

Tutorial

Procédures EFT pour les maladies graves

Note: *toutes les opinions écrites ici sont les miennes et ne sont pas à confondre avec les avis du monde médical. Je ne suis pas médecin et je n'ai pas de formation officielle en médecine.*
Gary Craig.

Pour une approche appropriée des maladies graves, débarrassons-nous d'abord de l'incompréhension de la notion «miracle en une minute» de l'EFT.

Du fait des fréquents résultats rapides de l'EFT, il est aisé de généraliser ces «miracles en une minute» et de supposer que TOUS les problèmes devraient se résoudre en quelques minutes. Si vous ne le supposez pas, je peux vous assurer que beaucoup le font.

Bien que l'application de l'EFT pour les maladies graves puisse aboutir à ces «miracles en une minute», pour certains symptômes, l'on ne doit pas imaginer que l'EFT va, également, éliminer, aussi facilement, la large liste des causes sous-jacentes à ces maladies. En fait, la persistance et l'utilisation avec adresse de l'EFT sont de rigueur. Cet article va développer ces techniques et donner quelque savoir-faire, pour procéder.

Vue d'ensemble

L'EFT se trouve à l'avant-plan et au centre de la scène de la guérison. Bien que cette technique soit l'une des approches, parmi de nombreuses, pour obtenir une bonne santé, ses résultats cliniques ont été étonnants, même pour l'observateur ordinaire. Par ailleurs, elle n'implique aucuns médicaments, ni chirurgie, ni radiations ni toutes autres méthodes qui pourraient être une incursion dans le corps. Pour ces raisons, dans la plupart des cas, il semblerait prudent d'appliquer l'EFT, AVANT d'entreprendre des mesures radicales.

Dans cette perspective, voyons les différentes catégories de méthodes de guérison :

1. La profession médicale : dont je vais parler d'abord, car aux USA, du moins, c'est de loin le système le plus important. C'est LE lieu où aller lorsque vous avez quels que soient comme problèmes de santé et tout le reste est considéré comme « solution alternative ». Ce système de soins est également devenu si cher qu'il est hors de portée pour beaucoup de citoyens et, sauf si les coûts sont réduits, il présente même une menace pour la solvabilité de l'économie des Etats-Unis.

Ceci étant dit, je compte, parmi mes amis personnels, beaucoup de médecins et je respecte le dévouement et les études exigées pour qu'ils arrivent à leur niveau de connaissances. Je suis, par ailleurs, très content que ce système existe. Si j'avais une appendicite, par exemple, je serais ravi de me mettre sur la table d'opération du/de la chirurgien(ne) et de lui être reconnaissant à vie, pour ses services.

Par contre, il ne faut pas être un observateur spécialisé pour remarquer quelques faiblesses flagrantes au sein du système médical. La première étant que ce système est divisé en spécialisations et donc perd de vue que le corps et l'esprit opèrent ensemble comme un système global. Donc, l'approche d'un(e) pédicure pourrait être assez différente d'un(e) urologue ou d'un(e) chirurgien(ne) orthopédique. Ceci est doublement étrange car la plupart des personnes à qui je parle, sentent, intuitivement, que beaucoup de leurs problèmes physiques sont causés par des colères, des peurs, des culpabilités etc. qui sont non résolues. Beaucoup de maladies sont les manifestations physiques d'émotions non résolues, c'est une observation de bon sens.

Par ailleurs, la profession médicale ignore royalement les portes majeures qui ouvrent vers les guérisons (développées ci-après), telles que (1) la nutrition, (2) les énergies subtiles du corps, (3) les émotions non résolues comme causes des maladies et (4) la prière, la méditation et les méthodes spirituelles. En conséquence, personnellement, je ne considère pas la profession médicale comme LA source ultime de guérison. Je dirais plutôt que je la considère comme UN des systèmes importants de guérisons.

2. La nutrition : Cette porte pour la guérison est évidente. Cette porte pour la guérison est évidente. Les gens se remplissent de sucres, d'alcools, d'additifs, d'agents de conservation, de pesticides et d'une quantité incalculable de nourritures artificielles, éprouvant fortement leur corps et sollicitant ainsi la maladie. C'est l'une des sphères que l'EFT ne couvre pas. Mais il existe de nombreuses sources d'informations à ce sujet. Personnellement, je trouve beaucoup de renseignements judicieux à propos de la nutrition, sur le site internet du Dr. Joseph Mercola.

