

7

**ETAPES
POUR SE LIBERER
DE LA DOULEUR CHRONIQUE**



Par Guénola Mainguy
Congrès virtuel francophone d'EFT 2017

1

**DÉTERMINEZ
VOTRE OBJECTIF**

2

**PENCHEZ-VOUS
SUR VOS CROYANCES CONCERNANT LA DOULEUR**

3

**APPRENEZ
À DIMINUER LA DOULEUR**

4

**DÉBUSQUEZ
LES BONNES RAISONS D'AVOIR MAL**

5

**REVENEZ
SUR LES CIRCONSTANCES DE L'APPARITION DE LA DOULEUR**

6

**DÉSACTIVEZ
LES DÉCLENCHEURS DU PRÉSENT**

7

**TRAITEZ
LES CHOCS ÉMOTIONNELS ET LES TRAUMATISMES DE VOTRE VIE PASSÉE**



INTRODUCTION

La douleur chronique est alimentée par un sac de stress que l'on porte. Plus le sac est lourd, plus c'est difficile. Dans notre sac de stress, il y a notre inquiétude, notre tristesse, notre désespoir même de notre douleur d'aujourd'hui, le sentiment de colère et d'injustice... Il y a aussi nos problèmes relationnels avec notre entourage, éventuellement le choc d'un diagnostic qu'on a posé sur nous, toutes nos vieilles rancœurs, nos vieux chocs émotionnels, notre travail que nous n'aimons pas, nos déjeuners du dimanche chez belle maman qui nous ennuiant, notre peur de l'avenir, etc...

Dans notre sac de stress, il y a à la fois notre passé, notre présent et ce que l'on perçoit de notre avenir.

Nous allons, avec l'EFT, vider notre sac du stress dont il est rempli. Cela peut être rapide si nous avons un ou deux très gros stress qui prennent beaucoup de place en nous. Cela peut être plus long si l'on a besoin de vider une quantité accumulée de petits stress.

Aussi, sentez-vous libre de choisir l'ordre dans lequel vous souhaitez vous pencher sur chacune des étapes proposées.

L'ordre indiqué se veut logique, mais si vous vous sentez inspiré par un autre, n'hésitez pas.

Faites-vous confiance...

Pour appliquer les techniques proposées dans ce protocole, vous pouvez vous appuyer sur le mini manuel d'EFT disponible gratuitement à l'adresse suivante :

<https://www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne/>.

De manière générale, EFTunivers.com contient de nombreuses et précieuses informations qui vous permettront de comprendre et booster votre pratique en EFT.

Que veut dire pour vous « être en bonne santé » ? Pour certains d'entre nous, ça veut dire être à nouveau capable de faire du sport, pour d'autres, ça veut dire pouvoir à nouveau travailler, ou même sortir de chez soi. C'est totalement différent. Pour savoir si on progresse, on a besoin de savoir où on veut aller.

Votre intention est de déterminer votre but. Un but qui paraisse au moins un tout petit peu accessible et un but qui soit aussi suffisamment élevé pour constituer une vraie amélioration dans votre vie.

Exercice :

Qu'est-ce que ce serait, pour moi, aller bien ? qu'est-ce que ça voudrait dire ?

Qu'est ce qui changera dans mon environnement, dans mon comportement, dans mes activités, dans mes pensées, dans mes capacités ?

A combien, sur une échelle de 1 à 10, est-ce que ce changement me paraît possible (1 = quasi impossible ; 10 = sûr et certain) ?

L'étape suivante consistera à améliorer votre capacité au changement.

Nous développons des croyances limitantes à propos de la maladie et de la douleur. Ces croyances bloquent notre capacité à nous mobiliser. Commençons par les faire évoluer, ce qui permettra au travail EFT d'être efficace par la suite.

Exercice :

Parmi les croyances listées ci-dessous, lesquelles font écho en vous ?

Evaluez de 0 à 10 à combien chacune d'entre elle vous paraît vraie

(0 = totalement fausse ; 10 = totalement vraie)

- Si les solutions médicales sont inefficaces, c'est qu'il n'y a rien à faire et/ou ce n'est pas moi qui vais pouvoir me guérir tout seul
- J'ai déjà tout essayé, cela ne sert à rien
- Si je souffre depuis longtemps, cela veut dire qu'aller bien est impossible ou que ça prendra énormément de temps
- Je suis atteint d'une maladie (d'un problème médical) incurable ou génétique, donc je ne peux pas être en bonne santé
- On m'a dit que je souffrirai toute ma vie durant, donc aller bien est impossible
- Je ne vois même plus à quoi ça sert d'aller bien.
- Je ne sais même plus ce que c'est qu'aller bien.
- Autres...

