

Les Principes intemporels de l'EFT - par Gary Craig

Vous trouverez ci-dessous les Principes intemporels de l'EFT.

Certains de ces Principes sont uniques à l'EFT, certains ont été adaptés d'autres sources et intégrés aux processus de l'EFT. Vous trouverez en plus de cette page beaucoup d'autres informations spécifiques à l'utilisation de l'EFT dans des circonstances particulières dans les Tutorats de l'EFT.

Principe #1 – La Déclaration de la découverte:

"La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps."

Ceci est le fondement de l'EFT et représente également l'essence de l'Energy Psychology (EP). Par conséquent, toutes les versions de l'EP se connectent au problème présenté puis stimulent les points d'énergie sur le corps pour créer un équilibre d'énergie. Il arrive que les partisans des différentes versions ne l'affirment pas directement, mais c'est bien là le principe fondamental. Cette déclaration est présentée dans *The EFT Manual* et au début des formations en EFT.

Principe #2 – La Recette de base de l'EFT:

La version complète de cette procédure simple est décrite dans *The EFT Manual*, elle est aussi enseignée dans les formations en EFT. Il existe de nombreuses variantes et versions raccourcies, mais votre apprentissage de l'EFT sera incomplet sans une connaissance approfondie de la version originale.

Bien que beaucoup de variantes et raccourcis aient été développés et que de nombreuses personnes les aient expérimentés depuis une vingtaine d'années, aucun de ces variantes et raccourcis n'a démontré apporter des bénéfices systématiquement améliorés par rapport aux points EFT standards. Une fois que vous aurez appris la Recette de base, vous développerez votre savoir-faire à travers l'Art de la pratique.

Principe #3 – Personnaliser les phrases de Préparation:

Une fois que vous maîtrisez la nature rationalisée, intuitive et fluide de la Recette de base, vous pouvez personnaliser et développer l'affirmation de la Préparation par des éclairages en utilisant "le flux de la conscience", ou "l'inspiration intuitive." Cela fait trois choses:

- Maintient la concentration sur le problème
- Identifie les phrases de recadrage qui se connectent puissamment aux émotions
- Développe l'intuition, qui aide dans le processus de recherche pour trouver les problèmes de fond

Parce que ce Principe relie l'intuition à la Recette de base, il est devenu une innovation majeure en EFT, et rend l'EFT plus puissant pour les étudiants plus sérieux. Chaque expert en EFT l'utilise et leur habileté dans ce Principe est ce qui sépare leurs résultats de la moyenne.

Principe #4 – Ajouter des recadrages:

Recadrer votre perspective encourage les changements cognitifs. Ceux-ci augmentent la réussite en EFT. Les recadrages peuvent changer la perspective d'un client et l'orienter dans une direction plus saine. Les praticiens expérimentés en EFT habiles en recadrages peuvent améliorer radicalement leurs résultats. Recadrer en tapotant améliore l'impact émotionnel des recadrages.

Principe #5 – Changements d'aspects:

Au contraire des méthodes conventionnelles plus lentes, l'EFT peut être tellement rapide et efficace que pendant une séance les clients "changent d'aspects" sans le savoir. Puisqu'un problème donné peut comporter plusieurs parties ou émotions (aspects), il n'est pas inhabituel qu'un client résolve immédiatement un aspect par l'EFT et puis change pour un autre aspect sans même remarquer l'amélioration précédente.

Ainsi le client peut passer d'un événement à un autre dans un souvenir, ou, dans un même événement changer pour d'autres émotions, et conclure que "rien ne s'est passé." En réalité, il peut avoir complètement résolu un aspect et être maintenant entraîné de travailler sur un autre.

Il est essentiel que le praticien en EFT comprenne ce Principe et développe la capacité de travailler avec. Autrement, ni le client ni le praticien ne pourra reconnaître complètement l'amélioration. Il est vital de démontrer cela de façon répétée pour permettre à l'étudiant de s'enraciner profondément dans ce Principe.

