



www.EFTpratique.com

Congrès Virtuel Francophone 2013

EFT et le choc du diagnostic grave

Livret Bonus

Christine Disant

www.lecongreseft.com



Vous vous préparez pour un rendez-vous qui pourrait être difficile. Les deux enregistrements ci joints vont vous aider à vous y préparer. En les écoutant et en lisant ceci, vous choisissez de vous préparer activement et consciemment à ce rendez vous, tout en vous conservant la pleine responsabilité de votre bien être. Si vous avez quelque doute que ce soit à ce sujet, veuillez consulter l'avertissement disponible sur www.EFTpratique.com dans le menu « *A propos* », sous le titre « *avertissement* ».

Certaines personnes préfèrent lire qu'écouter. Vous trouverez donc dans cette notice quelques points importants pour vous permettre de profiter au mieux de la visualisation (le second enregistrement).

Il m'a aussi semblé important de rappeler ici quelques autres techniques que vous pouvez utiliser le jour J.

Vous traversez un moment difficile, qui peut apparaître désespéré. La liste de personnes qui ont reçu un diagnostic désespérant s'agrandit quotidiennement. La liste des personnes qui décident de prendre leur avenir en main, malgré, ou peut-être à cause de ce diagnostic, est beaucoup plus réduite. Vous en faites partie. Félicitations ! Vous rejoindrez peut être le club de plus en plus ouvert des personnes qui non seulement dépassent très largement la durée de vie qui leur a été communiquée, mais créent surtout une qualité de vie très améliorée.

Je me permets de citer ici le Docteur David Servan Schreiber « *Je suis bien conscient comme médecin qu'il est extraordinairement important de ne pas donner de faux espoir aux gens, en particuliers aux gens qui souffrent d'une maladie aussi particulière et aussi complexe que le cancer. [...] Par contre ce dont je suis absolument convaincu, c'est que, de ne pas parler à tout le monde, patients comme aux médecins, de toutes ces approches dont chacun peut s'emparer, pour se constituer une biologie qui est la moins propice possible au développement du cancer, ne pas leur en parler, c'est induire un faux désespoir.* » (extrait de la Conférence sur les Défenses naturelles contre le Cancer – Nyon – Suisse – Novembre 2009 – Vous pouvez voir sur www.EFTpratique.com la conférence complète en vidéo.)

Que vous souffriez de cancer, de la maladie d'Alzheimer, ou autre, souvenez vous que l'espoir est là. En vous.

Le processus de visualisation d'anticipation active

Utiliser cet enregistrement quotidiennement pendant les quelques jours qui restent avant le diagnostic contribuera à désamorcer la charge négative induite par une « mauvaise nouvelle ». Nous allons explorer et nettoyer ensemble la tension sous toutes ses formes, avant d'aller au rendez vous.

Vous allez imaginer le moment où vous allez recevoir ce diagnostic. Pour la plupart des gens, le simple fait d'y penser fait monter la tension. L'idée ici est justement d'y penser POUR faire monter la tension MAINTENANT, au moment où vous pouvez prendre le temps de gérer cette tension. Il ne s'agit pas de faire monter la tension pour le plaisir de se sentir tendu, mais bien pour la faire apparaître, et en éliminer une partie en tapotant.

J'aime comparer nos angoisses et nos peurs à une vaisselle sale. Y penser en se disant simplement que tout va bien, c'est comme laver la vaisselle sale dans le noir. Généralement pas très efficace. Ne pas y penser, ou y penser sans rien faire, est plutôt comme regarder la vaisselle sale et se désespérer de son état en attendant qu'elle se lave toute seule, encore moins efficace. Mais vous avez choisi, en y pensant activement avec l'EFT, d'allumer la lumière pour nettoyer la vaisselle parfaitement. Un geste courageux, bravo. L'idée est bien sûr d'obtenir une vaisselle propre, dans ce cas, de vous sentir en paix pour recevoir le diagnostic.

