



2<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

[www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)

# EFT en auto-traitement

par

**Maria ANNELL**



**Conférence diffusée le 29 mars 2012  
sur [www.EFT-Le-Congres2012.com](http://www.EFT-Le-Congres2012.com)**



# EFT en auto-traitement

Bienvenue au 2<sup>e</sup> Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Noëlle CASSAN**, votre hôtesse pour cette conférence et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette présentation ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel.

L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre.

Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Maria ANNELL**.

Le titre de cette conférence est « EFT en auto-traitement ». L'une des originalités de l'EFT est justement la facilité de son utilisation en auto-traitement. Mais peut-on vraiment devenir son propre thérapeute ? Comment mettre en place une pratique régulière ? Comment échapper aux petites voix qui nous susurrent à l'oreille « Allez, tu le feras demain... »

Notre conférencière va nous fournir des réponses à ces questions.

Tout d'abord sophrologue puis praticienne-formatrice en EFT, Maria a identifié les pièges de l'auto-traitement et elle va partager avec nous quelques pistes pour les déjouer, pour que le changement soit vraiment à la portée de tous les doigts.

## **Maria, pourquoi cette conférence sur l'auto-traitement ?**

**Maria ANNELL** : Comme tu le disais Noëlle, l'une des forces de l'EFT est justement que l'on peut s'en servir tout seul. Contrairement à d'autres pratiques, comme par exemple l'EMDR où nous avons forcément besoin d'un praticien, avec l'EFT on peut travailler seul pour renforcer les effets, ou tout simplement pour, à un moment donné, se passer d'un praticien.

Pourtant, de ma propre expérience et de celle de mes clients, il y a peu de gens qui y parviennent, et cela m'a intriguée. C'est pour cela que j'ai choisi ce sujet.

Dans les différentes sources de témoignages sur l'EFT que l'on peut lire, notamment sur Internet, il y a une profusion d'articles de personnes qui ont résolu des tas de problèmes, en tapotant simplement sur eux-mêmes en auto-traitement.

Ces articles sont là pour inspirer et encourager, mais parfois personnellement, j'ai l'impression que cela produit l'effet contraire. Il m'est arrivé de me dire ou d'entendre en témoignage « *Eux ils y arrivent, mais je ne vois pas comment je pourrais faire cela toute seule, ce n'est pas pour moi...* »

Et pourtant, je n'hésite pas à dire que l'EFT a transformé ma vie, et d'ailleurs je peux affirmer que je ne serais pas là ce soir en train de te parler dans ce Congrès virtuel, Noëlle, si je n'avais pas énormément tapoté, seule et avec d'autres.

Ce qui m'interpelle vraiment, c'est cette grande difficulté que nous avons à nous faire du bien, à nous-mêmes, et mon intention ce soir est que plus de personnes puissent profiter de ce cadeau, ce cadeau d'amour j'ai envie de dire, qu'est l'EFT, qui est si simple et à la portée de tout le monde.



## **Noëlle CASSAN : Justement, pourquoi est-ce si difficile à ton avis ?**

**Maria** : Je dirais d'abord, que c'est difficile parce que c'est trop facile ! Personnellement, et je pense qu'il y a pas mal de personnes dans mon cas, j'ai longtemps résisté à l'EFT parce que cela me paraissait vraiment trop beau pour être vrai ! Et c'est trop facile, je n'osais pas en parler autour de moi de peur de passer pour une extra-terrestre.

Je crois que notre mental a du mal à accepter que des mauvaises habitudes, des peurs, des blocages, qui sont installés depuis longtemps, parfois même depuis toujours, puissent s'envoler juste en tapotant sur des points du corps !

C'est vrai que dit comme ça, cela peut paraître un peu absurde. Le mental et notre ego ont plutôt envie de croire que ce genre de travail de développement personnel et de thérapie doit être long, et si possible douloureux pour être efficace... Certaines traditions thérapeutiques ont peut-être contribué à installer ces croyances, mais avec l'EFT cela peut se passer autrement. C'est ce que je constate avec mes clients tous les jours, mais nous refusons souvent de voir les solutions les plus simples.

Ça c'est un premier point. Ensuite, il y a bien sûr l'auto-sabotage.

Nous disons vouloir le changement, mais il y a des parties en nous qui font tout pour que les programmes mis en place continuent de tourner.

Notre subconscient lutte contre le changement. Il est là pour nous préserver. C'est un mécanisme de survie, notre garde-fou interne, et c'est une bonne chose. Mais parfois il fait un peu trop de zèle, et nous continuons à regarder les mêmes cassettes en boucle (cette image a été utilisée dans une conférence l'année dernière). J'aime beaucoup la citer parce que nous prenons ce film pour la réalité, et personne ne nous a enseigné que nous pouvions changer le film.

