elle est complètement libre de sa phobie de l'eau. De tels résultats sont rares dans le domaine de la psychothérapie, mais avec l'EFT c'est chose courante.

### **L'affirmation-découverte**

Et maintenant, voici l'essence même de l'EFT :

#### **L'affirmation-découverte**

***La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel.***

Si je vous l'expliquais à la lumière de la phobie de l'eau de Mary. Quand elle avait peur, l'énergie circulant dans son méridien de l'estomac était perturbée. Ce déséquilibre énergétique est ce qui causait son intensité émotionnelle. Les tapotements sous ses yeux ont envoyé des pulsations dans le méridien et corrigé la perturbation. Le méridien énergétique était maintenant harmonisé et l'intensité émotionnelle...la peur...est partie. Vous n'apprendrez jamais rien de plus puissant au sujet de vos émotions indésirables. Elles sont causées par des perturbations énergétiques.

Examinons cette affirmation-découverte plus attentivement. Remarquez ce qu'elle ne dit *pas*. Elle ne dit *pas* qu'une émotion négative est causée par le souvenir d'une expérience post-traumatique. Je veux souligner l'importance de ceci, parce qu'en

psychothérapie conventionnelle, le point d'appui est cette présumée relation entre les souvenirs de traumatismes et les émotions négatives.

Dans certains milieux, on travaille sur le souvenir, et le client se voit obligé de revivre, plus d'une fois, la douleur émotionnelle d'un événement quelconque. En revanche, l'EFT respecte la souvenir, mais travaille plutôt au niveau de la véritable cause...une perturbation du système énergétique corporel.

Je reçois des appels de personnes partout aux États-Unis, me demandant de l'aide. Immanquablement, sans que je leur demande, ils me racontent, en détail, leurs traumatismes passés. C'est parce qu'ils croient, par erreur, qu'il me faut connaître tous ces détails pour être en mesure de les aider. Selon eux, ces souvenirs sont la cause de leurs problèmes.

Je souhaite profondément aider ces personnes qui transportent inutilement en elles ces souvenirs chargés d'émotions. C'est pourquoi j'ai créé ce cours. Mais les gens sont toujours perplexes quand je leur annonce qu'ils n'ont pas besoin de revivre ces horreurs pour que l'EFT soit efficace. Ces souvenirs *contribuent* peut-être à une émotion négative (vous verrez comment plus loin), mais n'en sont pas la *cause* directe. Par conséquent, il serait inutile de gaspiller son temps à faire ressortir cette douleur.

Donc, l'EFT comporte très peu de souffrance émotionnelle. Cette technique est plus ou moins sans douleur. On vous demandera de vous souvenir de votre problème, ce qui peut être un peu inconfortable, mais c'est tout. Vous n'avez pas besoin de revivre la douleur. En fait, l'EFT désapprouve la prolongation d'un inconfort émotionnel. Ceci n'est qu'un exemple de l'extrême différence entre l'EFT et les méthodes conventionnelles.

Pour vous aider à comprendre davantage, je vous invite à comparer le flux énergétique dans votre corps à celui dans un téléviseur. Aussi longtemps que l'électricité se propage normalement dans le téléviseur, le son et l'image sont clairs.

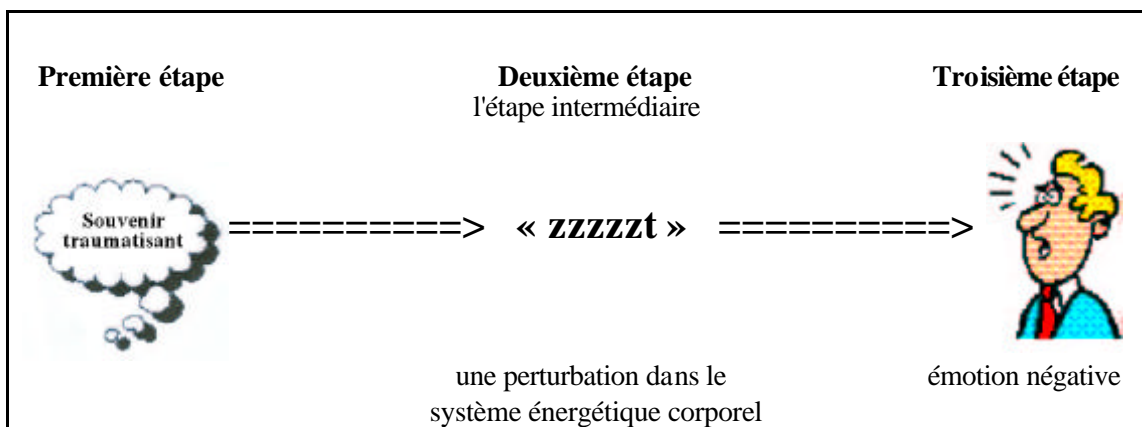
Mais, imaginez que vous enlevez le dos du téléviseur et piquez ces « spaghetti électroniques » avec le bout d'un tournevis. Que se passe-t-il? Évidemment, vous aurez déréglé ou dérouté ce flux d'électricité et il se produit un « zzzzzt » électrique. L'image et le son deviendraient instables et le téléviseur vous montrerait sa version d'une « émotion négative ».

De la même façon, lorsque nos systèmes énergétiques deviennent déséquilibrés, il se produit ce même « zzzzzt » énergétique à l'intérieur de nous. Aligned ce « zzzzzt » (en tapotant - et parfois il faut posséder l'art de l'EFT...voyez les vidéos), et l'émotion négative disparaît. C'est tout simple. Je sais que ceci vous semble vraiment étrange et que vous avez peine à y croire...enfin, pour l'instant. Je n'y croirais pas non plus, si je n'avais pas vu toutes les transformations chez les gens après avoir mis ces techniques en pratique.



**L'étape intermédiaire (expliquée ci-dessous)...la pièce manquante.** Une fois que vous l'aurez acceptée...que vous la laissez vous pénétrer...sa logique devient indéniable. Tout devient clair et vous commencez à reconnaître les lacunes dans les autres méthodes.

Par exemple, à la lumière de ces découvertes, la fausseté de la méthode expliquée plus tôt - soit, traiter la souvenir - devient flagrante. Il est présumé dans cette méthode qu'un souvenir traumatisant est la cause directe d'un dérangement émotionnel chez une personne. C'est faux. Il y a une étape intermédiaire - la pièce manquante - entre le souvenir et le dérangement émotionnel. Et cette étape intermédiaire, bien sûr, c'est la perturbation du système énergétique corporel. C'est cette perturbation, ce « zzzzzt », qui est la cause directe du dérangement émotionnel. Voyez le tableau ci-dessous :



Remarquez que si la deuxième étape, l'étape intermédiaire, ne se produit pas, il n'y a pas de troisième étape. Autrement dit, **si le souvenir ne cause pas de perturbation dans le système énergétique corporel, l'émotion négative ne peut se produire.**

C'est pourquoi certaines personnes sont dérangées par leurs souvenirs, alors que d'autres ne le sont pas. La différence est que le système énergétique de certaines personnes a tendance à se laisser déséquilibrer par de tels souvenirs.

À la lumière de ceci, il est facile de voir comment la méthode « traiter le souvenir » manque la cible. Elle aborde la première étape et ignore la deuxième.

C'est aussi la raison pour laquelle les gens vont souvent de mal en pis lorsque la psychologie conventionnelle vise le souvenir et non sa cause (la perturbation énergétique). Le fait d'aborder la première étape, c'est-à-dire exiger que la personne revive un souvenir traumatisant, produit davantage de perturbation dans le système énergétique. Ceci augmente la douleur au lieu de la diminuer. Ceci peut souvent aggraver le problème. Si la deuxième étape était abordée plutôt que la première, il y aurait très peu de douleur. Le système énergétique serait harmonisé (grâce aux tapotements) et un calme intérieur prendrait la place de l'émotion négative. La personne serait vite soulagée parce que la véritable cause a été abordée. C'est ce qui se produit constamment avec l'EFT.

Revenons à notre affirmation-découverte. Voyez comme elle est globale : *La cause de TOUTE émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel.* Ceci comprend : peurs, phobies, colère, chagrin, angoisse, dépression, souvenirs traumatisants, SSPT, inquiétude, culpabilité, et toutes les émotions limitantes dans le domaine des sports, des affaires et des arts du spectacle. C'est une liste exhaustive de presque toutes les émotions négatives limitantes.

De toute manière, ceci signifie que toutes ces émotions négatives ont une seule cause ...un zzzzzt électrique dans le corps. Ceci signifie aussi **qu'elles peuvent toutes être soulagées de la même façon.**

Ainsi, le chagrin a la même cause que le traumatisme, la culpabilité, la peur et la série de coups manqués du joueur de baseball. La même méthode générale peut être utilisée pour tous ces problèmes. Ceci est en même temps une véritable bénédiction pour les professionnels de la santé mentale. Ils ont l'habitude d'entendre des explications interminables qui changent continuellement pour les innombrables soucis émotionnels de leurs clients. Comme leur travail serait simplifié s'ils apprenaient qu'il n'y a qu'une seule cause.

**Pouvez-vous diagnostiquer pour les déséquilibres énergétiques ? Oui.** Vous pouvez trouver les déséquilibres énergétiques en utilisant des tests musculaires. Si vous connaissez bien ces techniques, vous arrivez à

distinguer les méridiens qui sont déséquilibrés et vous savez précisément où il faut tapoter - en théorie... Je dois ajouter que la compétence vient avec beaucoup de pratique.

**Passer outre au diagnostic :** Cependant, vous pouvez connaître beaucoup de succès avec l'EFT sans connaître les techniques de diagnostic. Voici ce que j'ai apporté à ces découvertes. L'EFT peut contourner le diagnostic. Je ne veux pas laisser entendre que ces techniques ne sont pas importantes. En fait, j'enseigne une version de diagnostic très élégante dans ma série de vidéos : « *Comment devenir la/le thérapeute ultime* ». Les thérapeutes professionnels, surtout ceux qui travaillent avec les patients souffrant de troubles mentaux ont intérêt à aller un peu plus loin dans leur apprentissage.

Cependant, le concept de la remise en état complète (décrite ci-dessous) remplace bien le diagnostic. Pour le plus grand nombre des personnes, pour la plus grande partie des problèmes, le diagnostic n'est pas nécessaire.

### **Le concept de la remise en état complète**

Pour vous aider à comprendre encore mieux comment contourner le diagnostic, revenons à notre analogie du téléviseur. Imaginons que l'image est floue...il y a un « zzzzzt » à l'intérieur...et vous voulez qu'il soit réparé. Imaginez maintenant que le technicien n'a aucun outil pour diagnostiquer le problème. Il n'a aucun moyen de savoir s'il vous faut remplacer une pièce importante comme un nouveau tube à image ou simplement un condensateur. Alors, comment arrivera-t-il à réparer votre téléviseur ?

Voici la réponse : Afin de réparer votre téléviseur...**il remet tout en état**...comme le ferait un mécanicien avec un moteur. Il remplace tous les bidules électroniques qu'il voit...le tube image, le bidule de résistance électrique, tous les fils, tous les condensateurs, etc. Il exagère ? Bien sûr ! Mais, la question importante est la suivante : "*Selon toute vraisemblance, réparera-t-il le problème ?*" Bien sûr ! En fait, comme il remplace tout, tous les avantages penchent de son côté.

Cette remise en état n'aidera pas si le téléviseur est dans un endroit où la réception est pauvre parce qu'il y a beaucoup d'interférence. Mais, très souvent, ce n'est pas le cas. Pareillement, quelques personnes (moins de 5 %) ont un système énergétique qui réagit à l'interférence d'allergènes. Nous en reparlerons un peu plus loin.

**La recette de base:** C'est avec ce concept de remise en état complète que l'EFT passe outre au diagnostic. Nous en faisons plus qu'il n'en faut. Nous mémorisons une séquence appelée la recette de base, et nous tapotons suffisamment pour remettre tout le système énergétique en état. Ainsi, nos chances de réparer le déséquilibre énergétique précis ou le « zzzzzt » sont vraiment bonnes...même si nous n'avons pas l'aptitude de diagnostiquer.

La seule différence entre le technicien qui répare le téléviseur et l'EFT c'est que notre remise en état ne prend que quelques minutes...et non plusieurs jours. Ainsi, c'est bien pratique.

Pour effectuer cette remise en état complète, vous tapotez sur les extrémités de plusieurs méridiens sans savoir vraiment lequel ou lesquels sont perturbés. Vous tapoterez inévitablement sur des méridiens où l'énergie se disperse normalement. Vous vous demandez si ceci peut nuire ? La réponse est non. Ce tapotement sur tous les méridiens a le même effet que la remise en état de votre téléviseur. Vous ne nuisez à rien...et vous réparerez probablement ce qui ne va pas.

**Je résume :** Jusqu'à maintenant, nous avons vu les antécédents et vous savez à quoi vous attendre avec l'EFT. Nous avons parlé du côté scientifique de ces techniques et vous avez appris que : « *La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel* ». C'est une grande découverte et pour l'apprécier à sa juste valeur, il faut être prêt à s'éloigner des sentiers battus.

Vous avez aussi appris que diagnostiquer pour trouver les déséquilibres énergétiques peut être important, mais ne fait pas l'objet de ce cours. Heureusement, vous pouvez éviter les diagnostics dans la grande partie des

situations en faisant une remise en état complète.

Ce concept de la remise en état complète exige que vous mémorisiez une séquence de tapotements. Cette séquence est le coeur même de l'EFT et je l'appelle la recette de

base. Il s'agit de votre outil le plus important et votre meilleur ami pour la libération des émotions négatives. Avec ce que vous connaissez maintenant, vous ne pouvez faire autrement qu'apprécier sa grande puissance.



## La recette de base

**C'est comme préparer un gâteau - La préparation - La séquence - La gamme des neuf actions - La séquence (encore) - La phrase de rappel - Modifications à apporter aux séquences ultérieures**

### C'est comme préparer un gâteau

Ce que nous visons à atteindre par le biais de ce cours est de vous doter d'une recette facile pour augmenter votre liberté émotionnelle. Je l'appelle « La recette de base », et je vous la présente sur les pages suivantes.

Dans toute recette, il y a des ingrédients qui doivent être ajoutés en respectant une certaine séquence. Si vous préparez un gâteau, par exemple, vous devez utiliser du sucre et non du poivre, et vous devez ajouter le sucre *avant* de mettre le gâteau au four. Sinon, pas de gâteau...



La recette de base ne fait pas exception à cette règle. Chaque « ingrédient » doit être effectué exactement comme il est décrit et ajouté en respectant une certaine séquence. Sinon, pas de résultat.

Même si je prends le temps de vous l'expliquer en détail, la recette de base est vraiment très simple et facile à faire. *Une fois que vous l'aurez mémorisée, vous pourrez compléter chaque séquence en moins d'une minute.* Vous devrez vous exercer un peu, mais après quelques essais, vous connaîtrez bien le processus et vous pourrez cuire ce gâteau de libération émotionnelle les yeux fermés. Avec le temps, vous perfectionnerez votre technique et récolterez ses fruits.

Je souligne qu'il existe plusieurs **raccourcis** qui sont expliqués dans la Deuxième partie de ce manuel et sur la première vidéo de la Deuxième partie de la série. Je vous explique ici la recette de base *complète* parce qu'elle est la base de ce processus. Mais, avec la pratique, vous choisirez peut-être de réduire la durée des séquences en adoptant des raccourcis.

La recette de base comporte quatre ingrédients - dont deux sont identiques, soit :

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

Je vous les explique en détail ci-dessous.

### Le premier ingrédient : la préparation

Je peux comparer la recette de base à une partie de bowling. À la salle de quilles, il y a un appareil qui place les quilles en les ramassant et les plaçant à un endroit précis à l'extrémité de la piste de quilles. Une fois cette « préparation » faite, vous n'avez qu'à faire rouler votre boule sur la piste pour faire tomber les quilles.

Ainsi, la recette de base débute par une petite démarche qui « prépare » votre système énergétique, comme s'il s'agissait d'un jeu de quilles. Cette démarche (la préparation) est essentielle au processus et prépare le système énergétique afin que la recette de base (la boule de quilles) fasse son travail.

Bien sûr, votre système énergétique n'est pas *vraiment* un jeu de quilles. C'est un jeu de circuits électriques très subtils. Je ne vous propose cette analogie que pour vous aider à comprendre l'objectif de cette préparation et le besoin de **s'assurer que votre système énergétique est vraiment bien orienté avant de tenter de dégager ses perturbations.**

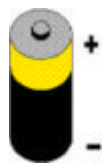
Votre système énergétique est sujet à une interférence électrique qui peut empêcher l'effet harmonisant de ces techniques de tapotement. Lorsqu'il est là, ce blocage doit être enlevé ou alors, votre recette de base

n'aura aucun résultat. C'est la tâche de la préparation.

On pourrait dire que ce blocage est une *polarité inversée* dans votre système énergétique. Ce n'est pas la même chose que les *perturbations énergétiques* qui causent vos émotions négatives.

Voici une autre analogie qui pourrait vous éclairer davantage. Disons que vous avez un petit magnétophone qui fonctionne à l'aide de piles - et les piles doivent être bien insérées dans l'appareil. Vous avez sûrement remarqué les petits symboles « + » et « - » qui indiquent la polarité sur les piles. Si vous alignez ces polarités correctement, le courant électrique passe et votre appareil fonctionne parfaitement.

Mais, que se produit-il si vous insérez les piles à l'envers ? Essayez-le si vous voulez. Le magnétophone ne fonctionnerait pas plus que si les piles avaient été enlevées. C'est exactement ce qui se produit lorsqu'il y a une polarité inversée dans le système énergétique. C'est comme si vos piles étaient à l'envers. Je ne dis pas que vous arrêtez de fonctionner d'un seul coup...c'est-à-dire, tomber raide mort...mais votre comportement est dérangé à certains niveaux.



Cette polarité inversée est appelée « **Inversion psychologique** » - une découverte fascinante qui a eu un effet sur **tous les domaines de la guérison et de la performance personnelle**.

C'est la raison pour laquelle certaines maladies sont chroniques et réagissent peu aux soins conventionnels. C'est aussi la raison pour laquelle certaines personnes n'arrivent pas à perdre du poids ou abandonner leurs dépendances. C'est véritablement la cause de l'auto-sabotage. Je pourrais consacrer tout un stage pour expliquer comment il peut servir, et j'en parle en détail dans la Deuxième partie de ce cours.

Pour l'instant, je ne vous l'explique que brièvement...surtout, comment corriger cette inversion psychologique.

L'inversion psychologique est causée par des pensées négatives et auto destructrices qui se produisent au niveau du subconscient. On retrouve cette inversion dans 40 % des cas. Certaines personnes n'en souffrent jamais (ce qui est plutôt rare), alors que d'autres sont presque toujours en inversion (plutôt rare aussi). La plupart des gens se retrouvent entre ces deux extrêmes. Vous ne la ressentez pas intérieurement, alors vous ne pouvez pas savoir si cette inversion est présente ou non. Même les personnes les plus positives peuvent avoir une telle inversion, moi y compris.

Si l'inversion est présente, elle arrête net toute tentative de guérison, y compris l'EFT. **Elle doit donc être corrigée afin que la recette de base soit réussie.**

Toujours en respectant le concept de la remise en état complète, nous faisons la correction pour l'inversion psychologique, même si elle n'est peut-être pas présente. Cette étape ne prend que 8-10 secondes, et si l'inversion psychologique n'y est pas, vous ne nuisez à personne. Cependant, si elle y est, vous aurez enlevé un empêchement important à la réussite.

Voici comment vous faites l'étape de la préparation, qui comporte deux parties :

1. Vous répétez une affirmation trois fois, tout en :
2. Frottant un point douloureux ou en tapotant le point Karaté (j'expliquerai ces points un peu plus loin).

### ***L'affirmation***

Puisque la cause de l'inversion psychologique est la pensée négative, il est logique de la corriger en disant une affirmation de neutralisation, par exemple :

« *Même si j'ai cette*  
\_\_\_\_\_  
*je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

Remplacez le blanc par une courte description du problème que vous voulez aborder, par exemple :

« *Même si j'ai cette peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« Même si j'ai ce mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette colère contre mon père, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce souvenir de guerre, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette raideur dans le cou, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ces cauchemars, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce besoin d'alcool, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette peur des serpents, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette dépression, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Ceci n'est qu'une liste partielle, bien sûr, parce que les situations qui peuvent être abordées avec l'EFT sont infinies. Vous remarquerez que sur les vidéos et audios, Adrienne et moi disons ces affirmations de plusieurs façons, par exemple :

« Je m'accepte même si j'ai cette \_\_\_\_\_ ».

« Même si j'ai cette \_\_\_\_\_, je m'accepte profondément ».

« Je m'aime et je m'accepte, même si j'ai cette \_\_\_\_\_ ».

Toutes ces affirmations sont justes parce qu'elles adoptent le même format, c'est-à-dire : elles reconnaissent le problème et affirment l'acceptation de soi, malgré ce problème. C'est ce que doit contenir une affirmation afin d'être efficace. Vous utiliserez l'affirmation qui vous plaît, mais je recommande : « Même si j'ai \_\_\_\_\_, je m'aime et je m'accepte infiniment », parce que cette affirmation a fait ses preuves maintes et maintes fois.

Voici quelques points intéressants au sujet de l'affirmation :

\*\*Il importe peu que vous croyiez à l'affirmation ou non...dites-la, c'est tout.

\*\*Il est préférable de la dire avec insistance et émotion, mais vous aurez des résultats positifs, même si vous la dites machinalement.

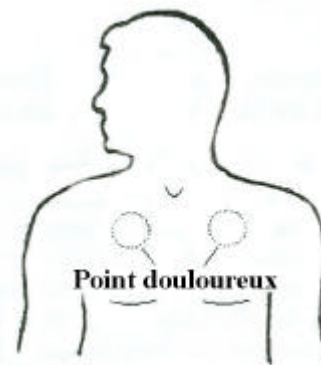
\*\*Il est préférable de la dire à voix haute, mais si vous n'êtes pas seul, vous pouvez toujours la dire à voix basse ou la penser; elle sera quand même efficace.

Pour que l'affirmation soit encore plus efficace lorsque vous faites votre préparation, vous pouvez frotter un point douloureux... ou... tapoter sur le point Karaté. Je les décris ci-dessous :

### **Le point douloureux :**

Il y a deux points douloureux, et vous pouvez stimuler l'un ou l'autre. Ils se trouvent sur les parties supérieures gauche et droite du thorax. Voici comment vous les trouvez :

Placez un doigt dans l'os en forme de « U » à la base du cou, là où se trouverait un noeud de cravate. C'est au haut du sternum. Glissez le doigt environ 7-8 cm vers le bas et 7-8 cm vers la gauche (ou la droite). Vous êtes sur la partie supérieure (gauche ou droite) du thorax. Appuyez fort dans cette région, dans un radius d'environ 5 cm. Vous y trouverez un point douloureux.



C'est le point que vous devrez frotter en disant votre affirmation.

Ce point est douloureux lorsque vous le frottez parce qu'il se produit ici de la congestion lymphatique. En frottant, vous dispersez cette congestion. À la longue, vous n'aurez plus de douleur à cet endroit. Vous pourrez alors frotter ce point sans ressentir d'inconfort.

Je ne veux pas donner trop d'importance à l'inconfort que vous risquez de ressentir en frottant ce point douloureux. Il ne s'agit pas d'une douleur intense. C'est supportable, et l'objectif n'est pas de vous faire souffrir de manière exagérée. Si c'est vraiment douloureux, appuyez plus doucement.

Aussi, si vous avez déjà subi une opération à gauche ou à droite de cette région du thorax, ou si vous ne devez pas appuyer fort dans cette région pour quelque raison que ce soit, *appuyez sur le côté opposé*. De toute manière, en cas de doute, consultez votre professionnel de la santé avant de commencer...ou...tapotez plutôt sur le point Karaté.

### **Le point Karaté**

Le point Karaté (PK) se situe au centre du tranchant de la main (gauche ou droite), entre le poignet et la base de votre auriculaire...ou...la partie de la main qui frappe lorsque vous donnez un coup de Karaté.



Plutôt que frotter comme vous le feriez sur le point douloureux, vous *tapotez* vigoureusement le point Karaté, utilisant le bout de l'index et du majeur de votre autre main. Vous *pourriez* tapoter le point Karaté de votre main droite ou gauche, mais il est habituellement plus pratique de tapoter sur le point Karaté de votre main non-dominante avec les doigts de votre main dominante. Si vous êtes droitier, par exemple, vous tapotez le point Karaté de la main gauche avec le bout des doigts de la main droite.

**Alors, qu'allez-vous choisir ? Le point douloureux ou le point Karaté ?** Des années d'expérience en utilisant les deux méthodes ont démontré que les séances sont un peu plus efficaces si vous frottez le point douloureux plutôt que tapoter le point Karaté. La différence n'est que minime, mais cette méthode *est* préférée à l'autre.

Parce que l'importante étape de la préparation assure l'efficacité de la recette de base, je vous encourage à utiliser le point

douloureux plutôt que le point Karaté. Vous mettez ainsi plus de chances de votre côté. Cependant, le point Karaté est utile et la plupart du temps, il dégagera aussi les blocages. Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez pas frotter le point douloureux, sentez-vous bien libre de tapoter le point Karaté.

En regardant les vidéos, vous remarquerez que je demande souvent aux gens de tapoter leur point Karaté plutôt que le point douloureux. C'est simplement parce que c'est plus facile de l'enseigner ainsi dans un grand groupe.

### **Comment se déroule l'étape de la préparation**

Maintenant que vous comprenez le pourquoi de la préparation, voici comment faire. Vous créez une affirmation en précisant votre situation/problème et... **dites l'affirmation trois fois, avec insistance, tout en frottant le point douloureux ou en tapotant le point Karaté.**

C'est tout. Quelques répétitions et vous arriverez à faire cette étape en 8 secondes, plus ou moins. Une fois la préparation bien faite, vous pouvez passer à l'ingrédient suivant de la recette de base...la séquence.

### **Le deuxième ingrédient : la séquence**

La séquence est un concept fort simple. Vous tapotez sur les points aux extrémités des méridiens dans le corps, et c'est la méthode qui permet que le *zzzzzt* du système énergétique soit corrigé. Avant de vous dire où sont situés ces points, je vous donne quelques petits trucs de tapotement.

**Petits trucs :** Vous pouvez tapoter avec la main gauche ou la main droite, mais il est plus pratique de vous servir de votre main dominante (par exemple, la main droite si vous êtes droitier).

Tapotez avec le bout de votre index et de votre majeur. En utilisant deux doigts plutôt qu'un seul, vous toucherez probablement le

point, même si vous ne connaissez pas sa position exacte.

Vos tapotements seront fermes, mais pas forts au point de vous faire mal ou vous meurtrir.

Tapotez environ sept fois sur chaque point. Je dis environ sept fois parce que vous direz votre « phrase de rappel » (je l'expliquerai un peu plus loin) tout en tapotant, et il sera difficile de compter et dire l'affirmation en même temps. Si vous tapotez entre cinq et neuf fois, par exemple, ce sera suffisant.

La plupart des points de tapotement se retrouvent de chaque côté du corps. Vous pouvez donc tapoter soit à gauche, soit à droite, et vous pouvez alterner gauche/droite en faisant la séquence. Par exemple, vous pouvez tapoter sous votre oeil droit, et plus tard dans la séquence, tapoter sous votre bras gauche, et ainsi de suite.

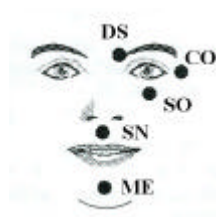
**Les points** : Chacun des méridiens énergétiques a un point d'entrée et un point de sortie. Pour la recette de base, vous tapoterez sur une seule des extrémités des méridiens pour l'harmoniser et enlever toute perturbation qui pourrait s'y trouver. Ces points d'entrée et de sortie se trouvent près de la surface de la peau et sont plus facilement accessibles que d'autres points plus éloignés de la surface. Voici les directives qui vous aideront à trouver l'emplacement des points de la séquence.

- Au début du sourcil, juste au-dessus et à droite (ou à gauche) du nez. C'est le point **DS** (début du sourcil).

- Sur l'os qui longe le côté extérieur de l'oeil. C'est le point **CO** (coin de l'oeil).

- Sur le petit os sous l'oeil, environ 2-3 cm sous la pupille. C'est le point **SO** (sous l'oeil).

- La région entre le bas du nez et la lèvre supérieure. C'est le point **SN** (sous le nez).



- Entre la lèvre inférieure et la pointe du menton. C'est le point **ME** (menton).

- L'endroit où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour trouver l'emplacement exact, placez votre doigt sur l'os en forme de « U » à la base du cou (là où se trouverait le noeud de cravate).



Placez votre doigt dans le creux du « U », et faites-le glisser d'environ 2-3 cm vers le bas, ensuite glissez 2-3 cm vers la droite ou la gauche. C'est le point **CL** (clavicule), même si ce n'est pas véritablement la clavicule. Le point est au début de la clavicule et c'est plus facile à expliquer que L'endroit où se rencontrent le sternum, la clavicule et la 1<sup>re</sup> côte.

- Sur le côté du corps, sous le bras, à la hauteur du mamelon (chez les femmes, là où passe le soutien-gorge), environ 10 cm sous l'aisselle. C'est le point **SB** (sous le bras).



