



2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

www.EFT-Le-Congres2012.com

Se libérer de l'envie de fumer

par
Françoise VACHÉ



**Conférence diffusée le 31 mars 2012
sur www.EFT-Le-Congres2012.com**



Se libérer de l'envie de fumer

Bienvenue au 2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL**, votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel.

L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages évoqués lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous.

Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir d'accueillir **Françoise VACHÉ** !

Ce soir, Françoise va nous parler de « Se libérer de l'envie de fumer avec l'EFT ». Vous qui nous écoutez, avez-vous déjà tout essayé pour arrêter de fumer ?

Si vous êtes là, quelque chose me dit que vous fumez toujours...

Ce soir vous allez découvrir une approche différente, rapide, simple, sans médicament, et vous allez la mettre en pratique tout de suite, parce que même pour le tabac, le changement peut être au bout des doigts.

Françoise VACHÉ pratique et enseigne l'EFT depuis 2006. Elle propose des formations et des ateliers à thème à Nantes, en France, et elle travaille actuellement sur un projet de livre avec Marie-France GARDAHAUT, chercheur en neurobiologie au CNRS, sur le thème de l'addiction et comment s'en libérer grâce à l'EFT.

Alors Françoise, est-ce que pour commencer tu peux nous expliquer ce qu'est une addiction ?

Françoise VACHÉ : Une addiction est une appétence tout à fait particulière et excessive pour n'importe quelle chose qui nous rend dépendant. Cette appétence peut être aussi bien pour le tabac que pour la nourriture, la boisson, le sexe, les jeux, et fait que si on n'a pas cette dose on ne peut pas être bien.

C'est pour cela que lorsqu'on a des angoisses, lorsqu'on a des tristesses, lorsqu'on est mal, on va aller chercher une compensation ; et on va aller chercher une compensation dans ces choses qui nous font du bien, qui nous font plaisir, comme ça, tout de suite et on sait qu'on va pouvoir y trouver du plaisir mais le problème c'est qu'après on n'arrive plus à s'en défaire, on n'arrive plus à se libérer. Ce n'est pas une habitude, ce n'est pas un défaut, c'est simplement un dysfonctionnement lié à notre état émotionnel.

Maria ANNELL : Pourquoi devient-on *addict* ou dépendant à la cigarette plus précisément ?

Françoise : Il y a plein de facteurs qui font que l'on peut devenir dépendant à la cigarette. Il y a l'environnement : est-ce qu'on fume dans la famille ?



Évidemment cela va être une façon, dès que l'on a un problème, de se connecter, de régler son problème avec cela.

Quand le cerceau émotionnel sent que nous avons une émotion négative, quand nous sommes dans le dysfonctionnement, l'angoisse, la tristesse, la peur et tout cela, il va sur-réagir, il n'aura pas d'autre solution que de nous diriger vers cette substance qui nous console quelque part.

En fait nous ne sommes pas égaux devant les addictions. C'est une évidence. Lorsque nos centres, comme par exemple nos centres nerveux, ne fonctionnent pas de la même façon selon les individus, tout le monde n'aura pas la même appétence, la même facilité à se laisser emporter par une addiction.

Ce qu'il ne faut pas oublier c'est que nous sommes né(e)s pour être heureux/se, nous sommes né(e)s pour vivre dans le bonheur, nous recherchons cela systématiquement dans la vie.

C'est ce que les scientifiques appellent la voie de la dopamine.

Maria : Oui, la dopamine est l'hormone du bonheur je crois ?

Françoise : Voilà c'est cela. Dans dopamine on a « dop » de doper. Cette voie-là est essentielle. Dans la vie on peut se sentir heureux simplement en écoutant une symphonie, en créant quelque chose, en réalisant une performance sportive, un acte sexuel, tout cela ce sont des choses qui nous permettent de créer du plaisir et du bonheur, intérieurement.

Le problème quand on n'a pas cela, lorsque l'on est en colère, lorsque l'on est en difficulté, lorsque l'on est en stress, on va le chercher à l'extérieur : c'est là que tout commence et que tout se dégingue.

Maria : Donc c'est cette habitude d'aller chercher le plaisir dans la cigarette ou dans d'autres substances. C'est le même mécanisme ?

Françoise : C'est pareil ! On va aller le chercher dans la nourriture, le chocolat. J'ai demandé à ce que les fumeurs viennent aujourd'hui sans avoir fumé pendant deux heures, j'aurais pu demander la même chose pour travailler sur le chocolat à ceux qui y sont *addicts*, ou sur le vin. Vous auriez vu que cette addiction et ce manque se font très vite ressentir dans le corps.

En fait, le plaisir pur de la cigarette, le plaisir qu'elle procure, est très fugitif parce que notre cerveau s'habitue. C'est la première cigarette qui est la plus importante, c'est là qu'il y a le plus de plaisir. Au cours de la journée il en faut plus, il en faut plus, il en faut plus ! Et ce n'est même plus un plaisir, on ne sait plus pourquoi on fume vraiment, c'est un réflexe.

Maria : Il y a cette part émotionnelle : on fume comme un enfant prendrait un doudou parce qu'il éprouve une contrariété. Mais dans la cigarette il y a quand même la substance de la nicotine qui crée une dépendance ?

Françoise : Absolument ! La nicotine stimule les neurones, stimule des parties du cerveau qui font que, au moment où on ne l'a plus, il manque quelque chose. Les drogues aussi : je n'en ai pas parlé tout à l'heure, mais il m'est arrivé de travailler avec quelqu'un qui à la fois fumait et à la fois fumait des choses qui ne sont pas des cigarettes.



Les deux ensembles ont très bien fonctionné et la personne s'est arrêtée. On va en effet chercher un plaisir qui n'est jamais complètement satisfait.

Si vous arrivez à vous libérer de l'envie de fumer, comme on va le voir tout à l'heure, normalement au bout de trois jours vous n'aurez plus envie.

Maria : La dépendance chimique, on peut s'en débarrasser assez vite, après il reste la dépendance psychologique.

Françoise : C'est celle-là qui est la plus difficile ! Mais une fois que l'on a compris comment on fonctionne, il est relativement simple d'aller voir ses émotions parce qu'en fait tout est là.

