

Méthode ABC

The ABC of EFT by © Gwyneth Moss EFT Master, 2010

Pensez à une situation quotidienne spécifique (aussi banale soit-elle) dans laquelle votre réaction émotionnelle ou corporelle est disproportionnée par rapport à ce qui se passe.

Par exemple : une colère intense quand vous êtes coincé dans la circulation au volant, ou quand votre enfant fait quelque chose qu'il ne devrait pas ; une impatience lorsque la personne devant vous prend son temps au supermarché ; une nervosité dès que vous devez vous adresser à un groupe, que votre patron vous évalue sur votre lieu de travail ; une peur en présence d'une souris...

A pour Awareness (Prise de conscience)

Pensez à cette situation maintenant et remarquez les pensées, les sentiments et les sensations corporelles qui en découlent. Évaluez sur une échelle de 0 à 10 l'intensité de votre réaction émotionnelle. Choisissez quelques mots qui décrivent la situation.

B pour Balancing (Équilibrage)

En utilisant l'un ou plusieurs mots décrivant ce que vous ressentez, et tout en stimulant le premier point sur le tranchant de la main (point karaté), affirmez votre état émotionnel (1^{ère} partie de la phrase) sans jugement (2^{ème} partie de la phrase). Répétez trois fois :

"Même si je me sens petit lorsque le patron me regarde..." ou
"Même si je suis rouge de colère quand je suis bloqué dans la circulation"...
"j'accepte que c'est ce que je ressens ici et maintenant"

C pour Clearing (Nettoyage)

Tapotez les acupoints un à un, tout en utilisant des mots de rappel appropriés. Faites une pause après deux ou trois rondes. Repensez à la situation et réévaluez l'intensité :

" Mon patron qui me regarde", "tout petit", "le regard de mon patron", etc. ou
" Cette colère", "la circulation qui n'avance pas", "cette boule dans ma gorge"...

Si nécessaire, répétez l'EFT en insérant le mot "encore" ou, si vous êtes passé à un autre aspect, utilisez des mots en lien avec celui-ci pour former une nouvelle affirmation et recommencez une séquence :

"Même si je me sens encore un peu petit lorsque le patron me regarde..." ou
"Même si je suis encore rouge de colère quand je suis bloqué dans la circulation",
j'accepte ce que je ressens ici et maintenant"...

"Encore gêné", "mon patron qui me regarde", "je me sens encore petit", ...

The ABC of Emotional Freedom Techniques

Awareness

A Qu'est-ce qui vous dérange ? Remarquez la tension, la douleur, le souvenir ou l'envie qui vous habite. Nommez-les. Soyez très précis et détaillé. Comment vous sentez-vous ? Pouvez-vous lui attribuer une intensité sur une échelle de 0 à 10 ?

Balancing

B Dites trois fois à voix haute en tapotant le côté de votre main :
"Même si je ...(décrivez le problème)....je m'accepte vraiment et profondément"

Clearing

C Tapotez avec deux doigts sur les huit points d'acupression en prononçant quelques mots sur le problème abordé pour concentrer votre attention dessus. Terminez par le sommet de votre tête.

Maintenant...Respirez profondément et fermez les yeux un instant. Concentrez-vous sur le problème. Remarquez ce qui a changé ou ce qui émerge. Mesurez à nouveau et répétez l'ABC sur le reste du problème ou sur un autre aspect du problème tant que celui-ci reste inconfortable.

LA RECETTE DE BASE DE L'EFT

by © Gwyneth Moss EFT Master, 2010