Si à un moment ou à un autre, vous sentiez que cet exercice est vraiment trop difficile pour vous, arrêtez-le immédiatement, respirez lentement et profondément, faites quelques pas si vous le pouvez, et buvez de l'eau. Je vous conseille dans ce cas de me contacter, ou prendre contact avec votre praticien ou praticienne EFT pour travailler ensemble sur ce sujet. Car si rien que de penser au moment est trop difficile, alors le moment lui même sera encore pire si vous ne vous y préparez pas d'une manière ou d'une autre. Mieux vaut voir les difficultés en face pour pouvoir les surmonter.

Mon objectif est que vous puissiez arriver à écouter cette visualisation de bout en bout en vous sentant parfaitement détendu possible, et bien sûr que vous soyez en possession de tous vos moyens pour recevoir le diagnostic, quel qu'il soit, et les solutions associées.

Vous pouvez utiliser cette préparation de deux manières différentes, selon vos préférences et vos réactions.



La méthode « par petits bouts »

Vous écoutez une première partie, tout en tapotant et en respirant profondément, jusqu'à ce que vous sentiez un sentiment difficile monter. Dès qu'une angoisse, une anxiété, une peur, un colère, n'importe quel sentiment difficile apparaît, arrêtez l'enregistrement avant que cela ne devienne trop intense, et tapotez sans rien dire, en respirant profondément et en vous concentrant sur votre angoisse, jusqu'à ce que vous retrouviez votre calme.

Si vous êtes déjà très à l'aise avec l'EFT, vous pouvez aussi vous créer des rondes ou séries sur chaque sentiment, comme « *même si je tellement peur, je suis en sécurité pour le moment, et je choisis de respirer* ». Concentrez-vous sur l'instant présent.

Une fois que vous avez retrouvé votre calme, bu un peu d'eau, au besoin fait un pas ou deux si vous le pouvez, reprenez l'enregistrement. Vous pouvez le reprendre là où vous l'avez arrêté, de préférence en revenant 1 mn en arrière pour vous concentrer à nouveau sur la situation, ou reprendre carrément du début, en suivant la même logique, à savoir que si un sentiment négatif monte, vous pouvez arrêter à nouveau. En répétant cette technique plusieurs fois, peut être 3 ou 4, peut-être 10 ou 20, cela dépend complètement de chaque personne, vous arriverez au moment où vous pouvez imaginer le moment réel paisiblement.



La méthode « de bout en bout »

Vous écoutez la méditation entièrement en tapotant continuellement et en laissant les émotions monter et descendre en intensité.

Chacun a ses préférences. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise technique, simplement celle qui VOUS correspond. Si vos émotions sortent plus facilement, la méthode par petit bout est probablement plus adaptée pour vous. Si vous avez tendance à contrôler et étouffer vos émotions, écouter la visualisation de bout en bout est probablement plus efficace. Certaines personnes commencent par la première méthode et finissent avec la deuxième une fois qu'elles se sentent plus en confiance et que la charge négative est moins intense.

Pour savoir si vous êtes prêt(e), écoutez votre corps, est-ce que votre dos se tend ? Votre estomac se noue ? Quelles sont vos réactions habituelles en situation de stress ? Tant que vous avez des réactions que vous savez provenir de votre angoisse, refaites la visualisation (et les autres exercices cités plus loin).

Quand vous pouvez écouter toute la visualisation sans aucune angoisse, vous êtes prêt(e). Si vous restez bloqué(e) à un point où il reste un peu d'angoisse, soit vous considérez qu'elle est gérable et vous êtes aussi prêt ou prête que vous le souhaitez, soit c'est encore trop difficile et je vous conseille d'y retravailler avec un ou une professionnel de confiance.

Quelques règles simples pour en tirer un bénéfice maximal :



Assurez vous que vous êtes dans un endroit protégé, que vous ne serez dérangé par rien ni personne pendant 30 minutes. Si vous avez des enfants ou une personne à charge, assurez-vous que quelqu'un d'autre peut s'occuper d'eux, ou attendez qu'ils soient absents ou endormis.