Cela nous amène à la troisième difficulté que j'ai rencontrée pour appliquer l'EFT en auto-traitement qui, pour moi, sont nos croyances.

Si depuis toujours nous sommes convaincu(e)s que, par exemple « *Dans ma famille les femmes sont rondes, c'est comme ça, ce n'est pas autrement* » et bien nous n'allons rien faire, on ne va même pas essayer de tapoter un peu tous les jours pour que ça change pour nous.

Un autre exemple, si le programme interne nous bassine constamment « *Tu es nulle, tu n'arriveras jamais à rien, tu n'as jamais rien réussi, tu n'iras jamais au bout* », à quoi bon essayer de changer quoi que ce soit ?

Des croyances comme ça, malheureusement nous en avons tous à la pelle. Pour la plupart d'entre nous, nous ne réalisons pas que ce sont des croyances, nous croyons que c'est la Vérité avec un grand V !

**Noëlle** : Je comprends. Avec un praticien EFT nous sommes aidé(e)s, accompagné(e)s pendant la séance. Alors qu'en auto-traitement, nous sommes tout(e)s seul(e)s.

**Pourrais-tu nous expliquer brièvement comment se passe une séance avec un praticien EFT, parce que je sais que nous avons des auditeurs qui ne connaissent pas l'EFT et ne savent pas comment se passe une séance EFT classique avec un praticien ?**

**Maria** : C'est vrai, tu fais bien de le dire Noëlle, parce que je baigne tous les jours là-dedans, c'est facile de croire que tout le monde connaît l'EFT, mais si nous sommes là, c'est que ça n'est justement pas tout à fait le cas.



Tout d'abord je dirais que les trois piliers qui pour moi constituent la grande efficacité de l'EFT sont d'une part, le tapotement sur les points d'énergie qui correspondent à des points de méridiens d'acupuncture de la médecine chinoise.

Ensuite il y a les phrases. Les phrases qui nous permettent de nous focaliser sur le problème. Je dirais travailler sur LE problème, TOUT le problème et RIEN que le problème. Et j'ajouterais que les phrases sont là pour faire le tour de la question et ne pas partir dans tous les sens.

Le troisième pilier, qui est très important et que je n'ai pas rencontré dans d'autres pratiques, c'est l'acceptation de soi. Quand on tapote, comme on dit pour le traitement EFT, la phrase qui revient dans chaque traitement, dans chaque séance, est « *Je m'accepte* » et dans un premier temps avec certains clients, déjà dire « *Je m'accepte* » n'est pas évident.

Nous n'avons pas l'habitude de cela, nous avons l'habitude de nous critiquer, de nous comparer, de chercher la petite bête. Alors qu'en EFT la phrase originale c'est « *Je m'aime et je m'accepte* », la plupart du temps, lors de la première séance, je ne le fais pas dire parce que je sais que cela ne passera pas. Alors on commence par « *Je m'accepte* » ou « *J'ai l'intention de m'accepter peut-être un jour* » et à force de dire ce genre de phrase « *Je m'accepte, je m'aime* », même si au début nous n'y croyons pas trop, eh bien nous finissons par accepter cette idée pour enfin nous accepter réellement.

#### **Noëlle : Ça c'est une phrase que le praticien fait tapoter ?**

**Maria :** Exactement, parce que dans une séance d'EFT avec un praticien, le client va expliquer son problème, pourquoi il est venu consulter et le praticien va relever certaines phrases-clés qu'il va suggérer tout en tapotant sur ses points.

Le problème pour passer de cette étape à l'auto-traitement justement c'est d'entendre bien souvent, et tu dois aussi l'entendre avec tes clients Noëlle, « *J'aimerais bien tapoter toute seule mais je ne sais pas quoi dire, vous, vous trouvez les bonnes phrases mais moi je ne sais pas quoi dire.* »

#### **Noëlle : Alors quelles solutions as-tu trouvées pour aider les gens à pratiquer seuls ?**

**Maria :** Je crois que le premier pas c'est d'arriver à mettre le pied à l'étrier, c'est d'arriver à le faire. C'est pourquoi avec mes clients je suggère régulièrement, entre les séances, des protocoles génériques, des protocoles « exemples » sur des thèmes qui concernent tout le monde comme le stress, les problèmes de sommeil, de dépendance, d'envie de chocolat, d'envie de fumer, et je sais que certains praticiens ne sont pas forcément pour ces protocoles génériques parce que qui dit générique dit forcément généralisé...