- Pour les hommes, 2-3 cm sous le mamelon; pour les femmes, sous le sein, là où le sein et la paroi de la cage thoracique se touchent. C'est le point **SS** (sous le sein).



- Sur le coin extérieur du pouce, à la base de l'ongle. C'est le point **PO** (pouce).



- Sur le côté de l'index (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle. C'est le point **IN** (index).





- Sur le côté du majeur (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle. C'est le point **MA** (majeur).



- Sur le côté de l'auriculaire (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle. C'est le point **AU** (auriculaire).



- Le dernier point est le point Karaté...qui est décrit dans la section « La préparation » plus haut. Le point Karaté se situe au centre du tranchant de la main, entre le poignet et la base de l'auriculaire. C'est le point **PK** (point Karaté).



Voici une liste des points et leur abréviation :

- DS** - Début du sourcil
- CO** - Coin de l'oeil
- SO** - Sous l'oeil
- SN** - Sous le nez
- ME** - Menton
- CL** - Début de la clavicule
- SB** - Sous le bras
- SS** - Sous le sein
- PO** - Coin de l'ongle du pouce
- IN** - Coin de l'ongle de l'index
- MA** - Coin de l'ongle du majeur
- AU** - Coin de l'ongle de l'auriculaire
- PK** - Point Karaté

Remarquez que ces points sont *en ordre descendant sur le corps*, c'est-à-dire que le point suivant est toujours *sous* le point précédent. C'est très facile à mémoriser. Vous ferez la séquence quelques fois et vous ne l'oublierez plus jamais.

Remarquez aussi que j'ajoute ici le point **SS** (sous le sein), même si je n'en parle pas beaucoup dans les vidéos. Certaines personnes hésitaient à tapoter ce point, surtout les femmes (en public, dans les restos, etc.). J'ai toujours obtenu de merveilleux résultats même en n'utilisant pas ce point, mais je l'ajoute pour l'intégralité.

### **Le troisième ingrédient : la gamme des neuf actions**

La gamme des neuf actions est sans doute la séquence la plus bizarre de l'EFT. Elle a comme objectif « d'affiner » le cerveau, en faisant des mouvements oculaires, en fredonnant et en comptant. Lorsque les yeux se déplacent, le cerveau est stimulé par certains nerfs qui y sont reliés. Aussi, le côté droit du cerveau (le côté créatif) est stimulé lorsque vous fredonnez un petit air, et le côté gauche (le côté logique) est stimulé lorsque vous comptez.

La gamme des neuf actions se fait en 10 secondes, et en faisant ces neuf actions qui stimulent le cerveau, vous tapotez sans cesse un point énergétique : le point de gamme. Mes nombreuses années d'expérience ont démontré que l'EFT est plus efficace si vous ajoutez cette petite démarche...surtout lorsqu'elle est en *sandwich* entre deux séquences complètes.

Pour vous aider à mémoriser la recette de base, imaginez qu'il s'agit d'un sandwich au jambon. L'inversion psychologique serait la préparation du sandwich au jambon, le sandwich est composé de deux tranches de pain (la séquence) et la garniture, soit le jambon, est la gamme des neuf actions, comme vous le voyez dans le petit tableau ci-dessous :

#### **Le sandwich au jambon :**

##### **La préparation (inversion psychologique)**

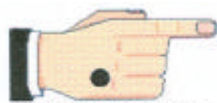
*La séquence (le pain)*

*La gamme des neuf actions (le jambon)*

*La séquence (le pain)*

Pour faire la gamme des neuf actions, trouvez d'abord le point de gamme. Il se

trouve à l'endos de votre main, entre les jointures de l'auriculaire et de l'annulaire. Placez un



**Point de gamme**

doigt de l'autre main entre les jointures et laissez-le glisser vers le poignet : le point de gamme se trouve dans une petite dépression, environ 1 ou 2 cm des jointures. Ou encore, imaginez que vous tracez une ligne entre ces deux jointures. Cette ligne pourrait être la base d'un triangle équilatéral et le point de gamme est le point (apex) où convergent les autres côtés de ce triangle.

Vous faites ensuite les neuf actions, en tapotant sans arrêt le point de gamme. Les neuf actions sont :

1. Fermer les yeux.
2. Ouvrir les yeux.
3. Sans bouger la tête, regarder en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Faire rouler les yeux dans le sens horaire (comme si vous lisiez les chiffres de 12 à 12 sur une horloge).
6. Faire rouler les yeux dans le sens anti-horaire.
7. Fredonner un petit air que vous connaissez (par exemple, « Bonne fête »).
8. Compter de 1 à 5.
9. Fredonner votre petit air de nouveau.

Vous remarquerez que ces neuf actions suivent une certaine séquence, et je vous invite à les mémoriser ainsi. Cependant, vous pouvez choisir de changer la séquence, mais faites toujours chacune des neuf actions... **et** ...les étapes 7-8-9 doivent se suivre. C'est-à-dire, vous fredonnez un petit air pendant quelques secondes, vous comptez, et vous fredonnez de nouveau... **SUIVANT CETTE SÉQUENCE**. Mes années d'expérience démontrent que ceci a beaucoup d'importance.

Il pourrait arriver que le petit air ou la berceuse populaire que vous demandez à votre

client de fredonner fasse remonter chez lui/elle des émotions ou des souvenirs lourds. À ce moment, faites une séquence EFT pour le souvenir ou l'émotion...ou...choisissez simplement un autre air.

### **Le quatrième ingrédient : la séquence (encore)**

Le quatrième...et le dernier...des ingrédients de cette recette de base est expliqué plus haut. Vous refaites tout simplement la première séquence.

### **La phrase de rappel**

Une fois que vous aurez mémorisé la recette de base, elle devient une amie pour la vie. Vous pourrez l'utiliser pour soulager ou éliminer une gamme infinie de situations et problèmes émotionnels et physiques. Cependant, avant de mettre vos connaissances en pratique, je voudrais expliquer un autre concept. Il s'agit de la phrase de rappel.

Lorsque le quart arrière au football fait une passe, il sait à quel joueur il la destine. Il ne fait pas que lancer le ballon en espérant qu'un autre joueur l'attrapera au vol. Il en est de même pour la recette de base - elle doit être destinée à un problème précis. Sinon, elle rebondira sans but et n'aura que peu ou pas d'effet.

Vous destinez votre recette de base à une situation précise que vous voulez soulager en vous centrant sur cette situation lorsque vous faites vos séquences. Ceci annonce à votre système quelle situation sera en position de « receveur ».

Souvenez-vous de l'affirmation-découverte :

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

Les émotions négatives sont créées parce que vous vous centrez sur certaines pensées ou situations qui, à leur tour, causent des perturbations dans votre système énergétique. Sinon, vous fonctionnez normalement. La peur des hauteurs d'une personne, par exemple, n'est pas présente le dimanche matin

lorsqu'elle se détend en lisant sa bande dessinée préférée (parce qu'elle ne se centre pas sur son problème).

Vous vous centrez sur un problème en y pensant, tout simplement. Le fait de penser au problème cause les perturbations énergétiques, et ce n'est qu'à ce moment que vous pourrez les harmoniser en utilisant la recette de base. Si vous ne vous centrez pas sur votre problème...créant ainsi les perturbations...la recette de base ne fait rien.

On serait porté à croire que le fait de se centrer sur son problème est bien facile. Vous pensez à votre situation et faites vos tapotements. Tout simple...en théorie.

Cependant, vous trouverez peut-être difficile de vous centrer sur votre problème et, en même temps, tapoter, fredonner, compter... Voilà pourquoi je vous parle de la petite phrase de rappel que vous pouvez répéter pendant que vous faites la recette de base.

Cette phrase de rappel est simplement un mot ou une courte phrase que vous dites à voix haute chaque fois que vous tapotez sur les points de la séquence. C'est pour votre système énergétique un « rappel » du problème que vous traitez.

Il est préférable d'utiliser une phrase de rappel identique à celle qui est utilisée dans l'affirmation d'inversion psychologique. Par exemple, si vous travaillez sur un problème de peur de parler en public, l'affirmation d'inversion psychologique ressemblerait à :

*Même si j'ai cette peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment.*

Dans cette affirmation d'inversion psychologique, la phrase soulignée est parfaite pour votre phrase de rappel.

Dans les vidéos de ce cours, vous remarquerez que souvent, avec Adrienne, nous utilisons des phrases de rappel abrégées. Par exemple, nous choisissons d'utiliser « parler en public », plutôt que la phrase plus longue ci-dessus. C'est l'un des nombreux raccourcis que nous avons appris à utiliser au cours des années. Au début, il est plus simple de répéter les mots exacts de l'affirmation d'inversion

psychologique, évitant toute possibilité d'erreur.

Il y a un fait intéressant que vous allez sans doute remarquer sur l'audio et quelques vidéos. Lorsque Adrienne et moi aidons les gens avec l'EFT, *nous ne leur demandons pas toujours de répéter la phrase de rappel*. La raison est la suivante : avec le temps nous avons constaté qu'il est souvent suffisant de dire l'affirmation pendant la phase de préparation pour se centrer sur le problème identifié. Le subconscient établit un lien durable avec le problème durant la recette de base, même si les tapotements, fredonnements, comptages etc. pouvaient sembler distrayants.

Ceci n'est pas *toujours* vrai. Grâce à notre expérience et nos longues formations, nous savons reconnaître quand il est impératif d'utiliser la phrase de rappel complète. Je le répète, ce n'est pas toujours nécessaire... **mais, lorsque c'est nécessaire, c'est vraiment nécessaire.**

Ce qui est fabuleux avec l'EFT, c'est qu'il n'est pas obligatoire de posséder autant d'expérience que nous en ce qui a trait à l'utilisation de la phrase de rappel. Vous n'avez pas besoin d'essayer de savoir à tout prix s'il vous faut dire la phrase de rappel ou non. Vous n'avez qu'à prendre pour acquis qu'elle est toujours nécessaire et vous la dites, avec l'assurance que vous êtes bel et bien centré sur votre situation précise. Vous ne risquez pas de vous nuire en l'utilisant chaque fois. Je reviens ici à la remise en état complète expliquée plus tôt. Lorsque nous faisons la recette de base, nous faisons parfois des choses qui ne sont pas vraiment nécessaires pour le problème traité. Mais, lorsque l'une des étapes de la recette de base est impérative... , **elle l'est vraiment.**

Vous pouvez tout inclure, sans crainte...même ce qui n'est pas absolument nécessaire...et c'est fait *en une minute*, y compris *toujours* répéter la phrase de rappel chaque fois que vous tapotez l'un des points de la séquence. C'est gratuit et ne vous demande pas plus de temps que le tapotement tout seul.



Le concept de la phrase de rappel est facile à retenir. Je vous en donne quand même quelques exemples :

- \*\* mal de tête
- \*\* colère contre mon père
- \*\* souvenir de guerre
- \*\* raideur dans le cou
- \*\* cauchemars
- \*\* besoin d'alcool
- \*\* peur des serpents
- \*\* dépression

### Modifications à apporter aux séquences ultérieures

Disons que vous faites l'EFT pour un problème quelconque (peur, mal de tête, colère, etc.). Parfois un problème disparaîtra après une seule séquence, alors qu'à d'autres moments, une séquence n'apportera qu'un soulagement partiel. Si c'est le cas, il vous faudra faire une ou plusieurs séquences supplémentaires.

Afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles, il faut ajuster les séquences ultérieures. Voici pourquoi : l'une des raisons pour lesquelles la première séquence n'a pas réussi à éliminer le problème complètement est parce que l'inversion psychologique surgit de nouveau...c'est-à-dire le blocage qui devrait être corrigé lorsque vous faites la préparation.

Cette fois, l'inversion psychologique surgit d'une manière un peu différente. Elle n'empêche pas complètement votre progrès, mais seulement en partie. Vous avez fait du progrès, mais vous êtes arrêté avant d'avoir obtenu un soulagement complet parce que l'inversion psychologique vous empêche d'être encore mieux.

Comme le subconscient a tendance à être très littéral, les séquences ultérieures de la recette de base doivent préciser que vous travaillez *le reste du problème*. Par conséquent, l'affirmation de la préparation et la phrase de rappel doivent être ajustées.

Voici une affirmation de préparation modifiée :

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de .....  
je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

Remarquez les mots en caractères gras (**toujours** et **reste**) et voyez comment ils arrivent à orienter l'affirmation vers « ce qui reste du problème ». Il est facile de modifier les affirmations et vous prendrez vite l'habitude de le faire.

Examinez les affirmations modifiées qui suivent. Elles reflètent les ajustements apportés aux affirmations citées plus haut.

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de colère contre mon père, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de souvenir de guerre, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de raideur dans le cou, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de cauchemars, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de besoin d'alcool, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de peur des serpents, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

« *Même si j'ai **toujours** ce **reste** de dépression, je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

La phrase de rappel est également facile à modifier. Vous n'avez qu'à ajouter les mots *reste de* avant la petite phrase. Voici quelques exemples de phrases de rappel modifiées :

- \*\* **reste de** mal de tête
- \*\* **reste de** colère contre mon père
- \*\* **reste de** souvenir de guerre
- \*\* **reste de** raideur dans mon cou
- \*\* **reste de** cauchemars
- \*\* **reste de** besoin d'alcool
- \*\* **reste de** peur des serpents

\*\* **reste de** dépression

C'était la recette de base. Il ne vous reste plus qu'à la *mémoriser* et lire les quelques petits conseils qui suivent, pour la mise en pratique.

## Conseils pour la mise en pratique de l'EFT

**Mesurer l'intensité - Les aspects - La persistance...c'est avantageux - La précision lorsque c'est possible - L'effet de généralisation - Essayez-le pour tout ! - L'EFT, en quelques mots**

L'EFT est facilement mise en pratique. Vous pouvez personnaliser la recette de base d'une minute en créant une affirmation de préparation et une phrase de rappel qui abordent directement votre problème. Faites ensuite des séquences jusqu'à ce que le problème soit parti.

Ce processus très simple peut être répété, avec persistance, afin de littéralement **restructurer votre système**.

Ceci déchargera les peurs, colères, chagrins, dépression et autres émotions négatives qui font que plusieurs personnes roulent sur les routes de la vie, le pied sur le frein. Et ce processus...en cours de route...pourrait aussi soulager vos maux de tête, asthme, douleurs et une liste infinie de malaises physiques.

Cette partie du manuel vous présente plusieurs petits conseils...des aperçus utiles...afin que vous puissiez utiliser au mieux cette fabuleuse technique. Elle vous amène en coulisse et vous aide à fortifier la base de vos nouvelles compétences.

### Mesurer l'intensité

Vous avez sûrement remarqué, en regardant les vidéos et en écoutant le CD-ROM audio, qu'avec Adrienne, nous demandons constamment aux participants de mesurer l'intensité de leur problème, entre 0 et 10 (où 10 représente « l'intensité la plus élevée possible » et 0 représente « aucune intensité »). C'est un point de repère permettant de mesurer l'amélioration. Vous pourriez commencer, par exemple, avec une



intensité mesurée à 6 avant la première séquence...et passer à un 3...ensuite à 1...et finalement zéro...

Vous devriez toujours mesurer l'intensité telle que vous la ressentez **MAINTENANT**... au moment même où vous y pensez...et non comme vous pensez qu'elle serait dans la véritable situation. N'oubliez pas, la recette de base corrige les perturbations qui existent **MAINTENANT** dans votre système énergétique, alors que vous êtes centré sur la situation ou le problème.

Voici un exemple. Disons que vous avez une peur des araignées et que vous voulez vous libérer de cette peur. S'il n'y a pas une araignée devant vous pour créer une intensité, fermez les yeux et imaginez que vous voyez une araignée ou imaginez une situation où une araignée vous aurait effrayé. Mesurez l'intensité de votre peur, entre zéro et 10, *telle que vous la ressentez MAINTENANT, en y pensant*. Si vous la mesurez à 7, par exemple, vous avez un point de repère qui vous permettra de mesurer votre progrès.

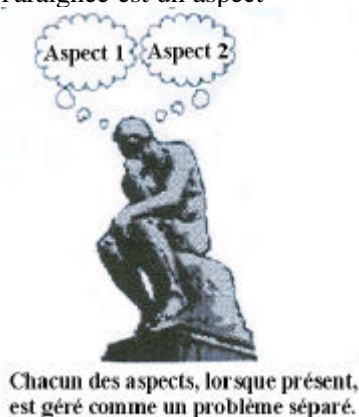
Faites maintenant une séquence de la recette de base et imaginez votre araignée de nouveau. Si vous ne ressentez plus l'intensité émotionnelle de tout à l'heure, vous avez terminé. Par contre, si l'intensité diminue mais demeure, disons à un 4, vous devez recommencer les séquences jusqu'à ce que l'intensité soit réduite à zéro.

### Les aspects

Vous vous demandez maintenant comment vous réagirez devant une *véritable* araignée, même si ce n'est qu'en l'imaginant que vous avez réussi à réduire l'intensité de votre peur à zéro. La réponse est habituellement...**oui !!**

La plupart du temps, les perturbations énergétiques qui se produisent lorsque vous *pensez* à l'araignée sont les mêmes que celles qui se produisent lorsque vous êtes devant une *véritable* araignée. Voilà pourquoi l'harmonisation énergétique effectuée lors de la situation imaginée tient toujours dans une situation réelle.

L'exception à la règle est lorsqu'un nouvel aspect du problème qui n'y était pas lorsque vous avez imaginé la situation, remonte dans la situation réelle. Par exemple, vous avez peut-être *imaginé* une araignée immobile. Si le mouvement de l'araignée est un aspect important de votre peur et...si vous n'avez pas imaginé cet aspect en faisant vos premières séquences...alors, cet aspect de votre peur remontera lorsque vous verrez l'araignée bouger. Il est normal que ceci se produise et *ne signifie pas que l'EFT n'a pas été efficace*.



Ceci signifie simplement que vous n'avez pas terminé. Refaites alors une (ou plusieurs) séquence(s) pour ce nouvel aspect (l'araignée qui bouge) jusqu'à ce que l'intensité soit réduite à zéro. Une fois que vous aurez éliminé tous les aspects, votre réaction phobique ne sera plus qu'histoire ancienne et vous serez parfaitement calme en présence d'araignées.

Ce concept des aspects est vraiment important. Comme dans l'exemple de l'araignée, certains problèmes ont plusieurs pièces...ou aspects...et le problème ne sera résolu complètement que lorsque tous ces aspects auront été abordés. En fait, chacun des aspects est un problème en soi, même si on serait porté à croire qu'il ne s'agit que d'un seul problème. Je reviens à mon exemple de

l'araignée. La peur d'une araignée et la peur d'une araignée qui bouge pourraient sembler être un seul et même problème mais sont en fait deux problèmes séparés que l'EFT peut résoudre.

Tout problème que vous traitez avec l'EFT pourrait avoir des aspects multiples. Parfois, ils adoptent la forme d'une série de souvenirs de traumatismes, par exemple, souvenirs de guerre, d'abus ou d'agressions sexuelles, etc. Chacun de ces souvenirs est un problème en soi, ou un aspect, et afin d'obtenir un soulagement total, il faut les aborder un à la fois.

Comprenez bien que lorsqu'un problème *émotionnel* a plusieurs aspects, vous ne remarquez peut-être aucun soulagement avant que tous ses aspects n'aient été réduits à zéro avec la recette de base. La même chose se produit pour les problèmes *physiques*. Par exemple, si vous souffrez en même temps d'un mal de tête, d'une rage de dents et d'un mal de ventre, vous ne vous sentirez pas bien avant d'avoir éliminé les trois malaises. Vous aurez l'impression que la douleur se déplace, mais c'est toujours de la douleur. Il en est de même pour les situations *émotionnelles* à aspects multiples. Jusqu'à ce que tous les aspects soient partis, vous aurez l'impression de ne ressentir aucun soulagement, même si vous avez traité un ou plusieurs aspects.

## La persistance ...c'est avantageux

Au début, vous n'aurez pas acquis l'expérience qu'il vous faut pour identifier les aspects spécifiques et les aborder un à la fois avec l'EFT. Ce n'est pas grave. Vous n'avez qu'à reconnaître ce que vous ressentez et faire la séquence de base pour cette sensation. Votre subconscient sait très bien ce qui a besoin d'être travaillé. Vous créez une affirmation de préparation, par exemple : « *Même si j'ai cette sensation, je m'aime et je m'accepte infiniment* » et une phrase de rappel qui dit : « *...cette sensation...* ».

**Comprenez bien que le plus grand nombre des problèmes que vous traitez avec la recette de base ne sont pas nécessairement des problèmes à aspects**

**multiples.** La plupart des problèmes sont faciles à reconnaître et à soulager. Mais si vous avez un de ces problèmes complexes et que vous n'arrivez pas à identifier tous ses aspects, je vous propose ce qui suit : faites trois séquences de la recette de base une fois par jour (environ trois minutes par jour) pour « cette sensation » ou « ce problème », ceci pendant 30 jours. Votre subconscient saura faire remonter exactement ce qu'il faut, et vous serez soulagé bien avant 30 jours. Comme vous pouvez le constater, l'EFT est... **un processus d'une grande souplesse** ...et soulagera souvent des problèmes dont vous n'êtes pas conscient.

### **La précision lorsque c'est possible**

Bien sûr, il est préférable d'être précis lorsque c'est possible. Ainsi, vous pouvez vous concentrer pleinement sur une peur/douleur/souvenir limitant-e bien précis-e...et vous en défaire.

Parfois nous réunissons plusieurs problèmes précis, sous la même étiquette. Ceci peut gêner votre progrès avec l'EFT. Par exemple, la plupart des gens aimeraient bien améliorer leur « estime de soi », mais ne se rendent pas compte que ce terme est une étiquette générale qui agit comme fourre-tout pour de nombreux problèmes précis (par exemple, des souvenirs d'abus, de rejets, d'échecs et/ou peurs de toutes sortes).

Une personne qui a été rejetée dans son enfance aura un sérieux complexe d'infériorité ailleurs dans sa vie. Ceci aggrave son manque d'estime de soi en causant des perturbations énergétiques (donc, des émotions négatives) lorsqu'elle fait face à un rejet possible. En conséquence, elle sentira toujours qu'elle « n'est pas à la hauteur » chaque fois qu'une occasion lui est présentée et elle aura tendance à rester coincée où elle est.

Voici la métaphore que j'utilise pour aider les gens à y voir plus clair. J'explique que le problème « général » est **...comme une forêt malade dans laquelle chaque situation/problème sous-jacent/e est un arbre négatif**. Pour certaines personnes, cette forêt peut être tellement dense qu'elle

ressemble plutôt à une jungle dont il est impossible de sortir.

Chaque fois que vous neutralisez un événement négatif dans votre vie en utilisant la recette de base, vous abattez un arbre négatif dans votre forêt malade. Continuez à abattre ces arbres, et bientôt la forêt sera éclaircie et vous pourrez facilement en sortir. Chaque arbre renversé représente une mesure de liberté émotionnelle et...si vous persistez et utilisez votre recette de base souvent...vous verrez diminuer vos réactions négatives. Vous serez plus à l'aise...plus calme...et lorsque de nouvelles occasions se présenteront, c'est un goût de l'aventure qui vous guidera et non plus la peur de ne pas « être à la hauteur ».

Un concept vraiment utile est de **diviser chaque problème en situations précises**, et utiliser l'EFT pour chacune de ces situations. Par exemple, une personne qui a de la colère parce que son père abusait d'elle ferait des séances EFT pour un événement spécifique dans son passé : « *Lorsque mon père m'a giflé dans la cuisine quand j'avais huit ans* ». Ceci est beaucoup plus précis et donne des résultats plus rapides que si elle disait : « *Mon père abusait de moi* », ce qui est beaucoup plus général.

**La plupart des nouveaux venus à l'EFT sont portés à faire la même erreur, c'est-à-dire utiliser la technique pour des situations trop globales. Bien sûr, ils feront des progrès s'ils persistent, mais ils ne les remarqueront pas immédiatement et risquent alors d'abandonner trop tôt. S'ils divisent le problème global en événements précis, ils remarqueront immédiatement leur progrès. De toute manière, ceci aura un effet positif sur le problème général.**

### **L'effet de généralisation**

Je veux maintenant vous parler d'un avantage fascinant que l'on retrouve dans l'EFT. C'est ce que j'appelle l'effet de généralisation parce que, après avoir abordé avec la technique EFT quelques problèmes reliés, le processus a un effet qui se *généralise* à tous ces problèmes. Par exemple, une personne qui a une centaine de souvenirs

traumatisants reliés à des abus de toutes sortes trouvera qu'en utilisant l'EFT, **la charge émotionnelle négative entourant tous ses souvenirs disparaît après n'en avoir neutralisé que cinq ou dix !**

C'est assez étonnant pour certaines personnes qui ont plusieurs souvenirs de traumatismes et qui croient que ces séances seront interminables. Mais non...sauf en de rares cas. En règle générale, une forêt entière est éclaircie après n'avoir abattu que quelques arbres.

Un parfait exemple de cet effet de généralisation se trouve sur la vidéo « Six jours à l'Administration des vétérans », dans notre séance avec Rich.

### **Essayez-le pour tout !**

Ce cours est rempli d'exemples de cas types. Leur objectif est de vous faire comprendre profondément l'effet qu'a l'EFT dans le « vrai monde ». Dans ce manuel, vous trouverez toute une section où sont racontées des quantités de cas types, et les vidéos en contiennent des dizaines. Ils parlent de situations de toutes sortes :

- \*\*de la peur de parler en public aux souvenirs de guerre;
- \*\*du besoin de chocolat à l'insomnie; et,
- \*\*du hoquet à la sclérose en plaques.

Je sais qu'il est possible d'utiliser l'EFT pour une gamme infinie de problèmes physiques et émotionnels. JE L'ESSAIE POUR TOUT!! et je vous invite à faire de même. Les gens me demandent sans cesse : « *Est-ce que ce sera efficace pour... ?* », et je réponds toujours en disant : « *Essaie-le !* ».

Les résultats fabuleux obtenus ne m'étonnent plus. Presque toujours, dans presque tous les cas, il y a du progrès.

Cependant, en interprétant la politique : « Essaie-le pour tout », il faut faire appel au bon sens. L'objectif est d'élargir ses horizons, non pas de se permettre d'être irresponsable. En conséquence, il est préférable de ne pas essayer l'EFT avec des personnes qui ont de sérieux problèmes psychologiques À MOINS de posséder une formation ou des qualifications solides dans le domaine de la santé mentale.

### **L'EFT, en quelques mots**

Il est primordial pour moi que tout ce que j'enseigne soit clair pour tous. Je m'efforce d'arriver à tout expliquer en un seul paragraphe. Alors, voici :

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

Et voilà, c'est essentiellement ce que vous apprenez ici. Vous trouverez sur la page suivante une version plus élaborée de ce petit sommaire. Sur une même page, j'inclus ...l'affirmation-découverte...la recette de base...et l'EFT en quelques mots. C'est « L'EFT sur une page ». Elle vous servira de guide jusqu'à ce que ayez maîtrisé le processus.

## L'EFT sur une page

### L'affirmation-découverte

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

### L'EFT, en quelques mots

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

### La recette de base

**1. La préparation...** Dites l'affirmation suivante trois fois :

« *Même si j'ai ce \_\_\_\_\_ je m'aime et je m'accepte infiniment* ».

tout en frottant le point douloureux de congestion neurolymphatique ou en tapotant le point Karaté.

**2. La séquence...** Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :

DS - CO - SO - SN - ME - CL - SB - SS - PO - IN - MA - AU - PK

**3. La gamme des neuf actions...** Tapotez continuellement sur le point de gamme en faisant ces neuf actions :

(1) Fermer les yeux , (2) ouvrir les yeux , (3) yeux en bas à droite , (4) yeux en bas à gauche, (5) cercle avec les yeux dans un sens , (6) dans l'autre sens , (7) fredonner un petit air , (8) compter jusqu'à 5, (9) fredonner un petit air.

**4. La séquence (encore)...** Tapotez environ sept fois sur chacun des points énergétiques suivants tout en disant votre phrase de rappel à chaque fois :

DS - CO - SO - SN - ME - CL - SB - SS - PO - IN - MA - AU - PK

**N.B. : Dans les séquences subséquentes l'affirmation de préparation et la phrase de rappelleront modifiées pour souligner le fait que vous abordez le reste du problème.**

## Questions fréquemment posées et réponses

Certaines personnes sont vraiment étonnées de ce qu'elles voient se produire avec l'EFT et elles posent leurs questions avec enthousiasme.

D'autres personnes ne savent pas trop comment réagir parce que l'EFT va à l'encontre de presque toutes leurs convictions relativement à l'épanouissement personnel. On décèle dans leurs questions un élément de précaution...comme si elles voulaient bien s'ouvrir un peu, mais elles ont toujours besoin de protéger leurs croyances existantes.

Peu importe leur source, ces questions sont importantes pour enrichir vos connaissances de l'EFT et combler les lacunes possibles dans votre compréhension. C'est pour cette raison que je consacre ce chapitre à mes réponses aux questions communément posées au cours des dernières années.

### **Question : En quoi l'EFT est-elle différente de la « solution-miracle » ?**

L'expression « solution-miracle » a une connotation négative et est souvent employée pour définir les techniques de guérison des charlatans et tricheurs. C'est un terme synonyme d'arnaqueur et fait remonter des pensées de soupçons et de précautions.

