



Peggy HERMITE

Accompagnante en harmonie

Soins énergétiques, praticienne et formatrice EFT

Conférence mardi 29 mars 2016

« EFT et oser être soi »

Combien de fois dans notre vie avons-nous reculé par peur, au lieu de simplement dire oui à cette invitation, cette proposition, ce projet ?

Oser être soi est la base de tout pour vivre épanoui et en harmonie. Comment utiliser l'EFT, fabuleuse méthode de libération des émotions et précieux allié, simple et efficace pour réapprendre à s'accepter, s'affirmer et oser être soi du bout des doigts.

L'EFT C'est quoi ?

EFT, Emotional Freedom Techniques, techniques de libération des émotions ou techniques de liberté émotionnelle. Aussi appelée parfois thérapie par les méridiens, psychologie énergétique, ou plus simplement méthode de tapping. L'EFT a été fondée et largement diffusée par Gary Craig.

L'EFT est utilisée pour soulager rapidement et durablement tous stress, angoisses, peurs, phobies, chocs émotionnels, mais aussi des troubles physiques. L'EFT est aussi un outil d'évolution personnelle en travaillant sur nos blocages intérieurs il peut nous aider à atteindre nos objectifs. Le champ d'utilisation est vaste et les résultats souvent surprenants. A tel point que Gary Craig répète sans cesse : « Essayez le pour tout »

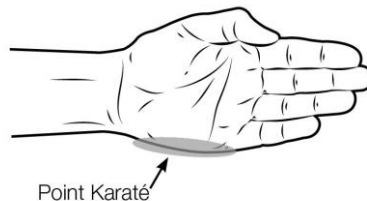
Son principe fondateur : « Toute émotion négative, c'est-à-dire inconfortable, est un blocage énergétique dans le corps ».

En partant de ce constat le traitement du blocage consiste à stimuler des points stratégiques tout en étant concentré sur une problématique afin de dissoudre le blocage et remettre l'énergie en circulation. De fait (comme plus rien n'entrave le flux énergétique), l'émotion ou la sensation désagréable disparaît.

Règles de bases pratiques :

- Poser une intention et définir son intensité entre 0 et 10
- Rester centré sur la problématique (ce qui permet de mettre en évidence les blocages dans la circulation)
- Stimuler les points des méridiens d'acupuncture (sur le haut du corps et les doigts) ce qui va induire des micro-impulsions dans les circuits énergétiques et dissoudre les blocages et le trouble qui y était associé
- Et surtout accepter, c'est le point de départ de l'EFT grâce à la phase d'acceptation aussi appelée phase de préparation ou de correction de l'inversion psychologique (l'auto-saboteur) :

Prononcer 3 fois « même si j'ai cette problématique, je m'aime et je m'accepte tel que je suis » en tapotant le point karaté



- Tapoter ensuite les points suivants :



- Sommet de la tête ST
- Début du sourcil DS
- Coin de l'œil CO
- Sous l'œil SO
- Sous le nez et sur le menton NM
- Sous les clavicules CI
- Sous l'aisselle A
- Sous les seins SS

D'abord des rondes négatives, puis transition douce avec des « Et si » puis reprogrammation positive avec choix conscients positifs : « Je choisis » et « J'ai l'intention ».

Exemple de protocole pour « J'ai peur de parler en public » :

Point Karaté :

- même si je suis trop introvertie pour parler en public, je m'aime et me respecte telle que je suis,
- même si pour le moment je n'arrive pas à m'exprimer sans rougir, je m'aime et je m'accepte avec toutes mes peurs du mieux que je peux»
- même si pour l'instant, je perds mes moyens dès que je dois prendre la parole devant un groupe, je m'ouvre à la possibilité de pouvoir m'exprimer avec aisance »