C'est vrai qu'on peut comparer ça à une pratique de groupe. En sophrologie par exemple, lorsque je conduis des groupes, je suis obligée de rester suffisamment « généraliste » pour que tout le monde s'y retrouve et puisse accrocher les wagons, je ne peux pas traiter le cas spécifique de chaque individu.

Le gros avantage avec l'EFT, c'est ce qu'on appelle les **bénéfices partagés**. C'est un phénomène impressionnant que Gary CRAIG, le fondateur de l'EFT, a découvert d'abord dans des pratiques de groupe dans ses séminaires. Il a constaté que même si on ne fait que tapoter les phrases en rapport avec les problématiques des autres personnes, chacun peut constater un soulagement significatif pour ses propres sujets à traiter !



Si par exemple dans un groupe, une personne a une douleur au genou et que toutes les autres personnes n'ont pas forcément cette douleur au genou, celle qui a mal à la tête ou celle qui a un problème de stress ou de peur, va trouver quand même un soulagement tout en tapotant les phrases concernant le genou.

Ce mécanisme fonctionne également en tapotant avec un protocole générique qui fait que l'on obtiendra aussi des bénéfices, avec ce protocole écrit pour quelqu'un d'autre, ou pour une problématique qui n'est pas exactement la nôtre.

A côté de cela, bien sûr qu'un protocole générique ne remplacera jamais un vrai travail en profondeur, seul ou avec un thérapeute, où l'on se penche vraiment sur la racine du problème.

J'aime utiliser l'image d'un athlète de haut niveau qui se prépare pour un marathon, que l'on peut comparer à une personne qui marche un peu tous les jours pour rester en forme et se faire plaisir.

Pour aller au bout de l'image, je dirais que le marathon c'est justement faire un travail intensif avec un praticien, alors que l'auto-traitement serait plutôt assimilé à des balades plaisir, à des balades pour rester en forme.

Les deux actions sont tout à fait utiles et conseillées, mais il suffit juste de savoir quel est votre objectif.

**Noëlle : Donc tu nous conseilles de nous promener en fait, de marcher un peu plus ?**

**Maria :** Oui tout à fait ! De marcher au soleil, c'est d'ailleurs un excellent auto-traitement, et cela nous amène justement au SET – Simple Energy Techniques.

L'EFT est déjà simple à mettre en œuvre, mais Steve WELLS et David LAKE, un psychologue et un médecin australiens, ont trouvé un moyen encore plus simple de faire de l'EFT. J'ai eu la chance de les rencontrer à plusieurs reprises ces dernières années.

Le SET contourne complètement le problème de « trouver les phrases » parce que pendant leurs séances, Steve et David invitent tout simplement leurs clients à parler de ce qui ne va pas, tout en tapotant sur les points EFT. Et pour aider la personne à ne pas oublier, ils tapotent sur eux en même temps, bien sûr.

**Noëlle : Donc eux tapotent sur eux et le client tapote sur lui tout en racontant sa problématique ?**

**Maria :** Voilà, c'est ça, et nous ne cherchons pas à répéter des phrases. Cela peut très bien se proposer en auto-traitement, parce que justement vous pouvez vous tapoter sans forcément penser à des phrases ou même penser à un problème et dans le SET, Steve WELLS et David LAKE mettent beaucoup l'accent sur les points des doigts parce qu'ils sont extrêmement pratiques.

Quand vous êtes en réunion et que vous êtes stressé(e)s parce que vous allez devoir prendre la parole, vos collègues vont peut-être trouver bizarre de vous voir vous tapoter sur le tronc ou sur la tête. Vous pouvez tenter l'expérience...

Une autre façon de faire serait de tapoter tout simplement sur les points de vos doigts, pourquoi pas sous la table ou derrière votre dos, si vous êtes dans la situation où vous ne voulez pas que cela se sache.



Si vous arrivez, entre une attente au feu rouge, un trajet en métro, une conversation téléphonique, un film à la télé, à trouver des petits moments dans la journée comme ça où vous pouvez tapoter, si vous arrivez à cumuler 30 minutes de tapotage dans la journée, vous verrez, votre vie va se transformer ! Et si vous pouvez faire plus, elle se transformera encore plus vite !

Sans penser à quoi que ce soit, tapotez juste pour tonifier le système énergétique et vous procurer un bien-être progressif autant qu'inévitable.

