

La Boîte à Outils du Tapping

Au-delà des bases de l'EFT/Tapping

Andy Hunt

EFT International Master Trainer

Traduit par

Dominique Monette

EFT International Master Trainer



La Boite à Outils du Tapping

Au-delà des bases de l'EFT/Tapping

Andy Hunt et Dominique Monette

Ce livre est en vente à

<http://leanpub.com/laboteoutilsdutapping>

Version publiée le 2020-11-05



Leanpub

Ce livre est publié par [Leanpub](#). Leanpub permet aux auteurs et aux éditeurs de bénéficier du Lean Publishing. [Lean Publishing](#) consiste à publier à l'aide d'outils très simples de nombreuses itérations d'un livre électronique en cours de rédaction, d'obtenir des retours et commentaires des lecteurs afin d'améliorer le livre.

© 2020 Andy Hunt et Dominique Monette

Derrière tout bon écrivain, il y a un grand correcteur.

*Je te remercie, Karen, de m'avoir maintenu sur le chemin et de
m'avoir aidé à être un meilleur écrivain.*

– Andy

Et derrière tout traducteur, il y a des relecteurs...

*Un énorme et chaleureux merci à Véronique Gérard et Pascale
Mertens de Wilmars, pour votre relecture précise et attentive.
Vous avez été toutes les deux d'une aide précieuse !*

– Dominique

Table des matières

Introduction 1

**Informations et instructions sur
la sécurité** 15

Fondations 16

La chose correcte 17

Tapoter sur les petites choses peut faire une grande
différence 22

Gérer nos blocages aux tapotements 29

Attention au réconfort prématuré 34

Techniques simples de Tapping . 40

Résoudre les problèmes quotidiens 41

Le problème avec le problème 51

TABLE DES MATIÈRES

Tapping d'acceptation simple 53

L'EFT pour l'autocompassion 59

À Propos de Andy Hunt 69

A Propos de Dominique Monette

73

Notes de la traductrice

Tapping

terme général, signifiant technique de tapotement

Tapotements

acte physique effectué avec les doigts sur les points d'acupuncture.

Voici les abréviations utilisées pour les divers points de Tapping :

- **DS** = Début du Sourcil
- **CO** = Coin de l'Œil
- **SO** = Sous l'Œil
- **SN** = Sous le Nez
- **SB** = Sous la Bouche
- **CL** = Clavicule
- **SB** = Sous le Bras
- **ST** = Sommet de la tête

Introduction

Les techniques d'EFT (Emotional Freedom Techniques, parfois appelé Tapping) ont été créées dans les années 1980 et n'ont cessé de se développer depuis.

Au départ, l'EFT était l'apanage des praticiens en pratique alternative et des personnes cherchant à s'aider elles-mêmes. L'EFT semble étrange et, à première vue, il est difficile d'imaginer comment ces tapotements pourraient avoir un quelconque effet sur les difficultés émotionnelles.

Près de quarante ans d'expérience ont montré que c'est le cas. Au cours de cette période, les preuves sont passées de l'étude de cas anecdotique aux recherches formelles.

Il existe aujourd'hui un nombre important d'études qui montrent que l'EFT est une aide efficace dans les traumatismes, la dépression, l'anxiété et d'autres difficultés.

Au cours des quarante années qui se sont écoulées depuis sa création, les techniques de Tapping se sont largement répandues et ont été testées et adaptées de nombreuses façons.

Chaque praticien apporte sa propre expérience et influence les techniques standards pour créer de nouvelles « variations sur un thème ».

Ce livre est un recueil de mes propres « variations sur un thème », celles que j'ai développées au fil des ans. Je les ai

trouvées utiles tant pour mon propre développement personnel que dans mon travail de thérapeute.

Il s'agit d'un recueil de techniques et de certaines attitudes et perspectives que j'utilise pour en tirer le meilleur parti.

Ce qu'est ce livre :

Ce livre est :

- Une description de techniques que vous pouvez intégrer dans votre pratique du Tapping, que ce soit pour votre développement personnel ou dans le travail avec vos clients.
- Une occasion d'exercer votre conscience et votre jugement quant à l'utilisation de ces processus et à la manière de les appliquer.
- Une invitation à tenter certaines choses. Si une technique particulière ne fonctionne pas pour vous. Faites autre chose.
- Un travail en progression. La plupart de ces techniques ont été améliorées au fil du temps et je m'attends à ce que ce processus se poursuive. Si vous apportez une amélioration ou une modification à un processus, merci de me le faire savoir.

Ce que ce livre n'est pas :

Ce livre n'est pas :

- Une collection de protocoles de Tapping dans lesquels vous pourrez suivre mes suggestions. Il vous faudra réfléchir ou ressentir les choses pour tirer le meilleur parti de ce livre.
- Un guide pour travailler sur des problèmes spécifiques tels que l'abondance, la perte de poids, l'estime de soi, etc. Vous ne pourrez pas aller à l'index (il n'y en a pas) pour chercher votre problème spécifique. Je vous invite plutôt à approfondir celui-ci et à tapoter dessus.

- Un substitut aux soins de santé mentale appropriés. Si vous avez besoin de soins de santé mentale, veuillez vous adresser à un professionnel de la santé mentale dûment qualifié.
- Une collection de remèdes miracles ou de merveilles d'une minute. Nombre de ces techniques permettent de travailler efficacement sur de petites parties du problème dans son ensemble, afin que vous puissiez commencer à faire des progrès. La résolution de l'ensemble du problème peut prendre un certain temps et nécessiter des efforts.

L'utilisation de ces techniques demandera un certain effort et un certain travail (pas trop j'espère). Je suis, après tout, une personne assez paresseuse et favorable à l'idée de faire les choses de la manière la plus simple possible pour que cela fonctionne.

Comment utiliser ce livre ?

La plupart des techniques décrites dans ce livre peuvent être utilisées comme les recettes d'un livre de cuisine pour obtenir le résultat que vous souhaitez.

Vous pouvez simplement vous rendre dans la section qui vous intéresse et choisir un procédé.

Vous pouvez aussi lire le livre dans son intégralité et identifier les processus qui vous correspondent et qui sont en résonance avec votre situation.

Certains des processus les plus longs font appel à certaines des techniques les plus courtes, mais il devrait être assez facile de trouver ce dont vous avez besoin.

Je vous recommande d'utiliser chaque processus sur des questions mineures afin d'avoir une idée de la façon dont chaque technique fonctionne. Certaines d'entre elles (le « Retournement des Croyances » en particulier) demandent un certain temps pour se familiariser avec elles. Je vous suggère de vous familiariser avec les techniques en vous exerçant dans la partie peu profonde de la piscine avant de plonger dans les problèmes majeurs.

Un rappel de l'évidence aveuglante

Je n'ai probablement pas besoin de le dire, mais je le ferai quand même, car j'ai vu de nombreuses personnes lire des livres d'EFT et suivre des cours d'EFT sans utiliser les techniques qu'ils y ont apprises.

Ces techniques ne fonctionnent que si vous les utilisez, alors s'il vous plaît, s'il vous plaît, ne vous contentez pas de lire ce livre sans rien faire.

Choisissez un processus (ou deux), utilisez-le, continuez et répétez.

Bien qu'il s'agisse d'un livre de techniques, elles reposent sur certaines attitudes et approches que j'apporte à mon travail et à mon développement personnel. Je vous recommande de lire la section « Fondements » du livre, car la compréhension d'où je viens peut vous aider à tirer le meilleur parti des techniques.

À quoi servent les techniques ?

Étant donné que les processus de Tapping décrits ici sont d'ordre général plutôt qu'organisés autour de problèmes spécifiques, vous pourriez vous demander, « *que puis-je attendre de l'utilisation de ces techniques ou des tapotements en général ?* ».

J'aimerais vous dire que les avantages que vous retirerez de votre pratique du Tapping (et, espérons-le, de ces techniques) sont bien plus importants que l'obtention d'un salaire plus élevé ou la perte des kilos en trop.

De mon point de vue, le but des tapotements est de :

- **Passer de la résistance à l'acceptation** : Il y a beaucoup de souffrance à se disputer avec l'univers sur ce qui est. Si je peux cesser de me débattre contre les choses telles qu'elles sont et commencer à les accepter, j'aurai alors moins de stress, je verrai beaucoup plus clairement ce que je dois faire et j'aurai bien plus d'énergie pour le faire.
- **Passer de la réaction à la réponse** : Beaucoup de nos réactions (tant positives que négatives) sont presque instantanées. Des années de conditionnement ont programmé des déclencheurs et des réactions qui se produisent automatiquement. L'un de mes objectifs est de déconnecter ces déclencheurs et ces réactions afin de pouvoir y répondre de manière différente. Passer de la réaction à la réponse est un pas vers la liberté.
- **Passer du non-choix au choix** : À plus grande échelle, je veux pouvoir passer du ressenti de n'avoir aucun choix dans une situation donnée au ressenti de pouvoir choisir la manière dont je veux agir dans cette situation.

- **Avoir la possibilité de faire les choses différemment.** Le changement personnel ne consiste pas seulement à se sentir mieux, mais aussi à prendre des décisions et à agir. Je veux que les tapotements m'aident à prendre ces décisions ainsi que des mesures qui améliorent la qualité de ma vie.
- **Avoir de la clarté.** Je veux être capable de comprendre les situations et de prendre les décisions avec le plus de clarté possible. Si je suis rongé par le ressentiment, l'anxiété ou une autre émotion négative, je ne verrai pas les choses clairement ou n'agirai pas de manière sensée. Le fait d'éliminer les émotions stressantes m'aide à améliorer ma compréhension et mes actions.

Toute personne utilisant les tapotements le fait à sa manière. Ce livre montre mon approche du Tapping. Ces processus ne sont pas la « bonne » façon de tapoter (il y en a de nombreuses autres), ils montrent la façon dont j'aborde les problèmes et ce qui est important pour moi.

Comment est organisé ce livre

Ce livre présente de nombreuses techniques de Tapping. Elles vont de tactiques très simples à des stratégies plus larges pour faire face à des situations difficiles, notamment :

- **Approcher les problèmes.** Les tapotements en eux-mêmes peuvent être très faciles, mais choisir sur quoi tapoter peut être assez difficile. Les problèmes étant généralement compliqués, il peut parfois être difficile de les décomposer en

éléments simples sur lesquels travailler. Il existe des stratégies et des tactiques pour vous aider à « déconstruire » les problèmes en aspects spécifiques pouvant être tapotés.