Puis utilisez l'EFT pour recadrer. Choisissez une pensée « antidote » à votre croyance (ex : « je choisis de mobiliser mes ressources pour retrouver ma santé ») et ancrez-la en vous par l'EFT. Répétez pendant plusieurs jours, jusqu'à ce que le changement vous paraisse tout à fait crédible.

Vous pouvez faire du tapping lors de chaque crise douloureuse, pour diminuer la douleur.

Exercice :

Concentrez-vous sur votre sensation douloureuse. Si vous avez mal à plusieurs endroits, concentrez-vous sur l'endroit où vous avez le plus mal.

Notez l'intensité sur une échelle de 1 à 10.

Qualifiez la sensation : Est-ce qu'elle serre, pique, brûle, décharge, contracte, comprime, ou encore autre chose ? Si cette sensation était un symbole, que serait-elle ? Quelle couleur aurait-elle ? Quel bruit ferait-elle ?

Puis explorez l'émotion associée :

- Quelle émotion en moi accompagne cette douleur :?
- Suis-je en colère, ai-je peur, est-ce que je ressens de l'injustice, de l'impuissance, ou même de la culpabilité ? etc...

Mettez une note à votre ressenti global (douleur + émotion) puis commencez le tapping.

Bon à savoir :

Il faut souvent quelques minutes pour faire diminuer substantiellement la douleur. N'hésitez pas à faire plusieurs rondes, en prenant en compte les changements que vous observez en vous à la fin de chaque ronde.

Si vous avez plusieurs douleurs, procédez de la plus forte à la plus faible. Si, avec la ronde, la douleur se déplace ou si une autre se déclenche, procédez de même avec les nouvelles sensations.

Il s'agit ici de mettre à jour l'utilité psychologique et inconsciente de notre douleur. Il en existe toujours une, souvent plusieurs. Les raisons les plus courantes sont listées ci-dessous.

✓ La douleur peut **me protéger** de quelque chose ou de quelqu'un, c'est-à-dire éloigner de moi une insatisfaction au travail, une difficulté relationnelle, une exigence personnelle trop élevée, des événements douloureux et des traumatismes...

✓ La douleur peut me permettre d'**attirer à moi ce dont j'ai besoin** : de l'attention, de la démonstration d'amour, de l'empathie, de l'aide, du repos, ou de la sécurité financière (c'est rarement le cas mais cela peut arriver). Elle peut aussi me donner un statut, une particularité, une importance

✓ La douleur peut être utile pour **préserver quelqu'un** de mon entourage, dans son rôle, pour ne pas le « dépasser », ou encore pour ne pas lui voler sa place.

✓ La douleur peut être la **manifestation d'un lien et la peur de voir ce lien se couper** si l'on n'a plus mal. Dans une famille où la douleur, la maladie, le handicap, la difficulté est répandue, nous pouvons inconsciemment choisir de conserver notre souffrance par empathie pour nos proches, ou par peur de ne pas être accepté.

✓ La douleur peut être une question d'**identité** : lorsque nous avons mal depuis très longtemps, parfois depuis la naissance, nous n'imaginons pas ou plus, qu'il en soit possible d'être autrement. Nous ne savons plus quelle vie mener sans la douleur, voire nous aurions l'impression de ne pas nous reconnaître.

✓ La douleur peut servir à **me faire payer quelque chose** dont je me sens coupable. C'est alors la pensée inconsciente « je ne mérite pas d'aller bien » qui s'exprime. Elle est fréquente. Elle peut faire suite à des événements de vie dont nous nous sentons encore coupables, mais aussi à une piètre opinion générale de nous-même, et/ou un dégoût de notre corps.

✓ La douleur peut servir à **exprimer que je me sens victime** de quelque chose ou de quelqu'un. Aujourd'hui encore, la douleur physique est mieux reconnue que la douleur psychologique. Elle peut donc être une manière de montrer au monde combien je souffre intérieurement.

Exercice :

Parmi les propositions figurant ci-dessus, déterminez celles qui font le plus écho en vous, ou celles sur lesquelles votre attention s'arrête, même sans savoir pourquoi.

Faites de l'EFT sur chacune d'entre elles avec des phrases telles que : « *Même si une partie de moi ne souhaite pas que je sois en bonne santé parce que (nommez le problème associé), je choisis de trouver d'autres solutions que la douleur pour résoudre ce problème* »

Puis consacrez une ou plusieurs séances d'EFT sur le problème sous-jacent que vous aurez débusqué.

Bon à savoir :

La douleur est souvent associée à des émotions de colère et de culpabilité vis-à-vis de la vie ou de nous-même. Il est toujours bon de rechercher en nous la présence de ces deux émotions et les événements auxquels elles se rattachent.

