

Les principes fondamentaux de l'EFT

Un essai de Jade Barbee et Betty Moore-Hafter
Document original en anglais sur www.EFTfree.net

Traduit de l'anglais par Diane von der Weid
www.aequus-libra.com

©2009-2011



En juin 2009, Betty Moore-Hafter et moi-même commençons à nous demander « Qu'est-ce qui fait de l'EFT, l'EFT ? » A cette époque plus aucune lignes directrices pour les formations n'avaient été consenties aux Etats-Unis. Nous ressentions alors le besoin de reconnaître la manière dont nous nous appuyions systématiquement sur des considérations essentielles, éprouvées, ou fondamentales qui forment la base d'une séance de tapotements conduite avec savoir-faire.

Ces « Principes fondamentaux de l'EFT » représentent une bonne application du système simple et efficace que Gary Craig a développé sur la base des découvertes de Roger Callahan.

Avec le temps et l'efficacité de l'EFT devenant de plus en plus connue, Gary Craig encouragea les feedbacks, accueillit les découvertes personnelles et incorpora un grand nombre d'entre elles dans le processus. Et même si l'EFT continue à être partagé de nombreuses différentes manières, nous proposons que certains principes fondamentaux de l'EFT soient librement nommés et même cristallisés de façon ouverte afin d'honorer les approches individuelles, les raffinements et les innovations de chaque personne – l'Art unique de la pratique qui représente la nature hautement individuelle de l'EFT dans le partage.

Alors que l'on peut se demander lesquels de ces principes pourraient appartenir exclusivement à l'EFT ou pas, pris tous ensemble, ils représentent les fondements d'une séance d'EFT approfondie avec savoir-faire.

Au début de l'année 2009, lorsqu'il est devenu clair que nous étions au début d'une transition administrative extrêmement importante, Betty et moi avons ressenti le besoin de définir les principes sous-jacents systématiques et stratégiques de nos pratiques EFT.

Nous avons contacté Gary Craig avec notre liste de principes tels que nous les comprenions, parce qu'il nous semblait important qu'il nous donne les grandes lignes de sa définition de l'EFT dans ses propres termes. A l'époque il n'en voyait pas la nécessité, mais quelques mois plus tard il nous a demandé notre avis pour son propre document sur les principes de l'EFT.

Nous avons passé de nombreuses heures à discuter de l'histoire de l'EFT et de comment certains principes clés avaient été découverts ou raffinés. Le résultat de ces discussions se retrouvent dans le document de Gary Craig intitulé les Principes intemporels de l'EFT publié sur son blog et ouvert aux suggestions. Nous avons contribué à ce document et continuons à développer les idées qui sont présentées ci-dessous.

Rappelez-vous que nos idées ne sont pas nécessairement celles de Gary Craig - et que celles de Gary Craig ne sont pas nécessairement les nôtres. Maintenant que l'EFT est à tout le monde, il nous semble plus important que jamais d'essayer d'avoir en commun ce terrain fondamental que sont les principes de l'EFT afin de répondre à la question « Qu'est-ce que l'EFT ? » et aider à maintenir la cohérence et l'intégrité du processus.

Nous reconnaissons aussi, en définissant ces principes, qu'il y a autant de diversité qu'il y a d'unité pour s'entendre à leur sujet. Alors que structurellement notre document diffère des Principes intemporels de l'EFT de Gary Craig, nous pensons que les fondamentaux de l'EFT illustrés ci-dessous restent fidèles à ses contributions importantes et novatrices au processus de tapotement des méridiens ainsi qu'à l'histoire de l'EFT. La liste ci-dessous incorpore un grand nombre de nos perspectives et interprétations – ainsi que l'expertise de tiers – autour de ce que nous croyons être les considérations fondamentales nécessaires à une séance d'EFT optimale.

En fait, nous sommes persuadés que de nombreux praticiens expérimentés trouveront que des éléments clé de leur travail sont reflétés ici. Nous espérons que notre présentation créative révélera le terrain commun sur lequel votre Art de la pratique se développe certainement.