Personnellement j'aime beaucoup faire cela en me promenant lors d'une petite marche de quelques minutes. Un autre moment que j'aime beaucoup, c'est en chantant et en écoutant les autres chanter, pendant les répétitions avec ma chorale, discrètement sur les doigts, en rythme, et la détente est instantanée.

**Noëlle : Gary, le fondateur de l'EFT, nous parle d'un Processus de Paix Personnelle. Est-ce que tu pourrais nous en dire un mot ?**

**Maria :** Là, il s'agit d'une version plus ambitieuse ! Parce que le Processus de Paix Personnelle est un processus qui est simple, mais pas toujours facile, parce que c'est un moyen de faire la paix avec notre passé.

En résumé, ce que préconise Gary CRAIG, c'est d'établir la liste de tous les événements de notre vie qui nous ont causés, à un moment donné, une charge émotionnelle.

Tous les événements, petits et grands. On parle souvent de trauma, avec un « t » ou un « T ».

Ce peut être « *La fois où maman m'a retiré l'assiette avant que j'ai pu terminer parce que je mangeais trop lentement* » ou ce peut être « *Le jour où je me suis fait cambrioler* », et tout ce qui peut être plus ou moins grave.

Vous prenez quelques feuilles de papier et vous essayez de noter tout ce qui vous vient à l'esprit, pêle-mêle. Vous pourrez toujours faire le tri plus tard.

Comme dit Gary CRAIG « *Si vous n'en trouvez pas au moins 100 c'est que, soit vous n'y mettez pas le cœur, soit vous venez d'une autre planète.* »

**Noëlle : Ce qui peut être intéressant aussi, c'est d'avoir un petit carnet sur soi et de noter ce qui nous dérange au fur et à mesure que les choses nous arrivent ou nous reviennent en mémoire.**

**Maria :** Une fois que vous avez un commencement de liste de cette façon, vous prenez entre 1 et 3 sujets notés sur cette liste et tous les jours vous pouvez tapoter sur ces problèmes, sur ces événements du passé. Ce peut être la semaine dernière comme dans votre petite enfance.

**Noëlle : Quand tu dis qu'on peut tapoter sur le sujet, ça veut dire que je vais repenser à ce sujet et tapoter les points tout en pensant à ce qui s'est passé ?**

**Maria :** Oui, on peut le faire en répétant des phrases comme on le ferait avec un praticien.

Par exemple « *Même si j'ai eu très peur quand la foudre a frappé la maison et que j'avais 5 ans, aujourd'hui je m'accepte et je m'aime comme je suis.* »

On peut aussi se focaliser simplement sur l'événement, comme sur une image ou sur des sons qui viennent, et prendre quelques minutes pour tapoter sur tous les points.



Tout cela, Gary CRAIG préconise de le faire au moins pendant 90 jours, ce qui permettrait de traiter *grosso modo* entre 100 et 300 événements.

Cela peut sembler énorme, et d'après mon expérience, beaucoup de personnes sont découragées rien qu'à l'idée de dresser la liste...

Je crois qu'il est important de rappeler la métaphore des arbres et de la forêt, que Gary CRAIG utilise souvent, et qui dit que :

*« Nos problèmes sont des forêts et une forêt est constituée de plusieurs arbres, d'un grand nombre d'arbres. Avec l'EFT, nous allons nous concentrer sur un seul arbre à la fois. Mais par un effet de généralisation, lorsqu'un arbre tombe, lorsque nous avons fini de traiter un arbre spécifique, en pratique nous allons constater souvent que tout un groupe d'arbres autour tombent avec lui, parce qu'ils sont interconnectés. »*

C'est ce que l'on appelle le **principe de généralisation en EFT**.

Alors, si vous avez le courage d'explorer votre forêt intérieure avec le Processus de Paix Personnelle, vous allez vous rendre compte que la tâche devient de plus en plus facile. Si votre liste au départ contenait peut-être 100 événements à traiter, vous allez en réalité travailler spécifiquement sur une vingtaine d'entre eux, parce que les autres seront déjà tombés ou auront diminué en intensité ou auront complètement été éliminés par le processus.

Cela peut quand même prendre 90 jours, parce qu'au fur et à mesure que vous traitez les événements sur votre liste initiale, de nouveaux souvenirs ou événements vont se présenter pour être traités et transformés... Et c'est une très bonne chose parce qu'il faut que ces événements soient traités et transformés.

Peut-être, parmi nos auditeurs, y-a-t-il des personnes qui sont interpellées par ce processus ou qui auraient déjà tenté le processus mais qui se sentent submergées par la tâche ?