L'EFT apporte un soulagement rapide pour une multitude de malaises physiques et émotionnels et ne mérite pas l'étiquette : « solution-miracle ». C'est clair pour toutes les personnes qui ont vu les nombreuses séances sur vidéo et surtout pour les étudiants qui ont vu les résultats qu'ils obtiennent avec l'EFT. Je parlerai donc de « soulagement rapide » plutôt que de « solution-miracle » afin d'éviter cette connotation négative.

Note importante : au cours de l'histoire, les techniques de guérison de toutes sortes ont été lentes et inefficaces jusqu'à ce que quelqu'un trouve le vrai remède pour la maladie. Quand le vrai remède est trouvé,

toute la situation est changée et les anciennes méthodes deviennent des reliques du passé.

La polio en est un exemple. Jusqu'à la découverte du vaccin Salk, la poliomyélite était considérée comme incurable et toutes les médications et thérapies (incluant le poumon d'acier) étaient employées pour aider les personnes atteintes. Elles n'amélioraient pas beaucoup la situation, bien sûr. Elles aidaient à soulager et à limiter les dommages à long terme causés par la maladie. Mais c'était à peu près tout.

Puis, le vaccin Salk est arrivé. Il a fait disparaître les tentatives vieillottes et inefficaces pour guérir la polio et les a remplacé par un vrai remède. C'était vraiment une « solution-miracle », sans la connotation négative.

L'éradication de la polio représente seulement un exemple où des méthodes inefficaces ont fait place à de vrais remèdes.

La pénicilline a été une autre « solution-miracle » qui a apporté des guérisons instantanées pour des maladies diverses telles que les maladies respiratoires, la gonorrhée etc.

On pourrait continuer avec d'autres exemples, mais l'important est que la technique EFT remplace maintenant toutes les techniques inefficaces utilisées depuis longtemps pour soulager les malaises émotionnels. Elle est vraiment le remède tant attendu, parce qu'elle apporte un soulagement rapide à des problèmes émotionnels pénibles, et ça, c'est impressionnant. Si elle mettait un temps fou à faire effet (et encore...), elle mériterait d'être classée parmi les autres techniques ordinaires du passé.

Mais, ce n'est pas le cas. L'EFT frappe toujours dans le mille et est efficace comme devrait l'être tout bon remède, c'est-à-dire que son effet est rapide, facile, permanent.



### **Question : Les effets sont-ils durables ?**

Cette question accompagne presque toujours la question précédente : « solution-miracle ». Après tout, la logique dicte qu'un soulagement aussi rapide d'un problème doit être temporaire. Les effets durables, dans la logique de la plupart des gens, ne peuvent qu'être le fruit d'un long travail.

Ce n'est pas le cas. Les effets obtenus avec l'EFT sont habituellement permanents.

Les cas types que vous trouverez dans ce cours parlent de personnes qui ont obtenu des résultats durables...même si le problème a été résolu en quelques minutes. Ceci est encore une preuve que l'EFT touche la véritable cause du problème. Sinon, l'effet du « remède » ne pourrait pas durer aussi longtemps.

Cependant, n'oubliez pas que l'EFT ne fait pas tout pour tout le monde. Certains problèmes ont tendance à revenir, habituellement parce qu'un aspect du problème fait surface plus tard. L'étudiant EFT d'expérience reconnaît cet effet et sait qu'il s'agit simplement de refaire les séquences pour ce nouvel aspect du problème. Ce même étudiant saura aussi diviser le problème en événements précis et fera des séquences EFT pour ces causes sous-jacentes. Éventuellement, lorsque tous les aspects et les événements spécifiques ont été abordés, le problème disparaît complètement et ne revient pas.

### **Question : Comment l'EFT traite-t-elle un problème émotionnel très sérieux et/ou dont la personne est affligée depuis longtemps ?**

Comme l'EFT traite tout autre problème émotionnel, l'intensité du problème ou sa longueur de vie est sans conséquence. La cause est toujours un système énergétique perturbé, et l'application de la recette de base pour aligner les énergies apporte un soulagement...peu importe la gravité du problème.

Cette question revient souvent parce qu'on croit toujours que les problèmes graves et/ou anciens et tenaces sont « ancrés plus

profondément » que les autres problèmes. Donc, ils demandent un plus grand effort afin d'être libérés. Ceci peut sembler logique si c'est perçu comme une approche conventionnelle; les approches conventionnelles ne traitent pas la véritable cause.

Les approches conventionnelles ont tendance à s'attarder aux souvenirs et ignorer le système énergétique (où se trouve la vraie cause). Si le progrès est lent, il est pratique de dire que c'est normal puisque le problème est « ancré profondément » ou est « tellement grave ». C'est pourquoi il est facile de comprendre pourquoi les approches conventionnelles peuvent avoir...et ont...peu de succès.

Lorsque l'EFT exige de la persévérance, ce n'est pas à cause de l'intensité ou la durée d'un problème. C'est habituellement à cause de sa complexité, c'est-à-dire qu'il existe plusieurs aspects à ce problème et chacun de ces aspects doit être soulagé avant de pouvoir ressentir un soulagement complet. Partout dans ce manuel, dans les vidéos et l'audio, je parle de ce concept d'aspects.

N.B. : Ces commentaires ne s'appliquent peut-être pas toujours pour les cas de maladie mentale. L'EFT a été très utile pour les troubles mentaux, mais ne devrait être utilisé que par des personnes qualifiées dans ce domaine.

### **Question : Et le besoin qu'a la personne de comprendre son problème ?**

Voilà l'une des caractéristiques les plus étonnantes de l'EFT. Au moment même où la personne se sent soulagée, il se produit une transformation au niveau de sa compréhension de son problème. Après l'EFT, la personne ne parle plus du problème de la même manière. Elle en parle d'une manière plus saine. Par exemple, la femme qui a été victime d'un viol ne porte plus en elle la terreur et la méfiance des hommes. Plutôt, elle sait que c'est son agresseur (ou agresseurs) qui a un problème et qui a besoin d'être aidé.

Les personnes qui font l'EFT pour se libérer de leur culpabilité ne se blâment plus

d'avoir causé l'événement à la source de cette culpabilité. Leur colère devient objectivité; suite à la mort d'un être cher, elle s vivent leur deuil plus paisiblement, plus sainement.

Prenez le temps de remarquer comment vous réagissez à votre ancien problème et vous comprendrez ce que je veux dire. Avec le soulagement vient une nouvelle compréhension.

Un dernier mot sur la puissante transformation qui se produit au niveau de votre compréhension grâce à l'EFT. Parmi les centaines et centaines de personnes qu'Adrienne et moi avons aidées avec l'EFT, pas une seule...jamais...n'a cherché à comprendre son problème plus profondément. Et pourquoi le feraient-elles ? Ce n'était pas nécessaire.

#### **Question : Et l'EFT en ce qui a trait au stress et à l'anxiété ?**

En EFT, le stress et l'anxiété ainsi que toutes les autres émotions négatives sont causés par...une perturbation du système énergétique corporel. En conséquence, il s'agit d'appliquer la recette de base tout comme pour les autres situations émotionnelles.

En psychologie clinique, l'anxiété est expliquée ainsi : une tension anormale résultant d'une peur dont la source n'est ni connue, ni reconnue par la personne. En EFT cependant, sa définition est beaucoup plus large et inclut l'état d'inconfort général. Ainsi, stress et anxiété font partie de la même catégorie.

Le stress et l'anxiété sont des problèmes constants parce que les situations qui les créent sont constantes. Une situation familiale abusive ou un environnement de travail stressant ne sont que deux possibilités parmi tant d'autres. L'EFT ne fait pas disparaître les situations, bien sûr, mais aide à réduire les réactions d'inquiétude. Dans la plupart des cas, l'EFT devra être utilisé avec persistance (probablement tous les jours) parce que les situations stressantes se présentent tous les jours.

Au bout de quelque temps, vous remarquerez que vos réactions aux événements pénibles sont beaucoup plus calmes; ces situations vous dérangent moins qu'avant. Vous souriez davantage. Votre santé s'améliore et la vie vous semble plus agréable.

#### **Question : Comment l'EFT peut-elle améliorer la performance sportive ?**

Tout athlète accompli vous dira que sa prédisposition mentale a nettement un effet sur sa performance. Ses émotions font la différence entre une bonne journée et une mauvaise journée. Sauf lorsqu'il est malade, l'athlète apporte toujours son même corps bien entraîné sur le champ de compétition. Tout ce qui change, c'est l'effet qu'ont les émotions sur son corps.

Tout le monde, y compris les athlètes, ont parfois des pensées négatives et doutent d'eux-mêmes. Vous comprenez maintenant que ces états d'esprit négatifs dérangent le système énergétique corporel et causent les émotions négatives. Ces émotions négatives sont ressenties en plusieurs endroits dans le corps : coeur battant très fort, larmes, sueurs, tension musculaire, etc.

Dans les sports, la moindre tension dans les muscles a un effet sur la coordination, et tout est dans la coordination. Frapper une balle de baseball, de tennis ou de golf exige une coordination parfaite; une erreur de quelques millimètres fait toute la différence entre un coup de circuit et un fly au champ...ou...un service parfait et un service qui accroche le filet...ou...rater ou faire un coup roulé au golf. Et ainsi de suite...

De nombreux athlètes sont conscients de ce problème et recherchent l'aide de psychologues en sports. Toutes les émotions négatives...même les émotions légères et inconscientes...ont un effet sur la performance d'un athlète.

L'EFT apporte une solution efficace au problème. L'objectif de la recette de base est de neutraliser les émotions négatives et leurs effets. L'une des réactions habituelles est que les personnes se sentent détendues ; autrement dit, la tension a quitté leurs muscles. Pour

l'athlète, c'est l'idéal puisque toute tension musculaire est neutralisée sans pour autant avoir un effet négatif sur son habileté sportive. Ceci permet plutôt à son potentiel de jaillir sans résistance musculaire.

**Question : Comment se fait-il que l'EFT apporte un si grand soulagement aux problèmes physiques ?**

C'est assez facile à comprendre, puisque le concept de la connexion corps/esprit est de plus en plus accepté. L'EFT en est une preuve tangible. Quelle meilleure preuve voudrait-on avoir quand les transformations au niveau de l'esprit et du corps sont tellement visibles après avoir tapoté sur les points énergétiques des méridiens ?

Mais les preuves sont encore plus intenses. Faire une séquence EFT pour un problème émotionnel a souvent comme effet secondaire la disparition d'un problème physique. Des problèmes de respiration s'en vont. Des maux de tête disparaissent. Les symptômes de sclérose en plaques diminuent. C'est un phénomène que j'observe depuis des années. La liste des améliorations qu'apporte l'EFT est infinie.

Logiquement, ceci laisse entendre que l'EFT corrige effectivement toutes les causes émotionnelles des symptômes physiques. Une fois les causes émotionnelles écartées, le problème diminue d'intensité.

Certaines personnes croiront que leurs émotions ou leurs pensées sont les seules causes de leurs malaises physiques. Je ne peux ni prouver ni contredire cette ligne de pensée, mais il me semble évident que les émotions contribuent dans une large mesure à la santé physique. Et à cet égard, l'EFT est un outil efficace qui apporte un soulagement.

Je veux terminer avec ceci. Vous vous demandez peut-être ce qui se passe « en coulisses émotionnelles » lorsque vous faites la recette de base pour un malaise physique (un mal de tête, par exemple) sans vous centrer sur une émotion précise. Autrement dit, si le malaise physique est causé par une émotion, alors pourquoi le malaise physique est-il soulagé même si aucune émotion précise n'est abordée ?

Je n'ai pas la réponse. Il reste tant à apprendre au sujet de ces techniques et des révélations fabuleuses nous seront apportées dans le futur. Pour le moment, je crois que le subconscient fait remonter toute émotion qui cause le malaise physique, et la recette de base neutralise automatiquement cette émotion.

**Question : Comment m'assurer que je suis toujours au courant des plus récentes découvertes et progrès dans le monde de l'EFT ?**

Dès maintenant, vous pouvez obtenir des résultats impressionnants avec l'EFT, mais il vous faut reconnaître que vous n'en êtes qu'à vos premiers pas. L'EFT est capable de beaucoup plus que ce que vous apprenez dans ce cours. Voici quelques ressources :

[www.wisdomofbeing.com/EFT\\_francais.html](http://www.wisdomofbeing.com/EFT_francais.html) : la plupart des informations ci-dessous, en français et des liens aux pages :

[www.emofree.com/products.htm](http://www.emofree.com/products.htm) : une liste des vidéos avancées en anglais.

[www.emofree.com/tutorial.htm](http://www.emofree.com/tutorial.htm) : une description des techniques et découvertes les plus récentes.

[www.emofree.com/faq.htm](http://www.emofree.com/faq.htm) : une liste des questions les plus fréquemment posées.

## Cas types

**Peur de parler en public - Asthme - Abus sexuel - Anxiété et se ronger les ongles - Peur des araignées - Dépendance à l'égard du café - Alcoolisme - Le deuil - Peur des injections - Dépendance aux friandises M & M - Douleurs physiques - Douleur dans la région lombaire - Culpabilité et insomnie - Constipation - Gêne de son corps - Lupus - Colite ulcéreuse - Crise de panique - Peur dans les ascenseurs**

Dans les pages qui suivent, vous trouverez plusieurs exemples de résultats obtenus avec l'EFT. Ces exemples démontrent l'EFT utilisée pour une gamme de problèmes et vous laissent voir ce à quoi vous pouvez vous attendre. Lisez-les tous...même ceux qui selon vous ne s'appliquent pas à votre vécu. Ces techniques se chevauchent et le travail que vous faites pour un problème aura un effet sur un autre problème.

Un aspect très important de votre apprentissage EFT est la découverte des différentes APPROCHES qui peuvent être utilisées pour une gamme de problèmes. L'EFT s'adapte à la grande partie des malaises psychologiques et physiques connus, et la démarche est à peu près la même chaque fois. Cependant, les APPROCHES peuvent varier à l'infini. Les cas types suivants vous donnent un bel aperçu de plusieurs de ces approches, mais ce sont surtout les vidéos accompagnant ce cours qui vous seront vraiment utiles. Il y a des limites à ce qui peut être expliqué par écrit.

### **Cas type no. 1 : Peur de parler en public**

Sue avait un trouble de la parole qui lui causait une grande peur de parler en public. Elle a participé à un atelier que j'animais avec Adrienne et elle nous a demandé de lui consacrer un peu de temps pendant la pause du déjeuner. Elle nous a montré une cicatrice dans son cou, suite à une intervention chirurgicale pour un cancer de la gorge. Depuis cette opération, elle ne parlait plus normalement et il était difficile de comprendre ce qu'elle disait. Naturellement, elle avait très peur de parler en public...et pour aggraver la situation...elle était Sergent de l'Armée et

devait souvent « parler en public » devant ses soldats.

Nous avons fait deux séquences de la recette de base et elle a surmonté sa peur en quelques minutes...enfin, lorsqu'elle y *pensait*. Lorsque le groupe s'est reformé après le déjeuner, je lui ai demandé de venir devant le groupe pour mettre nos résultats à l'épreuve. Alors qu'elle m'approchait, elle a dit que sa peur était revenue, mais l'intensité était « *seulement un 3* ». C'était beaucoup moins que le 10 qu'elle ressentait normalement, bien sûr, mais il lui restait quand même de la peur. Ceci démontre bien **qu'un nouvel aspect de sa peur faisait surface**, un aspect qui n'y était pas lorsqu'elle y *pensait* pendant la pause déjeuner.

Nous avons donc refait une séquence EFT devant le groupe et sa peur a diminué à zéro. Elle m'a alors enlevé le microphone, m'a demandé de m'asseoir et a expliqué aux participants ce qui s'était passé pendant l'heure du déjeuner. Elle était remplie de calme et de prestance. Son trouble de langue était toujours là, bien sûr, mais la peur était partie.

Si la personne n'a plus sa peur de parler en public, deviendra-t-elle automatiquement une conférencière extraordinaire ? Mais non, bien sûr. Parler en public est un art qui se perfectionne avec l'usage. Cependant, une fois la peur partie, d'autres symptômes de peur disparaissent, par exemple, le cœur battant à tout rompre et la bouche sèche, et la personne se sent plus à l'aise et est libre de développer ses compétences en art oratoire.

### **Cas type no. 2 : Asthme**

Kelly était assise dans la première rangée lors de l'une de mes présentations. Il était clair qu'elle souffrait d'asthme et j'entendais sans

cesse sa respiration laborieuse. On aurait dit un doux ronflement, et je voyais que ceci dérangeait les personnes assises près d'elle.

Après la présentation, elle est venue me voir pour me demander de l'aider à surmonter sa peur de parler en public. Elle n'avait pas compris que l'EFT pouvait soulager son asthme, donc elle n'avait pas demandé de l'aide pour ce problème qui sautait aux yeux. Selon elle, seule la médecine pouvait l'aider.

Nous avons travaillé ensemble pour sa peur de parler en public. Au bout d'environ trois minutes, elle a remarqué, avec étonnement, qu'elle **respirait beaucoup plus librement**. Et c'était vrai. Plus aucune trace d'asthme.

Nous obtenons souvent de tels effets secondaires positifs. L'harmonisation du système énergétique corporel a ses récompenses.

Jusqu'à maintenant, je n'ai travaillé qu'avec une dizaine de personnes qui avaient des problèmes liés à l'asthme, la respiration ou les problèmes de sinus. Chaque fois, le progrès était visible, c'est-à-dire que dès qu'une séquence EFT était effectuée, il y avait un **soulagement immédiat**. Je n'avance pas que l'EFT a éliminé le problème pour de bon, comme c'est presque toujours le cas pour les situations émotionnelles. Parfois, le problème de respiration revient et il faut refaire quelques séquences d'EFT.

Il faut comprendre que j'ai fait des séquences avec d'innombrables personnes et il m'est impossible d'assurer un suivi avec chacune d'elles. Je ne sais pas combien ont dû refaire des séquences pour soulager leurs symptômes d'asthme. Ce que je sais, c'est que l'EFT réussit plus souvent qu'autrement. Si vous souffrez d'asthme, vous avez de fortes chances d'être soulagé de votre problème. Je vous recommande cependant de le faire en compagnie de votre professionnel de la santé.

### **Cas type no. 3 : Abus sexuel**

Bob avait fait l'objet d'abus sexuel alors qu'il était enfant. Il en gardait des souvenirs vifs et ceci le remplissait de colère. Ces

événements s'étaient produits trente ans plus tôt et il était conscient qu'il s'empêchait d'être en paix en retenant cette colère. Mais émotionnellement il n'arrivait pas à s'en défaire.

Nous avons fait deux séances assez inhabituelles pour le soulager de cette colère. Je dis inhabituelles parce qu'elles ont été faites devant un groupe de participants lors d'un atelier. Naturellement, il ne voulait pas en parler devant les autres, alors nous avons travaillé ces souvenirs tout **en respectant la confidentialité**.

C'est chose facile avec l'EFT parce que la personne n'a qu'à se centrer sur son problème et effectuer les tapotements. Elle peut se centrer sur son problème sans avoir à l'expliquer.

J'ai croisé Bob par hasard environ un mois plus tard et il m'a dit : « *Je n'y pense presque jamais, maintenant* ». Une telle réaction est normale après des séances EFT. Même les situations les plus intenses ont tendance à disparaître. Parfois les gens me disent qu'après l'EFT, ils ne peuvent même plus penser à leurs souvenirs. C'est inexact, mais c'est ce qui *semble* être juste.

Le souvenir ne disparaît pas vraiment, parce que si je demande à la personne de me le décrire, elle arrive à me le raconter dans le détail. C'est plutôt la charge émotionnelle qui disparaît, et le souvenir ne remonte pas de la même manière. Il devient un **événement bénin du passé**.

C'est parce qu'il manque maintenant un élément qui avait auparavant une grande importance que la personne ne *semble* plus être en mesure d'y penser. C'est ce qu'elle souhaite, en fait. Ce que nous cherchons à obtenir ici, c'est la libération des émotions négatives...non pas l'amnésie.

Avec Bob, la réussite n'était pas parfaite parce que les souvenirs sont remontés à l'occasion, mais c'était léger relativement à ce que c'était autrefois. S'il utilise ces techniques et qu'il persévère, il réussira à les éliminer complètement.

### Cas type no. 4 : Anxiété et se ronger les ongles

Susan était dans un état constant d'anxiété et faisait souvent des séquences EFT pendant la journée. Elle a persisté pendant plusieurs mois et alors que son niveau d'anxiété réduisait, elle a cessé de se ronger les ongles (une très vieille habitude), sans même s'en rendre

compte. Un jour, elle a voulu jouer de la guitare et ses ongles étaient trop longs !

Les résultats de l'EFT sont parfois subtils et il arrive souvent que de tels effets secondaires positifs se produisent sans que la personne n'en soit consciente. Lorsque la vie redevient normale (sans anxiété, par exemple), elle semble...normale. Pas de clairons et tambours, qu'un sentiment de paix. Souvent, la personne **ne remarque le changement que lorsqu'on lui souligne.**

C'est ce qui s'est produit pour Susan et ses ongles. L'EFT a subtilement, mais puissamment, réduit son anxiété à un point tel qu'elle n'avait plus ce besoin de ronger ses ongles.

### Cas type no. 5 : Peur des araignées

Molly avait de fortes réactions, si elle ne faisait que penser aux araignées et avait des cauchemars au moins cinq nuits sur sept. Après deux séances EFT, elle avait surmonté cette peur intense.

Lors de leur première séance ensemble, Adrienne a réussi à réduire la



peur de Molly à zéro, lorsqu'elle *pensait* aux araignées. C'est souvent suffisant et cette peur demeure à zéro même devant une véritable araignée.

Pour s'en assurer, Adrienne et Molly se sont rendues dans une animalerie pour voir une tarentule. En la voyant, Molly est sortie en courant et en larmes parce que sa peur était revenue. Ce n'est pas parce que la première séance n'avait pas réussi. Ceci indiquait tout simplement que la *véritable* araignée faisait remonter de nouveaux *aspects* de sa peur qui n'y étaient pas lorsqu'elle ne faisait qu'y penser.

Après quelques minutes d'EFT, Molly est entrée de nouveau dans la boutique et cette fois, elle a pu regarder la tarentule calmement. La peur était partie.

Quelques jours plus tard, Molly a annoncé à Adrienne qu'elle s'était rendue chez une copine qui avait une tarentule (une chirurgie l'avait rendue inoffensive). Cette copine a sorti la tarentule de sa cage et **Molly l'a laissé marcher sur elle.**

Voilà un exemple typique de la puissance de ces techniques. Même les personnes qui n'ont pas peur des araignées ne laisseraient pas une tarentule marcher sur elles...même en sachant qu'elle est inoffensive. Mais Molly était parfaitement à l'aise dans cette situation et ressentait moins de peur qu'une personne normale. Bien sûr, si la tarentule avait été dangereuse, Molly ne l'aurait pas laissé approcher. L'EFT enlève l'aspect irrationnel de la phobie, mais ne réduit pas la prudence obligatoire.

Plusieurs mois plus tard, nous avons communiqué avec Molly et sa phobie n'était jamais revenue. De plus, *elle ne faisait plus de cauchemars au sujet des araignées.*

### Cas type no. 6 : Dépendance à l'égard du café

Joe a abandonné le café. Il a participé à l'un de mes ateliers et a observé la séance que je faisais avec une autre personne qui voulait se libérer de son besoin de café. Il a tapoté en même temps que nous, et même s'il le faisait

indirectement, son besoin de café a disparu ...pour de bon. Cette tasse de café était sa dernière. Dans son cas, **une seule séance avec l'EFT a suffi pour le libérer de sa dépendance.**

Vous savez bien que ceci n'est pas la norme. L'EFT aide vraiment à réduire le besoin immédiat d'une substance et soulage les symptômes de sevrage. Mais il faut habituellement persister et faire plusieurs séquences afin de faire disparaître une dépendance. Environ 5 % des personnes ont des résultats comme ceux de Joe alors que pour les autres, c'est beaucoup plus long.



Je vous raconte deux événements du même genre : Susan, une psychothérapeute, a vu disparaître sa dépendance à l'égard des boissons gazeuses après une seule séquence, ainsi que Robb qui n'a fait qu'une séquence pour faire disparaître sa dépendance à l'égard du chocolat.

### Cas type no. 7 : Alcoolisme

Aaron a surmonté sa dépendance à l'égard de l'alcool. Il s'agit, bien sûr, d'une dépendance plus sérieuse que le café, les boissons gazeuses et le chocolat. Tous les soirs, il s'endormait ivre, et le lendemain, il avait la gueule de bois toute la journée. Il disait : « *L'alcool, c'est mon dieu* ».



Nous avons dû faire plusieurs séances EFT, et il faisait les séquences plusieurs fois par jour. Il a donc **eu peu de symptômes de sevrage.**

Pendant sa phase de rétablissement, il pouvait faire son marché, et avec une grande fierté il passait à côté des rayons de bière. Maintenant, un an plus tard, cette bière ne lui inspire plus que le dégoût. Il ne ressent plus jamais le besoin de consommer de l'alcool. Il a repris sa vie en main. Il a même choisi de ne pas fêter le Nouvel An lors d'une grande fête, parce qu'il ne voulait pas, comme il disait : « *être en présence d'une bande d'ivrognes* ».

Voici un commentaire qui relève du bon sens. Une fois que la dépendance est brisée, cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas rechuter. Si vous avez surmonté une accoutumance à l'alcool ou autre, tenez vous loin du produit ou vous devrez de nouveau mettre fin à la dépendance. L'EFT ne vous permet pas de « prendre un peu de temps en temps » de la substance qui vous crée de la dépendance.

### Cas type no. 8 : Le deuil

Alicia portait en elle tellement de deuil suite au décès de son frère que même deux ans plus tard, elle était toujours incapable d'en parler. Les émotions étaient trop intenses.

On m'avait demandé d'animer un atelier lors d'une convention. J'ai fait les techniques avec quelques volontaires la veille de l'atelier. Alicia était l'une des volontaires et nous avons travaillé sur son deuil dans le cadre d'une séance de quinze minutes avec sept autres personnes.

Le lendemain matin, peu de temps après le début de l'atelier, **elle s'est levée devant 80 personnes et a dit tout haut qu'elle était émerveillée de voir qu'elle pouvait maintenant parler calmement du décès de son frère.**





Bien sûr, ce n'était pas son sujet de conversation préféré...mais son grand chagrin était parti.

J'ajoute que toutes les personnes dans ce petit groupe de volontaires ont fait du progrès lors de cette courte séance de 15 minutes. L'une des participantes a surmonté une phobie des hauteurs (quelques minutes plus tard, elle a pu regarder du haut d'un balcon, sans le moindre problème). Un participant a surmonté la colère qu'il ressentait envers une situation passée, et les autres ont ressenti un grand soulagement par rapport à leurs situations émotionnelles.

### **Cas type no. 9 : Peur des injections**

Connie avait vraiment peur des injections. Si elle devait subir une prise de sang, elle avait la nausée, et il n'était pas rare qu'elle en perde connaissance. Adrienne a fait l'EFT avec elle pendant quelques minutes. La peur a disparu et n'est pas revenue lors de sa prise de sang suivante.



Ceci est souvent le résultat dans les situations de phobies. Habituellement, après quelques séquences, la phobie disparaît pour de bon, même si l'objet de la phobie (dans cette situation, l'aiguille) n'était pas là au moment où la séance a été faite. Si, à l'occasion, la phobie revient dans la véritable situation, la personne n'a qu'à refaire quelques séquences pour l'éliminer totalement.

### **Cas type no. 10 : Dépendance à l'égard des friandises M & M**

Nancy devait subir une opération et son médecin lui a dit qu'elle devait perdre un peu de poids. C'était un défi pour elle, surtout parce qu'elle avait une dépendance à l'égard des friandises M & M, ceci depuis de nombreuses années.

Elle a fait l'EFT pour réduire son besoin immédiat et a eu l'agréable surprise de vivre

l'expérience de **mettre fin à sa dépendance en trois minutes.**

Un tel « résultat-miracle » se produit à l'occasion. Depuis ce jour, Nancy n'a aucune difficulté à refuser cette friandise.

Les dépendances sont reliées à et causées par diverses formes d'anxiété. Si vous éliminez l'anxiété avec l'EFT, votre besoin de consommer l'objet de votre dépendance disparaît.

### **Cas type no. 11 : Douleurs physiques**

Léa était présente lors d'un atelier que j'animais pour un groupe d'étudiants en hypnothérapie. Elle m'a dit avant le début de l'atelier qu'elle avait plusieurs muscles très tendus et qu'elle avait beaucoup de douleurs physiques. Nous avons fait l'EFT ensemble pendant environ deux minutes et toute sa douleur dans la région du cou et des épaules a disparu.

Une heure après le début de cet atelier de trois heures, je lui ai demandé si ses douleurs étaient revenues. Elle a dit non, mais a ajouté que *ses autres douleurs corporelles avaient diminué*, mais n'étaient pas parties totalement.