- **Travailler sur les émotions.** Parfois, les émotions sont beaucoup plus compliquées qu'elles ne le paraissent. Il existe des processus qui vous permettent d'aller au-delà du simple « tapotons jusqu'à ce que ces émotions négatives aient disparu ».
- **Découvrir et dissoudre les croyances limitantes.** Dans notre vie, nous avons de nombreuses façons de nous entraver nous-mêmes. La plupart du temps, les cordes qui forment les nœuds qui nous entravent sont invisibles (inconscientes). Pouvoir trouver et défaire ces nœuds inconscients peut nous faciliter la vie.
- **Accéder aux ressources cachées.** Après avoir libéré le passé et apaisé le présent, nous pouvons utiliser l'EFT pour nous aider à accéder à davantage de nos ressources inconscientes afin de devenir la personne que nous voulons être.
- **Devenir plus tolérants et compatissants envers nous-mêmes.** Ce sont des façons d'utiliser l'EFT destinées à être plus aimables à notre égard et dans l'acceptation de nous-mêmes
- **Tirer le meilleur parti de notre Ombre.** C'est l'utilisation des tapotements pour travailler sur les aspects « négatifs » et « positifs » de notre « Ombre ».

Le livre est divisé en cinq sections :

1. **Les informations sur la sécurité :** L'avantage de l'EFT/Tapping est qu'il peut être très puissant et permet d'aller

très vite au cœur du sujet. L'inconvénient de l'EFT/Tapping est qu'il est très puissant et permet d'aller très vite au cœur du sujet. Si vous comptez utiliser les tapotements pour vous-même ou pour les autres, il est important de savoir comment utiliser l'EFT en toute sécurité pour vous-même et pour les autres.

2. **Les fondements** : Cette section traite de ma philosophie du Tapping et des attitudes et pratiques essentielles d'un praticien en EFT qui veut tirer le meilleur parti de ces techniques. Bien qu'il n'y ait pas beaucoup de tapotements dans cette section, la compréhension de cette approche vous aidera à tirer le meilleur parti des techniques de Tapping qui suivent.
3. **Les techniques simples** : Si vous êtes novice en matière de Tapping, c'est par là qu'il vous faut commencer. Ces techniques doivent être accessibles à toute personne, peu importe son expérience des tapotements. Même si vous êtes très à l'aise avec ceux-ci, certaines de ces approches peuvent être étonnamment utiles.
4. **Les techniques intermédiaires** : Cette section aborde des techniques de Tapping plus avancées. Ces techniques nécessitent une plus grande familiarité avec les tapotements et une meilleure auto-investigation.
5. **Les techniques avancées** : Cette section du livre est destinée aux praticiens expérimentés. Ces processus sont plus complexes et nécessitent plus de compétences et d'expériences.

Comment j'en suis arrivé à écrire ce livre

J'ai l'impression que j'ai toujours été intéressé par le changement et le développement personnels.

Depuis les années 1980, j'ai participé à des groupes de rencontre, des ateliers de Gestalt, des retraites de méditation et j'ai été formé à toutes sortes de méthodes pour améliorer la façon dont je me sentais et dont je vivais ma vie.

En 2004, j'ai découvert l'EFT (Emotional Freedom Techniques). À l'époque, j'avais appris et utilisé la programmation neuro-linguistique (PNL) et apprécié les changements que j'avais pu réaliser grâce à ces techniques.

Ceux d'entre vous qui ont utilisé la PNL savent que c'est un ensemble puissant de principes, de techniques et d'attitudes qui vous permettent de mettre rapidement et facilement en place de grands changements dans vos émotions et votre façon de penser.

J'étais très enthousiaste à l'idée d'être capable de faire tous les changements que je voulais faire depuis si longtemps.

Puis, j'ai découvert l'EFT.

Lors d'un atelier de PNL, quelqu'un a mentionné cet étrange procédé de Tapping et a piqué ma curiosité.

J'ai téléchargé le manuel sur le site web original de Gary Craig et essayé ces étranges tapotements sur des souvenirs et émotions désagréables. J'ai été surpris par le fait que ce simple processus les modifie aussi rapidement et plus profondément que ce que j'avais pu faire avec la PNL jusqu'alors.

J'étais devenu accro. J'ai acheté tous les DVD de formation et je les ai regardés de nombreuses fois (souvent jusqu'aux petites heures du matin), surpris et étonné de ce qui était possible.

Je l'ai pratiqué sur tout ce que je pouvais trouver : les émotions, les souvenirs et difficultés inutiles. J'étais heureux que cela fonctionne si rapidement, si facilement et tellement bien.

Finalement, j'ai suivi une formation officielle sur le processus et j'ai commencé à intégrer ce que je savais de la PNL dans ma pratique de l'EFT. J'ai ainsi découvert des façons nouvelles et originales d'utiliser les tapotements pour moi-même et avec mes clients.

L'un des délices de l'EFT est qu'il s'agit d'une technique simple qui peut être intégrée à de nombreuses méthodes de travail différentes pour obtenir d'excellents résultats.

L'une des choses que j'ai trouvées intéressantes, c'est que je tapotais presque tous les jours, cherchant à découvrir de nouvelles façons d'utiliser l'EFT pour améliorer ma vie.

Cela fait maintenant plus de dix ans que j'expérimente et que j'écris sur l'EFT et les différentes façons de l'utiliser. Beaucoup de techniques, parmi celles que j'ai développées, se trouvent sur mon site Internet. Un jour, une de mes stagiaires en EFT de niveau 2 a suggéré l'utilité de voir ces techniques de Tapping rassemblées, par écrit, en un seul endroit où elles pourraient être facilement accessibles en cas de besoin.

Le résultat en est ce livre.

Copyright

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite par quelque moyen que ce soit, graphique, électronique ou mécanique, y compris par photocopie, enregistrement, bande magnétique ou par tout système de récupération de stockage d'informations, par quiconque sauf par l'acheteur pour son usage personnel. Toute autre reproduction est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations figurant dans des articles et des revues.

Remerciements

Les idées contenues dans ce livre sont basées sur, ou influencées par, le travail de Gary Craig, Bill O'Hanlon, Richard Bandler & John Grinder, les créateurs de la PNL, et bien d'autres. Je leur suis reconnaissant de partager leurs idées aussi librement. Toute déformation de leur grand travail dans ce livre est de ma responsabilité et non de la leur.

Je suis très reconnaissant aux participants du groupe de pratique « EFT Café » qui ont eu le courage d'utiliser plusieurs des techniques décrites ici.

Merci à Lisa pour la suggestion à laquelle je n'avais jamais pensé : rassembler en un seul endroit les différentes techniques développées au fil des ans.

Enfin, je remercie vivement Karen pour son soutien constant et patient, dont je lui suis très reconnaissant, et pour sa relecture, dont vous lui serez tous très reconnaissants.

J'espère que ce livre vous sera utile. Si vous avez besoin d'explications ou de commentaires supplémentaires, veuillez m'écrire à l'adresse suivante : andy@practicalwellbeing.co.uk

Clause de non-responsabilité

Si les techniques d'EFT (Emotional Freedom Techniques) ont produit d'excellents résultats cliniques et gagnent lentement en soutien scientifique, elles ne sont pas encore largement acceptées en tant que techniques scientifiques formellement validées et

doivent donc être considérées de nature expérimentale, sans garantie de résultat pour aucun individu.

Les praticiens et le grand public doivent donc assumer l'entière responsabilité de leur propre utilisation de ces techniques.

Tout le matériel fourni dans ce livre l'est à titre d'information ou d'éducation uniquement et n'est pas destiné à être, ou à se substituer à, un traitement professionnel de la santé mentale. Si vous avez des difficultés émotionnelles ou de santé mentale, consultez un médecin ou un spécialiste de la santé mentale dûment qualifié.

L'auteur décline expressément toute responsabilité à l'égard de toute personne, quelle qu'elle soit, en ce qui concerne les actes qu'elle poserait et qui se fonderaient, en tout ou en partie, sur ce livre.

Informations et instructions sur la sécurité

Si vous avez déjà voyagé en avion, vous saurez tout sur les instructions liées à la sécurité. C'est la partie juste avant le décollage qui pourrait vous sauver la vie mais qui est ignorée par presque tout le monde.

Cette partie du livre contient les informations sur la sécurité lors de son utilisation.

Votre vie n'est pas en danger, mais cela vaut la peine de lire cette partie du livre afin que vous puissiez utiliser les techniques de Tapping en toute sécurité.

Si vous avez acheté ce livre parce que vous croyez en la puissance de l'EFT, il est intéressant de savoir comment travailler soigneusement avec une telle puissance.

Comme le dit l'oncle de Spiderman : « *Avec un grand pouvoir, viennent de grandes responsabilités* ».

Fondations

Les fondations sur lesquelles vous bâtissez influencent ce qui est construit.

Cette section traite de la façon dont je considère le Tapping et les attitudes et pratiques essentielles d'un « tapoteur » qui veut tirer le meilleur parti de ces techniques.

Bien qu'il n'y ait pas beaucoup de tapotements dans cette section, la compréhension de cette approche du Tapping vous aidera à tirer le meilleur parti des techniques de Tapping qui suivent.

La chose correcte

Avant d'utiliser les tactiques ou les stratégies de Tapping, il est bon d'avoir certaines attitudes et convictions utiles qui soutiennent ce que vous avez l'intention de faire. Vos attitudes et croyances peuvent soit vous aider, soit être un obstacle.

Approches utiles

Ce sont les attitudes et les approches que je trouve les plus utiles.

Prenez vos responsabilités.

C'est reconnaître que vous êtes responsable de la façon dont vous menez votre vie.

Supposez que les problèmes sont utiles.

Très peu de gens aiment les problèmes émotionnels, c'est pourquoi beaucoup de gens les évitent.

Cependant, si vous décidez de considérer vos problèmes et vos difficultés comme une opportunité de croissance, il y a plus de chances que vous travailliez sur eux.

Chaque problème vous indique une limitation dans la façon dont vous interagissez dans le monde, vous pouvez soit défendre la limitation, soit utiliser le problème pour élargir les limites de ce qui est possible pour vous.

Utilisez tout.

N'attendez pas que de gros problèmes surgissent, utilisez tout ce qui se présente à vous, même les choses insignifiantes ; elles sont un moyen de croissance.

Recyclez le problème, ne le jetez pas.

Plutôt que de repousser un problème ou de chercher à vous en débarrasser, prenez la décision de vous en servir, apprenez et changez autant que vous le pouvez, puis décidez ce que vous voulez faire.

L'EFT ressemble plus à un exercice qu'à une cure.

Comme pour l'exercice, le fait de tapoter un peu et souvent est la meilleure façon de tirer parti de l'EFT.

Soyez assuré que l'EFT sera là pour vous dans les moments difficiles, mais le fait de travailler régulièrement sur vos « trucs » renforce vos compétences et votre confiance en vous (elle vous débarrasse aussi d'une foule de souffrances inutiles en cours de route).

Des approches pas si utiles

Voici quelques approches qui sont courantes mais qui, à mon avis, n'apportent aucune aide.

Chercher à éviter le problème.