Je suggère que notre première séquence de *tapping* porte sur ce sujet.

Ce sont des phrases que j'ai piochées dans des séquences que j'ai faites autour de ce sujet-là.

Donc installez-vous confortablement, décroisez les jambes si possible et avec une main vous allez tapoter le tranchant de la main, le Point Karaté (PK), avec la main opposée.

#### **Points Karaté :**

« Même si j'ai peur d'entamer le Processus de Paix Personnelle – aujourd'hui je choisis de m'accepter, tel(le) que je suis. »

« Même si l'idée de lister tous mes problèmes me rebute – aujourd'hui je choisis de regarder les choses en face, pour mieux les intégrer ensuite. »

« Même si j'ai peur de ne pas tenir trois mois – aujourd'hui je me pardonne pour tout ce que j'ai pu commencer sans terminer et je reconnais que j'ai toujours fait de mon mieux. »

Nous allons commencer un parcours avec deux doigts, en vous tapotant doucement sans vous faire mal, mais sentez l'énergie qui passe quand même.



**ST** : « Le Processus de Paix Personnelle, quelle corvée ! »  
**DS** : « Passer 90 jours à fouiller dans les poubelles du passé, non merci ! »  
**CO** : « Je n'arriverai jamais au bout. »  
**SO** : « Je préfère ne pas commencer. »  
**SN** : « J'ai peur de tout ce que je pourrais trouver. »  
**SB** : « Des problèmes, j'en ai eu plus que ma part ! »  
**SC** : « Je n'ai pas envie de me focaliser là-dessus. »  
**SLB** : « Je préfère laisser les choses comme elles sont. »  
**SS** : « Je ne suis pas si mal, après tout. »

**ST** : « J'ai déjà essayé tellement de choses ! »  
**DS** : « J'ai commencé cent méthodes et mille livres. »  
**CO** : « Sans jamais aller au bout de rien. »  
**SO** : « Pourquoi ce serait différent avec ce processus ? »  
**SN** : « Je n'ai pas besoin d'une mauvaise conscience de plus. »  
**SB** : « En plus, ça doit prendre un temps fou de faire ça ! »  
**SC** : « Et puis je connais la loi d'attraction, moi ! »  
**SLB** : « Si je me focalise sur mes problèmes, ils vont grandir ! »  
**SS** : « Cela ne me semble pas attractivement correct... »

**ST** : « Mais bon, je pourrais être plus en paix dans certaines situations. »  
**DS** : « C'est le printemps, j'ai envie de nettoyage ! »  
**CO** : « Et si c'était le moment pour moi de faire la paix avec le passé ? »  
**SO** : « Et si c'était plus facile que je ne le pense ? »  
**SN** : « Et si je pouvais trouver quelqu'un avec qui le faire ? »  
**SB** : « Aujourd'hui, je m'autorise à me faire du bien. »  
**SC** : « Aujourd'hui, je m'ouvre à la possibilité de faire la paix. »  
**SLB** : « Parce que si j'ai un peu plus de paix en moi... »  
**SS** : « Cela pourrait générer plus de paix dans le monde. »  
**ST** : « Oui, j'ai envie de contribuer à ça ! À ma façon, en toute simplicité, parce que je m'aime et je mérite le meilleur. »

Prenez une grande inspiration - Ouvrez les bras - Buvez un peu d'eau.



Je t'entends bâiller Noëlle et c'est vrai que souvent ce travail fait bâiller ! C'est un signe assez courant de l'alignement des énergies du corps.

Ici nous avons donné un exemple sur la peur ou l'inquiétude de ne pas pouvoir mettre en place un Processus de Paix Personnelle. Ce n'est peut-être pas un problème qui concerne tous nos auditeurs, mais comme on le disait tout à l'heure, dans les bénéfices partagés vous pouvez facilement transposer cette séquence de *tapping* vers une autre problématique, ou vers une chose que vous hésitez peut-être à faire, que vous devriez faire mais que vous n'arrivez pas à faire, comme votre feuille d'impôts par exemple... Donc n'hésitez pas à réécouter cette ronde tout en pensant à un autre sujet, mais vous pouvez quand même répéter les mêmes phrases.

**Noëlle :** Je peux peut-être aussi l'adapter en disant « *Même si je n'ai pas envie de faire ma compta...* »

**Maria :** C'est possible... Ou si je n'ai pas envie de faire mes devoirs ou si je n'ai pas envie de préparer mon Bac... On peut le transposer sur beaucoup de choses.