Encore une fois, voici un exemple d'un travail axé sur un problème précis et dont les effets se répandent ailleurs. Dans le cas de Léa, **le soulagement ressenti dans le cou et les épaules s'était répandu partout dans son corps.**

Nous avons fait une autre séquence EFT et le reste de douleur a disparu...et à la fin de l'atelier, il n'était pas revenu.

De telles douleurs sont souvent causées par une angoisse émotionnelle, et c'est pourquoi l'EFT est si efficace. Cependant de nouvelles circonstances peuvent faire revenir la douleur. Si c'est le cas, il faut refaire des séquences EFT pour la soulager.

### **Cas type no. 12 : Douleur dans la région lombaire**

L'exemple de Donna ressemble à la situation de Léa. Elle participait elle aussi à



l'un de mes ateliers, et sa douleur lombaire était tellement intense qu'elle croyait ne pas pouvoir rester toute la journée. « *Impossible pour moi de rester assise si longtemps* » disait-elle.

Nous avons fait un peu d'EFT ensemble; sa douleur est partie et n'est pas revenue de la journée.

### **Cas type no. 13 : Culpabilité et insomnie**

Audrey était une femme gravement troublée que je rencontrais sur l'insistance de son thérapeute. On avait abusé d'elle physiquement, mentalement et sexuellement toute sa vie, et ses nombreux problèmes émotionnels représentaient un grand défi pour tout thérapeute.

Je n'ai passé que 45 minutes avec Audrey. Lors de notre séance, j'ai découvert qu'elle se sentait **culpable** d'avoir incendié sa maison. Il semblerait qu'elle s'était endormie laissant une bougie allumée. Son chat a fait tomber la bougie, ce qui a mis le feu.

Il n'y a pas de place ici pour la culpabilité, mais ce n'est pas ainsi que le voyait Audrey. Elle ne pouvait pas en parler sans éclater en sanglots. Elle se blâmait d'être la cause de tout cet incident.

Nous avons fait l'EFT ensemble et sa culpabilité a semblé disparaître. Pour m'en assurer, je suis passé à autre chose et 20 minutes plus tard, je lui ai demandé de me raconter de nouveau l'histoire de l'incendie. À la grande surprise de son thérapeute, elle a répondu tout bonnement : « **Je n'ai rien à me reprocher** » et a parlé d'autre chose. Pas de larmes. Aucune intensité émotionnelle. La culpabilité avait tout simplement disparu...en quelques minutes.

Je vous en parle pour faire ressortir un point. L'EFT peut être tellement puissant que les transformations semblent souvent naturelles. En conséquence, la personne ne se « sent pas différente » lorsqu'elle fait des séances EFT pour certains problèmes (la culpabilité, par exemple). Mais écoutez bien ce qu'en dira la personne plus tard. Elle aura

tendance à faire peu de cas du problème et il **n'aura plus d'impact émotionnel pour elle.**

Le problème disparaît tout doucement. Quelle puissance. C'est exactement ce que vous recherchez - la libération émotionnelle suprême.

Audrey souffrait aussi **d'insomnie**. Elle dormait très peu...environ deux heures par nuit...et seulement si elle prenait des médicaments. À la fin de notre séance, je lui ai demandé de s'allonger sur la table de massage, dans le cabinet de son thérapeute, et j'ai fait des séquences EFT pour le sommeil. En moins de 60 secondes, elle dormait profondément. Je suis resté encore 30 minutes avec le thérapeute, et nous entendions maintenant Audrey ronfler. Elle était dans un autre monde. Ceci s'est fait sans médicaments; seulement des tapotements sur un système énergétique très perturbé.

### **Cas type no. 14 : Constipation**

Richard souffrait de constipation depuis 25 ans. Il prenait au moins deux doses de Metamucil tous les jours, mais il n'arrivait toujours pas à évacuer normalement.

Je lui ai enseigné à utiliser l'EFT pour ce problème, et il faisait des séquences plusieurs fois par jour. Après deux semaines, il n'avait aucun résultat impressionnant. Je lui ai dit d'être persistant. Je savais que ces choses peuvent être lentes.

Deux mois plus tard, je lui ai parlé de nouveau, et cette fois il y avait eu une grande amélioration. Il ne prenait plus maintenant que deux doses de Metamucil par semaine et non plus deux par jour.

En tant qu'étudiant de l'EFT, il vous faut comprendre que parfois, **la persistance est de rigueur**. Les problèmes émotionnels disparaissent parfois instantanément, et il en va de même pour les problèmes physiques. Cependant, certaines situations sont plus tenaces, et il est impossible de prédire lesquelles. Si Richard avait abandonné au bout de deux semaines, il n'aurait pas fait cet immense progrès.

Le message ? ...Ne lâchez pas !

## Cas type no. 15 - Gêne de son corps

Adrienne et moi, nous avons rencontré Bingo lors de l'un de nos ateliers à Los Angeles. Il était culturiste, et son corps était tellement magnifique que les magazines de conditionnement physique lui demandaient souvent de poser pour des photos.

Mais Bingo refusait souvent ces offres parce qu'il se sentait très inconfortable à l'idée de dévoiler son corps en public. Il était d'origine asiatique et a expliqué que dans sa famille, c'était honteux de montrer ainsi son corps.

Il est venu travailler devant le groupe afin de surmonter ce problème, et il est tout de suite devenu très tendu. En fait, il m'a dit : « *Si tu me demandes d'enlever ma chemise, je te tue* ». Bien sûr, il ne l'aurait pas fait, mais ceci démontrait l'intensité de ses émotions.

Au bout de trois ou quatre minutes d'EFT, il a souri et calmement, il a enlevé sa chemise, motivé par les applaudissements des participants. Un jour ou deux plus tard, **une revue a offert de lui donner 3 000 \$ pour poser pour des photos, et il a accepté.**

Cependant, je pense que son problème n'a pas été totalement résolu. Il avait fait un certain progrès, c'est vrai, mais lorsqu'il avait enlevé sa chemise, il l'a gardée dans sa main, comme s'il voulait l'enfiler de nouveau immédiatement. Peut-être qu'avec deux ou trois séquences supplémentaires, il aurait été vraiment libéré de son problème.

N'oubliez pas, cependant, que les conditions n'étaient pas vraiment favorables...c'est-à-dire, devant un groupe d'observateurs. C'est donc assez impressionnant d'avoir eu un tel succès (je dirais 70 %) dans de telles conditions.



## Cas type no. 16 : Lupus

C'est en travaillant avec Carolyn que j'ai reconnu pour la première fois la grande puissance de ces techniques pour les problèmes physiques. Elle a participé à l'un de mes ateliers, alors que je n'étais qu'à mes débuts. Pendant une heure j'ai parlé de l'EFT, et j'ai aidé quelques personnes à surmonter leur phobie des hauteurs (dont Carolyn) et leur besoin de chocolat.

Ce que j'ignorais, c'est que Carolyn souffrait de lupus, une affection dégénérative. Comme je travaillais avec plusieurs personnes à la fois, je n'avais pas remarqué l'œdème autour de ses mains et ses pieds. En fait, elle m'a avoué plus tard qu'elle ne pouvait pas porter de chaussures normales à cause de l'œdème.

Pendant l'atelier, j'ai enseigné une version raccourcie de la technique expliquée dans ce manuel. Carolyn a choisi de tapoter plusieurs fois par jour pour son affection et, à sa grande surprise, **tous les symptômes ont beaucoup diminué.**

C'est lorsqu'elle est revenue à un autre atelier deux mois plus tard qu'elle m'a raconté ce qui s'était produit. Elle n'avait rien fait de différent dans sa vie, sauf ses séquences EFT. Elle m'a montré ses mains et ses pieds et a dit que l'œdème avait complètement disparu. Aussi, elle avait beaucoup plus d'énergie et pouvait même aller danser - chose qu'elle ne pouvait pas faire auparavant.

Alors...ceci signifie que l'EFT guérit le lupus ? Ce n'est pas ce que j'avance, mais... **il est difficile d'ignorer cette histoire.**

Il est clair que l'EFT a aidé à diminuer ses symptômes. Je partage cet exemple avec vous comme preuve de la puissance de ces techniques, et je vous invite à les utiliser même pour les maladies très graves. Cependant, je vous en prie, parlez-en à votre professionnel de la santé.

J'ai fait un suivi avec Carolyn quelques mois plus tard. Elle avait cessé de tapoter tous les jours, et les symptômes réapparaissaient peu à peu. Parfois les problèmes physiques

disparaissent sans que la personne ait à tapoter de nouveau, parfois non. Dans le cas de Carolyn, c'était un « parfois non ».

Il est important de s'attarder à ce qui s'est produit, et non pas à ce qui ne s'est pas produit. Des symptômes sérieux diminuent définitivement en harmonisant le système énergétique. Il ne faut pas ignorer cette vérité.

### **Cas type no. 17 : Colite ulcéreuse**

Voici une autre situation de maladie grave. Dorothy était atteinte de colite ulcéreuse et prenait des médicaments qui avaient de nombreux effets secondaires négatifs.

La colite ulcéreuse est une maladie douloureuse touchant le côlon, et chez Dorothy, c'était très grave. Ses médecins lui avaient dit que l'infection se mesurait à 90 %.

Elle a travaillé avec Adrienne et a fait deux choses. D'abord, elle est devenue végétarienne. Ensuite, elle s'est mise à tapoter pour sa maladie tous les jours. Quelques semaines de ce régime, et elle se sentait beaucoup mieux. Elle a choisi de réduire ses médicaments. (N.B.: Nous ne recommandons jamais de discontinuer les médicaments sans consulter votre médecin.)

Six mois plus tard, ses médecins lui ont annoncé que l'infection se mesurait à seulement 10 %. C'était il y a trois ans, et **elle n'a eu que très peu ou pas de symptômes depuis**. En fait, l'an passé, elle a eu un bébé.

Alors, pourquoi cette maladie a-t-elle diminué à ce point ? C'était le régime végétarien...ou le régime EFT...ou les deux ? On ne le sait pas. Les gens essaient souvent plusieurs approches de guérison simultanément, et il est impossible de dire laquelle a été la plus efficace.

Lorsque vous aurez de l'expérience avec l'EFT, vous serez d'accord avec moi que cette méthode devrait toujours faire partie de toutes les autres approches ou techniques utilisées.

### **Cas type no. 18 : Crise de panique**

Kerry était dans un hôtel à Lake Tahoe lorsqu'elle a appelé Adrienne. Elle était en état

de panique. Si vous connaissez ce qu'est une crise de panique, vous savez aussi ce qu'est la terreur qui vous habite. Les gens en crise de panique croient souvent qu'ils vont en mourir.

C'est ce qui s'est produit avec Kerry. Sa voix laissait deviner sa panique, et elle a tout de suite donné à Adrienne le numéro de sa chambre, afin qu'on puisse la retrouver si elle n'arrivait pas à s'en sortir.

Adrienne l'a accompagnée en faisant de l'EFT par téléphone et en quelques minutes, la grande partie de sa panique était partie. Les personnes qui souffrent de cette condition doivent souvent vivre avec cette peur intense pendant des heures. C'est merveilleux de pouvoir commencer à se calmer en quelques minutes. Adrienne a travaillé encore vingt minutes avec Kerry pour qu'elle se calme complètement.

### **Cas type no. 19 : Peur dans les ascenseurs**

Ellen a utilisé l'EFT pour éliminer sa peur dans les ascenseurs. Lors de l'un de mes ateliers, elle m'a demandé si je pouvais l'aider avec cette peur qu'elle avait depuis toujours. Elle était un peu timide, comme la plupart des gens qui me parlent de leurs peurs intenses. Ces personnes savent qu'en psychologie conventionnelle, on leur demanderait de confronter leur phobie. Elles devraient serrer les mâchoires, prendre leur courage à deux mains et monter dans l'ascenseur. La logique d'un tel processus est que la personne devient moins sensible, qu'elle s'habitue à sa peur. Selon moi, il s'agit d'une pratique inutile qui, malgré les meilleures intentions du monde, **crée chez la personne de la douleur injustifiée**.

Le plus souvent, ceci terrorise les gens et crée un autre traumatisme qu'ils auront à surmonter. Aujourd'hui, ces méthodes ne sont plus nécessaires.

Puisque l'EFT est certainement la moins douloureuse parmi ces méthodes, j'ai annoncé à Ellen qu'elle n'approcherait même pas d'un ascenseur avant de **se sentir parfaitement à l'aise**.

Nous sommes restés dans la salle de conférence pendant trois ou quatre minutes, à faire des séquences EFT. Elle m'a dit qu'elle ne s'était jamais sentie aussi détendue en pensant à sa peur, et qu'elle était prête à monter dans un ascenseur.

Nous étions dans un hôtel, et il y avait un ascenseur à 30 pas de nous. Habituellement, par prudence, je m'arrête avant de monter, et je prends le temps de refaire une séquence avec la personne. Cette fois, je n'ai pas eu le temps de le faire parce qu'Ellen **est montée dans le premier ascenseur disponible, sans la moindre hésitation, et elle était toute joyeuse d'appuyer sur les boutons.**

J'ai réussi à entrer avec elle juste avant que les portes ne se referment, et nous avons passé les dix prochaines minutes dans cet ascenseur : en haut, en bas, arrêter, repartir, ouvrir les portes, fermer les portes, toujours en vérifiant l'intensité de sa peur. Elle était totalement détendue et ne ressentait aucune peur.

Sa peur de toute une vie avait disparu. Encore une fois, j'ai eu le grand bonheur de remettre les clés de la liberté émotionnelle à quelqu'un...comme je l'avais fait avec les vétérans et avec tant d'autres dont vous lirez les témoignages dans ce cours.

Pour comprendre l'EFT davantage, je vous invite à regarder les vidéos qui accompagnent ce cours. Elles sont remplies de témoignages et de cas types. Dans les pages qui suivent, vous lirez les descriptifs de chacune des vidéos de la Première partie.

## Les vidéos de la Première partie

### Vidéo no. 1a

Sur cette vidéo, Adrienne et moi vous enseignons toutes les étapes de la recette de base, enrichissant ainsi tout ce qui vous est enseigné dans ce manuel. **Nous présumons que vous avez déjà lu le manuel.**

Il est impératif que vous regardiez cette vidéo jusqu'à ce que vous connaissiez parfaitement ce processus d'une minute. Une fois que vous l'aurez mémorisé, il vous appartiendra pour la vie.

### Vidéo no. 1b

Sur cette vidéo, vous nous voyez appliquer la recette de base complète avec Dave, et nous l'aidons à surmonter une **phobie de l'eau**. Regardez attentivement cette vidéo plusieurs fois, et étudiez-la bien. C'est une séance qui enrichira beaucoup votre apprentissage, parce qu'elle illustre bien comment travailler avec une situation à aspects multiples.

### Vidéo no. 2a

Cette vidéo contient les points saillants d'un atelier au cours duquel nous enseignons toute la théorie de l'EFT, et nous faisons deux séances de groupe, la première pour des peurs et la seconde pour la douleur.

### Vidéo no. 2b

Sur cette vidéo, vous verrez la mise en application de l'EFT pour de nombreux cas types. Voici les points saillants :

\*\* **Larry** : Il surmonte son très grave problème de claustrophobie, alors qu'il vit le pire de ses cauchemars..être installé sur le siège arrière d'une toute petite voiture qui circule dans San Francisco, à l'heure de pointe.

\*\* **Pam** : Une chocomane qui ne veut plus de chocolat.

\*\* **Becci** : Elle a une telle peur des rats que ses mains deviennent moites rien qu'à y

penser. À la fin de sa séance, elle laisse un petit rat en cage lui lécher les doigts et Becci dit : « *Je n'arrive pas à croire que je fais ceci. Je fais vraiment ceci* ».

\*\* **Stephen** : Le papa d'un petit garçon de six ans lui apprend à tapoter et le petit arrête de ronger ses ongles.

\*\* **Adam** : Mon fils qui utilise l'EFT pour réduire sa moyenne de golf de 14 coups.

\*\* **Cheryl** : Elle participe à l'un de nos ateliers et nous raconte comment elle a utilisé l'EFT pour surmonter sa peur de parler en public. Nous avons travaillé avec elle 18 mois plus tôt, et cette peur n'était jamais revenue depuis.

\*\* **Jackie** : Suite à un accident dix ans plus tôt, elle ne pouvait soulever son bras que de quelques centimètres sans ressentir une douleur intense au niveau de l'épaule. Quelques minutes d'EFT et elle arrive à soulever son bras sans la moindre douleur. La séance filmée que vous voyez est notre entretien après l'atelier où nous discutons de ce « miracle ».

\*\* **Cindy** : Comme Jackie, Cindy avait été victime d'un accident trois ans plus tôt, et il lui était impossible de soulever son bras sans ressentir beaucoup de douleur. Elle avait consulté de nombreux médecins et thérapeutes, mais n'obtenait aucun résultat. Après quelques minutes d'EFT, elle pouvait soulever son bras très haut, sans éprouver la moindre douleur.

\*\* **Veronica** : La séance débute alors que nous tentons de diminuer son très fort désir de fumer une cigarette. Elle vit ensuite des émotions très fortes au sujet du viol par son père. Après une seule séance (que vous verrez du début à la fin), elle neutralise ce souvenir traumatisant.

\*\* **Norma** : Elle est dyslexique et devait toujours lire un texte quatre ou cinq fois afin de le comprendre. Elle surmonte ce problème

en quelques minutes, et peu de temps après, elle obtient un nouveau poste où on lui demande de lire à voix haute.

### Vidéo no. 3

Le titre de cette vidéo est Six jours au Veterans Administration et vous montre les points saillants de notre séjour à l'Administration des vétérans à Los Angeles, où nous avons travaillé auprès d'anciens combattants souffrant de troubles émotifs. C'était le test ultime pour l'EFT parce que la plupart de ces soldats étaient en thérapie depuis plus de vingt ans et n'avaient fait que peu ou pas de progrès. Vous verrez ici leur intensité émotionnelle fondre en quelques minutes.

Cette vidéo représente le plus grand témoignage possible de la puissance infinie de que vous apprenez ici. J'en parle d'ailleurs au tout début de ce manuel, dans ma « lettre ouverte ».

#### Note importante

Vous remarquerez que sur les vidéos 2a, 2b et 3, nous utilisons plusieurs *versions raccourcies* que nous avons découvertes au cours des ans. Nous avons maintenant beaucoup d'expérience; nous savons quand raccourcir le processus, et nous le faisons toujours afin d'être encore plus efficaces. N'oubliez pas que nous travaillons presque toujours avec de purs étrangers qui sont très sceptiques, et souvent le travail se fait devant un groupe d'observateurs.

En conséquence, nous utilisons des versions raccourcies (expliquées dans la deuxième partie de ce manuel) aussi souvent que possible et ne faisons la recette de base *complète* que très rarement.

Soyez rassuré, toutefois, car si nous avons pris le temps de faire chaque fois la recette de base complète que vous apprenez dans la première partie de ce cours, nous aurions obtenu les mêmes résultats. Le travail aurait exigé un peu plus de temps, c'est tout.

Le premier objectif de ces séances est de vous donner de **l'expérience** en quelque sorte, en vous montrant de véritables séances dans le vrai monde...avec de vraies personnes...pour toute une gamme de problèmes et de situations. Ce n'est plus un cours théorique, mais des applications réelles et l'occasion de voir comment les gens réagissent.

Dans certaines situations, nous ne vous montrons pas tous les tapotements, afin que les séances vous paraissent plus fluides. Vous voyez la démarche en général ainsi que les résultats, sans avoir à revoir le même processus complet maintes et maintes fois. Sur les vidéos 2a, 2b et 3, je n'enseigne pas la recette de base, puisque je l'ai fait dans la première partie de ce manuel et sur la vidéo 1. Ces prochaines vidéos vous apportent de **l'expérience**.

## Audio - Première partie

Voici ce que vous y trouverez

Afin d'enrichir davantage votre expérience avec l'EFT, vous trouverez ici plusieurs heures d'entretiens téléphoniques. Comme pour les vidéos, il ne s'agit pas d'écouter de la théorie. Vous entendrez de vraies personnes qui parlent de leurs vrais problèmes.

Vous entendrez des personnes qui surmontent des problèmes de toute une vie en quelques minutes, alors que d'autres devront persister plus longtemps. Vous entendrez la voie d'Adrienne et la mienne, alors que nous faisons des séances par téléphone pour de graves problèmes, et vous les entendrez disparaître. Parfois, le soulagement ne sera que partiel. Ces enregistrements enrichiront votre expérience et vous serviront lorsque vous utiliserez l'EFT.

### Lisez ce qui suit avant d'écouter le CD.

\*\* Ce CD contient de nombreuses séances par téléphone avec mon associée Adrienne Fowlie et moi-même. Ce sont de véritables séances enregistrées avec un magnétophone à ruban. La qualité sonore est acceptable, mais n'est pas comparable à un enregistrement en studio.

\*\* Certaines de ces séances sont faites avec des personnes qui apprennent l'EFT. En écoutant ces séances, vous serez *véritablement* « *observateurs* », *alors que des gens utilisent ces techniques pour toute une gamme de problèmes physiques et émotionnels.* Ceci vous donnera un « aperçu » inestimable qui vous préparera à vos propres séances EFT, pour vous et les autres.

\*\* D'autres séances sont des témoignages d'utilisateurs d'EFT. *Ceci vous permettra de voir les effets durables de ces techniques.*

\*\* *L'objectif de ces audios est d'enrichir votre expérience avec ces techniques, et non de vous enseigner le processus.* Ceci a déjà été fait dans la première partie de ce manuel et sur la vidéo 1a. C'est pourquoi sur les vidéos 2a, 2b et 3 les séances sont raccourcies. Ainsi, vous pouvez vous centrer plutôt sur les réactions des gens et les autres points importants de ces techniques.

\*\* *Vous partagerez des séances très intimes* avec les participants, ceci avec leur consentement. Ils ont accepté de le faire afin que vous puissiez profiter davantage de ces techniques fabuleuses. Ils méritent nos remerciements les plus sincères.

\*\* *Dans l'apprentissage de toute chose, la répétition a beaucoup de valeur.* En conséquence, vous m'entendrez répéter souvent certains points importants, sous plusieurs angles. Je ne cherche pas à vous ennuyer, mais à ancrer certains concepts très importants dans votre pensée.

\*\* *Ces séances ont comme objectif de vous éduquer et ne sont pas simplement un jeu* (j'avoue que quelques-unes des séances sont très amusantes). J'aurais pu les raccourcir davantage, souligner quelques points et vite passer à autre chose. Cependant, ceci vous aurait empêché de vraiment « sentir » la « profondeur » de ces processus. Mais parfois, nos entretiens s'éloignent du thème principal de ce cours. En éditant ces enregistrements, j'ai choisi l'équilibre entre ces deux extrêmes, gardant intacte autant que possible, toute l'information qui pourrait vous être utile. **\*\*Remarquez que les séquences de tapotement que vous entendez sur ces enregistrements semblent différentes de**

***ce qui vous est expliqué dans ce manuel. Elles ne le sont pas vraiment ; les séquences semblent simplement plus courtes et la démarche semble différente.***

Comme je vous l'ai déjà expliqué dans le chapitre portant sur les vidéos, Adrienne et moi sommes des praticiens/coaches avancés de ces techniques, et nous les pratiquons depuis de nombreuses années. En conséquence, nous utilisons plusieurs de ces raccourcis.

Mais une *autre technique* est aussi utilisée dans ces séances par téléphone.

Adrienne et moi avons fait un important investissement de temps et d'argent pour apprendre *Voice Technology* avec Roger Callahan, afin de plus facilement reconnaître les points d'acupuncture précis qu'il fallait tapoter, de découvrir s'il existait ou non une inversion psychologique chez la personne, etc. En faisant les séances suivantes par téléphone, nous avons utilisé cette forme de diagnostic afin d'accélérer le processus, mais *nous utilisons toujours les mêmes points que vous apprenez ici*. Au départ, lorsque j'ai appris *Voice Technology*, je croyais qu'il s'agissait d'un outil inestimable qu'il fallait utiliser à tout prix. Cependant, après de nombreuses années d'expérience, je ne crois plus que cette forme de diagnostic ajoute quoi que ce soit de valable, et je ne m'en sers plus.

En fait, j'ai développé une forme de diagnostic beaucoup plus utile qui est enseignée en détail sur les vidéos de la série : « Comment devenir le-la thérapeute ultime ». Si cette formation avancée vous intéresse, consultez ces vidéos.

Comme je vous l'ai aussi expliqué plus tôt, nous n'enseignons pas le diagnostic dans ce cours. Nous enseignons plutôt la recette de base (et le concept de la remise en état), parce que pour la plupart des situations c'est très efficace. Chaque

séquence pourrait durer quelques secondes de plus, et il vous faudra peut-être faire quelques séquences supplémentaires (persistance) afin d'obtenir les mêmes résultats. De toute manière, il s'agira bien de quelques *secondes ou minutes* supplémentaires (pour chaque problème)...et non des semaines ou des mois supplémentaires.

En écoutant ces enregistrements, prenez bien le temps d'écouter non seulement ce que disent les gens, mais de remarquer la différence dans leur voix, avant et après leur séance EFT. Remarquez aussi que les gens poussent souvent des *soupirs de détente* après leurs séances de tapotement. Il est clair qu'ils se libèrent de leur fardeau émotionnel.

Sur certains enregistrements, vous entendrez un bruit de fond (boum, boum, boum). C'est que notre magnétophone était défectueux - ce n'est pas un battement de coeur.

Vous serez peut-être tenté maintenant de survoler rapidement le résumé des séances par téléphone ci-dessous et passer tout de suite à la séance qui vous touche plus particulièrement. C'est normal, je suppose, mais ***je vous prie de ne pas ignorer le reste de ces enregistrements parce qu'ils ne vous touchent pas directement immédiatement***. Ils contiennent des aperçus inestimables qui enrichiront votre maîtrise de l'EFT.

## **Résumé des séances par téléphone**

### **1. De Barbara à Paulette**

#### **Barbara (7 minutes 35 secondes) :**

Soulagement d'un souvenir d'un traumatisme (projetée sur un pare-brise), d'un mal de tête et de l'insomnie.

**Del (9 minutes 56 secondes) :** Il monte sur un toit avec un cellulaire et surmonte la grave phobie des hauteurs dont il souffre depuis toujours. Cette phobie disparaît au point qu'il ira plus tard faire du parachutisme. Des



douleurs dans le cou et les articulations diminuent aussi.

**Mike (3 minutes 28 secondes) :** Il détient plusieurs diplômes en psychologie et est renversé par ce processus. Il surmonte rapidement une peine d'amour (la rupture de sa relation avec son amie de coeur) ...mais il n'arrive pas à le croire.

**Ingrid (9 minutes 23 secondes) :** Depuis de nombreuses années, elle souffre presque constamment d'un syndrome du côlon irritable, de maux de tête, de « yeux brûlants » et de constipation. Tous ces symptômes sont soulagés, et vers la fin de la séance, elle nous fait bien rire en parlant de son problème de constipation.

**Paulette (4 minutes 40 secondes) :** Une peur de voyager en avion disparaît. Après l'EFT, elle fait deux voyages en avion sans ressentir la moindre intensité.

## 2. De Buz à Bruce

**Buz (9 minutes 10 secondes) :** Buz était dans un état très grave de syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Un peu plus tard, il nous parle de ses souvenirs de guerre les plus traumatisants comme s'il parlait de faire ses courses.

**Donna (1 minute 35 secondes) :** Elle utilise l'EFT pour améliorer sa vue.

**Kieve (9 minutes 45 secondes) :** Écoutez bien cet entretien. Kieve a appris les techniques exactement comme vous le faites, et s'en est servi avec plus de 150 personnes, obtenant des résultats étonnants. Il nous parle de personnes qu'il a aidées qui souffraient de phobies, SPM, migraines, douleur à la hanche, douleur causée par un cor au pied et autres problèmes. Maîtrisez ces techniques et vous pourrez faire de même.

**Cathy (7 minutes 23 secondes) :** Cette femme souffrait de douleur dorsale tous les jours depuis un accident d'automobile 24 ans plus tôt. Elle avait essayé toutes les méthodes possibles pour se soulager...sans grand succès. Elle nous dit comment la douleur a été réduite après avoir tapoté avec l'EFT. Elle voit aussi

réduire son anxiété quotidienne et son insomnie.

**Bruce (11 minutes 22 secondes) :** Il a la sclérose en plaques depuis 7 ans et sent la force revenir dans ses jambes. Il est en fauteuil roulant, mais arrive à se lever pendant la séance. Il sent de nouveau ses mains et ses pieds et voit diminuer sa douleur dorsale et ses troubles de sommeil.

## 3. De Geri à Bonnie

**Geri (10 minutes 15 secondes) :** Cette psychothérapeute a une peur des dentistes. Elle se rend compte qu'elle a de nombreuses peurs. Cette séance nous aide à comprendre que nos peurs et autres émotions négatives contiennent parfois plusieurs aspects.

**Shad (4 minutes 43 secondes) :** L'EFT lui permet de bien gérer son stress et son anxiété de tous les jours. Il se sert aussi de la technique pour améliorer sa moyenne au golf de plus de dix coups.

**Margie (3 minutes 50 secondes) :** En quelques minutes, elle réduit à zéro sa dépendance au chocolat. Elle affirme qu'il n'a même plus de saveur.

**Mary (12 minutes 16 secondes) :** Elle surmonte ce qu'elle appelle une peur mondiale et planétaire et réduit des douleurs dans ses genoux et son dos.