Beaucoup de gens essaient d'ignorer, d'éviter ou de se distraire des difficultés qu'ils rencontrent. À long terme, cela ne fonctionne pas, l'évitement expérimental est associé à une plus grande anxiété et dépression.

Chercher à corriger le monde pour régler le problème.

Dans des circonstances difficiles, de nombreuses personnes essaient de changer ces circonstances pour faire disparaître le problème.

À première vue, c'est un bon plan : changez de travail, abandonnez votre petit ami ou votre petite amie, déménagez et votre problème sera réglé.

Malheureusement, le bagage émotionnel et les œillères qui ont contribué au problème au départ vous suivront dans votre nouvelle situation.

N'utiliser l'EFT que pour les catastrophes.

Beaucoup de gens pensent que l'EFT n'est utile que lorsque les choses vont vraiment mal, pour résoudre les traumatismes ou autres catastrophes émotionnelles.

C'est un gaspillage de son potentiel en tant que soutien à long terme de votre bien-être émotionnel.

Tactiques utiles

Ces stratégies et tactiques permettent de tirer le meilleur parti de vos tapotements.

Faites la chose la plus simple qui puisse fonctionner.

Ne passez pas des heures à tenter de trouver la bonne technique ou la bonne approche pour ce sur quoi vous voulez travailler.

Commencez juste à tapoter, trouvez une porte d'entrée et tapotez. La plupart des problèmes se résolvent d'eux-mêmes une fois que vous avez commencé.

Ne perdez pas de temps à chercher à expliquer le problème.

Vous n'avez pas besoin de comprendre le problème pour faire la différence.

Le temps passé à spéculer, pour savoir s'il s'agit de votre apprentissage de la propreté ou du fait que vous soyez tombé sur la tête quand vous étiez bébé, est du temps perdu pour changer les choses pour un mieux. Si vous voulez les comprendre, faites-le après avoir fini de tapoter.

Soyez très attentif à votre expérience.

Notez ce que votre esprit vous donne comme pensées, émotions et souvenirs.

Traitez chacun d'eux comme un élément significatif, comme le ferait un détective ; vous ne savez jamais quel élément de preuve sera l'indice qui vous mènera à la solution du crime.

Ecrivez les choses.

Prenez l'habitude d'écrire ce sur quoi vous travaillez. Mettez vos émotions sur papier.

Cela vous aidera à :

- Comprendre ce qui déclenche vos réactions.
- Suivre vos progrès.
- Vous donner quelque chose vers quoi revenir si vous êtes interrompu.
- Tirer parti de votre réservoir d'expérience et de compétences.
- Voir jusqu'où vous avez progressé.

Décomposez le problème en éléments simples.

Il est beaucoup plus facile de travailler sur un problème si on le décompose en petits éléments simples. Cela le rend moins accablant et plus facile à gérer.

Prenez l'habitude de tester.

En testant vos réactions émotionnelles face aux problèmes, vous saurez sur quoi il est important de tapoter et quels sont les progrès que vous faites.

Tapoter sur les petites choses peut faire une grande différence

De nombreuses personnes apprenant l'EFT sont impressionnées par le fait que de grandes difficultés émotionnelles puissent être gérées avec grâce et rapidité.

Observer la résolution d'un problème de toute une vie ou d'un souvenir douloureux au moyen de tapotements habiles peut faire une profonde impression sur la personne.

Parfois, ces gros résultats peuvent donner aux gens l'idée que l'EFT ne sert que pour les grandes choses, les crises majeures de la vie qui nécessitent une intervention forte.

Je pense que c'est une erreur de considérer que l'EFT fait partie « kit de réparation des désastres », car les tapotements ne servent pas qu'à régler les gros problèmes.

Vous pouvez changer votre vie si vous utilisez l'EFT sur les choses qui sont habituellement ignorées dans la vie de tous les jours.

Plutôt que d'attendre que de gros problèmes surgissent, vous pourriez utiliser les détails de la vie quotidienne comme base de Tapping et créer ainsi un changement systématique et organique. Ce n'est pas particulièrement glamour, cela ne sera peut-être pas

diffusé sur YouTube sous forme de vidéo, mais cela vous aidera à grandir.

La vie est pleine de défis, parfois ces défis peuvent être écrasants et difficiles, mais la plupart du temps ce sont des défis légers et réalisables, souvent même ils peuvent être à peine perceptibles.

Chaque personne qui tapote a un « seuil de Tapping », c'est-à-dire un point où les choses vont suffisamment mal pour qu'elle se sente poussée à s'en occuper et à tapoter.

En dessous de ce niveau de douleur et de stress, elle ne remarque rien d'anormal ou adopte l'une des méthodes courantes de gestion du stress et des problèmes dans notre culture :

- **Chercher à ignorer le problème** en espérant que si elle ne le regarde pas, le problème disparaîtra.
- **Se distraire** en mangeant, buvant, fumant, en regardant la télévision et en utilisant toutes les autres méthodes de distraction disponibles.
- **Résoudre le problème** en jurant, serrant les dents, contractant les muscles et en continuant sa vie.

À long terme, chacune de ces « solutions » a ses propres problèmes, car les facteurs de stress et les réactions au stress restent intacts. Ces stratégies n'agissent pas.

D'après mon expérience, la plupart des gens ont un « seuil de Tapping » placé très haut ; ils ne pensent à utiliser les tapotements qu'en cas de catastrophe.

Cependant, puisque le stress s'accumule, ils doivent finalement faire face à des niveaux élevés de stress et de détresse qui auraient facilement pu être réglés par quelques tapotements. Cette

approche revient à se brosser les dents uniquement lorsque l'on a mal aux dents.

Le fait de ne pas utiliser les tapotements pour les défis de la vie quotidienne présente un autre inconvénient, plus grave encore : chaque fois que nous ne travaillons pas sur un facteur de stress, nous ratons une simple occasion de croissance personnelle.

Chaque problème est une opportunité

Chaque « problème » rappelle à notre organisme qu'il y a quelque chose dans notre expérience que nous ne gérons pas encore très bien.

Lorsque vous vous mettez en colère contre votre conjoint parce qu'il ne vous aide pas à faire le ménage, ou que vous avez peur de votre patron lorsqu'il vous appelle dans son bureau, ou que vous avez du ressentiment face à la réussite de votre ami, etc., etc., etc., vous êtes invité à élargir votre capacité à vivre votre vie.

En considérant les choses de cette manière, si vous choisissez de travailler sur le problème plutôt que de l'éviter ou de l'ignorer, le problème n'est pas un blocage, c'est une passerelle vers une vie plus large.

Une fois que nous reconnaissons que ce qui nous dérange pourrait être une porte d'entrée vers une vie plus libre et confortable, nous pouvons changer notre façon de penser et de ressentir ces « problèmes ».

Même les petits problèmes, les irritations, les accès de colère, la détresse, la déception ou la tristesse sont des occasions de devenir plus compétent et content dans la vie, ce sont des invitations au changement.

Bénéfices de l'utilisation du Tapping sur tout

Si nous profitons des invitations et des occasions de changement qui nous sont offertes dans la vie quotidienne, nous pouvons nous attendre aux bénéfices suivants :

- ****L'état d'esprit de l'opportunité**** : Le fait de travailler sur tout ce qui est disponible, et de tirer profit des changements que vous mettez ainsi en place, vous aidera à développer un état d'esprit qui vous fera passer de « un problème est un problème » à « un problème est une opportunité ». Quel que soit votre état d'esprit, la vie vous présentera toujours des problèmes. Le fait d'avoir un état d'esprit d'opportunité vous aidera à approcher chaque difficulté avec plus de ressources.
- ****La confiance**** : Il est beaucoup plus facile de développer la confiance en ses compétences si l'on s'entraîne sur les petites choses. En travaillant sur de petites difficultés faciles à gérer, vous commencez à développer la confiance dans ce que vous faites et dans la manière de gérer les facteurs de stress de votre vie. Si vous disposez d'un réservoir de confiance, il vous sera beaucoup plus facile de faire face aux plus gros défis que la vie vous réserve.

- ****La responsabilité**** : Au fur et à mesure que vous résolvez vos problèmes, il vous est plus facile de croire que vous pouvez faire quelque chose face aux défis de la vie. Plutôt que d'être balayé d'une difficulté à l'autre, vous pouvez développer votre capacité à agir en votre propre nom et être plus à même, à l'avenir, de relever les défis de la vie plutôt que d'être à leur merci.
- **Le courage** : En travaillant sur un plus grand nombre de difficultés et en constatant qu'elles cèdent à vos efforts, vous devenez plus courageux et moins craintif face aux difficultés de la vie. Plutôt que de vouloir vous cacher, vous pouvez commencer à faire face et à travailler sur ce qui se passe pour vous.
- **Le choix** : Avec la pratique, vous pouvez acquérir une plus grande confiance dans l'idée que « vous avez un certain choix quant à la manière de gérer votre vie ». Ces choix ne sont peut-être pas faciles, mais au moins vous avez le sentiment que ce sont des choix. Plutôt que d'être victime des circonstances, vous pouvez choisir la façon de les gérer.
- **L'humilité** : Lorsque vous vous attaquez à une grande variété de problèmes, vous pouvez commencer à observer votre façon de faire. En acceptant vos propres idiosyncrasies et vos réactions émotionnelles malheureuses, vous pouvez développer un plus grand sentiment d'humilité et de compassion pour la situation humaine. Réaliser que nous travaillons tous sur des problèmes similaires peut être à la fois rassurant et nous donner à réfléchir.
- **La clarté** : À mesure que nous devenons moins sensibles aux facteurs de stress et aux éléments déclencheurs, nous pouvons avoir une vision plus claire de notre expérience. Moins nous sommes frappés par les facteurs de stress dans

notre vie, plus il nous est facile de voir ce qui se passe. En observant les choses d'un point de vue plus clair et moins douloureux, il nous est plus facile de comprendre ce qui se passe et donc de choisir une ligne de conduite appropriée.

- **La résilience** : La résolution et la dissolution de nos réactions face au stress nous rendent plus adaptables et plus résistants lorsque nous faisons face aux défis de la vie. Les facteurs de stress non gérés peuvent saper notre force, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Lorsque ces facteurs de stress sont résolus, nous pouvons disposer de plus de ressources pour vivre notre vie.
- **La flexibilité** : Plus vous prenez l'habitude de travailler sur divers éléments déclencheurs, pensées, émotions et souvenirs, plus vous devenez habile et efficace. Une grande pratique sur de nombreux problèmes vous donne un éventail de réponses et de possibilités pour faire face à de nouveaux défis.
- **Le rythme** : N'utiliser l'EFT que de temps en temps, c'est comme ne s'entraîner que de temps en temps ; il est alors difficile de commencer et de continuer. Il est difficile d'établir une habitude et une façon régulière de travailler. Si vous vous engagez à travailler sur quelque chose tous les jours, vous établirez un rythme de Tapping qui facilitera le travail et renforcera les bénéfices cumulés. Prendre l'habitude de tapoter peut vous aider à tirer le meilleur parti de ces approches.

