

## La Technique "Raconter l'histoire"

Les débutants en EFT s'éveillent rapidement aux vastes possibilités que cette technique offre pour augmenter la joie émotionnelle dans la vie. Et pourquoi pas? Pourquoi rester avec la seule satisfaction de se soucier des maux de tête, des phobies, des traumatismes, des colères, etc. alors que l'on peut aller derrière ces symptômes et résoudre des années de problèmes qui leur sont sous-jacents? Pourquoi se laisser dominer par notre doute alors qu'il peut être remplacé par l'intensification de la sensation de paix et de liberté? En d'autres termes, pourquoi être un praticien moyen alors que la Maîtrise peut apporter tellement plus?

Je respecte très fort les débutants qui sont devenus des "tapoteurs mécaniques" du fait des résultats précieux qu'ils obtiennent pour eux-mêmes et pour ceux avec qui ils sont en contact.

Toutefois, il y a tant à apprendre en plus et une riche expérience attend les personnes qui choisissent de s'élever de la pratique mécanique à la Maîtrise de la technique.

L'EFT apporte nombre d'outils pour cette Maîtrise dont, entre autres:

- la technique le traitement sans larmes des traumas
- la technique du film
- les bienfaits partagés grâce à l'EFT
- la technique CHOIX

qui sont spécialement désignées pour que même les débutants obtiennent une guérison complète spectaculaire.

Si ces approches ne vous sont pas familières, étudiez-les bien consciencieusement et appliquez-les sur vous et sur les autres. Avec un peu d'expérience, elles vous aideront rapidement à atteindre la Maîtrise.

Un autre outil est l'approche "Raconter l'histoire". Je l'utilise depuis des années et vous pouvez voir des exemples réels sur la vidéo "6 jours à l'Administration des Anciens combattants" (« 6 days at the VA ») y compris celle du cours de base EFT.

L'idée est très simple. Faites raconter, au client, **un événement spécifique** (à propos d'un traumatisme, d'un chagrin, d'une colère, etc. ) et arrêtez les tapotements lorsqu'ils arrivent à des parties du récit où il y a une émotion intense. Chaque arrêt représente un autre aspect du problème qui, souvent, vous conduira à des problèmes plus profonds. C'est aussi simple que cela et cette approche a tendance à faire remonter à la surface des problèmes qui, autrement, devraient requérir un travail de détective sophistiqué, pour les localiser.

Voici quelques lignes directrices pour perfectionner la procédure :

1. Après avoir expliqué cette technique aux clients, demandez-leur comment ils se sentent à la seule pensée de raconter le récit. Souvent, à ce stade, il y a une intensité substantielle. Dès lors, cela mérite de faire quelques tours généraux d'EFT pour calmer l'intensité :

*Même si je suis nerveux de devoir raconter l'histoire. . .*

*Même si j'ai peur de ce qui pourrait arriver quand je raconte cette histoire. . .*

*Même si je n'aime pas tout cela. . .*

*Même si j'ai la frousse de simplement commencer le récit. . .*

2. Lorsque le client se sent plus à l'aise pour commencer le récit (peut-être une intensité entre 0-2), demandez-lui de commencer par un événement neutre, où il n'est pas impliqué. Un exemple pourrait être de commencer par le récit du repas avec un ami avant d'entamer l'accident de voiture. Ceci tend à aider le client à vivre l'expérience.

3. Indiquez aux clients de **s'arrêter dès qu'ils sentent une intensité, quelle qu'elle soit**. Ceci est important pour le succès de cette approche. La plupart des gens sont conditionnés par les techniques conventionnelles "d'être courageux" et de "sentir les émotions" et "de traverser l'épreuve avec cran". Dès lors, il est fort probable que les clients vont passer sur un point de tapotement important, sans vous le dire. Les clients doivent savoir que s'ils ne s'arrêtent pas, ils vont rater une opportunité de guérison. Soulignez cela fortement, insistez et élevez même un peu la voix pour bien ponctuer cela. Rappelez-leur que nous recherchons la **souffrance minimale et qu'il n'y a aucun mérite à être courageux**.

4. Faites répéter l'histoire aux clients, tout en se tapotant, jusqu'à ce qu'ils la racontent nonchalamment - comme s'ils racontaient qu'ils ont fait des achats dans les magasins.

5. Ensuite, demandez aux clients de fermer les yeux et d'imaginer l'événement en réalité et d'essayer d'être bouleversés en exagérant ce qu'ils voient, sentent, entendent. Il y a beaucoup de chances pour qu'ils traversent bien cette étape mais si ce n'est pas le cas, c'est que vous n'avez pas couvert un aspect important ou une cause sous-jacente. Utilisez l'EFT sur tout ce qui remonte à la surface jusqu'à ce que les clients ne soient plus perturbés par le problème, que ce soit en l'imaginant ou en en parlant.

6. Le test final, bien sûr, c'est de vivre physiquement la scène ou de voir la personne et d'examiner si quelque chose d'autre se passe.

Cette approche possède quelques avantages :

1. Elle est simple à pratiquer et, du fait que les clients parlent beaucoup durant la séance, cela leur paraît être ce qu'ils considèrent une "vraie thérapie" et la perception du côté "étrange" de l'EFT est atténuée.
2. Le "récit" permet d'avancer, de manière constructive, vers les différents aspects du problème.
3. Cette technique peut être utilisée soit comme technique primaire, soit comme un moyen de vérifier les résultats.
4. Elle permet aux problèmes de se dénouer aussi doucement que possible.
5. Les clients vous donnent de solides informations, tout au long du processus, ce qui vous permet de savoir comment vous progressez.

Je vous embrasse,

**Gary**

**Traduit par Tina Temple**

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

Mise en ligne le 17/08/2008 sur le site <http://eft-liberationdesemotions.blog4ever.com>