1ere ronde négative

ST je n'ose pas parler en public

DS c'est un calvaire de devoir me présenter

CO je perds mes moyens dès que les yeux sont braqués sur moi

SO je rougis, je bafouille, et je raconte n'importe quoi

NM je me sens ridicule

CI je préfère rester discrète et me cacher

A cette trouille de m'exprimer devant les autres

SS je m'en sens bien incapable, je n'y arriverai jamais

2e ronde de transition et de choix positifs

ST et si c'était facile de se présenter

DS et si c'était simple de s'exprimer même devant des inconnus

CO et si j'arrivais à garder mon calme et à trouver mes mots en public

SO j'ai l'intention de m'exprimer sereinement devant les autres

NM j'ai l'intention d'oser faire entendre ma voix chaque jour un peu plus

CI je choisis de parler en public sereinement

A je choisis d'avoir confiance en moi

SS je choisis d'être moi en toutes circonstances

OSER ETRE SOI

1) Savoir qui l'on est

S'observer, prendre du recul, apprendre à mieux se connaître, s'entraîner en faisant l'exercice suivant chaque jour :

Situation	Ressentis	Note 0 à 10	Blessures						Souvenirs liés
			T	R	A	H	Inj	Imp	

Nombreuses méthodes : yoga, sport, stages de développement personnel, astrologie karmique, numérologie, cristaux, tarot, fleur de Bach, mandalas...

Des questions clefs : de quoi j'ai le plus peur ? Qu'est-ce que je risque ? Qu'est ce qui pourrait arriver de pire ?

Exercice pour renforcer l'estime de soi : demander à 5 personnes de confiance de citer minimum 5 qualités qu'ils apprécient chez nous. Dans le même temps vous partagez ce que vous appréciez chez ces personnes. L'autre représentant simplement notre miroir, vous reconnaissez simplement chez l'autre ce qui existe chez vous. En vous demandant ce que vous appréciez chez l'autre, vous explorez vos propres qualités.

2) A chaque étape accepter ce que l'on découvre

Nous sommes en évolution et faisons de notre mieux.

3) Etre honnête avec soi-même

Accepter de regarder toutes les parties de nous-mêmes. Nous sommes parfaitement imparfaits, en tant qu'être spirituel vivant une expérience terrestre.

QU'EST CE QUI NOUS EMPECHE D'ETRE NOUS-MEMES ?

Les peurs les plus courantes :

- Peur du jugement, du regard des autres
- Peur de ne pas être assez compétent/ intelligent (syndrome de l'imposteur)
- Peur d'être ridicule
- Peur d'être rejeté, de ne plus être aimé, d'être seul
- peur de briller, peur de réussir

En somme ce sont nos peurs et derrière, toutes nos blessures, que l'on peut travailler en EFT.

PROTOCOLE EFT ET OSER ETRE SOI :

Connectez à « j'ai peur de m'affirmer et d'être moi-même ». Laissez remonter des souvenirs de moments où vous avez préféré renoncer par peurs, où vous n'avez pas osé. Laissez venir à vous des images précises de ces moments où vous auriez pourtant bien aimé parler à cette personne, saisir cette opportunité, participer à une activité.... Vous pouvez donner un titre à chacun des événements. En EFT on travaille sur des faits précis, un à la fois. Si plusieurs souvenirs remontent notez les brièvement et choisissez le plus encombrant pour travailler tout de suite. Vous travaillerez les autres après. Notez maintenant à cet instant l'intensité de vos émotions sur cette problématique « j'ai peur de m'affirmer et d'être moi-même » et ce souvenir entre 0 et 10.

PK : même si j'ai peur du regard des autres et d'être jugé en étant moi-même je commence à m'accepter telle que je suis en ce moment

Même si je suis terrifié à l'idée d'être rejetée, de ne plus être aimé si j'étais moi-même, j'accueille toutes mes émotions contradictoires et je les respecte du mieux que je peux

Même si je ne sais pas vraiment ce que c'est que d'être moi-même et que je ne parviens pas encore à être moi-même en toutes circonstances, je m'ouvre à la possibilité de me libérer de toutes mes peurs pour être moi-même de plus en plus souvent.

ST je n'ose pas être moi-même

DS je me sens bloquée, inhibée

CO et je n'arrive pas à changer

SO je me sens nulle, misérable

NM je me sens souvent désarmée, prise au dépourvu quand on me demande de faire ou dire quelque chose

CL je refuse souvent parce que je ne me sens pas à la hauteur

A mais à la hauteur de quoi ou de qui au juste?