L'EFT n'est pas compliqué, vous pouvez en apprendre suffisamment pour vous aider à travailler sur des problèmes quotidiens

en moins d'une heure, mais pour en tirer le meilleur parti, vous devez l'utiliser.

Gérer nos blocages aux tapotements

Beaucoup de gens apprennent l'EFT mais ne l'utilisent pas.

Comme c'est le cas pour un vélo d'appartement reçu à Noël, l'enthousiasme peut être élevé au début, mais il diminue progressivement jusqu'à ce que, comme pour le vélo en février, l'EFT se retrouve couvert de poussière dans une pièce perdue de notre esprit.

Si vous savez comment tapoter, et que vous voulez le faire, mais que vous ne le faites pas, alors quelque chose doit vous en empêcher.

Ce « quelque chose », c'est la résistance, les blocages cachés qui nous empêchent de faire ce que nous voulons ou devons faire.

Beaucoup de gens résistent à l'utilisation du Tapping.

S'occuper de cette résistance permet de faciliter considérablement le travail sur les problèmes.

Important

Cette question et cette technique sont présentées parce que c'est la plus importante. Si vous résistez à l'envie de tapoter, l'apprentissage de nouvelles techniques ne vous aidera pas car vous ne les utiliserez pas.

Éliminer toute résistance au Tapping rendra le reste de ce livre beaucoup plus utile.

En parcourant ce chapitre, vous découvrirez peut-être de nombreuses difficultés sur lesquelles vous pourriez travailler avec les techniques de Tapping présentées en détail plus loin dans le livre.

Si vous choisissez de sauter ce chapitre pour arriver à l'explication des autres techniques, pensez à y revenir plus tard et à travailler sur ce processus.

Identifier la résistance

Il y a quelque chose dans la façon dont nous pensons aux tâches et aux objectifs qui les rend plus faciles ou plus difficiles à réaliser.

Les étiquettes que nous attribuons aux différentes tâches modifient notre ressenti de la tâche. Nos réponses aux tâches difficiles, pénibles, impossibles seront très différentes de celles aux tâches faciles, simples, délicieuses, même si les tâches elles-mêmes sont identiques.

Malheureusement, certaines de ces étiquettes peuvent même ne pas être conscientes, exerçant leur effet à notre insu, nous faisant remettre les tâches à plus tard ou nous empêchant de les accomplir.

Ce processus est conçu pour identifier et éliminer les étiquettes bloquantes associées au processus de Tapping.

Le processus est divisé en quatre parties :

1. Vérifiez votre disposition à tapoter.

2. Recherchez certains blocages à tapoter.
3. Tapotez sur ces blocages.
4. Revérifiez votre disposition à tapoter.

1. Vérifiez votre disposition à tapoter

Avant de tapoter, nous avons besoin d'un moyen d'évaluer à quel point nous sommes bloqués par rapport aux tapotements.

Dites à voix haute : « *J'utilise l'EFT de façon régulière* ».

Dans quelle mesure ressentez-vous cela comme étant vrai sur une échelle de 0 à 10, où 0 est faux et 10 est vrai ?

En posant cette question, votre système donne une indication de sa disposition à réaliser cette tâche. Si vous avez du mal à réaliser la tâche ou à l'accomplir, cette phrase aura très probablement un score faible.

2. Recherchez certains blocages à tapoter

Dites à haute voix la phrase suivante : « *Utiliser l'EFT de façon régulière est [adjectif]* » pour chacun des adjectifs suivants, en notant votre réponse sur une échelle d'intensité (USD - Unité Subjective de Détresse) allant de 0 à 10 :

Agaçant	Irritant	Ennuyeux
Accablant	Dangereux	Effrayant
Difficile	Idiot	Monotone
Stupide	Effrayant	Fastidieux
Dur	Menaçant	Impossible
Pénible		

Par exemple :

Utiliser l'EFT de façon régulière est ennuyeux - 0

Utiliser l'EFT de façon régulière est difficile - 1

Utiliser l'EFT de façon régulière est pénible - 2

Utiliser l'EFT de façon régulière est dangereux - 0

etc.

Notez les affirmations qui ont une charge émotionnelle.

Utiliser l'EFT de façon régulière est dur - 8

Utiliser l'EFT de façon régulière est fastidieux - 6

Si l'adjectif convient, vous aurez l'impression que la tâche a cette qualité, ce qui peut affecter la façon dont vous l'abordez.

Créez une liste de phrases similaires qui ont une certaine charge, elles deviendront les cibles de vos tapotements.

Note : Il s'agit d'une très petite liste d'adjectifs « négatifs ». Il peut y en avoir de nombreux autres qui pourraient s'appliquer et qui n'ont pas été utilisés ici. Veuillez ajouter vos propres étiquettes négatives « préférées » à cette liste.



Vous trouverez une version plus générale de ce processus dans le chapitre : « Vos adjectifs vous dérangent-ils ? ».

3. Tapotez sur ces blocages

Pour chacune des phrases problématiques, travaillez sur la réduction de la charge en utilisant soit « l'EFT standard », soit l'une des techniques décrites plus loin dans ce livre.

Par exemple :

« *Même si utiliser l'EFT de façon régulière est difficile, je m'accepte totalement et profondément.* » ... etc.

Testez la charge sur la phrase avant et après les tapotements.

Passez en revue chacune des phrases jusqu'à ce qu'elles soient toutes neutralisées.

4. Revérifiez votre disposition à tapoter

Après avoir travaillé sur les phrases de la liste, il est temps de vérifier ce que vous ressentez par rapport à l'exécution de cette tâche.

Dites à voix haute : « *J'utilise l'EFT de façon régulière.* »

Par exemple : « *J'utilise l'EFT de façon régulière.* » - 8

En général, le score augmente et la tâche semble beaucoup moins ardue qu'auparavant.

Recommencez le processus si nécessaire.

Comment vous sentez-vous maintenant à l'idée d'utiliser l'EFT pour travailler sur ces difficultés ?

Vous devrez peut-être répéter ce processus plusieurs fois et identifier les différents aspects du Tapping qui sont difficiles pour vous.

Il faudra peut-être faire preuve d'une certaine diligence, mais cela en vaut la peine. Moins vous aurez de résistance par rapport aux tapotements, plus vous en ferez et plus vous en tirerez profit.

Attention au réconfort prématuré

Bien que ce chapitre s'adresse aux praticiens en EFT qui travaillent avec des clients, les principes qui y sont présentés sont tout aussi importants si vous utilisez les tapotements pour votre propre développement personnel.

Vous vous êtes probablement coupé quand vous étiez enfant. Peut-être êtes-vous tombé de vélo, ou avez-vous marché nus sur du verre brisé.

Lorsque vous avez couru en criant chez votre maman pour lui montrer la blessure, elle a probablement fait trois choses : vous calmer, nettoyer la blessure, poser un sparadrap.

Imaginez que vous vous blessiez aujourd'hui en tant qu'adulte, vous pourriez vous retrouver aux urgences de votre hôpital local, où le personnel vous calmerait, nettoierait la blessure de tout ce qui ne devrait pas se trouver dans la plaie et vous mettrait un pansement pour que vous puissiez guérir.

Mais, imaginez un instant que vous soyez allongé là avec une blessure pleine de terre, d'éclats et d'autres choses. Quelle serait votre réaction si l'équipe médicale commençait à placer un bandage sans nettoyer la plaie ? Seriez-vous inquiet ?

Vous demanderiez : « Vous n'allez pas nettoyer cela ? Et les infections ? » »

“Voilà, voilà, vous irez bientôt mieux ! » dirait l'équipe médicale.

Vous protesteriez : « *Quoi ! J'ai un bras plein de terre, vous le recouvrez simplement ! Cela va s'infecter.* »

« *Non, non, non, ne vous inquiétez pas, ayez juste des pensées heureuses, vous vous sentirez bientôt mieux !* », diraient-ils, arborant des visages souriants et heureux.

« *Des pensées heureuses ! Ce trou dans mon bras est plein de terre ! Vous n'allez pas d'abord le nettoyer ?* »

« *Pensez à tout le plaisir que vous aurez quand vous irez mieux ... on va juste vous placer un bandage.* »

Vous criez « *Argggghhh ! Je téléphone à ma mère, au moins elle sait ce qu'elle fait !* », en courant vers la sortie.

Je sais, c'est un scénario ridicule ! Un personnel médical compétent nettoierait la blessure pour que vous ayez les meilleures chances de guérir.

L'EFT peut faire un travail puissant pour libérer des émotions difficiles, toute personne ayant vécu cette libération peut témoigner que les émotions douloureuses semblent se dissiper. Dans certaines situations, il y a de nombreuses facettes à un problème et beaucoup d'émotions douloureuses à travailler et à traverser. La vie peut parfois être très cruelle et il y a beaucoup de travail à faire pour « nettoyer » les débris de traumatismes et de difficultés précoces.

Ce n'est amusant ni pour le client ni pour le praticien en EFT, mais c'est un travail nécessaire et il est essentiel qu'il soit minutieux.

Malheureusement, certains praticiens en EFT se précipitent sur le nettoyage nécessaire de la plaie pour appliquer le pansement

« positif ». Lors des premiers signes montrant qu'une émotion « négative » se nettoie, ils se précipitent pour rassurer et penser « positivement ».

Un réconfort prématuré n'est pas utile pour trois raisons :

- C'est un manque de respect envers votre client. Il partage son expérience intérieure profonde, c'est très personnel et tendre de sa part et le praticien semble vouloir faire abstraction de sa douleur et aller droit vers une fin heureuse. Comment votre client peut-il accepter et travailler sur son expérience douloureuse si le praticien ne peut pas le faire ?
- S'il y a encore des émotions et des croyances douloureuses à gérer, il faut les travailler. Si ce travail n'est pas terminé, vous laissez beaucoup de choses importantes en suspens. Gary Craig s'efforce, à juste titre, de ramener l'intensité des difficultés à zéro afin que ses clients puissent se libérer de celles-ci sur le plan émotionnel.
- La plupart des situations émotionnelles difficiles sont fortement liées entre elles. L'une des joies de l'EFT est qu'un indice émotionnel vous amène à un autre fait important du problème et vous permet de vous en occuper également. Arrêter trop tôt de tapoter coupe la possibilité d'une guérison plus approfondie et minutieuse parce que ces racines ne sont jamais mises à jour.

Si le réconfort prématuré est si peu utile, pourquoi les praticiens en EFT le font-ils ?

- **La peur** : Plus précisément, le praticien craint que le client, plongé dans des émotions douloureuses, ne devienne incontrôlable et que lui, le praticien, ne puisse pas l'arrêter.