**JoAnn (4 minutes 11 secondes) :** Elle élimine un malaise dans la gorge et des symptômes d'allergie.

**Bonnie (8 minutes 30 secondes) :** Des malaises émotionnels l'empêchent d'avalier sa nourriture normalement. En une seule séance, elle surmonte des émotions non identifiables et avale sa nourriture sans problème.

## 4. De Steve à Doris

**Steve (13 minutes) :** Cette personne qui souffre d'une maladie peu connue (anémie hémolytique) obtient un soulagement important de fatigue, yeux lourds ou qui démangent, douleur dorsale (et spasmes musculaires), et de nombreux autres symptômes. Il élimine également un problème de colère et les cauchemars qui en résultaient.

**Rachel (3 minutes 53 secondes) :** Elle neutralise une grave émotion reliée au souvenir d'une tentative de meurtre commise envers elle par son ami et surmonte en même temps un problème de respiration.

**Geoff (11 minutes 50 secondes) :** Il a consulté cinq psychiatres, mais sa dépression n'a jamais été soulagée. Après deux courtes séances EFT, cette dépression diminue.

**Karen (6 minutes 17 secondes) :** Elle souffre de fatigue causée par son insomnie et ne se sent jamais reposée. Elle se sent soulagée après une seule séance avec EFT.

**Mike (7 minutes 50 secondes) :** Il a une grande peur de parler en public et voit cette peur diminuer dramatiquement. Il raconte qu'il a pu faire une présentation impeccable après avoir utilisé l'EFT.

**Doris (1 minute 44 secondes) :** Une patiente de cancer, elle nous raconte le soulagement émotionnel que lui a apporté l'EFT et le décrit ainsi : « C'est comme si j'avais un nouveau corps ».

## 5. Bonnie

**Bonnie (35 minutes 9 secondes) :** Elle utilise l'EFT avec persistance et améliore énormément son image de soi. On avait abusé de Bonnie lorsqu'elle était enfant, et elle était en thérapie depuis 28 ans, ce qui lui avait coûté au-delà de 50 000 \$. Elle fait des progrès sans pareil pour d'innombrables souvenirs traumatisants, des maux de tête, la honte de son corps, des sentiments d'incompétence, se ronger les ongles, une phobie, de l'anxiété, l'insomnie et la dépression.

## 6. De Jim à Dorothy

**Jim (2 minutes 40 secondes) :** En cinq minutes, il voit disparaître sa claustrophobie s'il entre dans un placard sombre.

**Patricia (5 minutes 11 secondes) :** Cette victime de viol passe d'un 10 à un zéro pour deux aspects différents entourant cette expérience traumatisante.

**Juanita (1 minute 57 secondes) :** Son anxiété constante est soulagée en quelques minutes.

**Susan (2 minutes 12 secondes) :** Susan se blesse au dos en jouant au golf, et sa douleur disparaît en moins d'une minute.

**Geri Nicholas (9 minutes 28 secondes) :** C'est notre deuxième entretien avec cette psychothérapeute. Cette fois elle nous explique comment elle utilise l'EFT, pour elle et pour les autres.

**Dorothy Tyo (12 minutes 1 seconde) :** Pour terminer, une interview fascinante avec une psychothérapeute qui a appris l'EFT comme vous le faites maintenant, et s'en est servi pour aider des gens qui avaient des problèmes variés, par exemple des douleurs physiques, la peur de parler en public, la peur des araignées, la cigarette, le hoquet, etc.

## EFT - Deuxième partie

**N.B. : Nous présumons que vous avez déjà étudié la première partie de ce manuel et que vous avez utilisé l'EFT pour votre épanouissement personnel.**

Vous trouverez sur les pages qui suivent la section sur l'EFT avancé. Vous approfondirez ce qui est enseigné dans la première partie et augmenterez votre compétence à utiliser cette technique unique. Dans cette section, vous allez :

- ? explorer les **obstacles** qui diminuent parfois les effets de l'EFT et apprendre ce qu'il faut faire;
- ? diviser la recette de base et apprendre des **raccourcis** pour obtenir des résultats plus rapidement; et,
- ? vous plonger dans **l'art de l'EFT** en observant d'innombrables démonstrations sur vidéo, pour toute une gamme de problèmes.

Ce que vous apprendrez dans la section avancée vous sera très utile, et c'est tout aussi fascinant que ce que vous avez appris jusqu'à maintenant. Mais avant d'aller plus loin, je veux m'assurer que vous vous rendez bien compte de l'importance de la première partie, à savoir...la recette de base est un outil d'une puissance extraordinaire *même sans les options avancées* ...et...

**...si vous persistez  
et utilisez la recette de base  
tout en étant « centré » sur votre problème,  
il est probable  
que le problème disparaîtra.**

Même si ces concepts avancés sont importants, la persistance avec la recette de base suffira souvent. Cette recette de base est un cadeau et est un résumé de nombreuses années d'expérience. Ne l'oubliez pas, même si vous augmentez votre savoir en étudiant ce qui suit.

## Obstacles à la perfection

### Aspects - Inversion psychologique - Problème de respiration claviculaire - Toxines

Même pour les nouveaux venus, la recette de base promet un taux de réussite assez élevé, soit environ 80 % la plupart du temps, surtout si elle est utilisée pour des événements négatifs précis dans la vie de la personne. C'est un taux de réussite extraordinaire et très peu de techniques conventionnelles peuvent faire la même promesse. Cependant, il est possible de réussir davantage, si vous savez ce qu'il faut faire face aux obstacles à la perfection. Quatre grands obstacles peuvent réduire les effets de la recette de base, soit :

1. **Les aspects**
2. **L'inversion psychologique**
3. **Un problème de respiration claviculaire**
4. **Les toxines environnantes.**

#### **Premier obstacle : les aspects**

Nous avons parlé des aspects dans la première partie de ce manuel, alors inutile de s'éterniser ici. J'en parle comme si l'agissait vraiment d'obstacles, mais ce n'est pas tout à fait juste. Ils *ressemblent* à des obstacles parce qu'ils *semblent* retarder le progrès.

Chaque aspect est simplement une nouvelle partie du problème qui doit être abordée afin d'obtenir un soulagement complet. Pour ce faire, nous utilisons la recette de base, tout comme si c'était un autre problème (ce qui est un peu vrai). Sur les vidéos de la Deuxième partie, vous verrez ceci se produire maintes et maintes fois. Et si aucun des autres obstacles n'y est, c'est en persistant que vous arriverez à neutraliser tous les aspects.

#### **Deuxième obstacle : l'inversion psychologique**

Dans la première partie, je vous ai parlé de la préparation, ou autrement dit, l'inversion psychologique, un phénomène qui nous a été présenté d'abord par Dr. John Diamond et plus tard par Dr. Roger Callahan qui a inventé cette expression. C'est une découverte fascinante qui mérite que l'on s'y attarde.

#### **Vous vous êtes déjà demandé : pourquoi...**

**...la performance des athlètes baisse tout à coup ?** Ceci échappe à toute logique. Aucune raison physique ne peut expliquer que leur performance soit sous la normale. L'athlète est toujours aussi bien entraîné, avant, pendant et après cette baisse de performance. Mais tous les athlètes traversent de telles périodes plusieurs fois au cours de leur carrière. Pourquoi ?

**...il est si difficile de surmonter les dépendances ?** Après tout, la personne en manque veut bien se défaire de ses schémas destructeurs. Elle sait, et avouera souvent, qu'elle paie le gros prix pour cette dépendance : le prix de sa santé, de ses relations et même de sa vie. Et pourtant, elle continue. Pourquoi ?

**...la dépression est si difficile à guérir ?** C'est l'un des problèmes psychologiques les plus difficiles à régler. Une personne qui choisit les thérapies conventionnelles pour surmonter sa dépression prend un engagement financier important pendant au moins cinq ans. Et le progrès, si progrès il y a, se fait à petits pas. Pourquoi ?

**...nous nous sabotons parfois ?** Lorsque nous essayons, par exemple, de perdre du poids ou lire plus rapidement, nous nous organisons souvent pour « s'arrêter » et retomber dans nos « zones de confort »,

n'ayant fait que peu ou pas de progrès.  
Pourquoi ?

**...la guérison tarde parfois à venir ?** Je parle du rhume qui s'éternise, l'entorse ou l'os cassé qui ne guérit pas, le mal de tête ou la douleur qui persiste et persiste. Parfois, les choses ne guérissent pas normalement. Pourquoi ?

**La raison est dans le système énergétique corporel.** C'est la véritable cause de ce que nous appelons l'auto-sabotage. C'est la raison pour laquelle nous semblons parfois être notre pire ennemi et n'arrivons pas à atteindre ces « nouveaux niveaux » auxquels nous aspirons.

En plus de ces exemples, c'est aussi pourquoi les gens essaient souvent, mais en vain, de gagner davantage et n'atteignent jamais un grand nombre de leurs objectifs même s'ils savent qu'ils possèdent les compétences voulues. C'est aussi l'une des choses qui contribue aux blocages psychologiques (comme l'écrivain qui a un blanc) et aux difficultés d'apprentissage (la dyslexie, par exemple).

Autrefois, avant cette découverte, on attribuait l'empêchement qu'avaient les gens de réussir dans les domaines qui leur tenaient à coeur, à des choses comme « le manque de volonté », le « manque de motivation », « la distraction » ou d'autres faiblesses de caractère. Mais c'est faux. Il y a une autre cause...et il est possible de la corriger.

Cette cause est l'inversion psychologique (IP). C'est une découverte extrêmement importante et utile qui s'applique à plusieurs domaines.

Elle est importante dans les domaines de la psychologie, de la médecine, des dépendances, de la perte de poids, et d'autres champs d'activités, par exemple la performance dans les sports et les affaires. Là où il y a inversion psychologique, il n'y aura que peu ou pas d'amélioration. Elle... **empêche tout progrès.**

**Qu'est-ce que l'inversion psychologique ?** Tout le monde en fait l'expérience. Elle

se produit lorsque la polarité du système énergétique corporel est inversée, et la personne n'en est habituellement pas consciente. C'est véritablement une polarité inversée dans votre système énergétique corporel, comme si vos « piles étaient placées à l'envers », tel que je l'explique dans la première partie de ce manuel.

Il est intéressant de voir qu'elle adopte souvent la forme de ce que les psychologues appellent « des bénéfices ou pertes secondaires ». Par exemple, la personne qui croit consciemment qu'elle veut perdre du poids aura souvent un « blocage » comme : *« Si je perds du poids, je vais le reprendre, et je devrai dépenser une fortune pour me refaire une nouvelle garde-robe »*. Cette personne a une inversion psychologique concernant la perte de poids.

#### **Comment l'IP a-t-elle été découverte ?**

Les origines de l'inversion psychologique se trouvent dans le domaine de la kinésiologie appliquée. L'un des outils les mieux connus de cette discipline est le test musculaire. Le patient soulève et allonge l'un de ses bras et le médecin exerce une pression sur le bras pour mesurer la force/résistance du patient.

Le médecin s'entretient alors avec le patient et appuie sur le bras allongé lorsque ce dernier dit des affirmations. S'il y a un désaccord au niveau du subconscient au sujet de l'affirmation, les muscles faiblissent et lorsque le médecin appuie sur le bras, il baisse facilement. S'il n'y a pas de désaccord, le bras ne baisse pas. Ceci permet au médecin de « parler » au corps et l'aider à trouver où se situent les problèmes.

Dr. Roger Callahan a utilisé cet outil avec une femme qui voulait perdre du poids. Voici comment il l'explique dans son livre : « How Executives Overcome the Fear of Public Speaking and Other Phobias » :

*« Aucun thérapeute ne peut dire qu'il n'a jamais rencontré un patient qui n'arrive pas à guérir, peu importe l'efficacité qu'a habituellement la thérapie ou les efforts que font le patient et le thérapeute. Cette résistance aux soins est frustrante pour les*

thérapeutes et éprouvante pour les patients. On nomme cette résistance : l'instinct de mort, le syndrome du perdant, comportement d'auto-destruction ou négativisme. On nomme ces patients troublés : patients récalcitrants, personnalités négatives, personnes auto-destructives - mais leur situation est toujours la même, ils résistent à toute forme d'aide - peu importe l'approche utilisée. Ils affirment vouloir guérir - mais ils ne réagissent pas aux soins.

Un jour que je travaillais avec une femme qui affirmait vouloir être mince, j'ai retrouvé ce blocage négatif. Elle suivait des régimes aminçissants depuis des années, sans succès. Et pourtant, même si elle n'arrivait pas à diminuer son appétit, elle insistait sur le fait qu'elle voulait perdre du poids.

J'ai fait un test musculaire, lui demandant de s'imaginer mince, comme elle souhaitait le devenir. Le résultat m'a surpris. Quand elle a réussi à se visualiser mince, sans surcharge pondérale, ses muscles ont faibli.

Nous étions tous deux étonnés. Et malgré ce résultat négatif, elle insistait qu'elle voulait vraiment perdre du poids.

J'ai donc essayé une approche différente. Je lui ai demandé de s'imaginer avec 12 kilos en plus. Cette fois, ses muscles n'ont pas faibli.

J'ai reformulé ma question, lui demandant de dire à voix haute : « Je veux perdre du poids ». Le test a démontré que cette affirmation était fausse.

Ensuite je lui ai fait dire à voix haute : « Je veux prendre du poids ». Cette fois, ses muscles étaient forts. Il est clair qu'il y avait un désaccord entre ce qu'elle affirmait vouloir et ce que démontrait le test.

Intrigué, j'ai refait le même test avec six autres clients qui suivaient des régimes depuis des mois et des années sans succès. Ils ont tous démontré le même schéma. Ce qu'ils affirmaient souhaiter était tout le contraire de ce que ce même test musculaire démontrait.

Bien sûr, ce n'était pas la première fois que je confrontais de la résistance aux soins. Mais j'avais maintenant un outil qui me

permettait d'identifier et peut-être même surmonter cette résistance. Je voulais que le nom que j'allais donner à cette affection la décrive en même temps. Je l'ai donc nommée Inversion psychologique.

...Ensuite, je me suis mis à faire ce même test avec tous mes clients en ce qui avait trait à leur problème le plus important (c'est-à-dire : « Je veux surmonter mes crises d'anxiété », « Je veux avoir une meilleure relation avec mon époux/ma femme/mon amant », « Je veux surmonter ma frigidité/impuissance/problème d'éjaculation précoce » ou « Je veux être un acteur/musicien/chanteur/compositeur réussi et/ou excellent. » Chaque fois, je demandais aussi au client de formuler une affirmation contraire (par exemple, « Je ne veux pas surmonter mes crises d'anxiété », etc.). Et chaque fois, je faisais aussi un test musculaire.

J'ai été renversé par les résultats de cette expérience. À mon grand chagrin, j'ai découvert que chez un grand nombre de mes clients, leurs muscles faiblissaient lorsqu'ils pensaient à guérir ou s'améliorer, et résistaient facilement s'ils pensaient à empirer.

Pas étonnant que la psychothérapie soit si pénible... ».

**Qu'est-ce qui cause l'IP ?** La cause première est la pensée négative. Même les personnes les plus positives transportent en elles des pensées négatives et destructrices subconscientes. En règle générale, plus cette façon de penser est profonde, plus grands sont les risques d'inversion psychologique.

Chez certaines personnes, c'est un phénomène qui est toujours présent. Il les arrête dans tout ce qu'elles entreprennent. On reconnaît facilement ces personnes parce que rien ne semble jamais réussir dans leur vie. Elles se plaignent beaucoup et se voient comme des victimes. Nous disons de ces personnes qui sont toujours inversées qu'elles sont inversées massivement.

L'IP est aussi la compagne chronique de ceux qui souffrent de dépression. La

dépression, la pensée négative et l'IP vivent sous le même toit.

Comprenez bien que l'IP n'est pas une faiblesse de caractère. Ces personnes souffrent, sans le savoir, d'une inversion chronique de leur polarité électrique corporelle. C'est comme si leur système énergétique travaillait contre eux, que tous leurs efforts étaient contrecarrés. Ce n'est pas que le monde est contre eux...c'est leur propre système énergétique. Leurs piles sont installées à l'envers.

La plupart des personnes savent, au moins intuitivement, que leurs pensées négatives freinent leur progrès. C'est pourquoi il y a des quantités de livres et d'ateliers portant sur la pensée positive. Cependant, jusqu'à maintenant, personne n'avait pu expliquer comment la pensée négative créait ces blocages, et personne n'avait jamais trouvé un moyen de les corriger. L'inversion psychologique s'occupe des deux !

Chez la plupart des personnes, l'IP apparaît dans certains domaines précis. Une personne peut exceller dans plusieurs domaines, mais dès qu'il est question d'abandonner la cigarette par exemple, il n'y a rien à faire. Consciemment, elle peut vouloir arrêter de fumer, parfois de toutes ses forces. En fait, elle peut même abandonner cette mauvaise habitude pendant un certain temps. Mais éventuellement, si elle a une IP, elle sabotera tous ses efforts et recommencera à fumer. Elle n'est pas faible. Elle est inversée psychologiquement.

L'énergie doit circuler dans notre corps avec fluidité si nous voulons atteindre notre plein potentiel. L'inversion psychologique est l'une des choses importantes qui perturbe ce flux.

L'inversion psychologique peut être corrigée, et cette correction, la préparation, se fait en quelques secondes. La démarche est expliquée dans la section portant sur la Recette de base.

On retrouve l'IP dans presque tous les domaines. Il y a des milliers de possibilités.

## **Voici quelques exemples d'inversion psychologique :**

### **Difficultés d'apprentissage :**

Les « blancs » des écrivains et la plupart des difficultés d'apprentissage sont souvent un résultat de l'IP. Un étudiant, par exemple, peut exceller dans tous les sujets sauf un (disons, la chimie) et il y a de fortes chances que ce soit à cause d'une IP.

Les étudiants ne savent pas qu'ils sont inversés parce que jusqu'à maintenant ils ne savaient pas que ce phénomène existait.



Ils ont tendance à trouver des raisons pour expliquer leurs « insuffisances ». Ils diront, par exemple : « Je ne suis pas fait pour la chimie », ou « Je n'arrive pas à me concentrer » ou « Je déteste la... »

Souvent, ces raisons sont fausses. La véritable raison est habituellement l'IP. Lorsqu'ils pensent à leur sujet faible, leur polarité s'inverse et leur performance en souffre. Si l'IP est corrigée, il y aura amélioration des résultats scolaires.

Certains étudiants ont une IP à propos de l'école en général. Ceci est l'une des causes importantes des échecs scolaires, et c'est un fait qui est rarement abordé. On dit de ces étudiants qu'ils sont « lents » ou qu'ils ont des « difficultés d'apprentissage ». Mais quelle étiquette on leur donne qui les accompagnera toute leur vie, sans raison !

### **La santé :**

L'IP est presque toujours présente dans les situations de maladies dégénératives, par exemple le cancer, le SIDA, la sclérose en plaques, la fibromyalgie, le lupus, l'arthrite, le diabète, etc. Du point de vue de l'EFT, c'est l'un des importants obstacles à la guérison. Je prévois qu'éventuellement la médecine occidentale le reconnaîtra et intégrera l'IP à ses soins conventionnels.

Il semblerait qu'en enlevant cette inversion (c'est-à-dire, en disant une affirmation de préparation visant un malaise précis), le processus normal de guérison se produit avec fluidité. Ceci a beaucoup de sens lorsque vous comprenez l'importance du flux énergétique corporel. Les os cassés et les malaises physiques de toutes sortes semblent guérir plus rapidement lorsque les « piles sont bien installées ».

Les médecins, acupuncteurs, chiropraticiens et les autres professionnels de la santé dont les patients ne progressent pas voudront leur enseigner à éliminer eux-mêmes leur inversion psychologique. Ceci risque d'augmenter leur puissance d'autoguérison et accélérer leur rétablissement.

### Les athlètes :

Il y a de fortes chances qu'il y ait inversion psychologique lorsque la personne voit sa performance baisser dans un domaine de sa vie. Les athlètes en sont un exemple frappant.

Le fabuleux joueur de basketball qui est moche sur la ligne de lancer franc a



probablement une inversion psychologique contre les lancers francs. S'il corrige son inversion, il verra probablement une grande amélioration.

Il en est de même pour les botteurs aux tirs au champ, les sauteurs en hauteur, les frappeurs au baseball, et les athlètes dans tous les domaines. Les propriétaires et les entraîneurs d'équipes sportives pourraient profiter énormément de ce simple concept.

### La dyslexie :

À bien y penser, la dyslexie n'est-elle pas un exemple typique d'inversion psychologique ? En fait, l'inversion est son symptôme le plus frappant. Entre autres, les gens transposent les chiffres et les lettres et ainsi, ont des difficultés d'apprentissage.

À la fin de l'un de mes ateliers, Annie est venue me demander si je pouvais l'aider avec le problème de dyslexie qu'elle avait depuis

l'enfance. Elle avait maintenant 49 ans. Elle m'a avoué qu'elle était incapable d'écrire un numéro de téléphone sans faire d'erreur. « Ça va pour les trois premiers chiffres », me dit-elle, « mais quand j'arrive aux derniers, je bousille tout ».

Je lui ai dicté dix numéros de téléphone et elle les écrivit. Elle avait bien raison. Les dix étaient erronés.

Ensemble, nous avons corrigé son inversion psychologique, et j'ai dicté dix nouveaux numéros de téléphone. Cette fois, neuf de ces numéros étaient parfaits...ceci sans le moindre effort.

Je ne veux pas vous donner une fausse impression. Sa dyslexie n'est peut-être pas éliminée à tout jamais. Ce qui s'est produit ici, c'est que l'inversion psychologique a été repoussée temporairement, et sans IP, elle pouvait fonctionner normalement. C'est un exemple renversant de la puissance de l'IP. Dans les situations de dyslexie, l'IP reviendra probablement éventuellement, apportant avec elle la dysfonction. Annie devra y travailler davantage. Mais si elle ne comprenait pas l'inversion psychologique, son progrès serait très lent, peut-être même nul.

### L'IP fait obstacle au progrès :

Il est important de savoir qu'avec l'EFT... **s'il y a inversion psychologique, les tapotements n'auront aucun effet.** Souvenez-vous, l'IP fait obstacle au progrès et ceci est vrai avec l'EFT et toute autre technique.

Je compte de nombreux psychothérapeutes dans mon cercle d'amis, et ils ont tous plusieurs clients qui ne réagissent pas aux meilleures des techniques. Jusqu'à ce qu'ils découvrent ce concept d'inversion psychologique, les blocages de leurs clients étaient un grand mystère pour eux.

Grâce à nos nombreuses années d'expérience avec l'EFT, nous savons maintenant à quelle fréquence apparaît l'IP. Elle est là dans environ 40 % des situations abordées par l'EFT. Dans certaines situations, cependant, l'IP fait presque toujours obstacle



au progrès. Les exemples les plus frappants sont la dépression, les dépendances et les maladies dégénératives. Pour la plupart des problèmes, l'IP peut ou ne pas être présente chez une personne. Une personne peut avoir une inversion psychologique contre le soulagement de son asthme, alors qu'une autre personne n'aura pas cette inversion.

Comment saurez-vous si vous avez une inversion psychologique ? Vous ne le saurez pas. C'est pourquoi la recette de base comprend une correction automatique pour l'IP (la préparation). Vous la faites en quelques secondes et vous ne nuisez à rien en faisant une correction *même si elle n'est pas là*. Ainsi, à moins de corriger l'IP, vous aurez très peu de succès avec ces techniques.

### **Troisième obstacle : le problème de respiration claviculaire**

Dans quelques situations...peut-être 5 %...il se produit un genre de désorganisation énergétique assez unique qui empêche la réussite de la recette de base. Il est impossible de tout expliquer dans ce manuel, mais je *peux* vous enseigner la correction. Je l'appelle le Problème de respiration claviculaire, non pas parce qu'il y a un problème au niveau des clavicules ou de la respiration, mais parce que son nom lui vient de la correction elle-même : l'exercice de respiration claviculaire.

Cette correction a été développée par Dr. Roger Callahan, et elle peut être ajoutée à la recette de base quand vous n'obtenez pas les résultats voulus, même en persistant. Elle se fait en deux minutes et pourrait dégager suffisamment pour permettre que la recette de base fonctionne parfaitement.

Je vous l'explique ci-dessous, mais je vous recommande fortement d'étudier les vidéos de la deuxième partie, pour en voir une démonstration.

#### **Exercice de la respiration claviculaire :**

Vous pouvez commencer avec la main droite ou gauche. Je vais expliquer comme si vous commenciez avec la main droite. Éloignez vos coudes et vos bras de votre corps

de manière à ce que seuls vos doigts et vos jointures touchent votre corps.

Placez deux doigts de votre main droite sur le point de la clavicule à droite. À l'aide de deux doigts de votre main gauche, tapotez sur le point de gamme continuellement tout en faisant ces cinq respirations :

- \*\* Inspiration complète et retenez le temps de faire 7 tapotements.
- \*\* Demi-expiration et retenez le temps de faire 7 tapotements.
- \*\* Expiration complète et retenez le temps de faire 7 tapotements.
- \*\* Demi-inspiration et retenez le temps de faire 7 tapotements.
- \*\* Respiration normale et faites 7 tapotements.

Placez deux doigts de votre main droite sur le point de la clavicule à gauche et en tapotant continuellement sur le point de gamme, faites les cinq respirations ci-haut.

Courbez les doigts de votre main droite de manière à ce que les secondes jointures soient bien en évidence. Placez-les sur le point de la clavicule de droite et tapotez sur le point de gamme continuellement tout en faisant les cinq respirations. Refaites le même exercice en plaçant vos jointures de droite sur le point de la clavicule gauche.

Vous êtes à mi-chemin. Pour compléter cet exercice, refaites le même processus, mais utilisez les doigts et les jointures de votre main gauche. C'est donc avec les doigts de la main droite que vous tapoterez sur le point de gamme.

#### **Comment utiliserez-vous l'exercice de la respiration claviculaire ?**

D'abord, faites comme si vous n'aviez pas besoin de faire cet exercice et faites simplement la recette de base. C'est une présomption logique parce que ce problème ne nuit pas à l'efficacité de l'EFT chez un grand nombre de personnes.

Cependant, si vous utilisez la recette de base avec persistance, mais que vos résultats

sont lents ou nuls, faites la respiration claviculaire avant chaque séquence EFT. Vous trouverez que cet exercice semble « dégager les obstacles » et permettre un grand soulagement.

### **Quatrième obstacle : les toxines énergétiques**

Nous vivons dans un véritable égout.

Ce matin, j'ai lu les ingrédients énumérés sur l'emballage d'une savonnette. Elle contenait huit produits chimiques dont je n'avais jamais entendu parler. Lorsque je me douche, ces produits chimiques pénètrent dans mon corps.

Ma crème à raser contient sept ingrédients chimiques, et ma lotion pour les mains en contient treize. Ils sont tous versés sur mon corps.

Je ne voyais pas d'ingrédients énumérés sur mon tube de pâte dentifrice, mais je suis persuadé qu'elle contient aussi des produits chimiques que mon médecin ne m'encouragerait pas à manger. Et pourtant, ils se glissent dans mon système en passant par les membranes sensibles dans ma bouche.

Vient ensuite mon désodorisant qui contient neuf ingrédients chimiques. Et si j'étais une femme, je serais exposée à de nombreux produits de beauté : des crayons pour les yeux, des rouges à lèvres, etc.

Je me demande combien de produits nocifs pénètrent dans notre corps par le biais de notre crème pour le visage, notre fixatif, notre Cologne, notre parfum, notre shampoing et revitalisant. C'est sans doute une liste impressionnante et... **nous n'avons même pas quitté la salle de bain.**

L'eau qui sort de nos robinets contient toute une gamme de substances toxiques. Et pourtant, c'est l'eau qui remplit notre baignoire et qui sert à la cuisson et à la préparation de notre café matinal.

Et toute la journée, les résidus chimiques du savon dans lequel nous lavons nos vêtements touchent notre corps. Nous dormons entre

des draps qui contiennent ces mêmes résidus chimiques.

À la maison et au travail, des purificateurs d'air et des désodorisants remplissent l'air de parfums synthétiques.

Au cinéma, nous mangeons du maïs soufflé rance trop salé. Nous buvons des boissons gazeuses qui ne sont que des cocktails de produits chimiques. Nous mangeons des quantités énormes de sucre. Nos aliments sont remplis de colorants, d'agents de conservation et de pesticides dont la liste ferait concurrence à un petit bottin téléphonique.

Nous ingérons de l'alcool, de la nicotine, de l'aspirine, des antihistaminiques et d'innombrables drogues. Nous respirons les émanations de nos autos, des grandes cheminées industrielles et de l'isolant dans nos maisons. Autrement dit, nous affrontons une armée d'intrus chimiques 24 heures par jour.

Comme je l'ai dit plus tôt, nous vivons dans un véritable égout.

### **Une « réaction allergique » un peu différente**

Nos corps sont conçus afin de combattre ces toxines et font un merveilleux travail. Mais trop, c'est trop ! Tôt ou tard, cet assaut constant a un effet sur notre santé.

Le plus souvent, notre réaction aux substances toxiques est une réaction allergique. Certains des symptômes sont : des plaies, des éruptions cutanées et une gamme de problèmes de sinus.