Principe #6 – Utiliser des événements précis:

Les clients décrivent presque toujours leur problème en des termes trop globaux tels que, "Je me sens abandonné", "J'ai un mauvais caractère", ou "Je n'aime pas l'image que j'ai de moi." Aucun de ces vastes problèmes ne pourraient cependant apparaître *s'il n'y avait pas* d'événements précis sous-jacents. Par exemple, nous ne pouvons pas nous sentir abandonnés sans avoir préalablement vécu des événements où nous avons ressenti l'abandon.

Typiquement les personnes inexpérimentées en EFT vont essayer de tapoter sur ces problèmes globaux en utilisant un langage tel que, "Même si je me sens abandonné..." Cela revient à vouloir couper toute une forêt d'arbres malades en un seul coup de hache. Le client sentira peut-être un soulagement, mais tant que vous n'aurez pas découpé le problème en plusieurs événements précis sous-jacents, vous n'atteindrez pas le problème de fond.

De ne pas s'adresser aux événements précis est une des erreurs majeures commises par les débutants. Nous enseignons toujours "d'être précis autant que possible". Pour certains clients, les événements précis sont tellement intenses que le Principe qui implique de minimiser la douleur doit être utilisé en premier.

La Technique du film et la Technique de raconter l'histoire soutiennent la concentration sur un événement précis, et font partie des pièces maîtresses de l'Art de la pratique de l'EFT.

Principe #7 – L'Effet de Généralisation:

Après avoir utilisé l'EFT pour neutraliser quelques problèmes ou événements précis sur un certain thème, les effets positifs tendent à se généraliser vers d'autres

problèmes de même nature. Ceci parce que ces événements de même nature ont des points communs.

Par exemple, une personne qui a 100 souvenirs traumatisants découvre habituellement que les intensités de *tous* ses souvenirs tendent à disparaître après avoir utilisé l'EFT pour en neutraliser seulement un nombre relativement petit. Cela surprend certaines personnes parce qu'elles ont vécu tellement de traumatismes qu'elles pensent en avoir pour un nombre interminable de séances avec ces techniques. Ce n'est pas comme cela. Grâce à ce Principe, après avoir coupé seulement un certain nombre d'arbres malades, l'EFT clarifie souvent toute une forêt. Ce Principe, combiné à une focalisation sur des événements précis, apporte une grande efficacité pour des problèmes vastes et complexes. Savoir utiliser ce Principe sépare souvent les EFTeurs expérimentés des autres.

Principe #8 – Tester votre travail:

Tester votre travail est impératif. Sans cela vous pataugerez souvent et ne saurez pas où vous en êtes dans le processus. En EFT, nous demandons d'évaluer l'intensité émotionnelle sur une échelle de 0 à 10. Zéro représente aucune émotion rattachée au souvenir et 10 représente l'intensité émotionnelle la plus intense possible. Cette échelle se nomme SUD ou *Subjective Units of Distress*, et a été développée par le psychiatre Joseph Wolpe dans les années 1950.

Vous pouvez intégrer d'autres moyens de tester les améliorations d'un client pendant vos séances. Cela peut inclure jouer des rôles, tester les résultats dans la vraie vie (par exemple avec une phobie), poser des questions pointues, etc. Tester est crucial et vous devrez avoir développé ce savoir-faire.

Principe #9 – Poursuivre la douleur:

Poursuivre la douleur est l'acte de déterminer avec précision l'endroit où se situe une douleur dans le corps, et passer à la douleur suivante, une fois que la douleur est améliorée ou éliminée avec l'EFT.

De cette manière vous pourrez travailler sur toute une série de douleurs en une seule séance d'EFT, et atteindre un SUD proche de 0 pour chacune de ces douleurs avant de passer à la suivante.

Les problèmes émotionnels et physiques sont liés.

L'EFT a d'abord reconnu qu'une libération d'émotions résultait également en une réduction des symptômes physiques tels que maux de tête, maux de dos, nausées, etc.