Cela n'aide pas le client qui a également cette peur. Le praticien doit être confiant et compétent pour contenir la détresse du client.

- **L'inconfort** : Certains états émotionnels sont très inconfortables à vivre et très gênants à observer. Si la douleur du client déclenche la douleur du praticien, ce dernier peut se sentir très motivé pour sortir de leur misère commune.
- **Le besoin de réparer** : Il est possible que le praticien rassurant pense que le client est « brisé », qu'il doit le « réparer » et qu'il sache exactement ce dont le client a besoin. C'est le « mon pauvre, je sais exactement ce dont tu as besoin ». C'est une attitude condescendante et cela n'aide pas. Souvenez-vous de ce que vous avez ressenti lorsque quelqu'un a essayé de vous « réparer » (même s'il avait de bonnes intentions), cela n'a pas été une sensation agréable.
- **Pensée positive erronée** : De nombreux praticiens en EFT (ainsi que d'autres personnes) sont immergés dans une culture New Age qui promeut la suprématie de la « pensée positive ». La croyance étant que les pensées « positives » sont bonnes et doivent être encouragées, et que les pensées « négatives » sont mauvaises et doivent être évitées, niées, supprimées. La lecture simpliste de la « loi de l'attraction », des livres et des films comme « *Le Secret* » ont donné à certaines personnes l'impression que les pensées négatives devaient être craintes et évitées afin de ne pas trop s'éloigner de la lumière. Si vous voyez les choses ainsi, vous pourriez vous sentir obligé de mettre le client dans un état positif le plus rapidement possible (pour son propre bien, bien sûr).

Que pouvez-vous faire si vous pensez souffrir d'un « réconfort prématuré » ?

- Tapotez sur vos peurs de voir les clients devenir incontrôlables (peu importe ce qui vous effraie). Tapotez sur vos souvenirs de ce qui a eu lieu dans le passé. Si vous avez des souvenirs de membres de votre famille ou d'amis qui sont devenus incontrôlables, tapotez également ces souvenirs-là.
- Vous devez être capable de « tenir l'espace » pour la douleur d'une autre personne sans tomber en morceaux vous-même. Entraînez-vous à supporter l'inconfort de vos clients. Tapotez les malaises que vous avez pu ressentir précédemment.
- Vérifiez et neutralisez le besoin de réparer. Dites à haute voix « Je dois réparer mes clients » ou « J'ai besoin de réparer mes clients ». Si l'une ou l'autre de ces phrases sonne vrai pour vous, tapotez. Le fait de vous libérer de l'attachement à ce résultat vous épargnera (ainsi qu'à vos clients) beaucoup de souffrance.
- Si vous pensez que vous êtes attaché au « positif », vous pouvez commencer à tapoter sur votre « peur du noir ». Y a-t-il des états émotionnels qui vous effraient ? Y a-t-il des états que vous vous sentez obligé d'éviter ? Accepter les états dits « négatifs » n'est pas la même chose que les soutenir et ne vous conduira pas à être séduit par le « côté obscur de la force ». Bien au contraire, le fait d'être à l'aise avec eux, permet au praticien de montrer au client que ces émotions peuvent être traitées de manière constructive et dans l'acceptation.

J'aimerais être clair sur ce point. Je ne prétends pas que le positif n'a pas sa place en EFT, que tout n'est que pessimisme. Bien au contraire, il y a une excellente place pour le « positif », une fois le « négatif » résolu ; et il y a de la place pour qu'il fonctionne comme par magie sans opposition.

Après tout, si votre enfant venait vous voir avec une coupure ou une éraflure, vous nettoieriez la blessure à fond avant d'appliquer le pansement, n'est-ce pas ?

Techniques simples de Tapping

Si vous êtes novice en matière de Tapping, c'est ici qu'il faut commencer. Cette section contient une variété de techniques qui peuvent être utilisées soit par les nouveaux « tapoteurs », soit par les utilisateurs plus expérimentés de l'EFT.

Même si vous êtes très à l'aise avec les tapotements, certaines de ces approches peuvent être étonnamment utiles.

Résoudre les problèmes quotidiens

L'EFT est un excellent outil d'aide à soi-même qui permet d'éliminer facilement les réponses émotionnelles inutiles face aux petites (et pas si petites) difficultés de la vie.

L'EFT est très facile à apprendre, mais l'un des problèmes des personnes qui l'ont appris à partir d'un livre, ou d'une formation, est que lorsqu'elles veulent utiliser l'EFT seules pour une situation difficile, elles :

- Ne savent pas par où commencer.
- Ne savent pas comment décomposer la situation en éléments pouvant être tapotés.
- Ne peuvent pas suivre leurs progrès.

Elles ne font donc rien ou font une tentative timide et abandonnent.

Ce processus simple, étape par étape, est conçu pour aider les nouveaux venus à l'EFT (et les anciens) en leur donnant :

- Un point de départ.
- Une façon de décomposer une situation problématique en éléments pouvant être tapotés.
- Un moyen de suivre les progrès réalisés et de savoir sur quoi se concentrer ensuite.

Comment résoudre un problème

Toute situation difficile dans le présent peut être divisée en trois parties :

1. **La situation** : Voici ce qui se passe : la dispute, la perte de l'emploi, la maladie et toutes les autres situations difficiles que rencontrent les personnes.
2. **Les autres** : À moins que vous ne viviez seul sur une île déserte, la plupart des situations difficiles impliquent d'autres personnes qui jouent un rôle dans ce qui vous arrive.
3. **Vous-même** : Enfin, vous et l'ensemble de vos émotions, réactions, comportements, idées, croyances, expériences antérieures, ainsi que tout le reste de qui vous êtes, êtes présents dans cette situation.

Chacune de ces parties du problème peut être déballée et travaillée à l'aide de ce processus très simple.

Avant d'aller plus loin :

- Choisissez un problème modeste, focalisez-vous dessus pendant quelques instants.
- Complétez ensuite la phrase « Ceci est ... ». (Où « ceci » est le problème).
- Quelque chose vous viendra à l'esprit, écrivez-le.
- Complétez à nouveau la phrase « Ceci est ... ».
- Quelque chose d'autre vous viendra à l'esprit, écrivez-le aussi.

- Continuez jusqu'à ce plus rien ne vous vienne à l'esprit lorsque vous dites « Ceci est... ».
- Vous avez maintenant une liste de difficultés à tapoter.
- Donnez à chacune un « score de détresse » entre 0 et 10.

Maintenant, vous savez par où commencer les tapotements.

Vous pouvez utiliser ce genre de processus pour déballer les trois parties du problème.

En complétant les phrases « *Ceci est ...* », vous découvrirez :

- la description de la situation (la dispute, la lettre, le coup de téléphone)
- la charge émotionnelle de l'événement lui-même
- tout jugement sur la situation (ce n'est pas juste, cela n'aurait pas dû m'arriver, etc.)

Une fois que vous avez fait la liste des énoncés et que vous les avez évalués entre 0 et 10, vous pouvez les utiliser pour les phrases de Setup et les phrases de rappel :

« *Même si c'est ..., je m'accepte totalement et profondément* ».

« *Même si ce n'est pas juste, je m'accepte totalement et profondément* ».

Vous n'avez pas besoin de chercher ni d'inventer de mots supplémentaires, ce que vous avez écrit est parfait.

Ils sont ...

En complétant cette phrase, vous déballerez toutes les choses que l'autre ou les autres personnes ont faites et qui ont contribué à cette situation, y compris vos réactions à ce sujet :

- les jugements portés sur les autres personnes impliquées
- les blâmes
- les blessures
- les ressentiments
- leurs actions

Une fois que vous avez énuméré et noté toutes ces phrases, vous pouvez les utiliser pour créer de simples énoncés à tapoter, par exemple :

« *Même s'ils sont ..., je m'accepte totalement et profondément* ».

« *Même s'ils ne sont pas raisonnables, je m'accepte totalement et profondément* ».

Note : Vous pouvez remplacer « Ils sont ... » par « Il est ... » ou « Elle est ... » si cela convient mieux.

Je suis ...

En remplissant les phrases « Je suis ... », vous découvrirez tout ce qui se passe en vous et pour vous à la suite de cette expérience :

- émotions
- croyances
- réactions à la situation

Une fois répertoriés et notés, ces énoncés peuvent être tapotés à l'aide de phrases de Setup telles que :

« *Même si je suis ..., je m'accepte totalement et profondément* ».

« *Même si je suis dégoûté, je m'accepte totalement et profondément* ».

Dans chacun de ces cas, il vous suffit de compléter les énoncés, de noter les résultats, de placer ces énoncés dans une phrase de Setup et une phrase de rappel, puis de tapoter.

Comment ce processus pourrait fonctionner en pratique

Imaginons que quelqu'un accroche votre voiture en laissant une grosse éraflure sur la carrosserie.

Si vous complétez la phrase « *C'est ...* », vous pourriez trouver quelque chose comme ce qui suit (probablement dans un langage beaucoup plus coloré) :

- c'est scandaleux (10/10)
- c'est criminel (9/10)
- c'est catastrophique (7/10)
- c'est bien ma chance (4/10)
- ce n'est pas juste (10/10)

Compléter « *Ils sont ...* » pourrait conduire à :

- ils l'ont fait délibérément (6/10)
- ils doivent être stupides (10/10)
- ils devraient être punis (8/10)
- à quoi pensaient-ils (ce n'est pas tout à fait le format « *Ils sont ...* » mais il s'agit toujours « *d'eux* ») (6/10)

Compléter les énoncés « *Je suis ...* » pourrait conduire à :

- je suis choqué (8/10)

- je suis dévasté (10/10)
- je suis contrarié (7/10)
- je suis furieux (12/10 !)
- que vais-je faire ? (8/10)

Vous avez maintenant des difficultés sur lesquelles tapoter.

Remarquez qu'à la fin de tous ces tapotements concernant la voiture, il y aura toujours une égratignure. Cela ne résoudra pas ce problème particulier, mais vous serez dans un état d'esprit plus calme et ingénieux pour faire ce qui doit être fait.

Il y a deux raisons à tous ces tapotements. Ils vous permettront de :

- Neutraliser toute la charge émotionnelle pénible qui entoure la situation afin que vous puissiez au moins vous sentir calme et être dans un meilleur état d'esprit par rapport à la situation.
- Vous mettre dans un état dans lequel vous avez plus de ressources afin que, dans cette situation, vous puissiez prendre toutes les mesures nécessaires plutôt que de subir des réactions impulsives. Quel que soit votre ressenti par rapport au problème, il y a probablement des choses que vous devrez faire pour y remédier.

L'étape suivante consiste simplement à vous poser ces questions :

- « *Quelle est ma prochaine étape ?* »
- « *Que dois-je faire maintenant ?* »

Comment décider ce qu'il faut tapoter en premier

Il y a trois façons de décider sur quoi tapoter en premier lieu. Vous en trouverez peut-être une qui vous plaira instantanément ou vous pourrez avoir besoin d'expérimenter pour trouver celle qui vous convient le mieux.