Maria : Tu vas nous donner des pistes pour chercher la petite bête de ce côté-là ce soir ?

Françoise : Si je peux me permettre, c'est vraiment l'essentiel de l'EFT « *La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique du corps* » et à ce moment-là, comme on est en perturbation, on va chercher des compensations. C'est humain, on a besoin de ce plaisir, on a besoin d'être rassuré, d'être aimé, d'être consolé.

Le problème est qu'au lieu de créer, au lieu d'être inventif, on va être dans la protection.

Maria : Alors la première émotion dont tu pourrais peut-être nous parler est la culpabilité ?

Françoise : Oui, parce que c'est celle-là qui fait que « *Je suis nul(le) parce que je n'arrive pas à arrêter de fumer* », « *Je n'ai pas de volonté* », etc.

Maria : Pour les personnes qui ont envie d'arrêter de fumer. Mais j'ai l'impression que les fumeurs savent que ce n'est pas bon pour eux, ce n'est pas bon pour l'environnement. J'ai rencontré assez peu de fumeurs qui disent qu'ils n'ont pas envie d'arrêter, donc je pense que la « culpabilité » doit parler à beaucoup de nos auditeurs.

Françoise : Si vous essayez d'arrêter « *Oh non, ce soir je vais chez des amis... Je vais tenir, je vais tenir...* » Et puis non !

Tout à coup, c'est plus fort que la personne et la personne va se dire « *Ce n'est pas possible, je n'ai pas pu tenir, je suis nul(le), je n'ai pas de volonté ! Ma mère le disait bien... tu es nul(le), tu es mou/molle !* »

Maria : « Oui, il faut tout recommencer ! Cela faisait trois semaines, maintenant je recommence à zéro »

Françoise : Voilà !



Maria : Qu'est-ce qu'on peut faire pour se libérer de cette culpabilité, de la honte de ne pas arriver à arrêter ?

Françoise : Déjà on va tapoter là-dessus. Une fois qu'on aura enlevé « *l'envie de...* » on pourra tapoter sur cette culpabilité de « *ne pas être à la hauteur* », « *de ne pas réussir* » et puis d'autres culpabilités.

Parce que derrière cela se cache sûrement aussi « *Je ne suis pas la hauteur, je n'ai pas réussi cela, je suis nul(le), on me l'avait bien dit...* » donc on peut tapoter là-dessus, c'est évident.

Toutes ces sensations générales de mal-être, d'angoisse, de peur, de honte, de panique, de tout ce que vous voulez, on va tapoter là-dessus.

Une fois que l'on a enlevé « *l'envie de...* » on va voir que l'on peut très bien enlever son « *envie de...* », et à la suite « *Je replonge tout le temps. Donc je n'ai pas de volonté, donc je ne suis pas à la hauteur, donc je suis nul(le)...* » Et voilà c'est reparti et donc je re-fume.

Imaginez, vous re-fumez, et alors, hop, c'est encore pire car « *J'ai craqué, donc je suis nul(le) et j'ai honte* », etc.

Maria : Et arrêter de fumer avec les substituts à la cigarette, qu'est-ce que tu en dis dans ton expérience ?

Françoise : Je vais dire que cela fonctionne puisqu'on remplace un produit par un autre qui lui convient donc c'est sûr que cela va marcher mais le problème est qu'on a quand même remplacé un produit chimique par un autre donc on a étouffé le problème d'origine.

Maria : Oui, et l'addiction est toujours là.

Françoise : Oui, et Gary CRAIG explique que lorsqu'il est allé animer un groupe aux Alcooliques Anonymes, les alcooliques avaient tous arrêté de boire, ils étaient tous sobres, c'était bien, sauf qu'ils fumaient tous.

Donc, encore une fois, c'est le principe du substitut : on remplace une drogue par une autre, et c'est reparti.

Si je peux me permettre de revenir sur la culpabilité, j'ai oublié tout à l'heure de parler de l'exemple de Dawson CHURCH qui est intervenu avec Jean-Michel GURRET pour les séminaires.

Il nous racontait qu'il avait cette manie de fumer le cigare, un cigare tous les soirs, ce n'est pas beaucoup mais en même temps il disait « *Non, ce n'est pas bien mais je n'arrive pas à m'en passer* », il a tapoté sur cette envie de cigare, ce besoin.

Cela marchait parfois, parfois pas, jusqu'au moment où il s'est dit « *Je m'autorise à le fumer* », et il a tapoté là-dessus.

Et c'est vrai que c'est aussi important lorsque vous vous culpabilisez, que vous n'y arrivez pas, très souvent c'est que vous avez des interdits, et en se disant « *J'ai le droit de fumer, je peux m'autoriser à fumer* » cela change tout.

Il ne s'en est absolument pas rendu compte, mais en tapotant là-dessus, il a arrêté de fumer ses cigares tous les jours. Il ne s'en est pas aperçu tout de suite.



C'est ce qui est amusant avec l'EFT c'est qu'on passe d'un état à un autre sans s'en rendre compte, et cela est absolument génial !

Maria : Oui, parfois on se prend en flagrant délit d'avoir résolu son problème.

Françoise : Absolument, c'est cela !

Maria : Donc, lui s'est donné l'autorisation de fumer son cigare le soir et du coup il n'en avait plus besoin ?

Françoise : Non, puisqu'il en avait le droit.

Maria : Il y a une part d'interdit dans tout cela aussi.

Françoise : Complètement ! Les parents, le père, tout ça... J'ai moi-même fumé à une époque quand j'étais étudiante, je faisais ça pour « *faire ce que je voulais* », je voulais me prouver que j'étais comme les autres, je voulais que mon père sache que je faisais comme je voulais quand je voulais, c'était moi qui décidais, quitte même à mettre tous les mégots dans ma voiture !

J'adorais, il y en avait partout, je trouvais ça génial, c'était le droit de faire n'importe quoi, voilà ! Donc le défi par rapport à l'autorité est vraiment très fort, réfléchissez-y tous, on est quand même encore des sales gamins.

