

Utiliser « ET SI ? » dans la formulation EFT pour les besoins compulsifs et addictions

Carol Look présente une variation de la formulation de « Et Si ? » car cette question permet une ouverture. Le changement semble plus progressif et plus attirant pour l'inconscient.

Si vous souffrez d'une compulsion quelconque, je vous invite à faire les tapotements en lisant l'article en évaluant sur une échelle de 0 à 10 (10 envie maximum, 0 pas d'envie) votre envie du produit avant les tapotements et de la réévaluer juste après un tour.

Utilisez également après les tapotements, la technique Zensight pour voir quelle technique vous semble la plus appropriée à votre personne.

Par le Dr Carol Look LCSW DCH, Maître EFT

PARTIE IV - ADDICTIONS ET BESOINS COMPULSIFS

A nouveau, à propos des addictions, personne ne suggère que vous arrêtiez un traitement en cours ou votre programme des 12 étapes (AA), si cela est efficace pour vous. Je suggère que vous utilisiez l'EFT pour soulager quelques unes de vos souffrances ainsi que certaines de vos croyances stagnantes à propos de ce qui est possible de réaliser dans votre vie.

Supposons que vous souffrez de besoins compulsifs de nourriture, de cigarettes ou d'alcool, depuis des années et qu'il semble qu'il n'y ait aucun changement dans votre schéma d'abuser d'une substance ou d'une autre. Dès lors, je suggère que vous ajoutiez à votre programme EFT quotidien, cette variation qui suit :

- (1) Identifiez la sensation exacte que vous avez quand vous êtes en présence de la substance ou quand vous êtes dans l'impossibilité d'avoir ou d'utiliser la substance.
- (2) Identifiez comment vous souhaiteriez plutôt vous sentir.
- (3) Procédez avec les tapotements ET SI, comme suit

ET SI je pouvais me libérer de ces schémas de dépendance, maintenant, même si j'ai ces besoins compulsifs, depuis des années, et qu'aucune méthode ne semble agir ?

ET SI je m'autorisais à être libéré(e) de ce schéma, même si j'en ai marre de ces compulsions qui dirigent ma vie ?

ET SI je pouvais soudain me libérer de cette anxiété sous-jacente à ces terribles besoins compulsifs, même si je n'arrive pas à arrêter de manger/boire/fumer peu importe tout ce que j'essaye ?

Tapotez maintenant les points de la séquence : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs si puissants, maintenant ?

ET SI mon subconscient était déjà train de me guérir de ce problème ?

ET SI je n'avais plus besoin de ces besoins compulsifs pour cacher mes émotions ?
ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs et enfin profiter de ma vie ?
ET SI je pouvais me sentir libéré(e) de ces besoins compulsifs, à partir de maintenant ?
ET SI tous ces tapotements ont commencé à m'en libérer, profondément en moi ?
ET SI je pouvais m'autoriser à sentir mes émotions sans avoir besoin de manger/boire ou fumer de trop ?
ET SI j'avais définitivement neutralisé l'anxiété sous-jacente (émotions) et que je pouvais me sentir complètement libre, maintenant ?

A nouveau, vous allez probablement « entendre » quelques « oui mais » de votre système de croyances à propos des addictions et des besoins compulsifs et combien c'est difficile de s'en débarrasser. Identifiez vos « oui mais » les plus importants et introduisez-les dans les tours EFT suivants :

Même si j'ai ces besoins compulsifs depuis des années, donc je ne crois pas qu'ils vont disparaître, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, de toutes façons

Même si ces besoins compulsifs sont juste une partie de ma vie et que je dois les gérer, je choisis de m'accepter et de me respecter, de toutes façons

Même si je ne suis pas parvenu(e) à arrêter de manger/boire/fumer malgré tout, je m'aime et je m'accepte totalement et profondément, de toutes façons.

Ensuite tapotez les points de la séquences : (sourcil, coin œil, dessous œil, dessous nez, menton, clavicule, sous bras, dessus de la tête)

ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs si puissants, maintenant ?
ET SI ces tapotements me libéraient de ces besoins compulsifs ?
ET SI je n'avais plus besoin de ces besoins compulsifs pour apaiser mes émotions ?
ET SI je pouvais lâcher ces besoins compulsifs et enfin profiter de ma vie, aujourd'hui ?
ET SI je pouvais me sentir, définitivement, libérée de ces besoins compulsifs ?
ET SI je me libérais de ces besoins compulsifs au niveau le plus profond de mon esprit et de mon corps ?
ET SI je pouvais sentir mes émotions et me sentir en sécurité sans avoir besoin de manger/fumer/boire de trop ?
ET SI j'avais définitivement éliminé mon anxiété et que je me sentais complètement libre ?

D'autres « oui mais » ont pu faire surface, de nouveau, à cause de nos idées préconçues concernant les addictions et « l'impossibilité » de s'en débarrasser. Mais ET SI . . .

Carol Look
Maître EFT

Traduit par Tina Temple
<http://www.eft-tle.com>

Mise en ligne le 13/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>