3. Les énergies subtiles du corps : Les pratiques de santé orientales utilisent, depuis des millénaires, les énergies subtiles du corps, connues sous le nom de QI (prononcer Chi), comme soutien principal de la santé. Cette porte n'est, dès lors, pas une nouveauté. Cependant, la médecine occidentale a choisi d'ignorer royalement cette approche vitale, préférant considérer le corps comme « un sac de produits chimiques et morcelé en parties corporelles » (mes mots), plutôt que comme une entité contenant des énergies palpitantes. L'EFT travaille directement sur ces énergies subtiles. Elles sont la pièce centrale de l'EFT.

4. Les émotions non résolues, comme causes des maladies : Ce domaine également constitue une pièce centrale de l'approche de la santé. En effet, l'on a observé beaucoup de cas où les problèmes physiques disparaissent au fur et à mesure que sont résolues la colère, la peur ou la culpabilité qui apparaissent en être la cause.

5. La prière, la méditation et les méthodes spirituelles : Il existe nombre de rapports sur des guérisons obtenues avec l'aide d'un groupe de prières ainsi qu'avec la méthode de substitution de l'EFT (ce qui est une forme de prière). Pour beaucoup, l'EFT ne semble pas être une méthode spirituelle du fait que, pour les novices en EFT, cela ressemble plutôt à une méthode mécanique. Toutefois, le but le plus large de l'EFT est de paver le chemin vers la vraie conscience spirituelle. Comme l'EFT réduit nos colères et nos peurs, elle pave le chemin vers des niveaux élevés de paix personnelle et de vrai pardon. Pour moi, ceci est le résultat ultime de toute guérison du fait qu'une fois celle-ci obtenue, dans sa dimension la plus grande, toute maladie est impossible.

Attitudes mentales appropriées pendant l'utilisation de l'EFT pour les maladies graves

Voici quelques «attitudes mentales» appropriées qui sont nécessaires pour l'approche EFT des maladies graves.

1. Alors que l'on a observé des guérisons fascinantes avec l'EFT, nous devons reconnaître que l'EFT est encore à ses débuts et nous ne connaissons pas encore tout ce qu'il y a à savoir à son sujet. Dès lors, nous devons garder notre niveau de curiosité plutôt que de supposer que les procédures actuelles représentent la réponse finale.

2. La persistance est importante. Ne commettez pas l'erreur d'uniquement croire au «miracle en une minute» et de présumer que vous avez terminé. Un client peut sembler «hors de la forêt» pour le moment mais avoir d'autres aspects et difficultés en rapport avec le problème original, qui remontent à la surface, plus tard. Nombre de maladies graves ont de multiples causes avec plusieurs facettes. Traiter correctement ces dernières, peut ressembler à un parcours à travers un labyrinthe dans lequel on se trouverait, en apparence, devant des «impasses». Pour traverser avec succès le labyrinthe, vous devez souvent faire marche arrière et essayer de nouvelles approches.

3. Quelques maladies graves peuvent avoir d'autres causes sous-jacentes, qu'émotionnelles, énergétiques ou spirituelles. Les maladies de cœur sont un bon exemple. Bien qu'elles puissent être améliorées par l'EFT, elles sont souvent causées par des années d'égarements diététiques et de manque d'exercices physiques.

Les Portes de l'EFT à explorer

Pendant des années, nous avons développé nombre d'approches EFT pour résoudre le puzzle de la guérison. Elles sont devenues les «Portes à Explorer» et représentent une large variété de possibilités d'application de l'EFT. Pour les maladies graves, vous devez avoir de la chance pour obtenir des résultats impressionnants en ouvrant seulement 1 porte. Toutefois, dans beaucoup de cas, vous pourriez avoir besoin d'explorer chaque porte et, peut-être, en découvrir de nouvelles. Vous pouvez échouer avec les 4 ou 5 premières portes mais, avec la persistance, vous pouvez réussir avec la 6ème, la 8ème et la 10ème.