Maria : Oui, et avec ce qui se passe en ce moment, les fumeurs qui sont chassés des restaurants, qui doivent fumer dehors, en France en tous cas avec la législation qui a changé il y a quelques années, cela peut réveiller une partie de cela, ça peut jouer.

Françoise : Oui et même temps c'est bien ! Nous avons connu les salles communes où tout le monde fumait, c'était épouvantable, enfin pour moi qui n'était plus fumeuse depuis très longtemps c'était une souffrance, une grande souffrance. Donc il faut trouver un arrangement.

Maria : Tu as dit tout à l'heure que nous ne sommes pas tous nés égaux devant l'addiction, peux-tu ajouter quelques explications à cela ?

Françoise : Eh bien déjà dans la constitution de notre ADN, notre patrimoine génétique, nous ne sommes pas nés avec la même chose.

Bruce LIPTON, qui est ce merveilleux chercheur qui a écrit le livre « *La biologie des croyances* » et que j'ai eu la chance de rencontrer à Paris, est quelqu'un qui explique à des gens comme moi, qui ne sont pas des scientifiques, comment on fonctionne. Et là, on apprend que notre ADN n'est pas un choix définitif : il explique très bien que notre ADN ne nous est pas imposé de manière définitive.



Maria : N'est-ce pas une fatalité ?

Françoise : Non, ce n'est pas une fatalité. Et il compare, j'aime beaucoup cette comparaison, notre ADN avec un plan d'architecte.

Donc voilà, on a cela, on a cela qui est donné en nous, on a cette donnée mais ce n'est pas pour autant que l'on va tout vivre de A à Z !

Ce n'est pas parce qu'à un moment donné on a fumé, on a été *addict*, qu'on ne peut pas entrer dans d'autres réalités.

C'est intéressant de se dire qu'en tapotant sur notre problématique, on va se connecter à cet inconscient, ce subconscient qui a enregistré tellement de choses, de connaissances et de croyances et que l'on va pouvoir aller éliminer cela.

On utilise une très très très petite quantité de notre potentiel, de notre patrimoine génétique, de notre patrimoine en nous, c'est cela qui est bien.

Donc je voulais signaler que j'ai mis en ligne sur mon site cette petite vidéo qui est géniale, qui dure 10 min, que j'ai traduite et que l'on peut trouver partout, où Bruce H. LIPTON explique très bien comment nous fonctionnons et pourquoi nous sommes tellement vulnérables.

Nous ne sommes que des petits êtres d'émotions ayant vécu des petits et des grands traumatismes. Quand on était tout petit, papa est parti, maman m'a laissé, voilà le sentiment d'abandon, d'injustice. On le vit comme tel, et on souffre, et on se le répète, et tant qu'on ne l'a pas résolu on va continuer.

Maria : Et plus tard cela peut se transformer en addiction par exemple ?

Françoise : Exactement ! On est tous *addict* à quelque chose, sauf si on entre dans le cadre de la sérénité.

Maria : Alors pour toi, quel est le gros avantage à utiliser l'EFT, comparé à d'autres façons d'arrêter de fumer ?

Françoise : Je dirais que cela fonctionne, cela doit fonctionner, c'est pour moi une évidence. Si vous pensez que cela ne fonctionne pas, il faut vous demander « *Ai-je posé les bonnes questions ?* », « *Est-ce que je suis persévérant(e) ?* » parce que la persévérance est quelque chose d'essentiel dans l'avancée de l'EFT, dans la résolution de la problématique.

Cela marche facilement et rapidement, donc quand on voit que l'on a le potentiel au bout des doigts de tapoter sur nous, et quand on tapote sur soi tout en se connectant à notre problématique, on se rend compte qu'on libère beaucoup de choses.

Non seulement on se libère de cette envie de fumer, de cette envie de manger, de cette envie de boire, de cette envie de tout ce que l'on veut, mais on avance avec cela, on avance dans sa vie, c'est-à-dire qu'on libère bien d'autres choses.

C'est un peu ce que dit Gary CRAIG à propos de la généralisation. C'est-à-dire qu'on va tapoter sur un problème et puis « *Pof !* » les arbres, qui représentent nos problèmes et constituent la forêt que l'on a, la forêt qui est pourrie, donc en tapotant sur chaque arbre « *Hop !* » il y en a un, dix, qui tombent et on va se sentir libéré pour d'autres choses, et ainsi de suite.



C'est relativement facile à partir du moment où l'on se met dedans. Donc c'est simple, on peut le faire tout seul et c'est pour cela que c'est intéressant !

On ne prend pas de produit qui nous rendraient encore *addicts* et c'est facile, et tous les jours vous pouvez le faire.

C'est en cela que l'EFT on va dire que « *c'est magique* », eh bien non ! Cela s'explique très bien scientifiquement mais c'est vrai qu'on peut dire « *c'est magique, je le fais sur ci, je le fais sur ça...* » et ça marche.

Maria : Et on peut aller travailler en profondeur avec l'EFT : non seulement sur le symptôme qui est l'envie de fumer mais aussi sur la racine du problème qui provoque cette envie.

Françoise : Oui. Je vais parler du cas de Veronica qui travaille avec Gary CRAIG.

Maria : C'est quelqu'un que l'on voit sur les DVD de formation.

Françoise : Exactement ! Elle veut arrêter de fumer, c'est une grosse fumeuse depuis très longtemps et il l'a fait travailler sur l'envie de fumer qui s'en va complètement.

Tout à coup il lui demande « *Mais lorsque vous ne pouvez pas fumer, (ce qui était le cas avant, il lui avait demandé d'arrêter de fumer un petit peu) qu'est-ce que cela provoque en vous ?* »

Tout de suite elle dit « *la colère* ».

Voilà, la colère, l'angoisse bien sûr, et donc elle tapote sur sa colère, qui était liée à quoi ? A son père qui l'avait vraiment maltraitée depuis l'âge de 4 ans quand sa maman était morte. On comprend les traumatismes de cet homme-là aussi mais bon, elle a subi la maltraitance.

Donc elle est allée voir tout de suite cette colère, la colère contre son père « *C'est tellement injuste !* » et puis là où il y a de la colère, il y a aussi de la tristesse.