- **Déballez le tout puis tapotez.** Remplissez toutes les phrases pour chaque partie, du premier « C'est ... » au dernier « Je suis ... ». Choisissez ensuite celle par laquelle commencer et travaillez en avançant ainsi dans la liste.
- **Nettoyez une section à la fois.** Travaillez en avançant dans chacune des sections en commençant par la section « Je suis ... » et en tapotant sur chaque phrase chargée d'intensité, puis passez à la section suivante.
- **Recherchez d'abord le pire élément de tous et commencez par là.** Parcourez les différentes sections en complétant les phrases jusqu'à ce que vous tombiez sur celle qui a le plus de charge, nettoyez-la puis continuez.

Résumé du processus

- Prenez une feuille de papier.
- Décrivez brièvement la situation par écrit en lui donnant une note globale.
- Commencez par « C'est ... » et faites une liste de phrases qui commencent par ces mots jusqu'à ce que vous soyez à court de réactions.

- Donnez à chaque énoncé « C'est ... » une note de 0 à 10.
- Faites une liste de phrases qui commencent par « *Ils sont ...* » et continuez jusqu'à ce que vous soyez à court d'énoncés.
- Donnez à chaque énoncé « Ils sont ... » une note de 0 à 10.
- Rédigez une liste de phrases qui commencent par « *Je suis ...* » et continuez jusqu'à ce que vous soyez à court d'énoncés.
- Donnez à chaque énoncé « Je suis ... » une note de 0 à 10.
- Recherchez l'énoncé le plus intense et commencez à taper en utilisant cet énoncé dans la phrase de Setup.
 - Même si c'est ... etc.
 - Même s'ils sont ... etc.
 - Même si je suis ... etc.
- Travaillez les listes en neutralisant la charge émotionnelle de chaque énoncé.
- De temps en temps, vérifiez comment vous vous sentez par rapport à la situation.
- Lorsque les charges émotionnelles ont été réglées, demandez-vous : « Que vais-je faire ensuite ? »

C'est tout ce qu'il y a à faire. Il n'est pas nécessaire d'avoir une connaissance approfondie de la situation, il suffit de travailler sur qui est présent dans l'expérience pour que vous ressentiez du soulagement.

Variations sur un thème

Cette version du processus est conçue pour fonctionner avec les problèmes actuels. Cependant, avec de petites modifications, le processus peut être adapté pour travailler sur des situations difficiles qui se sont produites dans le passé (des souvenirs) et des situations difficiles qui ne se sont pas encore produites (des appréhensions).

Travail sur des événements remémorés

Pour travailler sur des événements (bénins) du passé, il faut changer le début de la phrase :

- « C'est ... »
- « Ils sont ... »
- « Je suis ... »

En :

- « C'était ... »
- « Ils étaient ... »
- « J'étais ... »

Complétez ces débuts de phrases et procédez de la même manière qu'auparavant.

Travail sur des événements anticipés

Pour travailler sur des appréhensions (légères) par rapport à l'avenir, il faut changer les débuts de phrases :

- « C'est ... »
- « Ils sont ... »
- « Je suis ... »

en :

- « Ce sera ... »
- « Ils seront ... »
- « Je serai ... »

Complétez ces débuts de phrases et procédez de la même manière qu'auparavant.

Important : ce processus est conçu pour des défis quotidiens et non pour des catastrophes ou des traumatismes majeurs. Si la situation à laquelle vous êtes confronté est très intense ou difficile, recherchez une aide professionnelle appropriée pour la gérer. Document Title

Le problème avec le problème

Comment vous sentez-vous à propos de votre problème ?

Avoir un problème est généralement un problème. Outre le problème lui-même, nous avons souvent des émotions fortes qui y sont attachées, comme par exemple :

- la honte
- l'écrasement
- la peur
- l'inconfort
- la culpabilité
- la colère
- l'autocritique
- etc.

Ces émotions ne font peut-être pas partie du problème, mais elles peuvent constituer un problème à part entière.

Si nous sommes effrayés ou en colère à cause du problème, nous pouvons activement éviter d'y penser ou de faire quoi que ce soit pour y remédier. Même si le problème n'est pas présent dans notre esprit, il ne disparaît pas.

Si ces réactions peuvent être identifiées, elles peuvent être tapotées pour faciliter la gestion du problème.

Complétez les phrases suivantes pour créer une liste d'éléments que vous pouvez utiliser pour changer votre façon de voir le problème.

« Ce problème est ... » (Si vous avez besoin d'idées, utilisez la liste d'adjectifs dans la section « **Gérer nos blocages aux tapotements** ».)

- ...
- ...
- ...
- ...

« Je me sens ... à propos de ce problème. »

- ...
- ...
- ...
- ...

Une fois que vous avez une liste d'éléments à tapoter, choisissez le plus fort et mettez-vous au travail en résolvant les émotions et les réactions que vous avez à **propos** du problème.

Tapping d'acceptation simple

Comment l'acceptation de ce dont vous cherchez à vous débarrasser peut vous aider à le changer

Il est compréhensible que la plupart des gens n'aiment pas leurs émotions difficiles et veuillent s'en débarrasser. La plupart des gens pensent qu'il faut rejeter quelque chose pour s'en débarrasser, croyant que s'ils le rejettent, cela disparaîtra. Et que s'ils l'acceptent, cela persistera.

Vous pouvez peut-être vous débarrasser d'un objet indésirable, mais le rejet d'états psychologiques ou émotionnels indésirables ne semble pas fonctionner de cette façon. La détresse émotionnelle se manifeste généralement par l'une des trois réactions suivantes :

- **L'évitement.** Nous nous efforçons d'éviter de déclencher ou de ressentir cette émotion, car elle est trop douloureuse pour être pleinement ressentie.
- **La suppression.** Nous nous cachons l'émotion en la repoussant en dehors de notre conscience, car elle est trop douloureuse pour être pleinement ressentie.

- **L'attachement.** Nous nous accrochons à cette émotion parce que nous pensons que nous devrions la ressentir, qu'elle nous sert à quelque chose ou que l'alternative est pire.

Les deux premières réactions d'aversion vont perpétuer l'émotion parce que ce à quoi nous essayons de résister persiste. La troisième option, celle de l'attachement, nous amène à nous accrocher au problème plus longtemps qu'il n'est nécessaire.

Le fait d'être soit attaché soit opposé à une émotion entraîne une souffrance supplémentaire. Nous faisons l'expérience du problème *et* nous y ajoutons la souffrance de nous y accrocher ou, au contraire, de chercher à nous en débarrasser.

L'antidote de l'attachement ou de l'aversion est l'acceptation.

L'acceptation est la capacité d'être présent à des expériences inconfortables, telles qu'elles sont, sans chercher à les repousser ou à s'y accrocher. Il est important de comprendre que l'acceptation n'est pas la même chose que la résignation.

L'acceptation consiste à être conscient que sa maison est en feu, et à faire ce qu'il faut pour se mettre en sécurité en se basant sur cette prise de conscience.

La résignation, c'est la démission, c'est être conscient que votre maison est en feu et rester assis pendant que la maison brûle autour de vous!

Comment le fait d'accepter un problème peut-il nous aider à tapoter ?

Lorsque l'EFT fonctionne bien, c'est parce que ce que l'on est clairement conscient de ce que l'on ressent et que l'on tapote

dessus. Tout ce qui nous permet d'être pleinement et librement conscients de nos émotions, nous permet de les changer plus facilement ; le degré auquel les émotions sont repoussées ou retenues ralentit (ou même arrête) le processus de changement.

La puissance de l'EFT est amplifiée si vous pouvez développer une conscience d'acceptation de ce dont vous êtes conscient. Si vous lisez un livre sur l'EFT ou si vous suivez une formation de « Tapping », vous apprenez rapidement la phrase de Setup : « *Même si j'ai ce [problème], je m'accepte totalement et profondément* ». Tapotez sur le tranchant de la main en répétant cette phrase afin de « préparer la scène » pour les tapotements, en reconnaissant le problème et en vous acceptant malgré tout.

Le docteur Fred Gallo, PhD, l'un des premiers à avoir adopté l'approche du Tapping et qui est à l'origine de l'expression « Psychologie Énergétique », a mis en évidence une faille dans ce plan. **Si l'émotion ou la réponse au problème se trouve en vous, vous devez vous accepter vous-même ET accepter le problème.** Alors que la phrase standard de Setup « *Même si j'ai ce [problème], je m'accepte totalement et profondément* », met l'accent sur l'acceptation de la personne, et non du problème.

La reformulation de la phrase de Setup comme suit, rend la non-acceptation plus claire. « *En dépit de ce problème, je m'accepte totalement et profondément* ». La personne est acceptée totalement et profondément mais le problème est rejeté. **Si la phrase de Setup initiale omet l'acceptation du problème, comment peut-on la réintroduire ?** Fred Gallo propose la phrase suivante, plus acceptable : « *Je m'accepte avec ce problème / cette émotion / cette croyance* ». Dans cette formule, la personne et le problème reçoivent la même acceptation. Il n'y a pas de distinction entre la personne et le problème.

En principe, c'est une bonne solution.

Dans la pratique, il peut y avoir un problème caché qui empêche cette phrase de Setup de fonctionner aussi bien qu'elle le pourrait.

Il est facile de dire « *je m'accepte avec ce problème* », mais que faire si vous ne vous acceptez pas avec cette émotion ? Vous pourriez vouloir tenter cette petite expérience de pensée.

Pensez à quelque chose qui vous pose un (petit) problème, quelque chose qui, jusqu'à présent, a résisté aux tapotements.

Dites à voix haute : « *Je veux m'accepter avec ce [problème]* ».

Donnez à cette affirmation une note de 0 à 10 sur l'échelle de vérité (où 0 est complètement faux et 10 tout à fait vrai).

Maintenant, dites à voix haute : « *Je ne veux pas m'accepter avec ce [problème]* ».

Donnez à cette affirmation une note de 0 à 10 sur l'échelle de vérité (où 0 est complètement faux et 10 tout à fait vrai).

Comparez ensuite les scores.

Si vous êtes un peu comme moi, la phrase « *Je ne veux pas accepter ...* » s'avère plus forte que la phrase « *Je veux accepter ...* ». Si c'est le cas, vous résistez à l'acceptation du problème, ce qui peut contribuer à rendre le problème encore plus difficile à résoudre !

Heureusement, nous pouvons tapoter la non-acceptation du problème, avant de tapoter le problème lui-même.

Tapping d'acceptation simple

Il s'agit d'un processus en deux parties : apaiser la non-acceptation puis travailler sur le « problème » lui-même.