Ci-dessous, voici la liste de nos portes EFT actuelles. Elles ne sont pas dans un ordre particulier et peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre qui semble approprié pour chacun(e) :

- Les tapotements quotidiens. Ce point est vital pour les maladies graves car ces dernières ont besoin d'un intense suivi de la part des clients. 10 à 20 tours d'EFT devraient être pratiqués quotidiennement pour continuer de faire circuler librement le flux des énergies subtiles. Un moyen facile, pour les clients, de se rappeler de tapoter, c'est d'associer les tapotements à leurs activités quotidiennes. Par exemple, faire des tours d'EFT (1) avant de manger, (2) dans la salle de bains, (3) en allumant et en éteignant la TV, (4) en entrant ou en sortant de la voiture etc.
- Tapoter directement sur les symptômes. Par exemple, commencez l'EFT par «Même si j'ai cet engourdissement dans ma main gauche...». Cela apportera souvent la délivrance du symptôme. Si rien ne se passe, alors présumez qu'il y a des émotions sous-jacentes et posez la question «s'il devait y avoir une raison émotionnelle sous ce symptôme, lequel serait-il ?»

- Approcher les symptômes au travers de métaphores. Par exemple, demandez au client: «A quoi ressemble la maladie à l'intérieur de votre corps?» ou «Que dit votre docteur sur ce qui est en train de se passer?». Alors appliquez l'EFT sur cette métaphore. Par exemple: «Même si j'ai l'impression que j'ai de la colle dans les articulations de mon doigt.... ».
- Fouiller le problème. Appliquez ceci lorsque vous vous attendez à ce qu'il y aient des problèmes émotionnels sous-jacents, exceptionnellement intenses. Commencez par des constats globaux, comme «Même si j'ai ces problèmes.....» et graduellement, devenez plus spécifiques jusqu'à ce que vous arriviez à un problème spécifique tel que « Même si mon père m'a frappé(e) à mon anniversaire, quand j'avais 8 ans....».
- La technique de traitement des traumatismes sans larmes. Ceci est une autre méthode pour aborder, doucement, un problème émotionnel. Cela implique de demander au client de DEVINER l'intensité émotionnelle plutôt que de lui faire revivre douloureusement l'événement. Ceci est très efficace.(Voir ici plus haut, sa description complète)
- La technique du film. Cette méthode consiste, pour le client, à raconter un film mental d'un événement spécifique qui le/la bouleverse. Lorsque l'intensité monte, le client arrête et tapote sur celle-ci. Lorsque l'intensité diminue, le client continue son histoire. Cette méthode est un outil de soutien principal pour beaucoup de praticiens en EFT. Elle pourrait être la technique la plus utilisée, parmi toutes, en EFT.(Voir ici plus haut, sa description complète)
- La technique «raconter l'histoire»: C'est un cousin proche de la technique du film. (Voir ici plus haut, sa description complète)
- L'importance d'être spécifique: C'est une technique difficile qui est un moyen efficace pour résoudre les problèmes. La plupart des personnes présentent leurs problèmes d'une manière globale, par exemple «J'ai le diabète» ou «Je me sens abandonné». Même si l'on peut réussir, parfois, en abordant ces problèmes de cette manière, les chances de succès s'accroissent substantiellement si vous touchez à des spécificités (ou événements spécifiques) sous-jacentes au problème global. Exemples « Même si le taux de sucre dans mon sang s'élève à 400... » ou « Même si ma mère m'a abandonné pendant 3 jours, lorsque j'avais 8 ans... ».(Voir ici plus haut, sa description complète).
- Protocole pour une paix personnelle. Cette méthode est très utile pour les devoirs à la maison. Elle implique de faire une longue liste avec tous les événements troublants spécifiques auxquels le client peut penser et sur lesquels il tapote quotidiennement pour les éliminer. Evidemment, plus on élimine d'éléments négatifs et plus grandes sont les chances d'atteindre la paix.(Voir ici plus haut, sa description complète).
- Accentuer ou crier. Parfois, il est nécessaire d'impliquer davantage les clients dans leurs problèmes. Ceci peut être fait en les faisant accentuer fortement.....ou.....CRIER la formulation des phrases EFT, ce qui conduit à un renversement d'une séance «où l'on va nulle part» vers une séance fructueuse.
- Questions. Voici quelques questions qui peuvent aider à arriver au cœur des problèmes :
 - S'il y avait une cause émotionnelle à ce symptôme, laquelle serait-elle ?
 - Si vous deviez revivre votre vie, quelle personne ou quel événement voudriez-vous éliminer ?
 - Comment cela serait-il si vous n'aviez plus aucun symptôme ?
 - Quels avantages retirez-vous de cette maladie ?
 - A quoi devriez-vous renoncer si votre maladie disparaissait ?
 - Contre qui ou quoi êtes-vous le plus en colère ?
 - Pour quelles raisons mériteriez-vous cette maladie ?