Voyez tous ces sentiments, on les travaille au fur et à mesure, donc cette révolte, cette colère et, après, cette tristesse, et là elle se met à pleurer.

C'est sûr qu'une petite fille qui n'est pas aimée, sa maman meurt et lui, le papa qui en remet une couche... Tout le monde n'a pas vécu cela, mais dans son cas, c'est ce qui fait qu'elle est *addict* et Gary CRAIG travaille simplement sur l'angoisse, cette angoisse, cette angoisse... Cette tristesse, cette tristesse, cette tristesse... en faisant les rondes avec. Et à la fin il n'y a plus rien du tout !

En enlevant cette envie, en allant en profondeur travailler sur son angoisse, et vous qui fumez parce que vous avez eu peut-être des choses à étouffer, eh bien on verra après quels sont-ils, on peut énumérer pas mal de questionnements, et vous les noterez.

Maria : Oui, on va faire le travail de détective ensemble...

Françoise : Cela peut-être très rapide et ce qui est intéressant dans l'EFT c'est que la souffrance qui va monter n'est pas quelque chose pour laquelle vous aller dire « *Voilà, maintenant je le sais, c'est bien, et je pars avec...* » Non, cette souffrance qui va remonter, on va tout de suite l'éliminer en tapotant sur « *cette tristesse qui s'est passée* » et j'élimine la tristesse et tout à coup « *Hop* » tout cela s'en va.



Maria : Tu disais tout à l'heure que l'on peut le faire tout seul. Bien sûr, on peut utiliser l'EFT en auto-traitement, mais si vous soupçonnez que vous avez un souvenir ou un trauma important qui pourrait remonter en travaillant cela, ne restez pas seul faites-vous accompagner.

Françoise : Oh oui ! Et n'ayez pas peur, parce que comme je vous l'ai dit, imaginons que vous ayez un trauma très lourd dans votre enfance ou plus tard, des culpabilités que vous avez, des trucs terribles, n'ayez pas peur, cela existe et il faut vous en libérer.

Mais vous en libérer facilement, et avec quelqu'un cela sera rapide normalement.

Maria : Oui, cela ne prendra pas des années !

Françoise : Ah non, justement ! Et en mettant le doigt sur ces tristesses, ces peurs, tout cela, qu'on élimine, on se sent soulagé et on peut avancer dans sa vie.

Parce qu'on a tellement de choses à faire dans la vie, tellement de belles choses à faire plutôt que de se débattre avec nos vieux schémas, nos vieux démons. Donc allez voir quelqu'un, qui fait de l'EFT bien sûr, et avec lequel vous pourrez échanger et avancer sans avoir peur.

Dites-vous bien que votre trauma, vous allez pouvoir l'éliminer et dans la douceur. Gary CRAIG utilise entre autre la technique du « trauma sans larmes ».

Cela ne sert à rien de souffrir, il le dit bien, dès que l'on touche à quelque chose, on travaille, on tapote, on tapote, et hop, c'est parti...

Combien de fois on le voit, les gens qui viennent en séance, pas forcément pour les addictions, et tout d'un coup il y a quelque chose qui émerge, et la personne pleure, et dit qu'elle n'aurait jamais pensé pleurer pour cela. On efface et tout de suite la personne se sent plus légère.

Je pense en effet que c'est intéressant de le faire avec quelqu'un, il ne faut pas hésiter, cela ne prendra pas forcément beaucoup de temps, mais ne restez pas tout seul à ruminer, n'ayez pas honte et osez avoir confiance en la personne avec qui vous allez travailler.

Maria : Alors dans un premier temps il s'agit de l'envie : l'envie de fumer cette cigarette-là, une cigarette donnée, et si vous avez suivi les consignes et que vous êtes déjà en abstinence depuis deux heures et demi, peut-être que cela vous travaille ?

Alors comment procède-t-on Françoise pour cela ?

Françoise : Je vais encore faire référence à un DVD de Gary CRAIG où justement dans ses cours il fait des tests sur « l'envie de... »

Il y a une personne avec une envie de vin, de gâteau, de tabac, de sucre, de chocolat et il démontre comment il enlève « l'envie de ».

Et en enlevant « l'envie de », beaucoup de personnes après ne replongent pas.

C'est en fait le protocole du TFT (*Thought Field Therapy*) de Roger CALLAHAN, celui qui est à l'origine de l'EFT, mais qu'a abandonné Gary CRAIG parce que c'était un peu compliqué de le faire tout seul car il fallait connaître tous les points et savoir à quoi ils correspondaient, même s'il suffit de trois points à tapoter pour y arriver.



En l'occurrence, vous allez voir que c'est très facile, les points que nous allons tapoter au départ sont :

- ♣ sous l'œil, on va tapoter 5 fois,
- ♣ sous le bras, là où passe le soutien-gorge, 5 fois,
- ♣ et la clavicule 5 fois.

On va mesurer l'intensité avant :

« À combien est cette envie ? »

On mesure après, et normalement, vous devriez ressentir une différence, simplement avec ceux-là, parce que ce sont les points spécifiques de l'addiction.

Si cela est descendu, on va ensuite faire la gamme des neuf actions, comme c'est expliqué, et là on le fera ensemble.

Si, en revanche, rien ne se passe, on va alors faire le Point Karaté comme on fait dans toutes les routines normales, toutes les rondes normales.

Mais pour l'instant on va commencer par cela « l'envie de » parce que même si CALLAHAN ne le dit pas, ne prononce pas les mots, nous on va le dire.

Maria : Donc pour chacun, évaluez votre envie maintenant, de fumer ou de manger du chocolat ou autre.

Françoise : Si vous voulez essayer avec le chocolat, avec le vin ou ce que vous voulez, vous reniflez votre chocolat ou votre cigarette, vous évaluez votre envie de 0 à 10.