1. Pensez à un problème : une situation, une émotion, une croyance, etc.
2. Donnez au « problème » une note d'intensité entre 0 et 10.
3. Dites à voix haute : « *Je veux m'accepter avec ce [problème]* », et donnez une note entre 0 et 10 pour estimer votre niveau d'acceptation.
4. Dites à voix haute : « *Je ne veux pas m'accepter avec ce [problème]* », et donnez une note entre 0 et 10 pour estimer votre niveau de non-acceptation.
5. Si le score de non-acceptation est supérieur à 2, utilisez la séquence de tapotements alternés suivante :
 - DS : « *Je veux m'accepter avec ce [problème]* »
 - CO : « *et je ne veux pas m'accepter avec ce [problème]* »
 - SO : « *et je veux m'accepter avec ce [problème]* »
 - SN : « *et je ne veux pas m'accepter avec ce [problème]* »
 - etc.
6. À la fin d'une séquence de tapotements, vérifiez les intensités sur « Je veux m'accepter avec ... » et « Je ne veux pas m'accepter avec ... ».
7. S'il reste toujours une intensité sur « Je ne veux pas m'accepter avec ... », répétez le processus. S'il y a des raisons pour lesquelles vous ne vous acceptez pas qui apparaissent pendant les tapotements, travaillez sur ces difficultés.

8. Vérifiez le score initial du problème.
9. Tapotez sur le problème de la manière habituelle avec comme nouvel énoncé de Setup, « *Je m'accepte avec ce [problème]* ». Poursuivez avec la phrase de rappel habituelle :
 - DS : « *ce [problème]* »
 - CO : « *ce [problème]* »
 - SO : « *ce [problème]* »
 - etc.

Comment cela se passe pour vous de tapoter ainsi ?

Lorsque j'utilise cette approche, soit le problème cesse souvent d'être un problème après le Tapping d'acceptation, soit le problème cède plus facilement aux tapotements après le Tapping d'acceptation.

L'EFT pour l'autocompassion

Dans chaque situation douloureuse, il y a deux sortes de souffrance.

La douleur des circonstances et notre résistance à la situation (y compris notre manque de compassion envers nous-mêmes).

La douleur de la situation est facile à comprendre.

Notre chagrin, notre déception, notre colère, notre culpabilité, notre honte et toutes ces autres émotions difficiles sont faciles à voir et à ressentir.

Cependant, notre résistance à la situation et notre manque de compassion envers nous-mêmes peuvent être plus difficiles à voir, bien que leurs effets soient tout aussi débilissants.

Bien que l'EFT/Tapping fasse bon usage des capacités naturelles de notre corps et de notre esprit pour apaiser rapidement les états émotionnels douloureux, nous pouvons facilement nous laisser prendre à l'autocritique et au jugement de nous-mêmes pour avoir eu le problème au départ. Nous pouvons être tellement habitués à cette autocritique que nous la remarquons à peine.

Lorsque nous sommes avec une autre personne qui souffre, nous pouvons avoir un sentiment d'acceptation et de compassion envers elle et sa détresse, et nous souhaitons vivement atténuer sa douleur.

Cependant, lorsque nous-mêmes avons un problème ou que nous éprouvons une certaine détresse, nous pouvons ne pas ressentir autant d'acceptation et de compassion envers nous-mêmes que celles que nous ressentons pour les autres.

Au lieu d'être gentils avec nous-mêmes, nous pourrions penser que ce n'est pas bien d'avoir ce problème. Nous pourrions croire que le fait d'être dans cette situation prouve que nous sommes mauvais, pathétiques ou inacceptables en tant qu'être humain.

Non seulement nous souffrons du problème, mais nous pouvons même nous sentir mal du fait que nous nous sentions mal : nous **sommes** un problème par le fait d'avoir un problème.

Tomber de vélo peut faire mal à plus d'un titre

Récemment, j'ai vu une triste démonstration de la façon dont commence ce manque de compassion. Un après-midi, alors que je promenais le chien, j'ai vu une jeune écolière tomber de son vélo : elle est tombée d'un coup, s'est relevée et s'est mise à pleurer.

Sa mère s'est empressée de lui crier « C'était stupide, n'est-ce pas ? ... Qu'est-ce que tu croyais faire ? »

L'écolière s'est levée et a pleuré.

Avec une exaspération évidente, sa mère a dépoussiéré ses genoux et a fait remonter la fille renifleuse sur son vélo ; puis elles sont parties.

Ce fut une démonstration éloquente de la façon de **ne pas** être compatissant envers la détresse d'une autre personne.

Si j'avais été cet enfant, j'aurais aimé que ma mère se dépêche et dise : « Oh chéri, que s'est-il passé ? Cela a dû faire mal, tout va bien ? » ; j'aurais aimé qu'elle me serre dans ses bras et me reconforte avant de me remettre sur mon vélo et de repartir après m'avoir consolé.

Ce genre de réponse compatissante est très guérissant.

Si nous recevons suffisamment ce genre de soins dans notre enfance, nous apprenons à les intérioriser et à nous apaiser nous-mêmes.

Si nous ne recevons pas ce genre d'acceptation compatissante, nous n'avons pas la possibilité d'apprendre à le faire pour nous-mêmes et nous risquons même d'intérioriser les critiques des autres comme notre réponse par défaut à nous-mêmes.

Si vous faites une erreur, vous vous dites quelque chose comme « Oh, mon chéri, ça fait mal, ça va ? », ou quelque chose comme ça : « Eh bien, c'était stupide, n'est-ce pas ? Qu'est-ce que tu croyais faire ? »

Beaucoup de gens connaissent mieux l'auto-condamnation que l'autocompassion.

Comment réagissons-nous généralement lorsque les choses s'effondrent ? Le plus souvent, nous nous critiquons, nous avons honte, nous nous disons de nous ressaisir.

La vie est pleine de défis. Malgré nos meilleures intentions et nos efforts, les choses tournent parfois mal et cela fait mal.

L'autocompassion est une attitude qui peut adoucir et apaiser de nombreuses sortes de souffrances.

Au lieu de lutter avec acharnement contre notre détresse émotionnelle, nous pouvons témoigner de notre propre douleur et

y répondre avec gentillesse et compréhension - c'est cela l'autocompassion.

Les avantages de l'autocompassion :

L'autocompassion n'est pas seulement une chouette idée, elle a des effets bénéfiques démontrables sur la santé mentale.

Des recherches l'ont montré :

- Les personnes qui ont davantage d'autocompassion ont tendance à être moins anxieuses et déprimées.
- L'autocompassion conduit à moins de rumination - le moteur de la dépression.
- Plus d'autocompassion conduit à moins d'autocritique.
- Elle diminue les hormones de stress comme le cortisol.
- Elle accroît l'auto-apaisement, l'auto-encouragement et d'autres aspects de la résilience.
- Elle aide à remédier aux carences de soins de votre enfance.

Qu'est-ce que l'autocompassion ?

Kristin Neff, l'une des chercheuses de pointe en matière d'autocompassion, la décompose en trois composantes :

1. **La pleine conscience** : la capacité à maintenir notre expérience, sans l'éviter ni y tomber, dans un état de conscience équilibré.

2. **L'humanité commune** : la reconnaissance du fait que les êtres humains ont leurs expériences en commun. Quelles que soient vos difficultés ou votre situation, il y a d'autres personnes, peut-être beaucoup de personnes, qui vivent le même genre d'expérience.
3. **La gentillesse** : la capacité de répondre activement, de manière chaleureuse et bienveillante, à la détresse.

De nombreuses personnes réagissent aux situations émotionnelles douloureuses par des moyens opposés à l'autocompassion :

1. **L'évitement ou l'indulgence** : De nombreuses personnes évitent énergiquement de penser à ou de ressentir le malaise de leur expérience. Cet « évitement expérientiel », comme on l'appelle, tend à exposer la personne à un risque accru de dépression et d'anxiété. À l'extrême opposé, certaines personnes « tombent » dans leurs émotions « négatives » et sont emportées par celles-ci.
2. **L'isolement** : De nombreuses personnes se sentent isolées, comme si elles étaient les seules sur la planète à avoir ce problème ou à ressentir les choses de cette manière. Ce sentiment d'isolement tend à réduire leur capacité à demander du soutien et à bénéficier du type de contact et de connexion qui les aiderait vraiment à soulager leur détresse.
3. **L'autocritique** : Beaucoup de gens se critiquent, se blâment ou même se détestent d'avoir ce problème, ce qui ajoute énormément à leur souffrance.

Si vous expérimentez ce type de réponses face à des situations difficiles, l'autocompassion peut vous aider à soulager une grande partie de la souffrance.

Dans son excellent livre *Self Compassion*, Kristin Neff ¹ décrit plusieurs façons de cultiver l'autocompassion, notamment en utilisant un « mantra » pour vous rappeler les attitudes nécessaires lorsque vous vous trouvez dans des circonstances douloureuses.

Par exemple :

- *C'est un moment de souffrance* (encourage la pleine de conscience de l'expérience).
- *La souffrance fait partie de la vie de chacun* (rappel de la condition humaine partagée).
- *Que je puisse être gentil avec moi-même en ce moment* (apporte de la compassion à la situation).
- *Que je puisse me donner la compassion dont j'ai besoin* (établit l'intention de faire preuve d'autocompassion).

En récitant votre mantra dans les moments de détresse, vous pouvez vous encourager à adopter une attitude plus compatissante envers vous-même et votre détresse.

Comment puis-je tapoter pour l'autocompassion ?

Si vous savez comment tapoter, vous pouvez ajouter l'EFT à cette approche pour réduire une grande partie de la statique émotionnelle qui pourrait vous empêcher d'être dans l'autocompassion envers vous-même.

1. *Self-Compassion*, By Kristin Neff, Ph.D. 2011

Le processus de Tapping simple est destiné à vous aider à développer une attitude d'autocompassion pour faire face à toutes les questions émotionnelles sur lesquelles vous travaillez. Elle n'est pas conçue pour « résoudre le problème », bien que tout adoucissement de la situation problématique soit un sous-produit bienvenu du processus.

Je vous suggère d'utiliser ce processus lors des premiers tapotements lorsque vous travaillez sur une quelconque détresse émotionnelle, afin de vous aider à adopter une attitude d'autocompassion qui rendra plus efficace les autres tapotements ultérieurs.

- Pensez à votre problème et attribuez-lui une note d'intensité entre 0 et 10. Conseil : Identifiez l'une des émotions de ce problème pour l'utiliser comme cible des tapotements. Par exemple : je suis en colère contre mon frère.
- Commencez la séquences de tapotements sur le point du sourcil (pas de phrase de Setup) avec le « problème » comme phrase de rappel. Après chaque phrase de rappel, continuez à tapoter pendant une respiration complète, avant de passer au point de Tapping suivant.
 - DS : [Le problème] par exemple, je suis en colère contre mon frère.
 - CO : De combien de façons différentes cela fait-il mal ?
 - SO : Combien d'autres personnes dans le monde ont déjà ressenti cela ?
 - SN : De combien de façons différentes puis-je être gentil avec moi-même en ce moment ?
 - SB : [Le problème] par exemple, je suis en colère contre mon frère.