Nous sommes portés à croire que ce sont les produits chimiques qui causent les réactions allergiques, c'est-à-dire que ces substances toxiques causent des réactions chimiques dans notre corps qui elles sont la cause de nos symptômes gênants.

### **Une réaction allergique du système énergétique**

Mais il existe une réaction allergique un peu différente, et je dois vous en parler ici. Elle ne gêne pas nécessairement notre chimie interne, donc la définition typique d'une réaction allergique ne lui convient pas. Plutôt,



elle *ressemble* à une réaction allergique dans le sens qu'elle *gêne notre système énergétique*. Faute d'une expression plus juste, nous appelons cet obstacle : « toxines énergétiques ».

### Comment éviter les toxines énergétiques

Si vous avez essayé l'EFT et persisté, mais n'avez pas de succès, ET que vous savez que vous avez abordé tous les aspects de votre problème, ET que vous avez utilisé l'EFT pour les événements précis sous-jacents à ce problème, il est possible que des toxines énergétiques gênent votre système énergétique et empêchent la réussite de ce processus. Ce n'est pas parce que l'EFT n'est pas efficace. Au contraire, l'EFT fonctionne merveilleusement bien dans un environnement qui est sain pour vous.

J'énumère ci-dessous plusieurs façons d'éviter les effets des toxines énergétiques, si vous ne savez pas lesquelles vous dérangent.

#### Première façon d'éviter les toxines énergétiques

Sortez de la pièce où vous êtes. Parfois quelque chose dans votre environnement immédiat est la cause de votre problème. Il pourrait s'agir d'un appareil électronique, comme un ordinateur ou un téléviseur, ou encore des émanations d'une usine, de votre tapis ou de votre système de ventilation. Peut-être avez-vous une réaction allergique au fauteuil sur lequel vous êtes installé, ou on a peut-être peint tout récemment la pièce où vous êtes.



Alors...le simple fait de changer de pièce peut éliminer un irritant. Vous pourriez aussi vous lever et aller ailleurs dans la même pièce. S'il n'y a pas de changement, alors changez de pièce ou allez dehors.

Puisque chaque séquence EFT se fait en moins d'une minute, vous pouvez facilement passer d'un endroit à l'autre pour essayer. Si en changeant d'endroit, vous avez plus de succès, vous saurez que vous vous êtes éloigné d'une

chose qui gênait votre système énergétique. Si ceci ne réussit pas, passez alors à la...

#### Deuxième façon d'éviter les toxines énergétiques

Enlevez tous vos vêtements et prenez un bain ou une douche sans savon. Nos vêtements contiennent des produits chimiques qui dérangent peut-être notre système énergétique. Vous pouvez avoir une certaine sensibilité aux tissus eux-mêmes ou aux produits chimiques qui sont utilisés dans la fabrication. Les produits chimiques utilisés dans les établissements de nettoyage à sec et les blanchisseries ainsi que les résidus de votre savon de lessive peuvent tous gêner votre système énergétique.



Vous avez peut-être aussi sur votre corps des résidus d'autres produits : parfum, crème à raser, savon, produits de beauté, fixatif, shampooing, revitalisant, etc. Je sais par expérience qu'une quantité minime d'une substance toxique suffit pour vous causer un problème.

*N'oubliez pas qu'une substance qui est toxique pour votre système énergétique pourrait ne pas l'être pour une autre personne. Les toxines énergétiques ont des effets très personnalisés.*

Alors, si l'une de ces choses freine votre progrès, il vous faudra prendre un bain ou une douche et bien vous laver avec une éponge ou un gant à laver, mais sans savon.

Soyez minutieux lorsque vous lavez certaines parties : les aisselles, les organes génitaux externes et toutes les parties touchées par vos parfums et produits de beauté. Rincez vos cheveux parfaitement. N'utilisez ni savon ni shampooing parce qu'ils laisseront des résidus. Ainsi, vous enlèverez toute trace de produit chimique sur votre corps.

Maintenant, refaites l'EFT. Mais cette fois...à poil.

Je sais. Je sais. Ceci vous semble peut-être un peu bizarre. Mais c'est souvent ce qui

fonctionnera. De cette manière il ne reste sur votre corps aucun produit chimique, et vous réduisez la possibilité qu'ils dérangent votre système énergétique. Faites vos séquences debout afin d'éviter de toucher les lits, les chaises ou les fauteuils ou toute autre substance qui pourrait vous gêner. Vous serez pieds nus, bien sûr, et si c'est possible, évitez d'être sur un tapis qui contiendrait des produits chimiques - placez-vous sur un plancher de bois ou une planche.

Si vous obtenez maintenant de bons résultats avec l'EFT, une toxine énergétique vous dérangeait. Cependant, si vous faites tous ces efforts et n'avancez pas, utilisez la...

### Troisième façon d'éviter les toxines énergétiques

Attendez un jour ou deux. Si les deux premières méthodes ne vous ont pas donné les résultats que vous recherchez, c'est que les toxines énergétiques ne sont pas sur votre corps, mais dans votre corps.



Ceci veut dire que vous avez ingéré les produits toxiques. Il s'agit de quelque chose que vous avez mangé ou bu. Si vous attendez un jour ou deux, vous permettez que les toxines soient éliminées. Une fois éliminées, elles ne font plus concurrence à l'EFT.

Cependant, si cette toxine est quelque chose que vous mangez ou buvez souvent, votre système ne vous accordera que de petits créneaux pendant lesquels vous pouvez faire l'EFT et avoir du succès. Si par exemple, le café est une toxine pour vous, et que vous en buvez tous les jours, vous n'avez pas souvent l'occasion de faire des séances EFT efficaces parce qu'il y a toujours concurrence avec « l'ennemi » persistant qui est en vous.

Très souvent, nous avons créé une dépendance pour les aliments que nous ingérons de façon constante, et il n'est pas facile de s'en passer. L'EFT est un outil inestimable pour toute personne qui veut

surmonter ses dépendances. Nous en parlons ailleurs dans ce manuel.

Un point très intéressant est soulevé ici. Les toxines énergétiques ne sont pas toujours des choses que l'on croit mauvaises pour nous. Les pommes de terre frites par exemple, ne sont jamais sur les listes des aliments recommandés par les diététiciennes. Mais ça ne veut pas dire qu'elles dérangeront votre système énergétique. Au contraire, je trouve souvent que les pommes de terre frites ne dérangent pas l'efficacité de ces techniques. Bien sûr, ça ne veut pas dire que je les recommande. Mais d'un autre côté, des aliments sains peuvent aussi déranger votre système énergétique.

En règle générale, les aliments que nous mangeons le plus souvent auront tendance à être des toxines pour nous. Ceci est vrai même pour les aliments les plus sains...même la laitue. La laitue, comme toutes les autres plantes, fabrique ses propres toxines internes pour se protéger des prédateurs. C'est une forme d'auto-conservation naturelle. Nous ingérons ces toxines, bien sûr, chaque fois que nous mangeons de cette plante. Habituellement, nos corps savent les gérer, mais si nous mangeons beaucoup de laitue, les toxines surtaxent notre système. Ce surplus de toxines dérange le corps et surtout, gêne le système énergétique corporel.

Ceci est vrai aussi pour les pommes de terre, les pois et prunes et tous les autres aliments que nous mangeons. Finalement, tout aliment consommé jusqu'à l'excès risque d'être une toxine énergétique. Il serait plus sage de réduire cette consommation. Bien que presque tout pourrait être toxique pour notre système énergétique, certaines substances le sont plus souvent que d'autres. Cependant, elles ne vous dérangeront peut-être pas. En voici une liste :

<b>le parfum</b>	<b>les sucres raffinés</b>	<b>l'alcool</b>
<b>les herbes</b>	<b>le café</b>	<b>la nicotine</b>
<b>le blé</b>	<b>le thé</b>	<b>les produits laitiers</b>
<b>le maïs</b>	<b>la caféine</b>	<b>le poivre</b>

Et comment saurez-vous lesquelles de ces substances dérangent tellement votre système énergétique qu'elles empêchent l'efficacité de la recette de base ? Vous ne le saurez pas. Mais si vous éliminez toutes ces substances pendant une semaine, il y a de fortes chances que la recette de base fonctionnera parfaitement. Sinon, il faut vous demander intuitivement ce que pourrait être la substance toxique. L'intuition vous met souvent sur la bonne piste.

Tout le monde subit les effets de toxines, mais elles ne dérangeront pas nécessairement votre système énergétique. *Au contraire, la plupart des gens ne sont pas gênés jusqu'au point d'empêcher l'efficacité de ces fabuleuses techniques.*

D'un autre côté, il faut être conscient que certains malaises sont causés par des allergènes ou autres formes de pollution. C'est le simple bon sens. Néanmoins, nous sommes souvent en mesure de soulager le symptôme, s'il est causé par l'environnement. En fait, nous pouvons souvent éliminer la réaction allergique en utilisant l'EFT. Par exemple...

*Même si j'ai une sensibilité au blé...  
Même si je suis allergique à mon chat...  
Même si mon savon me cause une éruption cutanée...*

et ainsi de suite.

Plus d'une fois, j'ai vu disparaître des réactions allergiques grâce à l'EFT. Ce n'est pas toujours le cas, mais il vaut la peine d'essayer.

Je veux ajouter que, dans certains cas, le simple fait d'éliminer un aliment ou une substance dérangeante peut avoir des effets guérissants fabuleux. Par exemple, une amie était souvent déprimée, ceci depuis plusieurs années. Elle prenait des médicaments, dont Prozac, et ne ressentait aucun véritable soulagement...elle n'arrivait qu'à masquer le problème temporairement. Éventuellement, elle s'est rendue compte qu'elle avait une sensibilité au blé, et dès qu'elle eut éliminé cet

aliment de son régime, sa dépression a été soulevée immédiatement. Sans pilules, sans EFT, sans quoi que ce soit. Uniquement l'élimination de cet aliment.

### **Pourquoi il est important de persister :**

Au début de la deuxième partie de ce manuel, je vous ai fait ce petit rappel suivant :

**...si vous persistez  
et utilisez la recette de base  
tout en étant « centré »  
sur votre problème,  
il est probable  
que le problème disparaîtra.**

La persistance peut aider à éviter les effets de plusieurs de ces obstacles. Si vous persistez, vous utilisez la recette de base à différents moments de la journée...à l'intérieur et à l'extérieur...au bureau...à la maison... portant différents vêtements...consommant une variété d'aliments. Ceci veut dire que votre environnement immédiat variera souvent et vous trouverez des moments où les toxines énergétiques (si effectivement elles sont un problème pour vous) ne vous dérangeront pas.

Aussi, le problème de respiration claviculaire n'est *pas* toujours là. Il part et revient, et si vous persistez, vous trouverez des créneaux où l'exercice de la respiration claviculaire ne sera pas nécessaire (si vous en aviez besoin au départ).

De plus, si vous persistez, vous faites la recette de base très souvent et abordez plusieurs aspects, donc vous gérez la plupart des problèmes occasionnés par ces obstacles. Ce que je veux dire... **il est important de persister.**

Si vous vous appliquez et faites la recette de base avec persistance pour tous les problèmes qui remontent, vous aurez un taux de réussite très élevé sans avoir à vous étendre sur les points de détail de ces obstacles. Votre taux de réussite sera encore plus élevé, si vous faites l'EFT pour tous les événements de votre vie qui pourraient être reliés à tout problème que vous abordez.

## Les raccourcis

Vous vous demandez peut-être pourquoi je parlerais de raccourcis pour la recette de base qui se fait en environ une minute. Voulons-nous vraiment raccourcir davantage une séquence qui se fait si rapidement ?

Même s'il est possible d'ignorer ce chapitre et obtenir quand même des résultats fabuleux avec l'EFT, vous jouirez de deux avantages, si vous prenez le temps d'examiner les raccourcis.

1. Vous pouvez **approfondir votre compréhension** de la recette de base parce que la plupart des raccourcis sont en fait des parties de la recette de base.

2. **Les thérapeutes, médecins** et les autres intervenants apprécieront l'économie de temps. Souvent, une version raccourcie de 15 ou 20 secondes de la recette de base suffira. Si la personne a plusieurs clients dans sa salle d'attente, cette économie de temps est inestimable.

Examinons de nouveau la recette de base :

### **La préparation**

#### **La séquence**

#### **La gamme des neuf actions**

#### **La séquence**

Évidemment, si vous pouvez éliminer certaines de ces étapes ou les raccourcir, vous ferez une économie de temps importante.

### **Raccourcir la séquence**

La séquence est la machine performante de la recette de base. C'est elle qui fait tomber les quilles émotionnelles une fois que la préparation a fait son travail. Nous ne pouvons pas l'éliminer, mais nous *pouvons* habituellement la raccourcir.

En l'occurrence, les méridiens qui circulent dans le corps sont tous inter-reliés et l'expérience démontre qu'en tapotant sur un méridien, l'effet se répand dans tous les autres. Ainsi, après maints essais et erreurs, nous avons découvert que le travail peut être aussi efficace, si on ne tapote que sur quelques

méridiens. Je commence avec le point **DS** (**D**ébut du **S**ourcil) et je m'arrête au point **SB** (**S**ous le **B**ras). Il n'est habituellement pas nécessaire de tapoter sur les points des doigts.

Vous me verrez utiliser ces raccourcis maintes fois sur les vidéos. Je fais rarement la séquence complète. Voici comment se déroule la séquence raccourcie :

**DS** - **D**ébut du **S**ourcil

**CO** - **C**oin de l'**O**eil

**SO** - **S**ous l'**O**eil

**SN** - **S**ous le **N**ez

**ME** - **M**enton

**CL** - **C**lavicule

**SB** - **S**ous le **B**ras

### **Laisser tomber l'étape de la préparation**

Vous vous souvenez que l'inversion psychologique est presque toujours présente dans les situations de dépression, de dépendances et de maladies dégénératives; donc, pour ces situations, il est très important de faire la préparation.

Mais dans d'autres situations, l'IP n'est présente que 40 % du temps. Ceci signifie évidemment que 60 % du temps la préparation n'est pas nécessaire. Osons-nous la laisser tomber et risquer d'échouer avec le 40 % où l'IP pourrait être là ?

Tout à fait. Il y a moyen de le faire. Toutefois, je fais habituellement la préparation de toute manière, puisqu'elle ne prend que quelques secondes. Mais si je choisis de la laisser tomber, il y a un processus qui me permet de savoir rapidement, si je dois revenir en arrière et la faire.

Je fais d'abord la séquence (la version raccourcie qui ne prend que 10 secondes), et je m'arrête pour mesurer s'il y a eu une amélioration. Je demande à la personne si l'intensité est inférieure à ce qu'elle était au départ. *Si elle dit oui, je sais que l'étape de la préparation n'était pas nécessaire, et je*

*continue à travailler uniquement avec la recette de base.*

Comment est-ce que je sais que l'étape de la préparation n'était pas nécessaire ? C'est simple. Je sais que l'IP empêche tout progrès...et...puisqu'il y a eu une amélioration, il n'y avait pas d'inversion psychologique. Mais s'il n'y a eu aucune amélioration, je dois soupçonner qu'il y a IP, et je recommence la recette de base, mais cette fois j'ajoute l'étape de la préparation.

Avec l'expérience, vous apprendrez que certaines personnes ont très peu d'inversion psychologique. C'est super de faire cette découverte parce que vous pouvez alors rapidement passer d'une situation à l'autre.

### **Laisser tomber l'étape de la gamme des neuf actions**

La gamme des neuf actions n'est pas toujours nécessaire. En fait, elle n'est nécessaire que 30 % du temps. Vous pouvez parfois la laisser tomber. Je la laisse tomber souvent simplement parce que dans 70 % des situations, elle est inutile. Si je ne progresse pas à la vitesse que j'aimerais, je peux toujours l'ajouter. Si elle était vraiment nécessaire, l'amélioration serait évidente.

### **Mouvement des yeux, du plancher au plafond**

Voici un raccourci à utiliser, si vous avez réussi à diminuer l'intensité de l'émotion

négative à 1 ou 2. Ce petit raccourci ne prend que six secondes, et s'il réussit, diminuera l'intensité à zéro sans avoir à refaire une autre séquence de la recette de base.

Tapotez simplement sur le point de gamme sans vous arrêter (gardez votre main bien stable) et en six secondes, déplacez vos yeux de bas (regardant vers le plancher) en haut (regardant vers le plafond). Vous pouvez aussi dire la phrase de rappel pendant que vous faites ce petit exercice.

Adrienne vous montre cet exercice sur la première série de vidéos : Vidéo 1 de la deuxième partie, dans la section portant sur les raccourcis.

### **L'art d'utiliser les raccourcis**

Cette approche est un art, et il est difficile d'expliquer de manière purement théorique l'utilisation de ces raccourcis pour de véritables problèmes. C'est l'une des raisons pour lesquelles un si grand nombre de séances filmées font partie de ce cours. Vous me verrez utiliser ces raccourcis pour de nombreuses situations, et vous comprendrez davantage comment faire. L'art des raccourcis se perfectionne avec l'expérience. Je ne vous ai donné ici qu'un très bref aperçu.

**N'oubliez pas, cependant, que la recette de base ne prend que quelques minutes. Vous n'avez donc pas vraiment besoin des raccourcis. Tout simplement, ils sont plus rapides et pratiques.**

## Les vidéos de la Deuxième partie

### Vidéo 1 - Survol

Cette vidéo fait le pont entre la première partie du manuel et la deuxième partie : révision de la première partie et survol des concepts qui seront présentés dans la deuxième partie. Nous parlons des obstacles à la perfection, des raccourcis et de la métaphore de la forêt et des arbres.

### Vidéo 2 - Exemples avec des participants de l'auditoire

Les autres vidéos de la deuxième partie sont un condensé de deux stages de trois jours. Vous voyez sur cette vidéo le début de l'un de ces ateliers, et nous y explorons toute une variété de situations...émotionnelles et physiques... Nous vous présentons une perspective inestimable de l'infinie puissance de l'EFT. Nous y discutons de divers problèmes, par exemple, la peur de parler en public, l'agoraphobie, l'anxiété, les migraines, les malaises physiques, la peur de prendre l'avion, la dépression, la fibromyalgie et l'hypertension.

J'y anime aussi un échange avec les participants portant sur l'affirmation-découverte, et je démontre plusieurs exemples d'inversion psychologique. Étudiez bien ces démonstrations - elles sont importantes pour vous.

### Vidéo 3 - Problèmes émotionnels 1

Vous verrez trois séances sur cette vidéo. La première est avec Jason qui travaille sur la colère et la trahison ressenties après que sa femme l'eut quitté et obtenu du tribunal une ordonnance d'interdiction de communiquer avec leur fille.

La deuxième séance est avec Veronica. Vous la reconnaîtrez, l'ayant vue dans la Vidéo no. 2 de la première partie - elle avait utilisé l'EFT pour le traumatisme de viol par son père. Ici, trois ou quatre mois plus tard, elle nous dit qu'elle ne ressent aucun problème émotionnel

entourant cette situation. Ceci est une preuve incontestable de l'effet durable de l'EFT même pour les situations les plus intenses.

Cette fois, elle travaille pour un *tout autre problème*. Elle ressent des émotions intenses, ayant été abandonnée, seule et non-aimée alors qu'elle était enfant. Notre séance EFT élimine le problème et le lendemain, elle nous raconte qu'elle se sent *légère comme une plume*.

La troisième séance est avec Sandhya qui travaille sur ses émotions entourant les expériences vécues par son père durant *l'holocauste de la Seconde Guerre mondiale.*

### Vidéo 4 - Problèmes émotionnels 2

Deux séances sont présentées sur cette vidéo. Dans la première, Marlys fait de l'EFT pour surmonter la peine d'amour ...une obsession suite à des ruptures de relations amoureuses. Alors que la séance se déroule, plusieurs aspects font surface, et elle passe d'un aspect à un autre. Éventuellement, elle voit que sa mère ne l'aimait pas, et après sa séance EFT, elle en rit.

Dans la deuxième séance, Kathy travaille avec trois problèmes : la peur d'être touchée (serrée dans les bras de quelqu'un) ; un incident traumatisant où sa mère l'a aspergée d'eau bouillante ; et une douleur à l'épaule parce qu'elle devait toujours se protéger des coups. Elle réagit merveilleusement bien à l'EFT, et la préparation (inversion psychologique) n'est pas nécessaire, même si nous faisons un grand nombre de séquences.

### Vidéo 5 - Problèmes physiques

Cette vidéo contient quatre séances.

D'abord, Connie J. a les mâchoires serrées à force de serrer les dents pendant son sommeil. Son problème est tellement sérieux qu'elle doit porter un appareil la nuit pour protéger ses dents. Avec l'EFT, elle se défait complètement de ce problème, même si elle en



souffrait depuis deux ou trois ans. Aussi, en travaillant seule, elle élimine un mal de tête.

Ensuite, Patricia se présente avec son problème d'asthme, dont elle souffre depuis plus de dix ans. Avec l'EFT, elle est grandement soulagée, et le lendemain elle nous annonce qu'elle est toujours bien. Elle obtient un grand soulagement de son problème lombaire, même si elle a des hernies discales.

Dorothy a un rythme cardiaque irrégulier, un problème pour lequel l'EFT n'avait jamais été utilisée. Comme nous essayons l'EFT *pour tout problème*, nous avons fait une expérience et avons obtenu d'excellents résultats.

Connie M. utilise l'EFT pour une douleur dans le cou qui, selon elle, est causée par des problèmes émotionnels. Elle obtient un soulagement complet.

### **Vidéo 6 - Dépendances**

Au début de cette séance, nous rencontrons deux femmes qui dirigent un centre pour les personnes souffrant de troubles alimentaires. Les concepts soulevés au cours de l'entretien mènent aux causes de ces comportements de dépendance... y compris les troubles alimentaires.

Viennent ensuite : (1) une importante discussion au sujet des causes des dépendances et, (2) toute une séance au cours de laquelle l'EFT est utilisée pour aider un groupe de participants à soulager leur besoin immédiat pour la cigarette, le chocolat et l'alcool.

### **Vidéo 7 - Toxines énergétiques, phobies et persévérance**

Cette importante vidéo souligne l'importance des toxines énergétiques et pourquoi il faut persévérer avec l'EFT.

La première partie est une entrevue avec Todd dont le taux de réussite est nul pendant l'atelier, parce qu'il est dérangé par des toxines énergétiques. Il revient un mois plus tard pour raconter aux participants de mon nouveau groupe que des modifications alimentaires ont

soulagé ses troubles du sommeil, ses douleurs aux yeux et sa dépression.

La prochaine séance est fort inhabituelle. Plusieurs personnes voient diminuer leur phobie des serpents. Cependant, même si les améliorations dépassent la norme conventionnelle, elles sont lentes et inférieures à la norme habituelle de l'EFT. Vous verrez que ceci est causé par les toxines énergétiques présentes dans cette salle de conférence. Pour obtenir un soulagement, la plupart des personnes doivent vraiment persévérer.

Pour terminer, nous démontrons l'importance de la persévérance dans notre séance avec Grace qui était profondément déprimée et avait plusieurs autres problèmes. Nous n'avancions presque pas lors de cette séance, mais au cours des semaines suivantes, Grace a persisté et fait des modifications alimentaires. Elle voit améliorer son bien-être émotionnel, et elle nous raconte ces changements lors d'un entretien téléphonique.

### **Vidéo 8 - Problèmes communs et Questions/Réponses**

Cette vidéo explique comment utiliser l'EFT pour améliorer la performance dans différents domaines : les sports (golf), les affaires, la facilité de parler en public, la procrastination, l'image de soi et les relations.

Plusieurs questions importantes sont posées par les participants et augmenteront vos connaissances.

# Appendice

Articles rédigés par Gary Craig :

## **Utiliser l'EFT pour les peurs et les phobies**

Questions et réponses

## **Utiliser l'EFT pour les souvenirs de traumatismes**

Questions et réponses

## **Utiliser l'EFT pour les dépendances**

Les problèmes du sevrage

Comment aborder la dépendance

Comment aborder le besoin maladif

Aborder les événements précis qui causent l'anxiété

Le processus de paix personnelle

À quoi s'attendre ?

Questions et réponses

## **Utiliser l'EFT pour la guérison physique**

Essayez-le pour tout

Questions et réponses

## **Utiliser l'EFT pour rehausser l'image de soi**

La cause de la pauvre image de soi

Métaphore de la forêt et des arbres

Généralisation

Soyez observateur

Comment procéder

## **Un modèle simple pour l'EFT**

## Comment utiliser l'EFT pour les peurs et les phobies

Environ 10 % de la population souffre d'au moins une phobie qui peut être la cause d'une peur immense et qui paralyse souvent la vie de ces personnes. Il existe des centaines de phobies et l'EFT peut être efficace dans le traitement de chacune d'elles. Voici les phobies dont on entend parler le plus souvent :

parler en public  
hauteurs  
serpents, araignées et insectes  
claustrophobie  
dentistes  
injections  
conduire en auto  
ascenseurs  
avions  
ponts  
rejet  
sexualité  
eau  
vitesse  
téléphone  
mariage  
hommes  
échec  
maladie  
chiens  
ordinateurs  
guêpes et abeilles  
solitude

Qu'est-ce qu'une phobie ? Pour nos besoins ici, je l'explique ainsi : « une phobie est une peur excessive qui dépasse la prudence habituelle ». Je précise...

Nos peurs sont essentielles...jusqu'à un certain point. Elles sont importantes pour assurer notre survie. Sans elles, nous pourrions nous lancer dans le vide en bas du toit d'un édifice élevé, consommer de l'arsenic ou jouer au tennis au milieu de l'autoroute. Elles sont

une forme de mécanisme automatique qui enclenche lorsqu'il y a un danger imminent. Elles appuient sur le frein pour nous mettre à l'abri de tout danger.

Mais parfois, les peurs sont exagérées. Elles dépassent les limites de la prudence et créent chez la personne une réaction de peur inutile. Bien sûr, il est important d'user de prudence en voyant une araignée ou un serpent. Certaines espèces sont dangereuses et pourraient vous faire du mal. Mais ce n'est pas la même chose si votre réaction est un battement de cœur accéléré, un mal de tête, des nausées, des vomissements, des sueurs froides, des larmes ou d'autres réactions de peur exagérées. De telles réactions sont inutiles dans le sens qu'elles ne font rien de plus pour vous protéger que votre prudence normale. Elles sont purement « de la peur excessive » et ne créent que de la souffrance pour la personne phobique.

C'est cette « peur excessive »...la partie inutile...la partie qui va au-delà de la prudence ou le souci normal...que nous appelons « phobie ».

*Ce qui est fascinant avec l'EFT à cet égard, c'est qu'elle élimine la partie phobique de la peur, mais n'enlève pas la prudence ou le souci normal. Les gens sont souvent étonnés de voir disparaître si rapidement une phobie de toute une vie. Mais ce processus ne les rend pas idiots. Ils ne sautent pas en bas du toit d'un édifice élevé et ne vont pas donner un bisou à un grizzli.*

Cependant, une autre chose intéressante est qu'une personne qui a éliminé une phobie en utilisant l'EFT aura tendance à avoir moins de peur que la plupart des gens devant cette situation de phobie. Presque tout le monde, par exemple, a une mesure de réaction phobique par rapport aux hauteurs. Demandez à une centaine de personnes de regarder en bas à partir du toit d'un édifice élevé, et un grand nombre de ces personnes ressentiront un petit

malaise. C'est une réaction phobique, bien sûr, mais pour la plupart des gens, c'est assez léger. Ce n'est pas un problème qui dérange leur vie de tous les jours.

À titre de comparaison, les personnes qui ont complètement éliminé une phobie avec l'EFT ne ressentiront pas le moindre malaise. Elles resteront avec une mesure de prudence normale et pourraient passer la journée sur le toit, à regarder en bas, très calmement.

L'intensité et la durée de la phobie ne sont pas des facteurs importants. Ceci étonne plusieurs personnes parce que la sagesse conventionnelle leur enseigne depuis des décennies que les phobies intenses et de longue date sont « ancrées profondément » et ne peuvent être éliminées qu'après des mois ou des années de travail. Ce n'est pas le cas avec l'EFT.

Certaines phobies exigent un travail plus long que d'autres, mais ce n'est pas à cause de leur intensité ou leur longévité. C'est plutôt à cause de leur complexité, c'est-à-dire leurs aspects.

Si une phobie est « tenace » après plusieurs séquences EFT, essayez de faire des séquences pour des événements précis, sous-jacents à la peur. Par exemple :

- ? *Même si ce serpent m'a mordu lorsque j'avais 8 ans...*
- ? *Même si je suis tombé du toit de l'école en 4e année...*
- ? *Même si toute la classe a ri de moi quand j'ai oublié les paroles de mon discours...*

Et ainsi de suite.

À la lumière de ceci, mettons ma intenant en pratique tout ce que vous avez appris plus tôt dans ce manuel. Souvenez-vous de l'affirmation-découverte qui est la base de l'EFT :

*La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel.*

Toutes les réactions phobiques sont des émotions négatives causées par un « zzzzt » dans votre système énergétique. Ceci veut dire que, théoriquement, la solution de votre

problème est simple. Éliminez simplement le « zzzzt » et la phobie disparaîtra. Pas de maux de tête. Pas de cœur qui bat à tout rompre. Pas de problème. L'intensité émotionnelle sera neutralisée.

