

## Technique de Traitement des traumatismes sans larmes

Depuis la 1ère introduction de cette technique au public, elle a été utilisée par beaucoup de gens, avec grand succès.

Cependant le terme « sans larmes » ne veut pas dire que personne n'a jamais de larmes ni d'inconfort. En effet, certaines personnes réagissent en pleurant ou par d'autres formes de troubles, à la simple mention de leur problème. Donc, svp, interprétez la « technique de traitement des traumatismes, sans larmes » comme une méthode où la détresse peut habituellement être minimisée voire éliminée.

"Bonjour tout le monde,

Dans mon groupe de travail, sur l'EFT, à Oakland (CA), vendredi dernier, j'ai utilisé la même méthode de « traitement des traumatismes, sans larmes ». Méthode que j'ai inaugurée précédemment (voir dans un poste précédent), lors de la Conférence sur le Pouvoir des Thérapies, à Portland dans l'Oregon.

Cela a réussi de manière superbe, de nouveau, et donc mérite plus d'élaboration. Cette fois-ci, il y avait 25 participants qui ont identifié des incidents traumatiques dont ils voulaient se délivrer.

Environ 80% d'entre eux ont estimé leur intensité initiale entre 8-10 et en moins de 20 minutes.....

- 20 d'entre eux sont descendus à 0
- 3 d'entre eux sont descendus à 1
- 1 est descendu à 2
- 1 est descendu à 3

Et rappelez-vous que je fais cela en séance publique avec 25 personnes en même temps (cela aurait pu se faire aussi facilement avec plus de 100 personnes) et je ne connais aucun détails des incidents traités (excepté pour une dame qui n'est descendue qu'à 3 - venant d'une intensité de 10). Pendant la pause, j'ai travaillé avec cette dame, pendant 5 minutes, et je l'ai amenée à un résultat encore plus bas.

Il y a eu peu ou pas de douleurs émotionnelles évidentes dans la séance. C'est pourquoi je l'appelle « la technique sans larmes ». Je sais que minimiser la douleur de l'émotion est critiquée par quelques membres de la Communauté de guérison. Mais, dans mon expérience, je ne vois pas du tout pourquoi la douleur est nécessaire (mais j'accueillerai volontiers un débat à ce sujet).

Je dis cela car je me suis occupé d'une montagne d'incidents traumatiques (dont certains TRES sévères). Après la guérison, les clients n'émettaient plus aucun intérêt à passer du temps sur l'approfondissement ou sur le « pourquoi » de leurs incidents passés.

Au contraire, il y a, chez eux, un changement de perception visible et manifeste qui se remarque dans la manière dont ils parlent de l'incident pénible d'autrefois. Le client semble en avoir terminé avec le problème du fait qu'avec l'EFT, sa résolution, qui a tellement de valeur pour les techniques plus intenses, semble avoir lieu avec un minimum de douleurs.

Pour moi, cela est profond et je suis tenté de renommer la méthode en « La paix sans douleurs ». Aussi longtemps que j'obtiens la résolution des problèmes, sans la douleur, alors je ne vois pas en quoi la douleur serait nécessaire.

A nouveau je suis respectueux de toute personne qui m'explique le contraire.

Il est ici question de vérité, pas de territoire.

Je sais, j'ai inauguré cette méthode après mon groupe de travail à Portland en Oregon, mais j'ai pensé que je la referais encore mais quelque peu d'un angle différent.

Je suis un grand partisan de la répétition et dans cet esprit, je présente les étapes ci-dessous. SVP notez, cependant, que cette méthode n'est PAS limitée uniquement à des traumatismes abordés en groupe, la technique identique pourrait (et devrait peut-être) être utilisée de manière assez efficace pour des séances individuelles.

1. Demandez aux participants d'identifier, dans leur passé, un incident traumatique spécifique. Demandez que ce soit un incident qui a eu lieu au moins il y a 3 ans, afin de minimiser les interférences pouvant provenir des dynamiques d'un événement qui a lieu couramment. Voici un exemple : «l'époque où mon père m'a frappé, j'avais 12 ans». Au contraire la phrase «mon père a abusé de moi» serait trop vague car il y a beaucoup de chances que les abus aient eu lieu lors de nombreux d'incidents.

SVP notez que vous devriez sans doute indiquer aux clients de rester sur leur problème original car beaucoup d'entre eux risquent de passer à d'autres problèmes, dès qu'ils ont résolu le problème original.

2. Demandez aux participants de **deviner** à combien serait leur intensité émotionnelle (sur une échelle de 0 – 10). S'ils devaient imaginer l'incident, de manière vivace, instruisez-les de ne PAS l'imaginer maintenant (bien que certains vont fermer les yeux et le faire quand même).