**Noëlle :** Est-ce que tu aurais d'autres conseils pour mettre en place un auto-traitement efficace ?

**Maria :** Oui, j'ai encore quelques tours dans mon sac ! Comme pour toute habitude à mettre en place, cela peut aider de raccrocher l'auto-traitement à une autre habitude déjà en place.

Certaines personnes trouvent qu'il est facile de tapoter sous la douche ou en se brossant les dents.

Pour vous donner un exemple personnel, pour ma part, je passe un quart d'heure tous les matins dans ma voiture pour amener mes enfants à l'école. Nous avons pris l'habitude de tapoter ensemble pour préparer la journée, et d'ailleurs nous le faisons souvent en musique, parce qu'ils n'aiment pas trop dire des phrases.

Et le conseil de base que je vous donnerais est : Amusez-vous ! Soyez créatifs !

Ceux qui ont l'habitude de travailler avec moi connaissent ma tendance à utiliser l'humour dans mes séances d'EFT...

Je trouve cela important, parce que cela crée une certaine dissociation, et cela peut permettre de faire passer des messages qui ne sont pas forcément faciles à entendre et puis tout simplement parce que cela fait du bien de rire.

Il est possible de s'en servir aussi en auto-traitement. Je voudrais vous parler d'une approche qui a comme nom « la technique pôôôôvre de moi », que j'ai empruntée à Rebecca MARINA, praticienne énergétique aux Etats-Unis.

Quand rien ne va, quand vous en voulez au monde entier et que PERSONNE ne vous comprend (et c'est tant mieux parce que de toute façon vous n'avez envie de voir personne...), mettez-vous devant une glace et videz votre sac en tapotant, ça c'est important ! Il faut tapoter en même temps !

Faites de la comédie, mettez de l'enthousiasme dans vos propos ! Si rien d'autre ne vient, répétez en tournant sur les points d'EFT « *Pôôôôvre de moi* » et faites preuve de mauvaise foi.

C'est le moment de lâcher votre capacité d'être responsable de quoi que ce soit. Tout est de la faute des autres !



Si vous avez peur de rester « coincé(e) » dans cet état de « râlerie suprême », mettez un minuteur sur 5 ou 10 minutes...

Pour l'avoir fait, j'ai pu constater que le fait de prendre ce temps pour vraiment se plaindre à fond, évite de le faire un peu tout le temps. Vous vous sentirez bien mieux à l'intérieur de vous et aussi avec les autres.

### **Noëlle : On prend rendez-vous avec sa râlerie ?**

**Maria :** Exactement et on le fait exprès et on le fait à fond. Une autre façon amusante est ce que j'appelle « tout et son contraire ».

Si vous avez identifié quelques croyances limitantes, des phrases ou des petits vélos qui tournent dans la tête, vous pouvez les lister sur une feuille.

Prenez-en une dizaine (la plupart des gens peuvent en trouver une dizaine), notez d'un côté le négatif et en face (et c'est là qu'il faut être créatif et avoir de l'imagination, surtout au début), une croyance constructive qui serait à l'opposé du blocage. Ensuite, vous allez tapoter sur le tout – et son contraire.

Voyons ce que ça donne sur quelques disques rayés que je rencontre souvent avec mes clients...

En plus, j'ai ajouté une invention de ma part qui sort un peu de l'EFT traditionnel, à savoir, on va tapoter tantôt à gauche tantôt à droite, parce que ça va équilibrer les hémisphères du cerveau et ce petit match de ping-pong va servir à court-circuiter le mental.

Là on ne fait pas les Points Karaté et on commence tout de suite sur :

<b>DS gauche :</b>	« Je suis nul(le). »
<b>DS droit :</b>	« Je suis quelqu'un de compétent. »
<b>CO gauche :</b>	« Je suis toute seul(e). »
<b>CO droite :</b>	« J'ai des personnes formidables dans ma vie. »
<b>SO gauche :</b>	« Je ne fais jamais ce que je veux. »
<b>SO droit :</b>	« J'ai toujours le choix de mes actions. »
<b>SN :</b>	« Je me sens piégé(e). »
<b>SB :</b>	« Je suis libre en toute circonstance. »
<b>SC gauche :</b>	« Personne ne m'aime. »
<b>SC droite :</b>	« Je rayonne l'amour et j'en reçois de toute part. »
<b>SLB gauche :</b>	« Je n'ai pas confiance en moi. »
<b>SLB droit :</b>	« Je fais toujours de mon mieux. »
<b>SS gauche :</b>	« Je suis gros(se), vieux/vieille et moche. »
<b>SS droit :</b>	« A l'intérieur de moi il y a une belle personne. »