L'un des outils pour accomplir ceci est la recette de base. Quelques séquences et votre phobie peut être éliminée pour de bon. Cependant, le nombre de séquences dont vous aurez besoin variera selon le nombre d'aspects qu'a votre phobie.

**Les aspects sont importants.** Les aspects, tels qu'expliqués plus tôt, sont les différentes parties de la phobie qui influent sur l'intensité émotionnelle. Pour vous aider à comprendre, revenons à la phobie des hauteurs. La plupart des personnes qui ont cette phobie ont vécu des événements où ils étaient dans un endroit surélevé, et leurs réactions phobiques font qu'elles en gardent des souvenirs pénibles. Par exemple, un homme que j'ai aidé avec sa phobie des hauteurs avait un souvenir (aspect) d'avoir été assis sur un château d'eau quand il était petit. Il ne pouvait redescendre, et il a eu peur à en mourir. De tels souvenirs sont des aspects différents d'une phobie des hauteurs qui, lorsqu'ils remontent en mémoire, créent une réaction de peur.

Comme la plupart des phobies ne possèdent qu'un seul aspect, une, deux ou trois séquences de la recette de base devraient suffire. Le problème disparaîtra en quelques minutes et, dans la plupart des cas, ne reviendra jamais.

Pour l'instant, nous ne savons pas combien d'aspects de votre phobie nous devons aborder. Malgré ceci, nous pouvons quand même progresser. Nous n'avons qu'à supposer que vous avez plusieurs aspects qui doivent être abordés, et les travailler un à la fois jusqu'à ce que vous ne ressentiez aucune intensité émotionnelle négative. Lorsque l'intensité émotionnelle sera partie, vous saurez que vous avez terminé et que tous les aspects pertinents ont été abordés.

## Questions et réponses

### Une fois la phobie éliminée, l'effet est-il permanent ?

Oui. Cependant, si la phobie semble « réapparaître », c'est presque toujours parce qu'il y a de nouveaux aspects qui n'avaient pas été abordés la première fois. Si vous interrogez le client pour découvrir ce qui se passe en eux, vous les entendrez habituellement parler de leur peur différemment. Par exemple, la personne qui a une phobie des serpents pourra vous parler de sa réaction lorsqu'elle voit *bouger la langue d'un serpent*. Si vous n'aviez pas parlé de cet aspect la première fois, ce problème reste. Si vous faites des séquences EFT pour cet aspect, vous obtiendrez un soulagement complet, à moins, bien sûr, qu'il y ait un autre aspect non abordé.

Dans d'autres cas, c'est une toute autre expérience traumatisante qui pourrait réactiver la phobie. Vous ferez le même processus, comme s'il s'agissait d'une autre phobie, parce qu'il s'agit effectivement d'une nouvelle phobie. Et vous savez que le soulagement est à votre portée.

### Et qu'est-ce que je fais si j'ai de nombreuses phobies ?

Abordez-les une à la fois. Par exemple, assurez-vous de bien neutraliser votre phobie des araignées avant d'aborder votre claustrophobie. Et assurez-vous de neutraliser complètement votre claustrophobie avant d'aborder votre phobie de conduire une voiture, etc.

On dit de certaines phobies qu'elles sont complexes, c'est-à-dire qu'elles semblent contenir plusieurs phobies en une. La peur de voler en avion en est un exemple : 1) la claustrophobie; 2) la peur de s'écraser; 3) la peur de mourir; 4) la peur de la turbulence; 5) la peur de décoller; 6) la peur d'atterrir; 7) la peur des foules; etc. Si vous arrivez à séparer ces aspects, vous pouvez les aborder comme s'il s'agissait de phobies différentes.

Si vous avez une phobie complexe, mais n'en êtes pas conscient, faites souvent la recette de base. Vous devrez peut-être recommencer maintes et maintes fois afin de réussir à neutraliser tous les « zzzzt ». Vous remarquerez aussi que l'intensité variera alors que tous les aspects différents sont abordés au niveau du subconscient.

## Utiliser l'EFT pour les souvenirs traumatisants

(Par exemple : guerre, accidents, viol, syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et tous les abus du passé)

Ce que vous lirez dans ce chapitre ne ressemble en rien aux approches conventionnelles. Ici, nous regroupons en une seule catégorie une liste infinie de problèmes émotionnels (souvenirs de traumatismes) et les abordons comme s'ils étaient identiques. En fait, ils sont identiques puisqu'ils ont tous la même cause...une perturbation du système énergétique corporel.

Les souvenirs de traumatismes provoquent une gamme de réactions émotionnelles, dont certaines sont très fortes. Certaines personnes ont des maux de tête ou de ventre. Leur cœur bat à tout rompre. Elles transpirent. Elles pleurent. Elles ont des problèmes sexuels, des cauchemars, du deuil, de la colère, de la dépression et de nombreux autres problèmes émotionnels et physiques.

Mettons d'abord en pratique ce que vous avez appris plus tôt. Souvenez-vous de l'affirmation-découverte sur laquelle est fondée l'EFT :

*La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel.*

Ainsi, toutes les émotions négatives que vous avez au sujet d'un souvenir traumatisant sont causées par un « zzzzzt » dans votre système énergétique. Ceci signifie que, théoriquement, la solution de votre problème est très simple. Vous n'avez qu'à éliminer le « zzzzzt » et l'impact émotionnel fond à zéro. Plus jamais de cauchemars, de maux de tête, de cœur battant à tout rompre. Plus jamais de problèmes de quelque nature que ce soit. Bien sûr, vous aurez toujours le souvenir. Mais c'est tout. La charge émotionnelle aura été neutralisée.

Notre outil qui permet d'accomplir ceci, évidemment, est la recette de base. Quelques séquences et vous obtiendrez un soulagement. Le nombre de séquences dont vous aurez

besoin, cependant, varie selon le nombre d'aspects de ce souvenir.

**Les aspects sont importants.** Vous vous souvenez que les aspects sont des parties différentes du souvenir qui ont un effet sur l'intensité de vos émotions.

La plupart des souvenirs traumatisants n'ont qu'un aspect principal. Ainsi, une, deux ou trois séquences de la recette de base suffiront habituellement. Vous serez débarrassé de ce problème en quelques minutes, et le plus souvent il ne reviendra jamais.

Par contre, certains souvenirs traumatisants ont de nombreux aspects. Ils exigent plus de travail parce qu'il faut faire plusieurs séquences de la recette de base. Mais malgré ceci, il ne s'agit toujours que de quelques minutes, peut-être 20 ou 30 au lieu de cinq ou six.

Évidemment, il nous faut un moyen de repérer ces aspects. Une fois repérés, il ne reste plus qu'à les aborder un à la fois jusqu'à ce qu'ils aient tous été neutralisés. Le concept du « petit film » nous permet de le faire efficacement.

**Le concept du petit film.** Imaginez qu'un souvenir traumatisant est un petit film qui est tourné dans le cinéma imaginaire de vos pensées. Ce film a un début. Il a des personnages et une histoire. Et il a une fin.

Habituellement, ce « film » est joué en quelques secondes, et à la fin vous vous retrouvez avec une émotion négative que vous connaissez bien. Parce que le film tourne tellement vite, nous ne sommes pas conscients que différents aspects de ce film pourraient contribuer à cette émotion négative. Nous avons l'impression qu'elle vient de tout le film.

Si nous pouvions jouer ce film au ralenti, les aspects pourraient être repérés et abordés. C'est ce que nous allons faire : jouer ce film au ralenti.

**Raconter le film.** La meilleure façon de faire ceci est de raconter le film À VOIX HAUTE. Racontez le film à une copine, à un miroir, un magnétophone. Et, très important, ajoutez maints détails. Inévitablement, ceci ralentit le film parce que les paroles sont beaucoup plus lentes que les pensées.

Alors que vous le racontez en y ajoutant tous les détails possibles, les aspects multiples remonteront. Arrêtez dès que vous ressentirez une intensité émotionnelle (n'oubliez pas, nous cherchons à réduire la douleur autant que possible), et faites maintenant la recette de base pour cet aspect, comme s'il s'agissait d'un tout autre souvenir traumatisant. En fait, c'est vraiment un autre souvenir traumatisant. Il avait simplement été oublié dans ce film.

Continuez ainsi pour tous les autres aspects, diminuant leur intensité émotionnelle à zéro, jusqu'à ce que vous puissiez raconter tout le film sans ressentir la moindre émotion négative.

Je le répète : la plupart des souvenirs traumatisants n'ont qu'un seul aspect. D'autres peuvent en avoir deux ou trois. Il est rare qu'un souvenir traumatisant contienne plus de trois aspects, mais ceci *pourrait* se produire. Si oui, alors il faut persister. Le soulagement est tout près.

## Questions et réponses

### Et qu'est-ce que je fais si j'ai de nombreux souvenirs traumatisants ?

Abordez-les un à la fois. Travaillez d'abord avec votre souvenir le plus important et réduisez l'intensité à zéro avant de passer au suivant. Continuez ainsi jusqu'à ce que tous les souvenirs traumatisants aient été neutralisés. Au cours de ce processus où vous vous libérez de ces souvenirs traumatisants, vous sentirez probablement une liberté presque euphorique. Quel cadeau on se fait en se libérant de ces lourds bagages inutiles.

Certaines personnes (les vétérans, par exemple) ont des centaines de souvenirs traumatisants. Si vous faites partie de ce groupe, vous pouvez vous attendre à un effet de généralisation. Par exemple, si vous avez une centaine de souvenirs traumatisants, il ne vous faudra en aborder qu'une dizaine ou une quinzaine. Après l'avoir fait, il vous sera difficile de ressentir une intensité émotionnelle par rapport aux autres. Ils auront été neutralisés grâce à l'effet de généralisation.

### En éliminant rapidement le problème émotionnel, est-ce que nous ne nous privons pas de l'importance d'explorer ce problème à fond et le « vider » complètement?

Les méthodes conventionnelles laissent entendre que la cause de ces problèmes émotionnels « bien ancrés » est enfouie dans nos pensées et qu'il faut à tout prix la découvrir et la dénouer. Faire autrement serait « tricher » le client et ne pas résoudre son problème. EFT ignore complètement ce concept.

J'ai aidé des centaines de personnes qui avaient des souvenirs traumatisants...certains d'une intensité extraordinaire. Après avoir fait l'EFT avec elles, pas une personne...pas une seule...n'a jamais exprimé le souhait ou le besoin d'explorer davantage ou « vider son problème ». Pour elles, tout était résolu complètement et elles sont reconnaissantes d'être libérées de ce fardeau.

Selon mon expérience, l'EFT *vide* vraiment le problème et le fait puissamment. L'attitude qu'ont les gens au sujet de leur souvenir se transforme presque immédiatement. Ils en parlent différemment. Leurs paroles de peur deviennent des paroles de compréhension. Leur comportement et leur posture démontrent qu'ils ne réagissent plus de la même façon au souvenir. Ils n'en parlent même plus parce qu'ils les ont vus sous leur vrai jour. Tout ceci se produit lorsque l'EFT enlève le zzzzzt dans le système énergétique. C'est parce que ce zzzzzt est la cause véritable.

## Utiliser l'EFT pour les dépendances

(Un nouveau regard sur la cause des dépendances)

Pour la plupart des professionnels de la santé, les dépendances demeurent un grand mystère. Les personnes aux prises avec des dépendances viennent les consulter et veulent vraiment...vraiment...être libérées de leurs dépendances. Mais malgré leurs meilleures intentions et malgré leur immense investissement en temps et en argent, ils reviennent bientôt à leur ancien comportement.

Et même si une personne se défait d'une dépendance, elle s'organise pour en adopter une autre à la place. La plupart des personnes qui abandonnent la cigarette par exemple prendront du poids parce qu'elles remplacent les cigarettes par les aliments. Aussi, les personnes qui abandonnent l'alcool se tournent vers la cigarette et le café, souvent à l'excès. Dans ces situations, la dépendance n'est pas surmontée...elle passe simplement à une autre.

Pourquoi les traitements pour les dépendances ne sont-ils pas plus efficaces ? Parce qu'ils n'abordent pas la véritable cause !!! S'ils le faisaient, les gens n'auraient pas besoin de remplacer une dépendance par une autre.

Quelle est donc la véritable cause du comportement de dépendance ? Je vous énumère d'abord ce qui n'est pas la cause. Ce n'est pas ce que les méthodes conventionnelles essaient de nous dire depuis des décennies. Par exemple :

- Ce n'est pas une mauvaise habitude.
- Ce n'est pas héréditaire.
- Ce n'est pas parce que c'est un trait de famille.
- Ce n'est pas parce que la personne est faible.
- Ce n'est pas un manque de volonté.
- Ce n'est pas parce que la personne en retire des bienfaits secondaires.

Selon mon expérience, ces « causes » sont proposées parce qu'elles semblent expliquer le comportement indésirable. Elles semblent logiques, et c'est pourquoi on choisit de les travailler. Cependant, elles partagent toutes un trait bien précis...elles ne réussissent pas souvent à soulager la personne de sa dépendance. Ce qu'il nous faut ici, c'est la véritable cause...et non une liste de « c'est peut-être... »

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

Pour de nombreuses personnes, ceci représente un « AHA ! » rafraîchissant qui dévoile une cause qu'elles n'arrivaient pas à préciser. Intérieurement, elles ont toujours su que ce qui les poussait à fumer, boire, manger à l'excès, etc., était leur besoin de calmer leur agitation. Mais elles ne reliaient pas ce sentiment à la véritable cause de leur dépendance.

Si vous y réfléchissez, ce lien est bien évident. Par exemple :

Les personnes aux prises avec une dépendance la décrivent souvent comme une habitude nerveuse (anxiété) et, lorsqu'elles sont stressées (anxiété), elles augmentent leur consommation.

Privez une personne de l'objet de sa dépendance (tranquillisant) et elle deviendra vite agitée (anxiété). En fait, souvent elle réagira ainsi, si vous ne faites que menacer de lui enlever son objet de dépendance. Écoutez ce que dit cette personne lorsqu'elle parle de sa dépendance, et vous entendrez souvent : « Ça me détend ». Voilà l'indice le plus évident de tous. Pourquoi aurait-elle besoin de se détendre, si elle ne ressentait pas une certaine



mesure d'anxiété ? Peut-on avoir besoin de se détendre d'autre chose ?

Examinons ceci d'un peu plus près, par exemple, l'idée fautive que les dépendances ne sont que des « mauvaises habitudes ». Il est vrai que la personne prend l'habitude, mais les dépendances sont beaucoup plus que des mauvaises habitudes. Ceci est clair parce qu'il est relativement facile de se défaire d'une habitude.

En voici un exemple. J'ai l'habitude, tous les matins, de chausser d'abord mon soulier droit avant mon soulier gauche. Si je voulais changer cette habitude, ce serait très facile. Je placerais une petite note près de mes souliers qui me rappellerait de chausser mon soulier gauche d'abord. Je répéterais ce processus quelques fois, mon habitude serait changée, et je n'aurais plus besoin de ma petite note de rappel. Il est facile de changer une telle habitude parce qu'elle ne comporte pas un élément d'anxiété.

Mais cette méthode échouerait si je m'en servais pour me défaire de « l'habitude » de fumer. Je n'arriverais à rien, si je plaçais des petites notes partout me rappelant de ne pas fumer. Elles n'auraient aucun effet pour une dépendance causée par l'anxiété.

Lorsque les personnes aux prises avec une dépendance ressentent un besoin, elles recherchent une substance (cigarette, alcool, etc.) pour calmer leur anxiété. Elles le font, bien sûr, pour se détendre, se calmer les nerfs, penser à autre chose, faire une pause, etc...toutes des formes d'anxiété qui les orientent vers leur comportement de dépendance ou l'objet de leur dépendance.

Alors, les dépendances ne sont pas que des mauvaises habitudes. Il s'agit d'un besoin causé par l'anxiété qui demande d'être soulagé.

Le véritable problème pour la personne aux prises avec une dépendance, c'est que cette substance ne fait que soulager l'anxiété temporairement. Elle masque le problème pendant un moment. C'est pourquoi c'est un tranquilisant. Lorsque l'effet du tranquilisant diminue et disparaît, l'anxiété reprend le dessus.

C'est clair. Sinon, un seul usage de la substance ou du comportement pourrait régler le problème une fois pour toutes. Mais nous le savons bien, ceci ne se produit jamais. Plutôt, les personnes doivent répéter leur comportement afin d'obtenir un soulagement. Elles deviennent alors dépendantes et finalement, associent leur anxiété avec leur tranquilisant. Ceci devient alors un cercle vicieux dans lequel elles sont emprisonnées.

Souvent, leur anxiété intensifie lorsqu'elles sont privées de leur tranquilisant. Ceci augmente leurs symptômes de sevrage et devient un obstacle les empêchant d'abandonner leur dépendance. Elles préfèrent courir les risques de la dépendance aux souffrances du sevrage, parce que ce coût est trop élevé.

## **Les problèmes de sevrage**

Voici l'une des merveilleuses qualités de l'EFT. L'EFT réduit énormément les problèmes de sevrage et souvent, les élimine complètement. Et ce n'est là que l'une des nombreuses qualités de l'EFT, qui le distingue des autres méthodes.

Il y a dans le sevrage des facteurs physiques et émotionnels. Lorsque les personnes abandonnent une substance de dépendance, leur besoin physique disparaît après environ trois jours. C'est un processus naturel par lequel le corps se débarrasse de toxines indésirables. Mais le facteur émotionnel (l'anxiété) peut persister pendant des semaines ou des mois, et parfois, ne part jamais.

Selon mon expérience, l'anxiété est la partie la plus importante du sevrage. C'est évident lorsque vous faites des séquences EFT parce que le niveau d'anxiété diminue jusqu'à zéro en quelques minutes. Et lorsque l'anxiété disparaît, il en va de même pour la plupart des symptômes de sevrage.

Examinons maintenant la solution. Nous mettons d'abord en pratique ce que vous avez appris au début de ce manuel. Vous vous souvenez de l'affirmation-découverte, sur laquelle repose l'EFT :

*La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel.*

Puisque l'anxiété est une émotion négative, il est logique qu'elle soit causée par une perturbation du système énergétique corporel. Et vous pouvez utiliser ici la recette de base. Éliminez le zzzzzt et vous éliminez le besoin. C'est *presque* tout aussi simple que ça.

Je dis *presque* parce que, afin de tout vous dire, je dois parler d'un autre obstacle très important...l'inversion psychologique. Pour souligner son importance, j'ai consacré un chapitre entier à ce thème dans la première partie de ce manuel. Je vous invite à le relire parce qu'il s'applique vraiment aux dépendances.

Souvenez-vous que l'inversion psychologique est la cause de l'auto-sabotage. C'est la raison pour laquelle les gens bloquent leurs propres efforts et adoptent un comportement qui va à l'encontre de leur plus grand bien.

Toutes les personnes aux prises avec une dépendance savent bien que leur comportement les oriente dans la mauvaise direction. De nombreuses personnes essaient en vain de le transformer et, même si elles progressent un peu, elles finissent par accepter la défaite et retombent dans leur ancien comportement. C'est un exemple parfait d'inversion psychologique.

L'inversion psychologique se retrouve dans 90 % des problèmes de dépendance. C'est pourquoi il est si difficile de les surmonter. Le système énergétique change sa polarité et sabote tous les meilleurs efforts que fait la personne.

C'est aussi la raison pour laquelle il est possible d'éliminer le besoin, mais qu'il est toujours difficile d'abandonner le comportement de dépendance. Je sais que ceci peut sembler un peu étrange...mais c'est un fait qui se produit de façon constante. Si vous avez tenté en vain de vous libérer d'une dépendance, je vous assure qu'un facteur important était l'inversion psychologique.

Afin d'être vraiment efficace, il faut éliminer *et* le besoin immédiat *et* l'inversion psychologique. Bien sûr, notre outil sera la recette de base. C'est l'outil par excellence parce qu'il contient la préparation...la correction pour l'inversion psychologique.

## **Comment aborder la dépendance**

C'est assez direct. Faites la recette de base pour la dépendance, et répétez le processus plusieurs fois par jour. Ceci aidera à diminuer l'anxiété qui cause la dépendance et corrigera en même temps toute inversion psychologique.

Cependant, il ne faut pas oublier que la préparation n'élimine pas l'inversion psychologique pour de bon. L'inversion psychologique revient habituellement, et dans les cas de dépendances, revient souvent.

Ainsi...et ceci est important...il vous faudra refaire la recette de base au moins une quinzaine de fois par jour. Je recommande au moins 25 fois.

Ceci maintiendra votre anxiété (donc, votre besoin) à un bas niveau et fera obstacle aux effets subtils (mais nuisibles) de l'inversion psychologique. Avec le temps, ce problème d'inversion psychologique diminuera et disparaîtra.

Vous pouvez répartir ces 25 répétitions sur toute la journée. Vous pourriez, par exemple, (1) régler la sonnerie d'une montre à toutes les 30 minutes pour vous rappeler de faire votre séquence ou, (2) faire votre séquence en même temps que d'autres routines quotidiennes :

au lever  
au coucher  
avant chaque repas  
chaque fois que vous entrez dans la salle de toilette  
chaque fois que vous entrez ou sortez de votre voiture  
chaque fois que vous raccrochez le téléphone  
chaque fois que vous vous asseyez  
chaque fois que vous vous levez  
chaque fois que vous entrez ou sortez de la maison

chaque fois que vous traversez une entrée de porte.

Évidemment, tout le monde a ses propres routines, et cette liste ne vous conviendra peut-être pas. Elle est là simplement pour vous donner des idées. Vous pourriez créer votre propre liste.

Parfois, vous vous trouverez dans un endroit (des rencontres, au restaurant, etc.) où vous risquez de vous attirer les regards interrogateurs des autres, si vous faites la recette de base. Dans ces situations, allez à la salle de toilette, ou dans votre voiture, ou un autre endroit discret.

### **Comment aborder le besoin maladif**

Si vous faites exactement comme il est proposé ci-haut, vous n'aurez probablement pas de problèmes de sevrage ou de besoins pendant la journée. Mais si vous en avez, vous devez faire une ou deux séquences de la recette de base jusqu'à ce que le besoin disparaisse. Ces séquences s'ajoutent aux 25 séquences que vous faites pour la dépendance.

### **Aborder les événements précis qui causent l'anxiété**

Si vous respectez le processus proposé ci-haut, il vous aidera à éliminer votre dépendance, mais je vous invite aussi, afin d'assurer un travail complet, à aborder les événements spécifiques sous-jacents que vos comportements de dépendance tentent de calmer.

Ce processus peut sembler déconcertant parce que la plupart des gens ne sont pas conscients des événements spécifiques qui sont directement reliés à leur comportement de dépendance. S'ils n'en sont pas conscients, comment peuvent-ils alors utiliser l'EFT ? Et aussi, selon la personne, la liste de tels événements spécifiques pourrait être interminable.

Heureusement, il y a une solution à ce problème qui paraît déjà sur le site Internet. Il s'agit du Processus de paix personnelle. Il sert à éliminer systématiquement chacun des

événements spécifiques dans votre vie qui vous cause d'anxiété, dépendances ou des limites de toutes sortes. Voici une copie de ce processus.

### **Le processus de paix personnelle**

Salut tout le monde,

Ce processus de paix personnelle que je veux partager avec vous n'est pas uniquement une façon pour vous de vous « sentir un peu plus en paix ». Si elle est bien appliquée, cette technique pourrait vite devenir la méthode de guérison la plus importante jamais créée, pour toute personne sur terre. Tout médecin, thérapeute, conseiller spirituel ou coach d'amélioration de la performance sur la planète devrait adopter cette technique comme l'outil de premier choix pour s'aider et aider les autres.

Ce processus de paix personnelle suggère la rédaction d'une liste de tous les ÉVÉNEMENTS PRÉCIS dérangeants de notre vie, et de faire des séquences EFT, systématiquement, tous les jours, afin de faire fondre l'effet que ces événements ont tous jours dans notre vie. En faisant ceci, nous pouvons déraciner les « arbres négatifs » dans notre « forêt émotionnelle », éliminant ainsi les causes de nos malaises émotionnels et physiques. Bien sûr, ceci nous oriente vers notre paix personnelle, ce qui, en retour, a un effet immense sur la paix mondiale.

Voici quelques suggestions - quand et comment utiliser ce processus :

1. Comme devoir à faire à la maison entre vos consultations avec le -la praticien-ne ou thérapeute. Ceci ne pourra qu'accélérer et approfondir le processus de guérison.
2. Comme processus quotidien pour dégager l'accumulation de toute une vie de débris émotionnels. Ceci enrichira notre image de soi, réduira notre manque de confiance en soi et nous apportera une profonde impression de liberté personnelle.
3. Comme moyen d'éliminer une cause importante (sinon LA cause) d'une maladie grave. C'est au sein de ces événements précis que sont logés ces

colères, peurs et traumatismes qui se transforment en maladies. En les abordant tous, nous travaillerons sûrement ceux qui sont la cause de la maladie.

4. Pour trouver les problèmes fondamentaux. Si nous neutralisons tous les problèmes spécifiques, nous aurons automatiquement travaillé les problèmes fondamentaux.
5. Comme technique de relaxation.
6. Pour servir d'exemple pour les autres, démontrant ce qui est possible.

Ce concept tout simple devrait pouvoir transformer tout le domaine de la guérison. Je peux vous le dire en une seule phrase :

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

Ce n'est pas mal, venant d'un ingénieur comme moi, non ? Cette phrase, si elle était adoptée par tout praticien de santé et tout client ou patient, pourrait probablement (1) augmenter de manière spectaculaire notre taux de guérison; et, (2) réduire rapidement les coûts des services de santé.

Remarquez que cette idée ne parle pas des causes chimiques comme celles proposées par la médecine moderne. C'est parce que j'ai été témoin, maintes et maintes fois, d'améliorations dramatiques chez des clients, là où les drogues et autres solutions chimiques avaient échoué lamentablement.

Je n'avance pas, cependant, que les médicaments, l'alimentation saine et autres n'ont pas leur place. En fait, ils l'ont. Ils sont souvent vitaux. Selon mon expérience, cependant, nos événements spécifiques non résolus sont plus souvent la cause fondamentale de la maladie que toute autre chose. Ainsi, nous avons intérêt à nous y arrêter.

C'est tellement évident ! Les praticien-nes EFT d'expérience sont bien conscients que l'EFT peut facilement effacer d'un seul coup

les événements qui sont gravés sur les murs de nos pensées. C'est là que l'EFT excelle. Jusqu'à maintenant, cependant, nous avons centré nos efforts sur les événements spécifiques négatifs sous-jacents des malaises précis comme les phobies, les maux de tête, les traumatismes. Ceci est bien... très bien... et nous devrions continuer ainsi. D'un autre côté, cependant, pourquoi ne pas utiliser l'EFT sur TOUS les autres événements spécifiques sous-jacents de nos problèmes plus généraux (mais quand même très importants), comme par exemple, pour n'en énumérer que quelques uns :

- l'image de soi
- l'anxiété
- la dépression
- l'insomnie persistante
- les dépendances
- les comportements compulsifs
- les émotions de rejet, d'abandon

Alors que vous libérez ces événements de leur bagage émotionnel, vous aurez de moins en moins de conflits intérieurs à travailler. Moins vous avez de ces conflits intérieurs, moins vous éprouverez de souffrances émotionnelles et physiques, et plus vous ressentirez la paix personnelle. Pour un grand nombre de personnes, ce processus mettra fin à de nombreux problèmes anciens que d'autres méthodes n'ont jamais réussi à résoudre. Que pensez-vous d'une telle paix !?

La même chose s'applique aux malaises physiques, par exemple, les maux de tête, les problèmes respiratoires, les problèmes digestifs, le SIDA, la sclérose en plaques, le cancer. On accepte de plus en plus facilement la croyance que nos colères, traumatismes, culpabilité, désespoir et autres, causent ou contribuent à nos maladies physiques. Au cours des quelques dernières années, j'ai discuté avec plusieurs médecins, et ils s'entendent avec moi pour affirmer que les conflits émotionnels sont l'une des causes importantes de maladies graves. Jusqu'à maintenant, cependant, il n'y avait pas de façon efficace d'éliminer ces voleurs de bien-être. Nous pouvons les masquer avec des drogues, bien sûr, mais les véritables guérisons

sont difficiles à trouver. Heureusement, l'EFT et ses nombreux cousins nous apportent des outils faciles et élégants qui aident les praticiens de la santé à détruire les racines de la maladie ... et non le-la malade...

Je tiens à souligner que ce que je partage ici avec vous ne remplace pas une bonne formation EFT ou l'aide d'un-e praticien-ne EFT d'expérience. C'est un outil qui, s'il est utilisé avec sagesse et savoir-faire, est capable d'apporter un grand soulagement. Bien sûr, une bonne formation et de l'assistance directe aideront grandement. La simplicité et l'efficacité de cette méthode en font une technique obligatoire pour toute personne recherchant de l'aide pour un problème de santé - quel qu'il soit, et quelle que soit sa gravité ! Je sais que c'est une affirmation audacieuse, mais je fais ce travail depuis plus de dix ans maintenant, et j'ai vu tellement de résultats impressionnants, pour un si grand nombre de problèmes, qu'il m'est facile, voire essentiel, de faire une telle affirmation.