Par association neuronale, la douleur est entretenue par le stress initial qui a accompagné son apparition. Il s'agit donc ici d'évacuer le stress que l'épisode initial de douleur a généré. L'exercice sera différent si votre douleur provient d'événements et de diagnostics nets et datés ou si elle est apparue de manière plus diffuse dans votre vie.

Exercice :

✓ Dans tous les cas, revenez sur le diagnostic, le parcours médical, les réactions de votre entourage liées à votre douleur : quels souvenirs, quelles émotions et sensations évoquent-ils aujourd'hui en vous ?

✓ *Si le début de votre douleur est clairement daté pour vous, revenez sur les différents événements qui ont engendré la douleur : accident, agression, choc physique ou émotionnel. Explorez aussi les événements potentiellement difficiles qui ont jalonné votre vie durant les mois précédents l'apparition de la douleur ou de la maladie.*

✓ *Si vous avez l'impression que la douleur a toujours été présente ou si vous avez du mal à dater son apparition, rappelez-vous certaines fois où vous avez ressenti une aggravation et demandez-vous :*

- *Que se passait-il dans ma vie à l'époque (ou juste avant) ? comment étais-je émotionnellement ? Comment étais-je entouré ?*

Traitez chacun des aspects découverts en EFT, selon la technique du film ou de l'histoire racontée décrite dans le mini manuel d'EFT.

Bon à savoir :

Il est préférable de vous faire accompagner par un praticien expérimenté pour les événements vraiment difficiles. A défaut, pratiquez l'EFT avec douceur et prudence, selon la technique du film ou celle de l'histoire racontée. Restez d'abord vague et global sur les événements concernés et entrez dans le détail très progressivement.

Il s'agit d'un autre aspect de la capacité associative de notre cerveau. Lorsque, à un moment donné, la douleur nous a été utile dans un certain contexte, notre cerveau nous la propose à nouveau lorsque nous rencontrons dans notre quotidien des éléments rappelant ce contexte. Il faut donc permettre une dé-association.

Exemple :

Mes douleurs sont apparues avec un burn-out professionnel et familial. Aujourd'hui mon burn-out semble terminé... Mais ma douleur est importante lorsque je suis au bureau, ou lorsque j'ai des tâches ménagères à accomplir.

Exercice :

Durant plusieurs jours, observez dans quelles circonstances reviennent ou s'amplifient les douleurs : environnement (maison, travail, dehors ? etc...), entourage, activités, horaires, moment de la journée ou de la semaine

Pour chaque circonstance que vous aurez observée, évaluez votre degré de douleur ET votre degré de stress. Et demandez-vous : Qu'est-ce que je pense de moi dans cette situation ? qu'est ce que je pense du monde dans cette situation ?

Notez de 0 à 10 l'inconfort général.

Puis, pour chacune des situations mises à jour, utilisez l'EFT pour diminuer l'inconfort, avec des phrases de type « *Je n'ai pas besoin d'avoir mal pour savoir que je suis stressé dans cette situation (ou encore « je n'ai pas besoin d'avoir mal pour envisager de changer cette situation ») ».*

La douleur est activée par nos sources de stress, et en particulier les stress du passé, qui active en nous des rappels émotionnels. Parfois il s'agit d'un ou deux souvenirs difficiles. Parfois c'est plus diffus et moins évident. Par exemple, les déceptions, les solitudes, les compressions de nos émotions durant l'enfance peuvent agir comme de petits chocs émotionnels qui, additionnés les uns aux autres, constituent de nombreux rappels émotionnels activateurs de stress et de douleur.

Pour sortir de la douleur chronique, il est fondamental de se mettre en paix avec son passé.

Pour ce faire, il faut examiner les événements, les souvenirs, les personnes, les lieux, les images qui génèrent encore des émotions difficiles en nous.

Exercice :

Demandez-vous quels sont les événements qui ont été dérangeants ou difficiles dans votre vie. Listez-les et faites de l'EFT sur chacun d'entre eux, en choisissant d'aborder en priorité ceux qui vous paraissent les plus délicats.

Vous pouvez vous référer à la procédure de paix personnelle décrite sur eftunivers.com, à l'adresse suivante :

<https://www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne/la-proc%C3%A9dure-de-paix-personnelle/>

Bon à savoir :

Si vous avez vécu des traumatismes et notamment des traumatismes d'enfance, vous aurez intérêt à faire appel à un praticien expérimenté pour vous accompagner dans cette partie du travail.



ET AUSSI...

L'EFT est un désactivateur de stress très puissant et un merveilleux outil de libération de la douleur. Il n'est toutefois pas le seul. Je vous conseille de compléter votre pratique avec tout ce qui vous paraîtra utile ou qui suscitera votre curiosité. La méditation notamment, excellente pour apaiser le système nerveux, est un complément naturel à la pratique de l'EFT.

Je vous souhaite un beau voyage ...