<b>DS gauche :</b>	« Tout ce que je fais est raté. »
<b>DS droit :</b>	« J'apprends tous les jours de toutes mes expériences. »
<b>CO gauche :</b>	« Ma vie est terne et triste à mourir. »
<b>CO droite :</b>	« La vie me couvre de cadeaux et je les reçois avec gratitude. »
<b>SO gauche :</b>	« Je ne trouverai jamais l'amour de ma vie. »
<b>SO droit :</b>	« Tous les jours je vis bien avec moi-même. »
<b>SN :</b>	« Je déteste mon boulot. »
<b>SB :</b>	« Je suis confiant(e) qu'une nouvelle situation est en route, maintenant. »
<b>SC gauche :</b>	« Je suis fatigué(e). »
<b>SC droite :</b>	« Je peux augmenter mon énergie personnelle à tout moment. »
<b>SLB gauche :</b>	« Je n'ai pas le choix. »
<b>SLB droit :</b>	« J'ai le pouvoir total sur ma vie, c'est moi qui choisis. »
<b>SS gauche :</b>	« Je suis nul(le). »
<b>SS droit :</b>	« Je suis quelqu'un de formidable. »

Prenez une grande respiration – Buvez de l'eau.

**Noëlle :** Je trouve cette façon de faire très agréable, je ne connaissais pas et je crois que je vais faire ça pour moi et pour des clients qui ont des parties d'eux comme ça, en contradiction.

**Maria :** Oui, c'est très important d'exprimer ces différentes parties parce qu'on a tous différentes facettes en nous.

On s'aime peut-être en général, mais il y a certaines choses que l'on ne peut pas aimer. Il y a des jours où l'on se sent confiant(e) et il y a des jours où l'on se sent complètement nul(le).

**Noëlle :** Cela peut aussi parfois varier d'une minute à l'autre !

**Maria :** Oui parfois, on a tout ça en nous ! Cela me fait penser à une cliente qui au début énonçait énormément de phrases négatives, à tel point que lors des premières séances elle n'arrivait pas à répéter de phrases positives.

Elle a travaillé chez elle entre les séances, en auto-traitement, et au bout de quelques séances c'est elle qui suggérait des phrases positives, c'est elle qui prenait un malin plaisir à le faire !

Cela aussi c'est un exemple de comment on peut utiliser l'humour et une certaine autodérision pour aller mieux et pour réaliser que l'on a le choix, que l'on peut choisir ses pensées.



**Noëlle : Alors, quand est-ce qu'on peut utiliser l'auto-traitement et quand est-ce qu'il vaut mieux consulter un coach en EFT (ou autre) ou un(e) praticien(ne) en EFT ?**

**Maria :** Il n'y pas de règle stricte bien sûr, cela rejoint ce que nous disions tout à l'heure : quel est votre objectif, êtes-vous plutôt dans une optique marathon ou votre but est-il plutôt la balade plaisir ?

Ou alors, j'aime aussi dire que c'est comme apprendre une langue étrangère : Oui, c'est possible de le faire tout(e) seul(e), avec ou sans méthode, mais ça va plus vite avec un professeur, et un bon de préférence.

En matière d'EFT, on peut travailler tout(e) seul(e), mais cela peut prendre un certain temps.

Si l'on a une échéance ou un problème grave, la solution peut être une courte série de consultations. L' EFT compte parmi les thérapies brèves. Souvent ce n'est pas quelque chose qui dure des années et des années, et avec un auto-traitement régulier entre les séances, en plus, vous allez augmenter et accélérer les bénéfices, vous allez atteindre rapidement l'autonomie.

Moi je dirais que lors de mes séances, comme beaucoup de praticiens EFT, je tiens vraiment énormément à cette notion d'autonomie. On n'est pas là pour devenir une béquille, mais on est là pour aider la personne à prendre sa vie en main et à trouver ses propres solutions.

**Noëlle : Quand on propose aux gens de tapoter tout seul, est-ce qu'il faut le faire tous les jours ?**

**Est-ce qu'il faut le faire longtemps ? Est-ce qu'il faut le faire le matin ou bien l'après-midi ? Qu'est-ce que tu peux dire aux gens par rapport à ça ?**

**Maria :** Eh bien j'ai une réponse très facile par rapport à ça, c'est « *Ça dépend !* »

Soyons précis. Bien sûr cela va dépendre des personnes, de la possibilité de chacun, mais cela dépend aussi de la problématique à traiter. Je parlais tout à l'heure du SET, le fait de tapoter une demi- heure par jour si on y arrive. C'est un traitement de fond qui va régler beaucoup de problèmes. Après, si vraiment dans votre planning ce n'est pas possible, peut-être avez-vous plutôt intérêt à avoir un rendez-vous régulier avec un praticien qui vous oblige à le faire au moins cette fois-là. Expérimentez, faites votre « sauce » à vous.