Et là on va tapoter :

Sous l'œil : « Cette envie de cigarette. »

Sous le bras : « Cette envie de cigarette. »

Clavicule : « Cette forte envie de cigarette. »

Et tout de suite on va ré-évaluer. Si cela a baissé on va reprendre (on fait un essai 2 fois) :

Sous l'œil : « Cette envie de cigarette. »

Sous le bras : « Cette envie de cigarette. »

Clavicule : « Cette forte envie de cigarette. »

Pouce : « Cette envie de cigarette. »

Index : « Cette envie de cigarette. »

Majeur : « Cette envie de cigarette. »

Auriculaire : « Cette envie de cigarette. »

Sur le dessus de la main entre l'annulaire et l'auriculaire, il y a un petit creux entre les deux qu'on appelle le **point de gamme**.



Sur le **point de gamme**, on tapote doucement, et en même temps :

on **ferme** les yeux,
on **ouvre** les yeux,
on regarde **bien droit devant**, **sans** bouger la tête,
en **bas à droite**,
en **bas à gauche**.

Et ensuite on fait le tour comme une horloge avec les yeux **d'un côté** :

on peut dire « cette envie de cigarette »
dans **l'autre sens** « cette envie de cigarette »,
et on va **chantonner** (air de « Joyeux anniversaire »),
compter « 1-2-3-4-5 »,
chantonner.

Et on recommence :

Sous l'œil : « Cette envie de cigarette. »

Sous le bras : « Cette envie de cigarette. »

Clavicule : « Cette forte envie de cigarette. »

On respire profondément, on boit un peu d'eau de source, et on réévalue.

Je ne suis pas dans une séance particulière mais déjà vous avez pu voir si cela a marché ou pas.

Alors si cela n'a pas marché, on va faire une ronde normale avec le Point Karaté, c'est qu'il y a certainement une inversion psychologique qui fait que l'on n'a pas envie que cela avance.

Donc on va tapoter le Point Karaté qui est cette partie charnue de la main, coté extérieur, et on va dire...

Point Karaté : « Même si j'ai envie de fumer cette cigarette, je m'aime, et je m'accepte complètement et profondément. »

Je m'arrête un peu pour préciser qu'à ce moment-là il y a des gens qui n'arrivent pas, pour telle ou telle raison à dire « *Je m'aime.* »

Là il est important de faire un pont, un lien, « **Je vais peut-être apprendre à m'aimer** » ou « **Je m'accepte de toute façon** » ou « **Je vais apprendre à m'aimer tel(le) que je suis** », tant que vous n'êtes pas capable de dire « *Je m'aime* », acceptez de dire que « **Peut-être je vais m'aimer.** »



Deuxième tour :

Point Karaté : « Même si j'ai cette envie de fumer irréprouvable, je peux apprendre à m'aimer, oh oui je peux apprendre à m'aimer et je veux apprendre à m'aimer, je suis ouverte à l'idée d'apprendre à m'aimer, et je m'accepte. »

Point Karaté : « Même si j'ai cette envie de cigarette, humm cela me tente...humm c'est fort, je suis tellement habitué(e), je suis prêt(e) à changer et je veux apprendre à m'aimer tel(le) que je suis. »

Vous pouvez changer la formulation, ce n'est pas parce que vous changerez un mot que cela ne marchera pas, il faut toujours être juste avec soi-même, mais le protocole, tel qu'il est, est très bien.

Et je vais recommencer :

Sous l'œil : « Cette envie de cigarette. »

Sous le bras : « Cette envie de cigarette. »

Clavicule : « Cette envie de cigarette. »

Pour ceux qui n'avaient pas senti que cela changeait, ils devraient maintenant sentir que la cigarette n'a plus la même odeur, ou d'autres vont dire « *Là je n'en ai pas envie* », « *Le chocolat est trop sucré* », « *Le vin a un drôle de goût* », « *Le goût a changé.* »

Dites-vous bien que quelque chose s'est passé en vous, quelque chose a été mis en place, et cela prouve que cela fonctionne.

Alors, est-ce que cela tiendra dans le temps ? Cela dépendra.

Je vais vous raconter une petite anecdote : l'autre jour je croise cet ami que je connais depuis longtemps, un paquet de cigarettes à la main.

- *Tiens, tu fumes ?*
- *Oui, aurais-tu une allumette ?*
- *Non, je ne fume pas.*

Tous les gens qui étaient là ne fumaient pas et personne ne pouvait lui donner une allumette.

Il était embêté et je lui dis « *Tiens, je vais te faire faire un truc, tapote comme ça* » et je lui fais faire comme tout à l'heure, sous l'œil, sous le bras, sous clavicule, encore une fois, je tapote en même temps que lui, on a fait trois ou quatre tours comme cela.

Puis il prend sa cigarette, la remet dans la boîte, et je lui dis « *Eh bien tu n'as pas envie de fumer ?* » Il répond « *Non, finalement...* » Il me regarde et dit « *Ce n'est quand même pas ton truc ?* » J'ai répondu « *Je n'en sais rien... !* ».

C'est pour vous dire que c'est amusant, et cela peut-être ludique d'arrêter de fumer, il ne faut pas se mettre la pression...



Maria : Donc pour la plupart, on a fait passer l'envie de cette cigarette-là, mais est-ce que cela veut dire que l'on vient d'arrêter de fumer ?

Françoise : Dans le cas de Veronica, oui, elle a arrêté. Autrement, ce n'est pas forcément systématique.

Ce que je conseille, si cela a marché, est de continuer, de vous mettre des *post-it* dans la maison, sur le paquet de cigarette, etc. Mais le plus possible et de faire le *tapping* au moins trois fois par jour.

C'est facile parce qu'il suffit de tapoter sur les trois points d'addiction et vous n'allez plus avoir envie.

Mais il faut le faire plusieurs fois, avec le bout des doigts, essayez de faire cela, et surtout ce qui vous convient parce que vous allez peut-être vous apercevoir que les trois points vous suffisent, faites-le régulièrement, faites-le pendant huit jours, vérifiez...

Et puis soyez sympa, racontez-nous ce qui se passe ! Si cela ne fonctionne pas tout de suite, il faut aller voir plus en profondeur. Pour cela on peut utiliser le protocole de Karl DAWSON que j'ai traduit et que je trouve très intéressant.

Maria : Karl DAWSON qui est donc EFT Master...