SS ça m'énerve de ne pas y arriver

ST je me sens impuissante à changer

DS j'aimerais bien changer et prendre confiance en moi

CO mais je ne sais pas comment faire, j'ai toujours fonctionné comme ça

SO j'ai toujours préféré rester en retrait, observer, me cacher

NM alors dès qu'il s'agit d'être sur le devant de la scène c'est la panique

Cl je perds mes moyens, je bafouille, je sais à peine comment je m'appelle

A mon cœur s'emballe, je rougis, je tremble

SS panique à bord !

ST je n'ose pas m'affirmer

DS j'ai peur que l'on me juge si je dis ce que je pense

CO j'ai peur du regard des autres si j'affirme mes opinions

SO j'ai peur d'être critiquée et rejetée en parlant de mes activités

NM si j'ose dire ce que je pense, mes proches vont se moquer de moi, c'est sûr

CL de toute façon ils ne me croiront jamais donc autant ne rien dire

A j'ai tellement besoin de leur amour que je préfère ne rien dire et tout garder pour moi

SS mieux vaut ne rien dire que de me retrouver toute seule

ST quand même j'ai bien le droit d'exister moi aussi

DS j'aimerais bien rayonner moi aussi

CO certains y arrivent très bien, et facilement même, alors pourquoi pas moi ?

SO oui mais que vont dire mes amis, ma famille, mes collègues ?

NM et si je les laissais parler ?

CL peut être que moi aussi j'ai des choses intéressantes à apporter dans ce monde ?

A peut-être que des gens ont besoin de moi et attendent que je suis maintenant ?

SS et si j'osais montrer qui je suis vraiment ?

ST Qu'est-ce que je risque après tout ?

DS mais bon sang mais comment font les autres ?

CO j'ai tellement peur de mal faire, de me tromper, d'échouer aussi

SO mais si je n'essaye pas, je ne saurai jamais

NM et si le véritable échec c'était de ne rien faire ?

Cl Et si oser être moi-même c'était plus facile que ce que j'imagine ?

A et si c'était fun d'être soi-même ?

SS et si j'en étais capable et qu'en plus j'y gagnais vraiment à être moi-même ?

ST j'ai l'intention de découvrir et de montrer de plus en plus qui je suis

DS je libère et je relâche : j'ai peur d'être ridicule en montrant qui je suis

CO je libère et je relâche : j'ai peur d'être jugée et critiquée en étant moi-même

SO je libère et je relâche : j'ai peur de ne plus être aimée

NM j'ai l'intention de cesser de me soucier de l'avis des autres et de m'occuper de moi désormais

CL j'ai l'intention de m'accepter telle que je suis avec toutes les parties de moi

A j'ai l'intention d'être à l'aise dans le monde

SS j'ai l'intention de rayonner qui je suis en toutes circonstances

Respirez profondément, buvez un peu d'eau pour permettre au nettoyage de se poursuivre, aux énergies et aux nouvelles informations de circuler.

Notez maintenant l'intensité « j'ai peur de m'affirmer et d'être moi-même »

Comment vous vous sentez maintenant ? Reste-t-il des choses par rapport au début ? Si c'est le cas, vous pouvez refaire cette séquence autant de fois que nécessaire en modifiant/ajoutant des phrases. Même si votre problématique est légèrement différente, en tapotant et répétant ces phrases, cela agit quand même, grâce à un aspect magique de l'EFT, l'emprunt des bénéfices.

Vous pouvez constater que faire de l'EFT c'est rapide, en 5mn/j on peut régler beaucoup de choses.

Pour rester en contact avec moi :

- Inscrivez-vous sur mon blog <http://placealharmonie.com> vous recevrez en cadeau un e-book « Les 4 portes de l'harmonie personnelle » et les newsletters avec mes activités
- Sur ma page facebook <https://www.facebook.com/placealharmonie/>
- Pour prendre un rdv pour une séance EFT en cabinet ou par Skype 06.03.311.211

SOYEZ
Vous-même,
TOUS LES AUTRES
SONT DÉJÀ PRIS
Oscar Wilde