La méthode est très simple. J'imagine que vous connaissez déjà la séquence de base de l'EFT. Voici donc la démarche du processus de paix personnelle :

1. Rédigez une liste de tous les événements spécifiques dérangeants qui vous reviennent en mémoire. Si vous n'en trouvez pas au moins une cinquantaine, c'est que vous n'y mettez pas tout votre cœur, ou vous habitez depuis un moment sur une autre planète. La plupart des gens peuvent en trouver des centaines !
2. En rédigeant votre liste, vous trouverez peut-être des événements qui ne vous rendent pas inconfortables présentement. C'est bien. Mais ajoutez-les quand même à votre liste. Le simple fait qu'ils remontent en mémoire laisse entendre qu'ils ont besoin d'être résolus.
3. Donnez un titre précis à chacun des événements... comme s'il s'agissait d'un petit film, par exemple : *Papa m'a giflé dans la cuisine - j'ai piqué le sandwich de Suzanne - j'ai failli glisser et tomber dans le précipice - mon prof de 3e année s'est*

*moqué de moi quand j'ai fait ce discours - maman m'a enfermé dans le placard - mme Adam m'a dit que j'étais sotte ... etc.*

4. Lorsque vous aurez terminé votre liste, choisissez les plus gros « arbres » dans votre « forêt négative » et appliquez l'EFT sur chacun jusqu'à ce que vous puissiez en rire, ou « ne plus y penser ». Notez bien tous les aspects qui remontent et traitez-les tous comme autant d'arbres dans votre « forêt négative ». Appliquez l'EFT selon le besoin. Assurez-vous de ne pas abandonner avant d'avoir résolu chaque événement.

S'il vous est impossible de mesurer une intensité entre 0 et 10 pour l'un des petits films, dites-vous que vous essayez d'enfouir l'émotion, et faites 10 séquences EFT complètes, sous tous les angles possibles. Vous aurez alors de fortes chances de l'avoir résolu.

Après avoir déraciné vos « plus gros arbres », passez aux gros arbres suivants.

5. Travaillez ainsi un film (un événement spécifique) tous les jours... mais de préférence trois ... pendant trois mois. Ceci n'exige que quelques minutes par jour. En faisant ceci, vous aurez résolu, en trois mois, entre 90 et 270 événements spécifiques ! Remarquez ensuite combien vous êtes bien dans votre peau. Remarquez que les choses vous dérangent beaucoup moins. Remarquez la qualité de vos relations, et combien vos problèmes exigeant de la thérapie semblent ne plus être là. Repensez à certains de ces événements spécifiques intenses et remarquez qu'ils n'ont plus aucune charge émotionnelle. Remarquez les améliorations au niveau de votre tension artérielle, votre pouls, votre respiration.

Je vous demande de remarquer consciemment ces choses, sinon la guérison personnelle qui s'est produite en vous sera d'une telle subtilité que vous risquez de ne même pas vous en rendre compte. Vous direz même : « Bof, ceci n'a jamais vraiment été un problème ». Je

vous assure que ceci est fréquent avec l'EFT, et c'est pourquoi je choisis de le souligner.

6. Si vous prenez des médicaments, vous sentirez peut-être le besoin de les arrêter. Je vous prie de ne le faire qu'avec l'avis de votre médecin !

Je souhaite que ce processus de paix personnelle devienne un rituel, partout dans le monde. Quelques minutes par jour transformeront de manière monumentale, pour nous tous, la performance à l'école, les relations, la santé et notre qualité de vie. Ces mots ne veulent rien dire à moins que VOUS ne mettiez cette idée en pratique, MAINTENANT !

La paix personnelle pour tous !

Gary

## À quoi s'attendre ?

Lorsque vous faites l'EFT tel qu'expliqué ci-haut, vos besoins malades devraient être réduits dès le premier jour et seront de plus en plus légers et de moins en moins fréquents au fil des jours. Éventuellement, vous n'aurez plus de besoins et votre substance de dépendance vous sera même dégoûtante. Vous serez libéré. Vous ne la verrez plus de la même manière, et vous vous demanderez comment vous avez pu être aux prises avec une telle dépendance.

Ce sont là des indices positifs, bien sûr. Lorsque vous arriverez à ce stade, vous devriez continuer le processus pendant encore quelques jours pour bien le « fixer ».

Une fois la dépendance libérée, cependant, vous risquez toujours de revenir en arrière. Il est préférable d'éviter la tentation. Il en est ainsi pour toute réhabilitation de dépendance.

## Questions et réponses

**Combien de temps devrais-je attendre avant d'arriver à surmonter ma dépendance ?**

Ceci varie selon la situation. Selon mon expérience, les dépendances aux substances plus innocentes comme le chocolat, le café, les boissons gazeuses et certains aliments peuvent disparaître en quelques jours. Elles deviennent répugnantes pour la personne. Je viens de terminer des séances avec une femme qui a surmonté ses dépendances aux boissons gazeuses, le bacon, les rondelles d'oignons, le chocolat, les bonbons mous et les frites en ne faisant qu'une ou deux séquences de la recette de base pour chacune de ces substances. Elle n'a plus aucune attirance pour ces choses. Avec d'autres personnes, bien sûr, c'est un peu plus long.

Les dépendances aux substances plus lourdes comme la cigarette, l'alcool, la cocaïne, etc., exigent un travail plus long...peut-être une ou deux semaines. J'ai travaillé avec un homme qui a éliminé sa dépendance à l'alcool (qu'il avait depuis de nombreuses années) en ne faisant que quelques séquences de la recette de base. Un résultat pareil n'est pas chose rare, mais je ne peux pas prédire que vous aurez les mêmes résultats.

Aucune règle stricte ne s'applique ici. C'est terminé lorsque c'est terminé...et vous le saurez parce que vous n'en voudrez plus, tout simplement. En attendant, votre seule « douleur » sera de faire la recette de base à répétition. Les symptômes de sevrage sont chose normale.

**Je peux travailler pour éliminer plus d'une dépendance lors d'une même séquence EFT ?**

Non...vous ne pouvez aborder qu'une dépendance à la fois. Ne combinez pas deux dépendances ou plus, mais faites plutôt une séquence pour chacune de ces dépendances.

Ne soyez pas surpris, cependant, si le travail que vous faites pour une dépendance a un effet positif sur les autres dépendances. Ceci se produit parfois parce qu'en tapotant, l'anxiété diminue tellement que la personne n'a plus besoin de « tranquillisant ». Il est impossible de promettre un tel résultat chaque fois, mais oui, ceci *peut* se produire.

### **Comment l'EFT aide-t-elle la perte de poids ?**

Si vous souhaitez perdre du poids, il vous faut aborder la cause fondamentale. Et cette cause est une dépendance par rapport à la nourriture qui est causée par l'anxiété...comme toute autre dépendance. En fait, la substance de dépendance la plus importante en Amérique du Nord est la nourriture. Elle arrive à masquer l'anxiété temporairement, tout comme le tabac, l'alcool, etc. Combien de fois avez-vous vidé le frigo alors que vous n'aviez pas faim ? Pourquoi l'avez-vous fait ? Pour masquer un sentiment d'anxiété ? Vous ne l'avez peut-être pas appelé « anxiété ». Vous l'avez peut-être appelé « ennui » ou « manger sans faim », mais c'était, de toute manière, une forme d'anxiété.

L'anxiété qui nourrit la dépendance à la nourriture...ou toute autre substance ou

comportement...peut être causée par plusieurs choses. Elle vient peut-être d'un stress actuel dans la famille ou le milieu de travail, ou encore d'abus pendant l'enfance ou de souvenirs de traumatismes.

Pour perdre du poids, vous devez évidemment éliminer l'anxiété qui vous motive à manger à l'excès. Quel meilleur outil que l'EFT ? En plus de faire le processus de paix personnelle décrit ci-haut, faites la recette de base au moins 25 fois par jour pour diminuer votre anxiété. Utilisez-la chaque fois que c'est nécessaire pour réduire vos besoins de nourriture (par exemple : « *Même si j'éprouve le besoin de manger ce gâteau..* ». Avec le temps, la cause de votre dépendance par rapport à la nourriture...et votre excédent de poids...devraient disparaître.

## Utiliser l'EFT pour la guérison physique

L'existence de la connexion corps-esprit n'est nulle part ailleurs plus évidente que dans l'EFT. Sans doute connaissez-vous quelqu'un (ou vous-même !) qui a fait l'expérience de guérisons physiques à plus d'un niveau grâce à cette méthode.

La liste ci-dessous des malaises physiques qui ont été soulagés ou éliminés grâce à l'EFT est loin d'être exhaustive:

**maux de tête, maux de dos, cou et épaules raides, douleurs articulaires, cancer, syndrome de fatigue chronique, lupus, colite ulcéreuse, psoriasis, asthme, allergies, démangeaisons des yeux, plaies, éruptions cutanées, insomnie, constipation, syndrome du côlon irritable, troubles de la vue, tensions musculaires, piqûres d'abeilles, troubles urinaires, nausées, SPM, dysfonction sexuelle, transpiration, manque de coordination, syndrome du canal carpien, arthrite, engourdissement des doigts, maux de ventre, rages de dents, tremblements, sclérose en plaques.**

Et j'en laisse...une liste complète remplirait cette page.

### Essayez-le pour tout

J'essaie l'EFT sur tous les malaises physiques dont sont affligés mes clients et j'avoue que les résultats ne cessent de m'étonner. Il est vrai que mon taux de succès n'est pas 100 % (est-ce même possible ?), mais l'EFT donne très souvent des résultats fabuleux là où rien n'avait réussi auparavant.

Il arrive aux êtres humains des milliers de malaises physiques pour lesquels la science médicale a trouvé une multitude de remèdes. Ces remèdes peuvent être le toucher ou les médicaments, la chirurgie, le jeûne ou la visualisation. Ces derniers semblent tous réussir pour certaines personnes dans certaines

situations. Mais aucune de ces méthodes ne fonctionne pour tous dans toutes les situations. *Selon mon expérience, l'EFT est tellement efficace qu'il devrait faire partie du répertoire d'outils de tout praticien de la santé.* Et je vais encore plus loin. Il devrait être l'outil que la praticienne utilise d'abord. En voici les raisons :

Le soulagement des symptômes est généralement immédiat.

L'EFT réussit souvent où toutes les autres méthodes ont échoué.

C'est une méthode facile à apprendre et à mettre en pratique.

Elle ne demande que quelques secondes.

Elle ne cause pas de dépendances.

Je ne connais aucune autre technique de guérison capable de faire état de telles qualités. Et vous ? Néanmoins, l'EFT ne remplace pas les conseils d'un médecin ou autre. Il est toujours préférable de travailler avec plus d'un-e professionnel-le de la santé.

Dire que l'EFT mérite une place d'honneur au panthéon de la guérison physique est une vérité indéniable. L'observateur le plus détaché ne peut s'empêcher d'admirer avec le plus grand respect les résultats de cette méthode. Mais la grande question demeure... pourquoi est-ce si efficace ?

Pourquoi, si cette méthode a été conçue pour aborder les problèmes *émotionnels*, fonctionne-t-elle si bien pour les problèmes *physiques* ? La science de la guérison est entourée de mystère, et c'est pourquoi la recherche dans ce domaine se poursuit continuellement. L'EFT ne fait pas exception à cette règle.

Tout comme la circulation sanguine est vitale pour la santé physique, le flux énergétique est tout aussi important. L'harmonisation de ce flux grâce à l'EFT ne peut que stimuler la guérison physique.

Il est incontestable que les émotions négatives contribuent aux malaises physiques.



Dans la mesure où l'EFT neutralise ces émotions négatives, les symptômes physiques semblent diminuer.

## **Questions et réponses**

### **Combien de temps devrais-je attendre avant de ressentir un soulagement ?**

Aucune règle stricte ne s'applique ici. Les symptômes disparaissent souvent en quelques minutes bien que, à l'occasion, une réaction tardive peut survenir quelques heures plus tard. Le soulagement de la maladie sous-jacente peut ne survenir que plusieurs jours, semaines ou mois plus tard. Alors...soyez persévérant. Et n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé. De nombreuses personnes sont tentées d'arrêter de prendre leurs médicaments lorsque la guérison se fait sentir. Ceci ne devrait être fait que sous la surveillance de votre médecin.

### **Je peux aborder plus d'un symptôme à la fois ?**

Non ! Faites la recette de base pour chaque symptôme séparément. Travaillez d'abord avec le plus grave des symptômes et faites ensuite les autres, un à la fois. Ne soyez pas étonné, cependant, si le travail que vous faites pour l'un des symptômes soulage les autres. C'est souvent ce qui se produit.

### **Je peux vraiment m'attendre à obtenir des résultats pour des malaises graves et de longue durée ?**

Je suis bien conscient que la sagesse conventionnelle dit que de nombreux malaises de longue durée seront avec la personne pour toujours. Par conséquent, dire qu'ils peuvent être diminués ou éliminés grâce à des tapotements méthodiques sur le système énergétique est vraiment extrémiste. Ça ne cadre pas avec les croyances de la plupart des gens que je connais. Mais j'ai vu, de mes yeux, tellement d'exemples surprenants de ceci que ce serait pure négligence de ne pas les partager avec vous.

### **Combien de fois devrais-je faire la recette de base pour mon problème ?**

Pour soulager des symptômes comme des maux de tête, douleurs, mal à l'estomac, etc., faites la recette de base chaque fois que vous voulez ressentir un soulagement. Pour la maladie sous-jacente, il faudrait répéter la séquence au moins dix fois par jour, jusqu'à ce que soyez satisfait. Ces dix séquences peuvent être réparties sur toute la journée. Vous pouvez les faire aux mêmes moments tous les jours, par exemple :

Avant de vous lever le matin.

Avant de vous coucher le soir.

Avant chaque repas.

Chaque fois que vous allez à la toilette.

Il est important aussi de faire une séquence EFT chaque fois qu'il se produit un événement qui peut être relié au malaise physique. Le Processus de paix personnelle pourrait vous venir en aide ici.

### **Vous pourriez nous raconter certaines de vos expériences EFT concernant une gamme de malaises physiques ?**

Avec plaisir. Cependant, souvenez-vous que les exemples qui suivent ne représentent qu'une fraction des malaises qui peuvent être soulagés grâce à l'EFT.

#### **Douleurs lombaires**

Je connais de nombreuses personnes qui ont subi des blessures au niveau du dos, qui sont bien visibles sur une radiographie. Néanmoins, après quelques minutes d'EFT, leurs douleurs diminuent énormément.

Ceci ne semble faire aucun sens jusqu'à ce que vous acceptiez que le stress est ressenti dans les muscles qui eux, exercent d'énormes pressions sur les articulations. En détendant la tension musculaire avec l'EFT, la pression sur les articulations est aussi réduite. Le résultat ? Moins de douleur. Il m'est impossible de compter le nombre de maux de dos que j'ai vu disparaître. Certaines douleurs disparaissent pour de bon, alors que d'autres exigent que la personne tapote tous les jours pour empêcher que la douleur revienne.

### **Maux de tête et d'estomac**

Je crois que j'ai obtenu d'excellents résultats pour environ 90 % des situations de maux de tête et d'estomac avec lesquelles j'ai travaillé. La plupart des symptômes ont disparu en quelques minutes, n'utilisant que la recette de base.

### **Syndrome du tunnel carpien**

Un soir, j'ai eu un dîner d'affaires avec Anne, et la douleur qu'elle ressentait au niveau du poignet se mesurait à 7. Après avoir fait la recette de base pendant moins de deux minutes, sa douleur a disparu et n'est pas revenue de la soirée.

Inutile de vous dire qu'elle était étonnée, puisque aucune méthode ne lui avait jamais apporté de soulagement. Je ne l'ai jamais revue, alors je ne sais pas si ceci a persisté. Il s'agit d'un genre de problème qui risque de revenir, alors il est bon que la personne refasse des tapotements.

### **Psoriasis**

Le psoriasis dont souffrait Donna était tellement grave qu'elle avait de la peine à porter des souliers. Ses médicaments n'aidaient pas. Elle tapota pendant quelques jours, et 90 % de ses symptômes disparurent.

### **Allergies**

Les allergies réagissent bien à l'EFT. J'ai vu de nombreuses personnes se soulager de problèmes de sinus, de démangeaisons des yeux, d'éternuement et toute une gamme de symptômes d'allergies.

### **Constipation**

Pour ce qui est de ce problème, les résultats varient, mais selon mon expérience les gens obtiennent un soulagement. Par exemple, une personne a obtenu un soulagement immédiat et permanent après une seule séance de tapotements. D'autres doivent tapoter tous les jours pendant des semaines afin de soulager des années de problèmes de constipation.

N'oubliez pas que vous n'obtiendrez pas toujours le soulagement immédiat de votre malaise physique et parfois, vous serez porté à croire que les tapotements n'ont aucun effet. Soyez patient...et persévérant. Vous y consacrez du temps, c'est tout. Persistez, et toutes les chances seront de votre côté. Ceci s'applique à tous les malaises...et non pas uniquement la constipation.

### **La vue**

J'ai vu un grand nombre de personnes améliorer leur vue avec l'EFT ... enfin, de manière temporaire. Les gens viennent travailler avec moi devant un groupe, font la recette de base pour leur vue et me disent qu'ils voient beaucoup plus clair. Je n'ai jamais fait de suivi après ces séances, alors il m'est impossible de dire si oui ou non les améliorations sont durables. Je soupçonne cependant que les améliorations peuvent très bien être permanentes chez les personnes qui font preuve de persistance.

### **Arthrite**

La douleur causée par l'arthrite est souvent soulagée après quelques séquences de la recette de base. Je l'ai vu se produire maintes et maintes fois. Cependant, vu les causes sous-jacentes, ce symptôme revient habituellement. Il faut alors aborder les symptômes et les causes sous-jacentes.

L'EFT permet-il d'éliminer l'arthrite pour de bon ? Je n'en sais rien parce que je ne connais personne qui ait utilisé ces techniques avec persévérance pour ce problème. On nous dit en médecine moderne que l'arthrite ne peut disparaître, qu'elle ne peut être guérie et ne peut être qu'arrêtée.

Cependant, en 1986, on m'a posé un diagnostic d'arthrite et aujourd'hui, je n'en ai plus le moindre signe. Je n'ai pas utilisé l'EFT à l'époque parce que je ne connaissais pas ces techniques. C'est après avoir fait un jeûne et transformé mes habitudes alimentaires, mon style de vie et ma façon de penser que l'arthrite a disparu. Je suis persuadé que l'EFT aurait accéléré cette guérison.

## Utiliser l'EFT pour rehausser l'image de soi

### La cause de la pauvre image de soi

L'expression « la pauvre image de soi » signifie une impression négative de soi-même. Même les spécialistes dans ce domaine n'arrivent pas à lui trouver une définition juste et ne peuvent pas en préciser la cause exacte. Alors, personne ne s'entend sur la meilleure façon de l'aborder.

Par contre, l'EFT est beaucoup plus juste dans son approche et en précise la cause exacte. La voici :

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

C'est tellement évident, et je choisis de l'écrire parce que, vue ainsi, l'EFT est remplie de bon sens. Si nous éliminons les émotions négatives, nous éliminons la cause. Et sans sa cause, la pauvre image de soi disparaît.

Et quel meilleur outil que l'EFT pour éliminer les émotions ?

La pauvre image de soi est sans doute l'un des malaises les plus importants dans ce monde. C'est tellement courant que la plupart des personnes en transportent en eux une certaine mesure. Notre image de soi correspond souvent à notre confiance en soi. Nous avons tendance à « la dégager » par le biais de notre maniérisme, notre posture, nos paroles et nos gestes, et inévitablement, les autres « la lisent ». En conséquence, elle a un effet important sur notre performance - personnelle, avec les autres et en affaires.

Parfois nous obtenons ou ratons un nouveau poste, une promotion ou une vente selon les pensées intérieures que nous irradions vers les autres. Nos amitiés et relations amoureuses sont parfois florissantes et parfois elles flétrissent, selon les impressions de soi que nous dégageons. Plus est pauvre notre image de soi, plus nous sommes facilement dérangés et plus nos réactions émotionnelles de colère, de

culpabilité, de jalousie, etc., sont intenses. Lorsque notre image de soi est basse, nous avons tendance à rester coincés, comme pris au piège. Nous n'avons pas le courage de nous lancer en affaires, ou quitter notre relation abusive ou vivre de nouvelles expériences plus enrichissantes. Notre vie peut être triste et monotone.

Notre image de soi est au centre de notre force émotionnelle. Souvent, notre qualité de vie en dépend.

Entrez dans une librairie et vous y trouverez d'innombrables livres portant sur les solutions pour les problèmes d'image de soi. Souvent, ils mettent l'accent sur les attitudes positives et enseignent des exercices pour aider à reconnaître le côté positif de la vie. Ils vous encouragent à vous centrer sur vos forces plutôt que vos faiblesses, et certains contiennent des visualisations et affirmations pour vous aider à atteindre ces objectifs. Je félicite tous les auteurs de ces livres.

Je suis en faveur de tout ce qui peut aider les gens, et il faut avouer que ces approches aident de nombreuses personnes à améliorer leur image de soi. Mais, les résultats sont éparpillés : une amélioration ici, une nouvelle attitude là. Il est rare qu'une personne transforme son image de soi du tout au tout à l'aide de ces outils.

Ce qui manque à ces techniques c'est qu'elles ne neutralisent pas le manque de confiance et les émotions négatives qui sont la cause de la pauvre image de soi. Plutôt, elles écrasent la personne sous d'immenses doses de positivisme.

Ces efforts sont dignes de louanges, bien sûr, mais le manque de confiance en soi et les sentiments négatifs envers soi peuvent être plutôt tenaces. Imaginez que votre voyage dans la vie est comme un voyage en autobus, et que le manque de confiance et les sentiments négatifs sont les passagers dans votre autobus. Vous conduisez et eux sont

assis sur les bancs juste derrière vous et vous dictent comment faire. Les méthodes conventionnelles n'arrivent pas facilement à les faire bouger de là.

L'approche qu'adopte l'EFT par rapport à ce problème est nouvelle et rafraîchissante et *permet* que se produisent des changements profonds. J'ai vu des personnes se transformer grâce à l'EFT. Leur maniérisme, leur posture, leurs paroles et leurs gestes se transforment tous pour laisser apparaître une personne plus assurée, plus positive. Les amis et collègues font souvent des commentaires au sujet de cette « nouvelle » personne qui a évolué sous leurs yeux.

Plutôt que de tenter de remplacer les attitudes et perspectives de la personne comme le font les méthodes conventionnelles, l'EFT libère la personne de son manque de confiance en elle et de ses sentiments négatifs. Elle peut finalement mettre à la porte les passagers indésirables qui prennent toutes les premières places dans son autobus. Une fois partis, ces derniers ne peuvent plus avoir d'effets négatifs sur l'image de soi de la personne.

Les doutes et les sentiments négatifs qui causent la pauvre image de soi sont des « émotions négatives » - et justement, l'EFT a été conçu pour s'en défaire. Vous vous souvenez de l'affirmation-découverte de l'EFT :

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

Dans cette optique, le processus à suivre pour améliorer l'image de soi est fort simple. Il s'agit tout simplement de faire la recette de base pour toutes les émotions négatives ressenties. Elles disparaissent une à la fois, et ce faisant, vous ressentez plus souvent des émotions positives que négatives. Une image de soi rafraîchissante et confiante émerge. Vous avez lancé par les fenêtres de votre autobus les passagers gênants et leurs bagages.

Je vous invite à utiliser l'approche de la Paix personnelle, telle qu'expliquée plus tôt. Elle aborde automatiquement tous les événements spécifiques négatifs qui s'infiltrent

dans une image de soi qui serait saine autrement.

## **Métaphore de la forêt et des arbres**

Voici une métaphore qui vous aidera à comprendre davantage ce concept. Imaginez que toutes vos émotions négatives ou événements spécifiques sont des arbres dans une forêt d'image de soi négative. Elles peuvent représenter des choses de votre passé, par exemple, des rejets, abus, échecs, peurs, culpabilité, etc. Vous pourriez en avoir des centaines, et votre forêt pourrait ressembler davantage à une jungle qu'à une forêt.

Considérons que vous avez une centaine d'arbres malades dans votre forêt d'image de soi. Si vous en abattez un (en le neutralisant avec l'EFT), il vous en reste toujours 99. Vous éprouverez sans doute un grand soulagement émotionnel après avoir abattu cet arbre, mais cette petite éclaircie n'est pas très visible dans cette forêt très dense.

Que se passerait-il, si avec méthode vous abattiez un arbre par jour ? Petit à petit, cette forêt deviendrait moins dense. Vous pourriez vous y promener plus librement, et vous vous sentiriez capable d'y habiter.

À la longue...si vous persistez avec l'EFT...tous les arbres disparaîtront et à leur place se trouvera un MOI libéré de ses émotions négatives. Le monde semble différent lorsque la forêt malade n'y est plus et une toute nouvelle image de soi voit le jour.

## **Généralisation**

Heureusement, vous n'aurez pas besoin d'abattre les 100 arbres malades afin d'arriver au résultat recherché. Pourquoi ? Parce que l'utilisation de l'EFT, pour neutraliser quelques émotions négatives d'un même genre, aura tendance à créer un effet de généralisation qui se répandra sur toutes les autres émotions négatives de ce même genre.

Disons, par exemple, que dans votre forêt, vous avez un bouquet de dix arbres « d'expériences d'abus ». Prenez le plus grand (le plus intense) de ces arbres et abattez-le

avec des séquences EFT. Après avoir ainsi abattu trois ou quatre de ces arbres, vous verrez que les six ou sept arbres restants tomberont sans effort. L'harmonisation du système énergétique qui se produit après avoir abattu certains arbres se répand sur les autres arbres de cette même famille d'arbres.

Ce concept de généralisation peut aussi être adapté à d'autres bouquets d'arbres « d'échecs » ou « rejets ». Ainsi, une forêt de 100 arbres peut être éclaircie après n'avoir abattu qu'une trentaine d'arbres.

### **Soyez observateur**

Avec l'EFT, les transformations au niveau de l'image de soi se produisent beaucoup plus rapidement et puissamment qu'avec les méthodes conventionnelles. Cependant, ces transformations ne se produisent pas aussi rapidement que dans les situations de phobies et souvenirs de traumatismes. L'EFT corrige souvent ces situations en quelques minutes, alors que les transformations au niveau de l'image de soi peuvent exiger des semaines. C'est parce que ces transformations ne se font qu'après l'élimination méthodique de nombreuses émotions négatives (arbres)...une à la fois.

Lorsque je dis que la transformation totale de l'image de soi ne se produit souvent qu'après des semaines, ce n'est pas dire qu'il ne se passe rien entre-temps. Au contraire. Chaque fois qu'un arbre est abattu dans votre forêt, il se produit une transformation au niveau de l'image de soi. Cependant, la libération émotionnelle qui se produit immédiatement lorsqu'un arbre est abattu n'est pas vraiment perceptible au sein de ce grand problème d'image de soi. Mais l'effet cumulatif de nombreux arbres abattus *se voit si vous devenez un observateur* de ce qui se passe.

Les transformations qui se produisent en vous sont graduelles, subtiles et puissantes. *Elles vous semblent tellement naturelles que vous ne vous en rendez même pas compte.* Éventuellement, vos amis vous diront que vous êtes différent-e, et vous aurez alors la preuve incontestable que des transformations

se sont produites. Mais entre-temps, vous devez être « observateur » et vous aligner avec ce qui se passe en vous.

Remarquez, par exemple, que vous avez réagi à une situation de rejet comme si de rien n'était. Remarquez comment vous dites plus souvent ce que vous pensez et comment vous vous occupez davantage de vous. Écoutez-vous et voyez que vous êtes plus souvent positif que négatif. Observez les réactions des personnes qui vous entourent, alors que vous rayonnez une image plus assurée de vous-même.

Il est important d'être observateur, sinon vous pourriez conclure qu'il ne se passe rien et abandonner.

### **Comment procéder**

La méthode est bien simple. C'est l'essence même du processus de la paix personnelle. Voici les deux étapes à suivre :

1. Faites une liste de toutes les émotions négatives de votre passé auxquelles vous pouvez penser. Rappelez-vous chaque incident de peur, de rejet, de culpabilité, de colère, d'abus, de pleurs et larmes ou autre émotion négative. Notez les événements importants et les moins importants, mais les plus importants d'abord. Ne vous inquiétez pas s'ils ne vous viennent pas tous en mémoire au début. À la longue, vous pourrez les ajouter à votre liste.
2. Utilisez ensuite la recette de base tous les jours afin « d'abattre les arbres » sur cette liste. Recommencez tous les jours jusqu'à ce que plus aucune émotion négative (arbre) n'existe. Surtout, assurez-vous « d'observer » votre progrès en cours de route. Vous pouvez faire ce processus plus d'une fois par jour, si vous en avez le temps, et vous pourriez abattre plus d'un arbre au cours d'une séance. Cependant, il faut vraiment s'occuper uniquement d'un arbre à la fois. N'essayez pas d'en regrouper plusieurs lors d'une même séquence.

Après seulement quelques jours de ce processus, vous remarquerez déjà que certains de ces « gros arbres » ne vous bloquent plus la route. C'est normal et ceci représente une nouvelle liberté. Profitez-en.

## Un modèle simple pour l'EFT