Françoise : Oui, il donne beaucoup d'informations par rapport à l'EFT, il est très créatif... Il y a beaucoup de questions à se poser, on peut les écrire et y répondre, par exemple « *Quand avez-vous commencé ?* »

Maria : Pour nos auditeurs, notez vos réponses à ces questions et sachez qu'à la réécoute ou avec les enregistrements vous pourrez y passer plus de temps mais notez déjà ce qui vous passe par la tête.

Françoise : Donc première question,

♣ « *Quand avez-vous commencé ?* » :

« *J'ai commencé avec mes copains* », « *J'ai commencé quand j'avais 15 ans* », « *Quand mon père est parti* », « *Quand il y a eu tel décès dans la famille* »... Peu importe, notez-le. Et on peut se dire « *Tiens je n'avais pas pensé à cela, je n'avais pas fait le lien.* »

Je vais aussi poser la question,

♣ « *Qui d'autre dans la famille fume, ou a fumé ?* »

Parce que cela peut être une référence et là, je voudrais parler du témoignage de cet homme, que j'ai traduit, qui s'est mis à fumer parce que c'était un acte viril, qui était mis en place par les hommes de la famille.

Ils allaient à la chasse, il avait 15 ans environ, et une fois qu'il avait tué une proie, il avait droit au tabac. Pour lui, être un homme veut dire fumer, avoir droit au tabac est une récompense.

Une autre question,

♣ « *Est-ce que vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer ?* »

Si oui, « *Quand ?* » et « *Que s'est-il passé à ce moment-là ?* »

« *Oui, et j'ai pris du poids, je ne veux pas recommencer, ce n'est pas possible, je ne veux pas reprendre du poids, il s'est passé telle ou telle chose...* »



Maria : Oui, il peut y avoir des associations avec un événement externe comme « *J'ai arrêté de fumer et j'ai divorcé.* » Il n'y avait pas de rapport mais peut-être qu'il y a une partie de nous qui associe les deux.

Françoise : Oui, c'est simplement une question d'association, voire :

♣ « *Quel est l'avantage d'arrêter de fumer ?* »

Parce que finalement il n'y en a peut-être pas tant que cela.

Ou bien :

« *Pour mes enfants parce que c'est nul comme exemple* », « *Pour ma santé, parce que j'ai ou j'ai peur d'avoir des problèmes* », « *Cela coûte cher.* »

Tout cela vous le mettez. Ces avantages ne sont peut-être pas assez forts pour vous finalement, alors il y a aussi les inconvénients.

On a dit par exemple :

« *Si j'arrête de fumer, je risque de grossir.* »

« *Si j'arrête de fumer, je vais être de mauvaise humeur tout le temps.* »

« *Je vais être en colère.* »

Maria : « *Si j'arrête de fumer je n'aurais plus à faire une pause au travail.* »

Françoise : Oui, c'est drôlement bien la pause tabac au travail, on y rencontre les autres et puis « *Qu'est-ce que je vais faire à la place ? Je ne sais pas ce que je vais faire de mes mains par exemple... Parce que c'est bien, cela m'occupe.* »

Donc tous les inconvénients à arrêter de fumer auxquels vous pensez. Et là, vous tapotez sur chacune des réponses que vous vous donnez :

« *Même si ... Je m'aime et je m'accepte.* »

Pensez toujours à évaluer votre mal-être de 0 à 10 à ce moment-là, c'est cela qui va vous faire avancer.

Parce qu'après vous allez dire « *Ah tiens, cela a baissé !* » et à ce moment-là c'est intéressant parce que vous pouvez continuer.

Ce sont donc des questions que vous pouvez vous poser et auxquelles vous devriez répondre.

♣ Pensez aussi aux bons moments, aux trois moments préférés de la journée pour fumer :

« *Je ne peux pas me passer de ma cigarette le matin* »

Tapotez :

« *Même si j'aime ma cigarette avec mon café le matin.* »

ou

« *Le midi, après le repas avec le café, humm je ne peux pas m'en passer.* »



Alors tapotez :

« Même si j'aime fumer après le déjeuner, ou après le dîner, ou quand je suis avec les copains... »

Et mesurez encore une fois le mal-être si vous deviez vous passer de cela.

▲ Ensuite il y aussi :

« Même si je ne me vois pas non-fumeur... J'aurais l'air de quoi ? Je vais renier les autres, je ne vais plus faire partie du groupe... Qu'est-ce que je vais faire à la place ? »

« Même si je ne sais pas ce que je vais faire à la place... »

C'est une occupation quand même, aller chercher les cigarettes, la pause, cela prend du temps !

Et toujours évaluer bien sûr.

▲ Ensuite, la peur du sevrage :

« J'ai peur... Si j'arrête de fumer je vais sûrement avoir des angoisses, donc je vais avoir des cauchemars, je le sais, parce que si je suis angoissé(e) j'ai des cauchemars, si j'arrête de fumer je vais être angoissé(e) donc j'aurais des cauchemars, et j'ai très peur d'avoir des cauchemars. »

J'ai tapoté avec quelqu'un sur la peur de s'endormir :

« Même si j'ai peur de ne pas pouvoir m'endormir si je ne fume pas, parce que je vais sûrement avoir des cauchemars... »

Il y a quelque chose de très important, c'est que la cigarette, la clope, c'est quand même une copine :

« C'est une amie sur laquelle je peux toujours compter parce que quoi qu'il se passe dans ma vie, quels que soient les problèmes que je rencontre, elle est toujours là. Je suis en colère, je fume une cigarette et je me sens beaucoup mieux. Je suis angoissé(e) parce que je me suis disputé avec quelqu'un, je prends une cigarette... Si je n'ai plus ma cigarette, vers qui est-ce que je vais aller ? Je vais me sentir abandonné(e), je vais me sentir seul(e)... parce que c'est une amie. »

Maria : Ce qui risquerait de réveiller d'autres abandons aussi...

Françoise : Exactement, ce qui va réveiller d'autres abandons :

« Même si je n'arrête pas de penser à la perte de ma mère si j'arrête de fumer. »

« Même si cela me rend triste quand je pense à ma famille et j'arrête de fumer. »

Et dans tout cela soyez honnête avec vous-même, c'est ce qui est important en EFT.