Éteignez les téléphones et autres alarmes potentielles.



Faites le souvent, pas plus de 20-30 minutes, au minimum 1 fois par jour, voire 2, pas plus de 3. Il ne s'agit pas d'en faire une obsession, mais vous avez probablement peu de temps avant le jour J, alors utilisez-le pleinement.



si vous êtes décidé(e) mais que c'est trop difficile pour vous les premières fois d'aller au bout de la visualisation, faites 15-20 minutes à la fois, et prenez un temps de relaxation pendant les 15 à 10 minutes qui restent avec une musique douce par exemple, ou en marchant dehors si cela vous est possible. Soyez patient(e) avec vous-même.



Si vous n'arrivez pas au bout de la visualisation la ou les premières fois parce que vous avez du mettre en pause pour tapoter sur une réaction spécifique, ce n'est pas grave, c'est déjà un bout de chemin. Recommencez plus tard, ou demain, et à priori vous devriez arriver plus loin.

Vivre au mieux le jour J

Pour beaucoup de gens, le diagnostic est un traumatisme parce qu'ils n'ont pas vraiment été préparés à le recevoir, Du coup, ils ne savent pas « quoi en faire », ou comment réagir. Mais si vous lisez ceci, vous avez déjà un avantage énorme sur la majorité des gens : vous vous préparez au niveau émotionnel. Et cela change tout. Par exemple, ça change que vous vous préparez à recevoir ce choc de manière **pleinement consciente**.

Le premier avantage d'être pleinement conscient de ce qui vous arrive, est de garder votre attention sur le résultat final que vous désirez. Cela paraît évident, votre objectif final, c'est LA GUÉRISON. N'est-ce pas ?

Rappelez-vous la fable de La Fontaine avec le chêne et le roseau. Une tempête se lève (c'est votre diagnostic). Le chêne, qui se vantait de sa solidité, résiste à toutes les tempêtes, et choisit de ne pas voir les risques, jusqu'au jour où il est déraciné par cette tempête, clairement plus forte que toutes les autres. Le roseau en revanche, reçoit le choc du vent, il en est affecté, il plie, mais il reste solidement en place. Imaginez que vous êtes le roseau. Il est évident que le diagnostic va vous affecter, comme tout être humain. Mais vous pouvez choisir de le laisser passer « à travers » pour rester concentré(e) sur votre guérison.

Puisque vous vous attendez au choc, vous savez que vous allez « plier », et comme le roseau, vous pouvez le gérer AU MOMENT où il arrive. Voici quelques outils-clés pour ce moment ;



Pasteur nous rappelle que « *La chance ne sourit qu'aux esprits bien préparés.* » Alors **préparez vous** par tous les moyens mis à votre disposition, physiques, émotionnels et intellectuels. Cette visualisation est **un** moyen, pas le seul.



Au physique, continuez à avoir une activité physique aussi régulière que possible, en fonction bien sûr de vos possibilités physiques. Prenez l'air frais si vous le pouvez quotidiennement



Sur la partie intellectuelle : vous pouvez choisir d'apprendre ce que vous pouvez sur votre diagnostic *possible*. Attention, cela peut être une activité à double tranchant. Vous allez probablement découvrir une quantité considérable de « faits » et de témoignages qui ne vont pas forcément dans la direction que vous avez prise. Je vous citerais un exemple. Mary, à l'époque, tapotait depuis plusieurs années. Elle y était venue lorsque son mari a reçu le diagnostic de la maladie d'Alzheimer. Un jour, elle revenait d'une visite de routine chez le médecin. Elle me raconte qu'elle lui a dit que tout allait bien, « à part bien sûr l'épuisement nerveux ». Je lui ai alors demandé à quand remontait le dernier épisode d'épuisement nerveux. Après une vingtaine de minutes à tapoter en