- CL : De combien de manières différentes cela fait-il mal ?
- SB : Combien d'autres personnes dans le monde ont déjà ressenti cela ?
- ST : De combien de façons différentes puis-je être gentil avec moi-même en ce moment ?
- Pensez à votre problème maintenant. Comment vous sentez-vous et que ressentez-vous à ce sujet ?
- Répétez le processus si nécessaire.

Remarque : ce processus peut provoquer d'autres pensées, émotions et croyances concernant la situation. Par exemple : « *Je suis en colère contre mon frère* » peut se transformer en « *Ce n'est pas juste* ». Utilisez le même processus sur ces aspects s'ils se présentent.

Comment fonctionne ce processus ?

- **Pas de phrase de Setup** : cette séquence de Tapping commence sans la phrase de Setup et le point de Tapping du tranchant de la main, ceci afin d'éviter toute résistance à la deuxième partie de la phrase de Setup qui est généralement un appel à « s'aimer, s'accepter et se pardonner » ; si vous ne vous aimez pas, ne vous acceptez pas et ne vous pardonnez pas, elle provoquera probablement une certaine tension et résistance lorsque tous les « Oui, mais » de ces pensées se manifesteront. Plutôt que de commencer par un combat intérieur, ce processus de Tapping vise à apaiser directement la détresse.

- **Première phrase de rappel** : c'est un simple énoncé du problème, comme vous pouvez vous y attendre avec l'EFT/Tapping. Les trois autres phrases de rappel sont conçues pour développer un sentiment de compassion envers la personne qui a le problème.
- **La deuxième phrase de rappel** : « *De combien de façons différentes cela fait-il mal ?* » est une invitation à être pleinement conscient de tous les aspects du problème. En posant une question tout en tapotant, « l'esprit autre que conscient » peut aller chercher les réponses et les présenter à la conscience pour que les tapotements fassent leur travail. Prendre une respiration après avoir dit la phrase et continuer à tapoter permet de poursuivre ce processus pendant quelques secondes.
- **La troisième phrase de rappel** : « *Combien d'autres personnes dans le monde ont déjà ressenti cela ?* » est une invitation pour l'esprit à reconnaître que ce que vous vivez en tant qu'individu a été vécu de nombreuses fois auparavant par de nombreuses autres personnes, ce qui signifie que vous n'êtes pas seul à vivre cette expérience. Ce que vous vivez est une partie de notre humanité commune. Une fois de plus, respirer à fond tout en continuant à tapoter permet à cette reconnaissance d'être traitée à un niveau sous-conscient.
- **La quatrième phrase de rappel** : « *De combien de façons différentes puis-je être gentil avec moi-même en ce moment ?* » est une invitation à trouver différentes façons d'être gentils envers nous-mêmes, à faire l'expérience de la gentillesse de nous-mêmes envers nous-mêmes. Le fait de la poser à nouveau sous la forme d'une question donne à notre « esprit autre que conscient » les pleins pouvoirs

de proposer de nombreuses alternatives. Une fois de plus, tapoter tout en respirant à fond permet à ces idées de se développer.

Pourquoi utiliser cette approche ?

Chaque problème sur lequel nous tapotons, quel qu'il soit, n'est pas seulement un problème en soi, c'est une opportunité pour nous d'apprendre à être gentils envers nous-mêmes et à nous accepter dans notre situation d'êtres humains avec tous les défis que cela implique.

Plus nous nous comportons avec autocompassion, plus nous pouvons devenir résilients et mieux nous serons capables de faire face aux défis futurs de la vie.

À Propos de Andy Hunt

Je me suis spécialisé dans l'utilisation de l'EFT et de la Programmation Neuro-linguistique (PNL). Ceci se reflète dans mon travail et sur mon site web.

J'ai grandi à Anglesey, dans le nord-ouest du Pays de Galles (aussi loin que possible vers l'ouest avant de tomber dans la mer d'Irlande).

Je suis allé à l'université de Nottingham en 1977 pour y étudier la chimie (parce que je n'avais pas obtenu de notes assez bonnes que pour entrer en médecine). Une fois obtenu mon BSc, je pensais pouvoir être professeur de science; j'ai donc suivi une formation de post-graduat d'enseignement. Et là j'ai compris que je ne voulais vraiment pas être professeur dans le secondaire.

J'ai eu une grande variété d'emplois, y compris : laitier, steward adjoint dans une cafétéria sur un ferry de la mer d'Irlande,



Andy Hunt

travailleur social résidentiel dans un centre pour adolescents délinquants, directeur adjoint du Youth Center à Brixton, dans le centre de Londres et, pendant de courtes périodes, vendangeur en Suisse, travailleur dans le broyage à ressort (!) en Allemagne, ainsi que portier de nuit et barman.

En 1990, j'ai déménagé dans le nord-est de l'Angleterre pour y suivre un cours de maîtrise en génie logiciel à Newcastle upon Tyne ; j'ai finalement trouvé du travail en tant que programmeur spécialisé dans la programmation d'analyses d'images pour des applications médicales et scientifiques. À cette époque, je suis devenu bouddhiste pratiquant.

En 2000, mon intérêt de longue durée pour la PNL, découverte pour la première fois à l'université, s'est ravivé. J'ai suivi une formation de praticien en PNL, puis approfondi cette formation, ce qui m'a finalement conduit à découvrir et à apprendre l'EFT.

En 2005, j'ai abandonné mon travail quotidien en génie logiciel et j'ai commencé à travailler comme thérapeute et formateur indépendant.

Je vis aujourd'hui au bord de la mer à Blyth, Northumberland, avec ma partenaire Karen (anciennement thérapeute psychologue au NHS et aujourd'hui thérapeute en pratique privée).

Pourquoi je fais ce travail

Comme c'est souvent le cas chez les personnes qui travaillent dans le domaine du counseling ou de la thérapie, mon intérêt pour ce travail est né de ma propre histoire et de mes propres besoins.

Il y a très très longtemps, j'étais un adolescent plutôt timide et introspectif; je me suis intéressé à la psychologie afin de mieux me comprendre et de mieux m'entendre avec les autres.

À l'université, même si je n'étudiais pas la psychologie, j'ai beaucoup lu à ce sujet et participé à plusieurs groupes de rencontres (ils étaient importants dans les années 70); j'ai commencé à m'intéresser au counseling.

Après l'université, à l'âge tendre de 22 ans, j'ai suivi un cours diplômant (de trois années à temps partiel) de formation au *Counseling Centré sur la Personne* avec le *Person Centered Approach Institute*, une organisation liée à Carl Rogers, le créateur de l'Approche Centrée sur la Personne.

À la fin de cette formation, j'ai réalisé que je n'étais pas encore prêt faire du Counseling et que j'avais besoin de beaucoup plus d'expériences de vie pour être efficace; j'ai alors commencé toute une variété d'emplois qui m'ont finalement conduit à devenir ingénieur logiciel.

En 2000, j'ai commencé à apprendre sérieusement la PNL, puis l'EFT. En utilisant constamment ces techniques, j'ai commencé à observer de profonds changements dans mon expérience personnelle. Je me suis senti beaucoup plus à l'aise avec moi-même que je ne l'avais jamais été auparavant.

M'ayant aidé moi-même, j'ai voulu aider d'autres personnes, je me suis alors formé pour être Maître Praticien et Formateur en PNL ainsi que Praticien de niveau 3 et Formateur en EFT. Je suis membre de la NLPtCA et de EFT International (anciennement connu sous le nom AAMET).

De nombreux praticiens sont attirés par le travail qui résonne avec leur propre situation et leurs propres besoins. Comme j'avais

été très affecté par des problèmes de mauvaise acceptation de moi-même et de croyances limitantes, je me suis naturellement orienté vers ce type de travail.

A Propos de Dominique Monette

Née en 1953 et diplômée docteur en médecine de l'Université Catholique de Louvain en 1979, je suis maman de deux merveilleux hommes, Patrick et Xavier.

A partir de 1980, je me suis formée en naturopathie (IHMN), en drainage lymphatique (avec Madame Vodder en Suisse et Jean-Michel Salètes en France), en shiatsu (Zen Shiatsu avec Kazunori Sasaki et Yuichi Kawada), ainsi que, à partir de 1982, en diverses branches de Kinésiologie.

Pendant plusieurs années, j'ai donné divers cours (naturopathie, réflexologies, drainage lympho-fluidique et shiatsu) dans plusieurs écoles de naturopathie, de shiatsu et de massage en Belgique et en Italie.

Fondatrice en septembre 1986 de l'Institut Belge de Kinésiologie



Dominique Monette

(IBK), je dirige cet institut depuis cette date (<http://www.ibk.be>). Depuis 1997, un programme professionnel de formation en Kinésiologie y est donné. Celui-ci est reconnu par la Professional School de l'IKC (International Kinesiology College) depuis 2007.

Traductrice de plus de 200 manuels de Kinésiologie en français, j'ai également introduit, depuis 1986, un très grand nombre de branches de Kinésiologie en Belgique et en France.

J'ai été la rectrice de la Professional School de l'International Kinesiology College de janvier 2008 à décembre 2013, puis la rectrice de la TFH School de l'IKC de janvier 2014 à mai 2015. Depuis 1989, j'ai été et suis membre Faculty International de diverses branches de Kinésiologie.

Dans le cadre de ma formation en Kinésiologie, j'ai découvert fin des années 80 « La Technique Callahan ». Je l'utilise et l'enseigne depuis le milieu des années 90. Les techniques de Tapping et la Kinésiologie ont une origine commune, c'est donc tout naturellement que j'ai rencontré l'EFT.

C'est en 2007 que je me suis vraiment impliquée dans l'EFT (Official EFT de Gary Craig). J'ai étudié et réussi les examens de Patricia Carrington, puis les 2 niveaux de l'EFT Officiel de Gary Craig (EFT-CertII Level). Suite à cela, j'ai très vite introduit l'EFT, comme outil de gestion de ses propres émotions n'utilisant pas le test musculaire, dans la formation professionnelle du Kinésologue.

Praticienne, formatrice (depuis 2011) et formatrice de formateurs (depuis 2020) en EFT pour EFT International et EFTMRA, je forme également des praticiens en Picture Tapping Technique (Phoenix EFT) et en d'autres techniques avancées de Tapping. C'est dans ce cadre-là que je me suis proposé de traduire le

magnifique livre de Andy que vous avez dans les mains.

Aujourd'hui, en Belgique et dans d'autres pays d'Europe, j'ai la joie de former aussi bien des professionnels en Kinésiologie que des professionnels en EFT et Tapping. J'aime ces deux parties de ma vie professionnelle de formatrice.