Gary CRAIG le dit souvent « *Soyez honnête avec vous-même* », il ne faut pas avoir peur, pas avoir peur de vous, pas avoir peur de vos peurs, pas avoir peur de vos auto-jugements, ayez confiance.



Maria : Sachez que dès ce soir, vous avez un outil pour traiter toutes ces angoisses, toutes ces difficultés qui pourraient remonter. Vous n'êtes pas démunis.

Françoise : Oui complètement, c'est comme la honte « *J'ai honte, peut-être que j'ai fait des choses que je n'aurais jamais dû faire...* »

Acceptez de les avoir faites, elles sont là de toute façon, et ce que vous allez effacer c'est l'émotion qui va avec, vous ne changerez pas les événements mais vous changerez votre façon de voir les choses et ça c'est essentiel.

Alors imaginez que quelqu'un ait fait ou ait assisté à quelque chose d'épouvantable, et bien ça ne sert à rien de le traîner tout le temps, toute sa vie, alors « *Même si j'ai fait ça, même si j'ai été malhonnête, je n'aurais jamais dû, j'ai honte de moi.* »

Oui, j'ai fait cela, on est là pour changer sur cette terre, on est là pour évoluer, donc ce n'est pas grave, je me pardonne, le pardon est très important, je me pardonne et je pardonne à la personne éventuellement qui m'a fait du mal, peu importe.

La peur de la réussite est importante aussi « *J'ai peur de réussir comme j'ai peur d'échouer.* »

Les deux sont antagonistes mais parce que « *Si j'ai réussi cela, cela prouve que j'ai de grandes capacités et on va m'attendre au virage.* »

Et cela peut être « *On va exiger plus de moi parce que l'on va se rendre compte à quel point j'ai bien réussi.* »

Et puis « *J'ai peur d'échouer parce qu'on m'a tellement dit que j'étais nul(le) tout le temps.* »

Donc toutes ces choses-là peuvent être envisagées...

Maria : Donc toutes ces phrases, et toutes les réponses à ces phrases que vous aurez notées, gardez-les précieusement. Vous pouvez déjà tapoter tout seul ou avec un praticien.

Françoise, tu voulais nous parler de la « méthode de choix » ?

Françoise : Oui parce que c'est très important, le choix positif de Patricia CARRINGTON. Beaucoup de psychologues, de psychiatres, de médecins, quand ils assistaient aux stages de Gary CRAIG, disaient « *Vous vous adressez au négatif et on dit bien que le cerveau, le subconscient perçoit le négatif que vous dites...* »

Alors oui et non, c'est-à-dire que l'on tapote sur le négatif mais on s'accepte et c'est cela qui est vraiment positif. Patricia CARRINGTON a ajouté « *Je choisis.* »

« *Même si j'ai ce problème, même si je fume, même si je suis en colère parce que je fume et que je n'arrive pas à me maîtriser....* »

Et là, je vais choisir. En général le choix se fait quand on arrive à une évaluation autour de 4, que l'on a bien baissé les angoisses. Ceci dit, si vous vous sentez prêts à faire le choix tout de suite, faites-le !

« *Je choisis de me libérer facilement et d'être heureux en le faisant...* »

« *Même si je suis angoissé d'arrêter de fumer... et tout ce qu'on a pu y mettre jusque là... je choisis de me libérer facilement de cette envie et avec plaisir.* »

« *Je choisis d'être heureux en le faisant.* »



Et vous allez voir que là, vous pouvez mettre en place des choses qui vont vraiment faire diminuer vos angoisses, vos envies de fumer et tout cela.

Maria : Et cela nous rappelle qu'effectivement on a toujours l'option de choisir autre chose.

Françoise : Voilà, je choisis de choisir ! Je choisis d'être libre de choisir. Alors elle propose ce qu'on peut trouver dans son manuel pour le choix :

« Même si j'ai ce problème de tabac... *ou autre...* je choisis d'aimer arrêter et de trouver cela amusant, de me surprendre, je choisis d'aimer changer mes habitudes. »

Parce que le changement est quelque chose qui est bien ancré en nous et c'est sympa de changer ses habitudes. On peut travailler sur le changement aussi :

« Je choisis aussi de me surprendre parce que c'est génial ! »

« Même si une partie de moi n'a pas envie d'arrêter de fumer, je choisis d'essayer, et de me surprendre, et de réussir et de devenir tellement créatif avec cela après, j'ai tellement de choses à faire, tellement de projets. »

Parce que c'est aussi ce qu'il faut faire : aller piocher dans tout ce que l'on a envie de faire au lieu de passer son temps à se bagarrer contre nos addictions, contre nos peurs, contre nous-mêmes, et bien passons donc du temps rapide à éliminer nos peurs, et passons du temps à être créatif, à avancer, créer.

Patricia CARRINGTON parle aussi du « réservoir de confiance ». On peut très bien se mettre une référence à soi ou par rapport aux autres, quelqu'un qui est une référence pour nous, ou une situation où moi j'ai fait quelque chose dont je suis fier(e), donc :

« Même si j'ai cette addiction, je choisis de réussir aussi facilement et aussi bien que lorsque j'ai réussi à réparer ma cafetière, à installer mes rideaux, à écrire cette histoire etc. »

Peu importe, mais quelque chose qui vous met en positif, vous, et bien l'ancrer, et qui est une référence pour vous.

Maria : Oui, plutôt que de se centrer comme on le disait tout à l'heure sur « De toute façon je ne réussis jamais rien, j'ai tout raté, ça aussi je vais le rater », de chercher quelque chose que l'on aurait réussi.

Françoise : Et même de faire son ménage, elle en parle Patricia CARRINGTON, Carol LOOK aussi, c'est bien de se féliciter de ça « *Qu'est-ce que j'ai fait de positif aujourd'hui ?* » Eh bien « *Je réussis aussi bien que...* », « *J'ai réussi à faire cela, et j'en suis fière* » et ce ne sont pas forcément des choses grandioses...