Mise-à-jour 2-2011: Cela fait environ un an que nous avons écrit cette liste, depuis nous nous sommes ralliés à l'AAMET, une association de praticiens et de formateurs en EFT en Grande-Bretagne. Nous avons été heureux de découvrir qu'ils utilisaient déjà toutes ces considérations fondamentales dans les lignes directrices de leurs formations – et cela depuis de nombreuses années. C'est sans surprise que notre liste a reçu une approbation presque unanime parmi les vénérables formateurs et praticiens.

Votre formateur vous donne-t-il les instructions nécessaires pour ces techniques EFT de base?

Les Principes fondamentaux de l'EFT concernent un EFT habile – l'Art de la pratique qui emmène le processus mécanique de tapotements à un niveau plus exploratoire.

Ci-dessous nous articulons des lignes directrices dont le but est d'illustrer les éléments qui sont systématiquement sous-jacents à ce que les professionnels du monde entier partagent comme étant l'EFT (Emotional Freedom Techniques).

Les Principes fondamentaux de l'EFT incluent (mais ne sont pas limités à) :

- Reconnaître l'importance d'engager des terminaisons précises de méridiens tout en effectuant intentionnellement et à voix haute différentes procédures*, telles que :
 - Reconnaître/se connecter à l'énergie du problème, l'émotion ou la pensée négative, le défi, ou une sensation inconfortable dans le corps.
 - Viser affirmer (d'une façon ou d'une autre) que « vous vous aimez et acceptez profondément et complètement » même si vous avez cette émotion négative, ce problème, ce défi, etc.
 - Se focaliser en continu sur des sentiments, pensées, ou énergies négatifs précis, et tant qu'il le faut pour permettre la résolution d'une intensité émotionnelle (tout en reconnaissant simultanément l'importance de permettre des recadrages positifs qui jouent un rôle majeur)

- Répéter des variations de la procédure autant qu'il le faut pour résoudre complètement l'intensité émotionnelle négative, quand cela est possible.
- * Ces procédures sont connues comme étant la Préparation et la Séquence.
- Donner de la valeur et démontrer (dans toutes vos activités EFT) l'importance de :
 - Ecouter votre client en profondeur
 - Développer et faire confiance à votre intuition
 - Ne pas se mettre en travers (le processus a lieu à travers moi, et non par moi)
 - Faire confiance au processus
 - Permettre le rapport (voir ci-dessous)
 - Reconnaître que votre client fait toujours du mieux qu'il le peut (même si le client, c'est vous)
 - Permettre à votre client de s'exprimer par tous les moyens qui lui sont nécessaires
 - Développer la faculté d'apprécier les capacités créatives d'adaptation de chacun de vos clients pour les aider à les apprécier par eux-mêmes, permettant ainsi l'aspect d'auto-acceptation de l'EFT de devenir possible.
 - Poser une intention de guérison (y compris pré-cadrer une vision ou un but positif)
 - Prendre les niveaux d'intensité
 - Utiliser le langage et la perspective du client dans la Préparation et dans la Séquence
 - Inviter le client à deviner
 - Identifier et gérer efficacement les aspects ainsi que les aspects changeants
 - Identifier et formuler des problèmes simples plutôt que complexes
 - Identifier et s'adresser habilement aux complexités de la résistance et/ou de l'inversion psychologique
 - Reconnaître les problèmes précis des problèmes globaux
 - Préférer la précision lorsque possible
 - Poser des questions habiles dans le but de révéler des informations sur l'emplacement, le caractère et la quantité d'intensité émotionnelle négative
 - Comprendre le rôle des croyances potentiellement limitatives (écritures sur les murs)
 - Poser des questions habiles dans le but de découvrir et s'adresser à des problèmes de fond
 - Reconnaître et suivre les portes de passage pour la guérison qui mènent potentiellement aux problèmes de fond
 - Reconnaître et expliquer l'effet Apex
 - Jeter des ponts vers les croyances
 - Encourager avec habileté les clients à remarquer leurs progrès
 - Explorer avec confiance d'autres chemins « quand l'EFT ne marche pas »
 - Développer la conscience de Ne Pas Aller Au-delà de Vos Compétences
 - Reconnaître et examiner efficacement les « oui, mais... »
 - Apprendre quand et comment utiliser des options, stratégies, applications, et raffinements (Point de gamme, Procédure de paix personnelle, raccourcis, tapotements en continu, Touch & breathe, imaginer tapoter, etc.) lorsque nécessaire