Nous avons ensuite découvert que nous pouvions aussi faire cela dans l'autre sens. Par exemple, un client avec un problème émotionnel intense aura souvent des symptômes physiques. Si vous commencez par vous adresser à ces symptômes physiques avec l'EFT et 'poursuivez la douleur' au fur et à mesure que ces symptômes changent, vous ferez souvent tomber le problème émotionnel qui s'y rattache sans jamais avoir besoin de le traiter directement.

Principe #10 – Trouver les problèmes de fond:

Ce Principe essentiel aussi, sépare les praticiens experts de la moyenne. Il faut un solide travail de détective pour atteindre les vrais problèmes qui se trouvent à l'arrière du problème d'un client.

Ce Principe n'est pas un Principe que vous pouvez apprendre en un jour. Il nécessite formation et expérience.

Bien que cette idée de trouver les problèmes de fond ne soit pas nouvelle, elle prend une importance toute particulière lorsque nous avons la capacité d'apporter des améliorations aussi rapidement. Tant que vous n'aurez pas résolu les problèmes de fond, les problèmes sembleront "revenir". Cela indique que vous n'avez pas terminé.

Certaines questions classiques nous aident à trouver les problèmes de fond, et utilisées correctement, elles nous aident à pénétrer dans des territoires utiles. Deux de ces questions sont: (1) "Qu'est-ce que ça vous rappelle?" et (2) "Si vous pouviez revivre votre vie, quelle personne ou événement voudriez-vous éviter?"

Principe #11 – Minimiser la douleur:

Parce qu'avec l'EFT nous pouvons atteindre les problèmes de fond à une vitesse et une profondeur sans précédents, nous avons besoin d'un autre Principe pour "arriver furtivement sur le problème." Cela afin que ces problèmes douloureux puissent être traités humainement. Pour ajouter de la douceur au processus, nous avons donc développé des procédures uniques à l'EFT. Elles incluent "arrondir les angles" en tapotant d'abord globalement, et la Technique du trauma sans larmes (décrite comme un des *Outils EFT utiles* ci-dessous).

Principe #12 – Emprunt des bénéfiques:

Emprunter les bénéfiques est le principe qui veut que nous puissions améliorer des problèmes nous appartenant en "tapotant avec" quelqu'un d'autre, soit en tapotant tout en regardant la personne faire de l'EFT pour un problème complètement différent.

N'importe qui peut utiliser ce progrès remarquable dans son salon, en tapotant en même temps qu'une personne sur une vidéo, ou pendant une formation. Les bénéfiques peuvent être empruntés par une salle entière de personnes.

L'EFT a découvert cela grâce aux rapports faits par les thérapeutes qui tapotaient avec leurs clients. Ils ont éliminé leurs propres problèmes de thyroïde, phobies, etc. sans jamais utiliser l'EFT directement sur ces sujets. Sur la base de ces rapports, nous avons commencé à faire de l'EFT avec une personne sur scène et avons demandé à toutes les personnes dans la salle d'emprunter les bénéfiques en tapotant pour leurs propres problèmes. Le Principe d' Emprunter les bénéfiques en est le résultat.

Principe #13 – L'EFT à distance (ou d'intercession):

Dans le processus d'Emprunter les bénéfiques, les participants aux formations ont remarqué que les tapotements réalisés par le groupe semblaient aider les personnes sur scène. Parfois la personne se trouvant sur scène ne tapote même pas; la salle seulement tapote, et les symptômes de la personne disparaissent.

Parfois vous pouvez faire l'EFT sur vous-même pour quelqu'un se trouvant à des milliers de kilomètres de vous et générer pour eux des bénéfiques (et parfois pour vous-même). Entre autres choses, ce principe extraordinaire nous permet d'aider d'autres personnes dans l'incapacité de s'aider elles-mêmes, tels que bambins, animaux, et personnes handicapées.

Ce genre de travail à distance n'est pas nouveau; l'intention à distance et la prière ont montré avoir les mêmes bienfaits. Cependant, ajouter l'EFT au processus de guérison à distance peut radicalement accélérer les résultats. Il semble fonctionner beaucoup plus rapidement, profondément, et de façon beaucoup plus régulière quand l'EFT est impliqué. Il existe de nombreuses manières de personnaliser ce processus, et vous les trouverez un peu partout sur ce site web.