**Deviner** est une estimation surprenante hautement utile et...elle sert à minimiser la douleur. Faites-les écrire le résultat de leur **estimation** et faites-les lire, chacun, tout haut leur chiffre.

Ceci vous donne une bonne notion de l'intensité pour les différents participants.

3. Demandez aux participants de développer une phrase pour l'utiliser avec l'EFT comme par exemple «cette émotion quand mon père m'a frappé» et alors procédez à un tour complet de tapotements.

4. Après ce tour de tapotements, demandez-leur de **deviner** à nouveau quelle est l'intensité et faites dire à chacun, tout haut, leur nouveau chiffre. D'une manière typique, ils donneront des chiffres sensiblement plus bas.

5. Faites-leur faire encore des tours complets d'EFT (ou bien votre procédure favorite de tapotements). A la fin de chaque tour, demandez les nouveaux chiffres.

Dans mon expérience, un total de 3 ou 4 tours de tapotements suffit pour que tout le monde arrive à une **estimation** de 0 à 3.

6. Une fois que tout le monde est descendu à un chiffre d'estimation acceptable, alors refaites un tour complet de tapotements et après ce tour, demandez-leur d'imaginer l'incident de manière vivace. Remarquez que c'est la première fois que vous leur demandez de faire cela. Toutes les estimations jusque-là étaient relativement sans douleurs. Dans mon expérience, à peu près tout le monde arrive à zéro, et les autres à des chiffres très bas. S'il y a une exception ou deux, alors travaillez avec eux individuellement pour compléter le processus.

J'encourage toute personne qui travaille avec des traumatismes, d'essayer cette méthode. Essayez-là sur des groupes (y compris avec le processus de debriefing d'incidents traumatiques) Essayez-là individuellement. Essayez-là sur des vétérans de guerre, des victimes de viol ou de tortures. Essayez-là sur toutes situations où un traumatisme est impliqué, spécialement avec les personnes qui ont peur de l'intensité qu'elles ressentent quand elles en parlent ou quand elles «rentrent» dans l'incident.

Les thérapies énergétiques ont été très impressionnantes dans leur capacité de gérer des émotions négatives. C'est indubitablement clair pour les praticiens qui les utilisent.

Je pense que la technique expliquée ci-dessus, bien maîtrisée, ajoute une composante utile à «l'art de la livraison».

Paix à tous, Gary (*Traduit par Claire*)

---

Steve Wells rend compte de la technique de «traitement des traumatismes, sans larmes»

"Bonjour Gary,  
Je viens juste de passer un week-end à présenter un séminaire de développement personnel incorporant l'EFT et d'autres techniques de thérapie énergétique. J'ai utilisé la « technique de traitement des traumas

sans larmes et cela a réussi comme tu l'as décrit.

Il y avait 16 personnes, toutes évaluant, au départ, l'intensité des traumatismes à 8, 9, 10. 11 personnes sont arrivées à 0 ou près de 0 après 4 séries de tapotements, quand j'ai demandé de ré imaginer à nouveau l'incident, mais de manière vivace. Les autres étaient à 4-5. Deux autres tours ont résolu presque tout.

J'ai offert d'aider une dame, dont le niveau SUDS subsistait à 4 pendant la pause mais elle vint me dire qu'elle voyait comment s'en délivrer elle-même et voulait le faire quand elle aurait maîtrisé la technique.

La plupart des participants étaient absolument étonnés lorsqu'ils ont essayé à nouveau de ressentir leurs émotions, car ils n'en n'étaient plus capables.

Le résultat le plus remarquable fut celui d'un homme qui ressentait un sentiment de tristesse incroyable depuis presque toute sa vie à propos de son père. Cette tristesse avait complètement disparu et il ressentait maintenant une sensation de paix totale.

Vous auriez dû voir son visage. Cet homme avait eu, précédemment, un aperçu en EFT à un de mes séminaires. Il vint à cet atelier car après avoir utilisé l'EFT pour sa constante colère et son anxiété, sa femme avait dit que c'était comme si elle avait un nouveau mari.

Ce n'est pas nécessaire de dire qu'elle était **vraiment** heureuse qu'il veuille faire plus d'EFT. Je pense maintenant que sa propre mère ne le reconnaîtrait pas.

En écho avec tes mots de ton séminaire de l'année dernière «Thérapeute Ultime»: «Mon Dieu, j'aime ce travail». "

Avec affection et tous mes vœux,

**Traduit par Tina Temple**

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

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