- Développer et suivre des stratégies douces et efficaces pour Poursuivre la douleur
- Minimiser la douleur en approchant systématiquement en douceur les émotions, évènements, ou souvenirs intenses en appliquant avec savoir-faire les techniques d'Arriver furtivement sur le problème et du Trauma sans larmes
- Choisir et utiliser les opportunités permettant l'humour
- Tester correctement, de façon répétée, et efficacement
- Aider à faire baisser les niveaux d'intensité, lorsque possible et autant que possible
- Reconnaître, comprendre, et communiquer l'Effet de généralisation
- Vérifier avec vos clients
- Cultiver la conscience des tapotements d'intercession /à distance
- Trouver votre relation personnelle à Emprunter les bienfaits
- Développer vos capacités de travailler avec la conscience visuelle, auditive, métaphorique et/ou corporelle de l'intensité émotionnelle
- Développer savoir-faire et habileté pour proposer des recadrages positifs pendant le processus de tapotements
- Comprendre le rôle de la persévérance
- Savoir démontrer la Recette de base et les raccourcis lorsque nécessaire
- Comprendre et consciemment intégrer l'Affirmation de la découverte
- Etudier le rôle que joue l'hydratation avant, pendant, et après une séance
- Continuer activement à développer et raffiner votre Art personnel de la pratique (rester à jour par rapport aux nouvelles formations en EFT, développer vos propres conclusions, poursuivre des études de façon indépendante, etc.)
- Cultiver la conscience, la compréhension, et les applications pratiques d'une myriade de séquences, stratégies, applications, et/ou méthodologies avancées en rapport
- Apprendre le vocabulaire et les compétences dans les Principes fondamentaux de l'EFT et appliquer systématiquement les Principes fondamentaux de l'EFT comme une colonne vertébrale dans vos séances d'EFT
- Reconnaître et comprendre la relation entre les Principes fondamentaux de l'EFT et votre Art personnel de la pratique
- Connaître la différence entre faire de l'EFT mécaniquement et l'Art de la pratique
- Développer vos propres raffinements des Principes fondamentaux de l'EFT
- Faire activement votre propre travail sur vous-même
- Prendre l'entière responsabilité de votre utilisation de l'EFT et de votre bien-être émotionnel et physique pendant le processus de l'EFT
- Etudier votre relation aux dimensions spirituelles et/ou scientifiques de ce travail lorsque nécessaire
- Expérimenter la valeur du feedback (par la supervision, le mentorat, les groupes d'utilisateurs, les « copains d'EFT », l'échange de séances, etc.)
- Développer une pratique régulière, passionnée, et pleine de compassion, de l'Essayer sur Tout

Nous espérons que vous trouverez cette liste relativement complète. Ce document que nous avons créé est selon nous « vivant », et votre feedback est bienvenu. Nous encourageons également la discussion. Visitez les Principes fondamentaux de l'EFT en ligne sur www.EFTfree.net où vous pourrez poster vos commentaires.

Jade Barbee

Betty Moore-Hafter

Un grand merci à nos collègues EFT'euses Lynne Shaner et Carna Zacharias-Miller pour leurs encouragements, relecture et support, et à Gillian Wightman pour sa sagesse, sa participation, et son aide pour le langage au sujet de développer un rapport.