Principe #14 – Faire l'EFT à *travers* nous, et non *par* nous:

Celle-ci est l'idée centrale à la base de l'utilisation de l'intuition dans le processus de l'EFT. Cela implique que nous "ne nous mettions pas en travers." L'intuition est toujours utile dans un processus de guérison, mais prend une toute nouvelle importance maintenant que nous avons un outil qui peut facilement éliminer les problèmes mis à jour par notre intuition.

Outils EFT utiles

La Technique du trauma sans larmes:

Cet outil minimise la douleur émotionnelle durant le processus de l'EFT. Les clients peuvent simplement *deviner* quelle pourrait être l'intensité émotionnelle d'un souvenir s'ils devaient l'imaginer de façon vivante. Leur réponse *devinée* est habituellement suffisamment précise pour que l'EFT fonctionne sans devoir rentrer dans des détails intenses, tout du moins au début. Après quelques séries de la Technique du trauma sans larmes, assez d'angles auront été arrondis pour que des détails plus traumatisants puissent être abordés de manière relativement facile. Vous trouverez la description complète de cette technique dans la section Tutorats de ce site web.

Les Techniques du film et de raconter l'histoire:

Ces outils qui permettent de systématiquement « éliminer au fur et à mesure » les effets négatifs dus à des événements précis, sont idéaux pour neutraliser ces derniers de manière profonde. Dans la Technique du film, un court film mental réel ou imaginaire est créé à partir de l'évènement, alors que dans la Technique de raconter l'histoire, l'évènement est raconté. Dans les deux approches l'EFT est appliqué aux crescendos jusqu'à ce que le film entier ou toute l'histoire ne comporte plus aucune charge. Vous trouverez également la description complète de ces techniques dans la section Tutorats de notre site web. Aussi simple qu'elles puissent sembler être, l'expérience et le savoir-faire sont nécessaires pour les utiliser correctement.

Bien qu'imaginer ou raconter une histoire puisse faire partie de nombreuses méthodes thérapeutiques, ce qui est unique ici est l'intégration de l'EFT effectuée de manière stratégique afin de résoudre en profondeur et au fur et à mesure l'intensité émotionnelle. Celle-ci est personnalisée pour intégrer les Principes de trouver les problèmes de fond, tester, et être précis.

La Procédure de paix personnelle:

Ce processus est largement utilisé comme devoirs pour les clients et est idéal pour un travail à long termes sur des problèmes globaux. Dans la pratique, le client fait une liste de tous les événements précis de sa vie qu'il aimerait n'avoir jamais vécus, puis il fait de l'EFT pour chacun de ces événements, l'un après l'autre. Si le client s'adresse à entre 1 et 3 événements précis par jour, après 90 jours il aura réduit la

charge émotionnelle de 90 à 270 d'entre eux. Ce processus a permis de transformer de nombreuses vies et est décrit en détails dans la section Tutorats de ce site web.

La Technique de la respiration restreinte:

A l'origine, ce processus unique a été créé pour aider à trouver des problèmes émotionnels importants.

Ceci parce que souvent les problèmes émotionnels réduisent notre capacité de respirer profondément. Vous en trouverez une description détaillée dans la section Tutorats de ce site web.

Faire quotidiennement de l'EFT aux enfants:

Cette charmante méthode implique de tapoter gentiment sur les enfants. En substance, nous tapotons sur eux pendant qu'ils nous racontent leur journée (souvent à l'heure du coucher). Ceci aide à éliminer de nombreux problèmes tandis qu'ils sont encore frais, afin qu'ils ne s'accumulent pas en de gros problèmes une fois arrivés à l'âge adulte.

Ce précieux cadeau pour les enfants est expliqué dans la section Tutorats de ce site web.

Pour plus d'informations sur l'application de l'EFT, [visitez la section des Tutorats de l'EFT](#). Les Tutorats couvrent de nombreuses questions concernant une utilisation réussie de l'EFT.