explorant le sujet elle a déclaré qu'en fait elle n'était effectivement pas épuisée nerveusement. Fatiguée, oui, mais pas épuisée. La vraie raison de sa peur d'être épuisée se révéla être : « *tout le monde me le dit* ». Et effectivement, quand vous discutez de la maladie d'Alzheimer, ou du cancer ou de Parkinson ou autre, vous pouvez recevoir ce genre de messages. Sachez les identifier, et ne retenir que ce qui vous aide au niveau émotionnel. Et quand vous découvrez des « faits scientifiques », rappelez vous l'histoire du Dr. Semmelweiss. Dès 1847, il avait fait chuter le taux de mortalité des jeunes accouchées de 12 % à 2,4 % en amenant les médecins à se désinfecter les mains dans la maternité où il travaillait. Malheureusement, la théorie des germes n'avait pas été découverte ni expliquée. Les médecins qu'il avait essayé de convaincre l'ont renvoyé parce qu'il n'avait « pas de preuve scientifique » à l'appui, à part les résultats phénoménaux des actions qu'il avait entreprises. Ironiquement, le Dr Semmelweiss est décédé de... septicémie, dans un asile. C'est seulement après la mort de Semmelweis que fut élaborée la théorie des maladies microbiennes, et l'on voit maintenant en lui un pionnier des mesures d'antisepsie et de prévention des infections nosocomiales (source Wikipedia). La science évolue chaque jour, un fait « évident » aujourd'hui, sera peut être faux demain. Restez ouvert(e) à toute possibilité.



Au niveau émotionnel, développez votre boîte à outils, avec les techniques qui VOUS aident. Voyez un petit échantillon ci dessous .



Apprenez à... respirer ! Evident, me direz vous ? Pas tant que ça. Ecoutez votre respiration maintenant., alors que vous lisez. Est-elle paisible ? Rapide ? Saccadée ? Vous concentrer sur votre respiration vous aidera à vous concentrer sur le moment présent. Ceci sera très utile au moment où le diagnostic vous est annoncé, mais ça ne s'improvise pas. Apprenez chaque jour à écouter votre respiration.



Découvrez la cohérence cardiaque. Il s'agit d'une forme de respiration, et vous en trouverez différentes versions, avec ou sans visualisation. David Servan-Schreiber, encore lui, a mis en ligne une série de courtes vidéos qui expliquent très simplement ce processus simple et ses avantages considérables. Avec un petit peu d'entraînement, vous pourrez rectifier votre cohérence cardiaque au moment du diagnostic, ce qui présente d'énormes avantages, comme de permettre à votre cerveau de rester clair et d'avoir une écoute accrue. Vous serez ainsi plus à même de comprendre les informations qui vous sont communiquées, leur implication, de poser les bonnes questions au bon moment, et de mémoriser tous les éléments importants.



Apprenez à tapoter dans votre tête. Cette utilisation particulière de l'EFT vient naturellement pour certains, moins pour d'autres. C'est en forgeant qu'on devient forgeron. Chaque jour, prenez 5 minutes pour imaginer que vous tapotez, soit en suivant une série déjà disponible, soit en fermant les yeux et en créant votre propre série. Plus vous le faites, plus cela vous deviendra naturel. Ce sera particulièrement utile avant ou après votre rendez vous, alors que vous êtes encore dans un lieu public, et que vous avez besoin d'éliminer votre anxiété le plus rapidement possible, sans que les gens vous regardent de travers !



Apprenez à tapoter sur vos doigts. Encore un autre moyen de « tapotement d'urgence ». Celui ci vous sera particulièrement utile AU MOMENT où vous recevrez le diagnostic. Pour ceux qui ne connaissent pas il s'agit de tapoter le bout des doigts, plus précisément à la base de l'ongle, côté pouce, avec un doigt de l'autre main ou le pouce de la même main. Le gros avantage est que c'est très discret. Si vous avez les bras croisés personne ne voit l'une de vos mains. Ou vous pouvez mettre la main sous la table ou sous un manteau. Pas nécessaire non plus de dire quoi que ce soit, concentrez vous simplement sur votre respiration et sur vos émotions. Chaque jour, quand où il y a du monde autour de vous et où vous sentez un sentiment désagréable, tapotez du bout des doigts en vous concentrant. Vous pouvez y arriver du premier coup, ou avoir besoin d'un peu de pratique. Plus vous pratiquez, plus vous excellez, plus le résultat sera rapide.



