

Tutorial

Méthode EFT« indispensable » pour les enfants

Pensée du jour :

« Il n'est jamais trop tard pour avoir une heureuse enfance » Anthony Robbins

J'espère qu'un jour les médias publics choisiront cet article et annonceront ses bienfaits au monde. L'idée, selon moi, mérite une place importante dans les émissions « 60 minutes », « Oprah » et toutes les publications orientées sur les relations parents/enfants, tout autour de la planète.

Appliquée convenablement, cette idée va lancer nos enfants vers l'âge adulte, dotés d'un niveau élevé de paix intérieure et de confiance en eux. Si chaque enfant recevait ces bienfaits, nos possibilités de paix mondiale dépasseraient de loin celles promises par notre autorité militaire, ses bombes et autres menaces. Oui, si chacun recevait habilement ces bienfaits, notre autorité militaire, ses bombes et autres menaces deviendraient vraisemblablement inutiles. La guerre n'est pas nécessaire pour ceux et celles qui ont réellement une paix personnelle.

Idée de base :

L'idée de base est simple. Chaque nuit, pendant qu'ils bordent leurs enfants au lit, les parents devraient demander...

« Peux-tu me dire les bonnes et les mauvaises pensées ainsi que les bonnes et les mauvaises choses qui te sont arrivées aujourd'hui ? »

Alors, pendant que les événements sont racontés (bons et mauvais), les parents devraient doucement et avec amour soit tapoter l'enfant ou doucement lui frotter les points EFT.

Résultats à attendre :

Les habitués à l'EFT peuvent déjà voir les bienfaits de tapoter sur les « mauvaises » choses (nous parlerons plus tard des « bonnes » choses). Quand l'enfant raconte l'histoire, il/elle est clairement « concentré dans le problème ». Dès lors, tapoter les points EFT va vraisemblablement résoudre les problèmes ou, au moins, diminuer leur impact sur l'enfant.

C'est un point grave car les enfants pêchent constamment « des données » chez les parents, les professeurs, les pairs, la télévision etc. Ces données continuent d'arriver et s'accumulent tout au long des années pour remplir ce que nous, les adultes, appelons

souvent nos « sacs de déchets émotionnels ». Si ces données sont non résolues, elles vont, évidemment, devenir des « limites » et contrecarrer l'accomplissement de nos vrais potentiels. Ces peurs, culpabilités, chagrins et traumatismes ont souvent un effet orageux sur nos « réalités d'adultes » et coûtent très cher à notre paix personnelle et à nos portefeuilles.

Quelques exemples de « mauvaises » choses que les enfants pourraient raconter seraient :

- « Papa m'a effrayé quand il a crié sur moi »
- « J'ai vu un monstre manger des gens, à la télévision »
- « Mon professeur pense que je ne suis pas très malin »
- « Je ne peux pas courir aussi vite que Jim »
- « Donna est plus belle que moi »
- « Le prêtre a dit que je devais être parfait sinon Dieu ne m'aimera pas ».

Il y a évidemment des milliers d'autres exemples qui s'installent comme des hôtes non invités, dans le psyché des enfants. La plupart sont de la fiction et, on peut soutenir qu'ils ont un impact bien plus grand sur le déroulement de la vie de l'enfant que leur éducation.

Alerter les parents permet une opportunité évidente d'éviter, quotidiennement, ces « suceurs de confiance en soi ». Par ailleurs, ce procédé peut être très consolidant pour les relations entre parents et enfants, car les enfants aiment être touchés (tapotés, frottés) d'une manière affectueuse. Quand vous aimez vos enfants de cette manière, vous pouvez leur poser plus de questions à propos de « *Que s'est-il passé aujourd'hui* » et entrer plus profondément dans les problèmes. En outre, vous pouvez proposer des reformulations (pensées alternatives), pendant que vous tapotez, ce qui aura, fort probablement, plus d'effet que de parler de ces problèmes, dans une conversation normale.

Cette méthode est également utile pour les enfants en bas âge, avant qu'ils ne parlent. Bien que ces enfants ne soient pas capables de vous dire ce qui les perturbe, le seul fait qu'ils pleurent ou montrent une autre détresse, indique que quelque chose (par ex. un traumatisme ou un inconfort physique) a besoin d'être résolu. Pendant ces périodes de détresse, l'enfant est « connecté au » problème et dès lors, utiliser l'EFT est de première importance. Ajouter les tapotements aux habituels « làà lààà » et autres mots apaisants, va vraisemblablement rapporter des résultats majeurs à long terme.

Vous avez, peut-être, remarqué que je n'ai pas inclus la technique des phrases utilisées pour l'EFT, au cours du processus ci-dessus. Cela pourrait être utile, bien sûr, bien que les enfants semblent en avoir moins besoin que les adultes. Si vous introduisez des phrases, vous pourriez utiliser les mots ci-dessous - - le visage des enfants s'éclaire lorsqu'ils disent

« Même si j'ai.....je suis toujours un génial »

Comme je l'ai dit précédemment, je pense utile de tapoter les points EFT même lorsque l'enfant est en train de parler de ses « bonnes » pensées et « bons » événements de la journée. Si cela est fait sérieusement, les tapotements des parents peuvent ajouter un élément apaisant au dialogue. Par ailleurs, même si l'enfant parle de quelque chose de positif, il y a souvent un « élément de comparaison négative » sous-jacent. Par exemple, si l'enfant dit :

« Mon professeur m'a fait un compliment aujourd'hui, devant toute la classe »

.... « l'élément de comparaison négative » pourrait être :

« Mais quelquefois, il gronde les enfants ou les ignore et j'ai peur que cela m'arrive ».

Dans ce cas, même si les tapotements sont faits sur la « bonne » remarque du professeur, il est fort possible que ces tapotements vont réduire la peur contenue dans l'élément de comparaison négative. Dès lors, utiliser l'EFT sur les « bons » et les « mauvais » sujets, apporte des bienfaits substantiels d'un bout à l'autre.

Il est évident que nous sommes tous des enfants (bien que quelques un(e)s d'entre nous ont quelques rides) et donc cet article ne doit pas être limité à un groupe d'âge. Ne serait-il pas gentil, quel que soit votre âge, que quelqu'un vous pose des questions à propos des problèmes de votre enfance ? Et ne serait-il pas encore plus agréable de résoudre ces problèmes quotidiennement ? Peut-être pourriez-vous partager cela avec quelqu'un ou simplement le faire seul(e).

Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse.

Je vous embrasse, Gary

Traduit par Tina Temple

<http://www.eft-tle.com>

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