Ce qui est peut-être important à préciser aussi c'est que si vous êtes enferm(e) à l'intérieur d'une pièce et que la porte est fermée, vous ne pouvez pas lire ce qui est marqué sur la porte. Tout ça pour dire que vous avez peut-être déjà essayé de travailler seul(e) sur un problème en auto-traitement, mais que ça bloque, que les résultats se font désirer, parce que nous n'avons qu'un cerveau et que l'on réfléchit tout le temps avec le même. Je crois que c'est Einstein qui a dit « *On ne peut pas résoudre un problème avec le même niveau de conscience qui a créé le problème.* » Parfois le changement, le déclic, peuvent venir d'un regard extérieur et pourquoi pas d'une personne neutre, parce qu'on a souvent tendance à parler de nos problèmes avec nos proches. Cependant, la plupart du temps, ils sont dans le même cadre de référence que nous et ils ne font que nous resservir nos mêmes croyances et nos propres peurs.

Donc, le regard extérieur d'une personne neutre peut amener un nouveau point de vue et parfois c'est cela qui va changer la situation.

J'ai d'ailleurs constaté la difficulté de maintenir l'assiduité avec l'auto-traitement ou de s'y mettre.

Je connais beaucoup de personnes parmi mes clients qui veulent le mettre en place mais n'y parviennent pas. Cela m'a poussée à créer une expérience sur Internet. Depuis quelques mois j'ai mis en place des groupes sur Internet autour du Processus de Paix Personnelle.



Et c'est vrai que le fait d'avoir un groupe de soutien, comme les *Weight Watchers* ou les *Alcooliques Anonymes* avec des rendez-vous réguliers, cela nous met le pied à l'étrier justement, et nous met une pression supplémentaire qui est parfois nécessaire.

Parce que quand on prend un engagement vis à vis de soi-même, c'est ce que tu disais en introduction, on a vite fait de dire « *Oui bon, je peux aussi bien le faire demain* ». On peut remettre ces choses à plus tard. Mais quand je sais que lundi soir il va y avoir la séance de groupe et qu'on va me demander des comptes, j'ai intérêt à faire ma liste et ce serait peut-être bien que je tapote sur le sujet de ma liste pour donner l'impression que j'ai avancé depuis la dernière fois.

Je suis d'ailleurs constamment étonnée par les liens qui se créent dans ces groupes, entre des personnes qui sont parfois aux quatre coins de la planète, mais qui se retrouvent pour ces séances de groupe. D'après les témoignages que l'on me donne dans ces groupes, plusieurs personnes ont réussi à mettre en place pour la première fois le Processus de Paix Personnelle sur une période de trois mois, à tapoter régulièrement, vraiment tous les jours et ça dépose sur la liste !

Il y a eu aussi des personnes qui depuis des années étaient obligées de prendre des somnifères et qui ont pu diminuer la dose, en dormant mieux. Il y a eu d'autres personnes qui ont trouvé du travail après une longue période de chômage parce qu'il y a eu un grand nettoyage de fait dans les bagages du passé, dans les souvenirs et dans les croyances.

Et si le concept de groupe n'est pas votre tasse de thé, vous pouvez aussi passer par un engagement avec un ami qui connaît l'EFT, ou qui souhaite découvrir l'EFT comme vous, pour avoir la responsabilité de quelqu'un d'autre, avec qui vous fixez un rythme régulier pour vous rencontrer ou vous appeler, parce que n'oublions pas que l'EFT est tout aussi efficace par téléphone !

**Noëlle : C'est comme si quelqu'un venait nous chercher pour aller faire du sport ?**

**Maria :** Exactement ! Parce que se dire « *Tous les matins je vais aller courir* », eh bien si on a une copine qui vient avec nous, c'est plus facile.

**Noëlle : Donc seul(e) ou accompagné(e) pour le Processus de Paix Personnelle ?**

**Maria :** Oui, en tous les cas, tapotez-vous ! Tapotez un peu tous les jours, avec ou sans phrases, ce n'est pas le plus important. Le plus important c'est de se tapoter.

**TAPOTEZ-VOUS ! TAPOTONS-NOUS !**

**Noëlle : Merci Maria pour toutes ces pistes.**