Et évidemment, visualisez l'évènement redouté le plus souvent possible et éliminez vos peurs en tapotant avec cet enregistrement...

Plus vous vous serez préparé, plus vous aurez d'atouts dans votre jeu pour prendre en compte le diagnostic et avancer sur votre route. Plus vous aurez tapoté, respiré, médité avant, plus vos réflexes seront aiguisés et mieux vous réagirez au moment du diagnostic... et après. Vous investissez sur votre futur, quel qu'il soit.

Vivre pleinement après le Diagnostic.

Tout ceci est destiné à vous préparer au diagnostic. Mais bien sur, ce n'est qu'une étape, et malgré toute votre préparation, ou peut être parce que vous découvrez ceci après avoir reçu votre diagnostic, voire même des années après, tant que le mot « diagnostic », ou les paroles qui ont été prononcées ce jour là, ou l'évocation de la maladie, déclenchent en vous une réaction de stress, vous pouvez encore y travailler. Cela est bien sur d'autant plus important si vous avez très récemment ou allez très bientôt recevoir un diagnostic, mais cela reste valable après.

Assurez-vous que vous avez « digéré » votre diagnostic. Un bon indicateur est de pouvoir en parler sans stress. Rappelez-vous que votre corps vous donne des indications, qui sont propres à chacun de nous. Certains d'entre nous ont des migraines, d'autres ont les mains moites, d'autres ont le cœur qui bat la chamade, d'autres ont les jambes qui se dérobent, d'autres encore ont les mains qui tremblent, ou ils se mettent à bégayer. Quels sont les signes de VOTRE stress ? Sont-ils actifs quand vous lisez ceci ?

Si oui vous avez deux choix :

1. vous pouvez choisir d'ignorer ces signes et de « vivre avec ». Si cela vous convient, c'est votre choix. Posez vous seulement cette question : puis-je vivre ma vie pleinement et me sentir parfaitement bien ? Si la réponse est oui, sans hésitation, parfait !
2. Si par contre vous pensez que ce sujet prend votre énergie inutilement et que votre vie sera meilleure si vous pouvez penser à ce sujet sans stress, alors il est encore temps d'y travailler.

Voici quelques suggestions :



Vous pouvez revivre le moment en tapotant, comme la visualisation que je vous propose, mais en revoyant le moment tel qu'il s'est passé en réalité.



Vous pouvez aussi noter les mots, les moments qui ont été les plus difficiles, et vous créer une ou plusieurs série pour chaque, jusqu'à ce qu'aucun ne présente de charge négative.



Vous pouvez aussi revoir le moment, et imaginer que vous ayez réagi différemment, réagi comme vous n'avez pas su réagir ce jour là mais comme vous aimeriez avoir réagi. Evidemment, cela ne changera rien dans les faits, ce qui est arrivé est arrivé. Mais chaque personne vit chaque événement à sa manière. Une personne va voir une souris dans son jardin et installer une tapette, une autre va appeler son chat, une autre va l'ignorer et une autre va monter sur la table en hurlant. C'est le même événement, des réactions totalement différencées.



C'est la même chose pour le jour où vous vous êtes retrouvé(e) face à votre diagnostic. Vous n'avez pas réagi comme vous auriez aimé ? Est-ce que ça vous aide de vous en vouloir ? Ou d'être en colère en y pensant ? Ou désespéré ? Ou perdu(e) ? Serait-il possible de vous pardonner un jour, ou de pardonner au médecin, ou autre ? Et si aujourd'hui était VOTRE jour ?



Et si vous n'y arrivez pas seul(e), n'hésitez pas à me contacter sur www.EFTpratique.com ou en écrivant à EFT@practicallearners.com.

Bonne visualisation, et bonne route à la découverte de vous-même...