La réussite de quelqu'un d'autre que vous admirez :

« Je choisis de réussir à arrêter de fumer comme... »

Ou alors :

« Aussi facilement que cette personne a arrêté. »



Ce peut être une personne que vous aimez, que vous admirez pour quelque chose d'autre qu'elle a fait, qui a réussi d'autres choses, et qui est vraiment une référence pour vous.

Ou : « Je choisis de me sentir aussi bien que lorsque... »

Une personne a pris dans ses exemples comme référence de se sentir aussi bien que quand il avait fait une NDE. Il avait fait une *Near Death Experience* (Expérience de Mort Imminente) et cette personne s'en est servi comme « réservoir de confiance » pour travailler sur autre chose : « *De me sentir dans la même extase que lorsque j'ai vécu cette mort imminente...* »

Tout le monde ne vit pas cela, mais tout est bon à engranger en vous pour que ce soit positif :

« Même si j'ai peur de prendre du poids, c'est comme ça que cela s'est passé pour moi et pour d'autres, je choisis de réussir ce challenge aussi bien que j'ai réussi à coudre... »

Maria : Françoise, il nous reste 5 minutes avant de passer aux questions, est-ce que tu veux bien que l'on fasse une démonstration de cette méthode de choix ?

Peut-être par rapport à cette question justement « Si j'arrête de fumer je vais prendre du poids » ?

Françoise : Oui, alors on va faire tout le protocole normal EFT :

Point Karaté :

« Même si j'ai peur de prendre du poids si j'arrête de fumer, c'est comme cela que ça s'est passé... Et ça se passe comme cela aussi pour les autres... »

On va faire le choix :

« Je choisis de me libérer de cette croyance et de me surprendre à aimer à arrêter de fumer, c'est un vrai plaisir pour moi. »

Une deuxième fois :

« Même si cela me freine d'arrêter de fumer parce que j'ai peur de prendre du poids, j'ai déjà essayé et c'est comme cela que ça se passe, pour moi comme pour les autres d'ailleurs, j'avais pris 15 kilos... »

Je choisis de me libérer de cette croyance et de trouver un plaisir immense à arrêter de fumer maintenant... comme un jeu. »

Point Karaté :

« Même si j'ai vraiment peur de prendre du poids si j'arrête de fumer, c'est comme ça que ça s'est passé la dernière fois, cela se passe comme ça pour tout le monde je le vois bien, la dernière fois j'ai pris 15 kilos. »

Je choisis de me libérer de cette croyance, je fais confiance à l'EFT, parce que cela a tellement marché pour plein de monde, et j'aime être positif avec ça, et je veux me surprendre à réussir, j'adore les surprises. »



Début du Sourcil (DS) : « Cette peur d'arrêter de fumer. »

Coin de l'œil (CO) : « J'ai peur de prendre du poids si j'arrête de fumer. »

Sous l'œil (SO) : « C'est sûr que je vais prendre du poids si j'arrête de fumer, c'est toujours comme ça que ça se passe. »

Sous le Nez (SN) : « J'ai très peur d'arrêter de fumer finalement. »

Sous la Bouche (SB) : « Tout le monde prend du poids et ça s'est déjà passé comme ça pour moi. »

Sous Clavicule (SC) : « J'ai très peur d'arrêter de fumer et pourtant j'ai envie. »

Sous le Sein (SS) : « J'ai tellement peur de prendre du poids, tout le monde le dit, même les médecins. »

Sous le Bras (SLB) : « C'est logique de prendre du poids quand on arrête de fumer, on a envie de compenser, on souffre. »

Dessus de la Tête (DT) : « J'ai vraiment peur de prendre du poids si j'arrête de fumer. »

On va faire le « tour du choix » :

DS : « Je choisis d'aimer arrêter de fumer. »

CO : « Je choisis de me surprendre à aimer arrêter de fumer. »

SO : « Je choisis de trouver ça rigolo d'arrêter de fumer. »

SN : « Je choisis de me libérer maintenant de cette peur et de cette angoisse d'arrêter de fumer. »

SB : « Je n'ai pas forcément besoin de prendre du poids si j'arrête de fumer et si je suis bien. »

SC : « Je choisis de croire en l'EFT, d'être heureux en arrêtant de fumer. »

SS : « J'aime savoir que je peux m'arrêter de fumer et garder le poids que j'ai. »

SLB : « C'est bon de savoir que je peux m'arrêter de fumer sans souffrir. »

DT : « Je choisis maintenant d'arrêter de fumer dans le bonheur et la réjouissance. Je vais épater tout le monde. »

On va faire un tour en alternant le négatif et le positif :

DS : « Peur d'arrêter de fumer, peur de grossir. »

CO : « Je choisis de me libérer de cette peur. J'aime arrêter de fumer. »

SO : « J'ai peur de grossir si j'arrête de fumer, c'est comme ça que ça se passe. »



On va faire les deux points suivants en même temps :

SN ET SB : « Je choisis d'aimer arrêter de fumer, c'est bien pour moi. »

SC : « Cette peur d'arrêter de fumer, cette peur de grossir. »

SS : « Je choisis maintenant de me sentir libéré de ce besoin de fumer. Je suis heureux parce que j'ai tellement de choses à faire et à créer. »

SLB : « Ce petit reste de peur de grossir si j'arrête de fumer, qui me freine. »

DT : « Je choisis de me libérer définitivement de cette peur, et d'être heureux en arrêtant de fumer. J'ai tellement de choses à faire à la place. J'ai tellement de créativité en moi. »

On respire très profondément, on boit un peu d'eau tout au long du travail pour faire circuler l'énergie.

Alors ceci est une idée, il peut y en avoir plein d'autres, soyez inventif, soyez créatif.

Et n'ayez pas peur d'oublier tel point, tel truc, ne vous mettez pas la pression, cela ne sert à rien.

Maria : L'EFT est généreux et indulgent, on ne peut pas faire d'erreur, le plus important est de le faire.

Merci beaucoup Françoise pour toutes ces pistes.

Françoise : Merci beaucoup à toi Maria pour tout ce que tu as fait avec ton équipe, j'imagine... non je n'imagine pas justement !

Maria : C'est un plaisir parce que cela nous permet de partager l'EFT avec des milliers de personnes dans le monde et c'était notre intention.