- Pourchasser la douleur. Après avoir appliqué l'EFT, les inconforts physiques peuvent changer de place sur le corps et/ou l'intensité ou les caractéristiques se modifier. Un mal de tête décrit comme une douleur intense derrière les yeux, à une intensité de 8, pourrait se transformer en battements sourds à l'arrière de la tête à un niveau 7 (ou 9 ou 3 ou toute autre intensité). Continuez de pourchasser la douleur en appliquant l'EFT et l'intensité, habituellement, arrive à zéro ou 1 ou à un niveau bas. Pendant l'exécution, j'ai souvent découvert que les problèmes émotionnels sous-jacents, disparaissaient avec succès.
- Vérification. C'est un pas important du fait que, sans cela, le client et le thérapeute peuvent, tous les deux, croire erronément qu'ils sont arrivés au but. Aussi souvent que possible, j'essaie de réactiver la mémoire d'un événement dérangeant...OU...que les clients imaginent ou qu'ils ESSAYENT d'être réellement bouleversés...OU.. je les fais se pencher, bouger ou faire quoique ce soit pour faire revenir le symptôme (sans dommages pour eux bien sûr). En faisant cela, j'observe les aspects ou les problèmes connexes qui nécessitent encore de l'attention.
- L'humour. Le rire peut aider les clients à faire de nouvelles associations quant à la « gravité » de tous problèmes émotionnels qu'ils ont. C'est aussi une vérification car lorsqu'un client peut rire ou sourire à propos d'un traumatisme, un peur, etc., alors vous savez que vous avez fait un sérieux progrès. Par contre, si le client se renfrogne ou a des réactions intenses, alors vous savez que vous avez encore du travail à faire.
- Imaginer une santé parfaite et écouter les observations. Ceci est une bonne méthode pour découvrir les problèmes émotionnels subtils, causes de la persistance du problème. Demandez aux clients de s'imaginer qu'ils sont réellement en parfaite santé (donc sans aucun de leurs symptômes). Ensuite, demandez-leur d'écouter les « observations » ou les « oui mais » qui vont surgir dans leurs pensées car ce sont souvent des indices qui mènent à la découverte des obstacles à la guérison. (Description complète dans l'article « Le Palais des Possibilités » - prochainement).
- Dans la formulation de l'EFT, aider à recadrer le problème A TRAVERS vous, et non PAR vous. La procédure de recadrer le problème est souvent utilisée par la discussion, dans les thérapies traditionnelles, pour aider les clients à voir leurs problèmes d'une manière différente, plus saine. Je trouve que les résultats sont beaucoup PLUS solidement ancrés, quand l'on exécute les tapotements en même temps que l'on recadre les problèmes. C'est pourquoi j'applique l'EFT non seulement pour l'inversion psychologique mais aussi pour utilement recadrer le problème. Pendant que cela se déroule, je « me mets hors du chemin » et je compte sur une « indication intérieure » qui permette que la guérison se réalise « A TRAVERS moi » et non PAR moi. Tout le monde a la capacité intuitive de réaliser cela.
- La méthode des choix. Un ajustement innovateur à l'EFT créé par le Dr. Patricia Carrington. Cela permet d'introduire des notions positives dans la formulation des phrases telles que « Même si j'ai ..., je choisis... ». (Description complète - prochainement).

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>