



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

www.EFT-Le-Congres2012.com

Maigrir et rester mince avec l'EFT

par

Jean-Michel GURRET



Conférence diffusée le 29 mars 2012
sur www.EFT-Le-Congres2012.com



Maigrir et rester mince avec l'EFT

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

Je suis **Maria ANNELL**, votre hôtesse pour cette conférence 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 avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats. 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 **Jean-Michel GURRET**.

Ce soir, Jean-Michel va nous parler de comment maigrir et rester mince avec l'EFT.

Vous en avez peut-être assez de l'effet yo-yo concernant votre poids ?

Vous avez déjà essayé tous les régimes miracles de la planète et vous voulez vous libérer de ce surpoids qui vous gâche la vie ?

Alors vous êtes au bon endroit parce dans cette conférence, Jean-Michel va nous expliquer une approche innovante pour comprendre les vraies raisons de la prise de poids et ça sans privation.

Jean-Michel GURRET est coach et thérapeute à Lyon et à Paris depuis 2004. Il est formateur EFT et préside aujourd'hui l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique qui se trouve à Lyon.

Il combine plusieurs outils comme l'hypnose et l'EFT.

Jean-Michel GURRET a écrit le livre « Maigrir et rester mince avec l'EFT » vendu à plus de 8 000 exemplaires et il est le créateur du programme *MentalSlim*, un programme de coaching sur Internet qui depuis 2007 a aidé plus de 30 000 personnes à se délester de leur kilos superflus.

Jean-Michel est-ce que tu as l'impression que l'EFT est en train de se démocratiser ?

Jean-Michel : Oui, j'en ai la nette impression. Ceci dit, je trouve que quand on regarde les chiffres que tu as annoncés tout à l'heure, 8 000 exemplaires vendus de l'ouvrage, rapportés à la population française, cela fait peu, et on mesure le chemin qu'il nous reste à parcourir tous ensemble pour développer la notoriété de cet outil vraiment très efficace.

Néanmoins, je l'ai comparé récemment avec les chiffres de « L'EFT pour les nuls » qui est dans la collection Psychologie. Le score réalisé par cet ouvrage est supérieur à d'autres techniques, ce qui montre qu'il y a quand même un gros intérêt pour cette technique. On peut voir aussi qu'il y a pas mal d'articles qui sortent régulièrement. Ce mois-ci dans le numéro de « Santé magazine » il y a un article intéressant de plusieurs pages qui fait la part belle à l'EFT. Donc oui, si toutes ces initiatives se multiplient, c'est certain que l'EFT va continuer à se démocratiser.



Le mois prochain également, ou peut-être dans deux mois, il y aura sur TLM une émission qui s'appelle « 90 minutes » dans laquelle on parlera pas mal de l'EFT.

Ce que je voudrais dire aussi et ça, cela me semble vraiment très très important, nous tous, c'est à dire les formateurs, nous devons faire vraiment très très attention à ce que nous disons par rapport à l'EFT.

Je voudrais rebondir sur ta mise en garde du départ : l'EFT est un outil thérapeutique et un outil de coaching qui est très efficace si on l'utilise bien, et qui est totalement inefficace si on l'utilise mal.

En aucun cas c'est une panacée ou quelque chose qui est miraculeux ; c'est juste efficace et très complémentaire à la médecine allopathique. J'entends des fois des interventions ou des congrès où l'on a tendance à dire que l'EFT guérit tout.

Il faut vraiment être prudent, et c'est à mon avis ce qui nous permettra de pouvoir amener cet outil à un degré de maturité et de connaissance du grand public.

J'en profite aussi pour saluer nos auditeurs et nos auditrices et les remercier d'être à l'écoute de mon intervention.

Maria : Oui bonjour à tous ! Je suis tout à fait d'accord sur le fait que l'EFT est un outil avant tout et qu'il faut l'utiliser tel quel.

Alors justement, comment l'utilises-tu dans ton travail avec les personnes en surpoids ?

Jean-Michel : Comment je l'utilise ? Au départ, il me semble vraiment indispensable de déculpabiliser les gens.

Le discours ambiant et général est de dire « *Eh bien si vous êtes gros c'est parce que vous mangez trop, donc il n'y a qu'à faire des efforts et il n'y a qu'à utiliser votre volonté.* »

C'est un discours qui n'est pas bon du tout parce qu'en fait les personnes ne sont pas coupables de trop manger, et il ne suffit pas simplement de moins manger pour maigrir.

Je reçois en consultation des personnes, dont une par exemple récemment, qui me disait avoir suivi une cure de 800 calories par jour sur une dizaine de jours et n'avoir rien perdu.

J'en ai discuté avec différents médecins. Eux ils appellent ça les kilos « psy ».

Il y a vraiment une dimension émotionnelle derrière le surpoids. Ce n'est pas simplement dans l'assiette que ça se passe, ça se passe aussi dans la tête, et surtout au niveau du cerveau limbique qui est le cerveau émotionnel.

Donc il est vraiment urgent de prendre en compte cette dimension émotionnelle et psychologique dans la prise en charge des personnes qui sont en surpoids ou plus encore celles qui sont en obésité.

Ce qu'il faut prendre en compte aussi, et je le vois souvent en consultation, c'est la dimension de « protection ».

Si l'on se place du côté de l'inconscient, il y a un bénéfice secondaire au surpoids, et ça, ça peut surprendre énormément de personnes au départ : « *Mais comment ça il y a un bénéfice ?* »

En fait, avoir trop de kilos c'est mettre une distance, une couche de protection entre soi et les autres. C'est vraiment une dimension très importante qu'il me semble utile au départ d'expliquer, c'est dire : « *Vous n'êtes pas coupable de ça, il y a d'autres raisons : il y a votre histoire, tout ce que vous avez vécu, tous les chocs émotionnels de votre existence qui vous conduisent à avoir un comportement qui fait que vous êtes en surpoids.* »



Maria : Ce peut être une question de la place à prendre ? S'affirmer ?

Jean-Michel : Exactement ! Alors ça, c'est aussi un autre cas de figure que l'on peut rencontrer : des gens qui n'ont pas eu leur place : « *Je n'ai pas ma place donc je prends du volume.* » Ce sont souvent des notions qui sont intéressantes après à réintégrer quand on fait de l'EFT.

Par rapport aux régimes, si on regarde les chiffres des études médicales, on s'aperçoit en fait que 96 % des personnes reprennent du poids après avoir fait un régime. On peut dire que tous les régimes fonctionnent, puisqu'en fait on mange moins la plupart du temps et hormis les exemples que je citais tout à l'heure, les gens perdent du poids mais le reprennent dans les six mois qui suivent l'arrêt de ce régime.

Maria : C'est ce qu'on appelle l'effet yo-yo ?

Jean-Michel : C'est ça. C'est l'effet yo-yo. En fait, la nourriture est la seule chose que les gens ont pour calmer leur souffrance provenant de ce qu'ils ont vécu dans leur passé.

Pendant le régime, ils se privent de cette chose qui leur a apporté de la douceur, le niveau d'intensité de la souffrance augmente jusqu'à un certain point puis devient intolérable. C'est à ce moment-là que la personne arrête, craque, et reprend non seulement tout son poids mais bien souvent quelques kilos en bonus.

Donc plus on fait de régime plus on grossit.

Maria : Tu parlais de la culpabilité. Comment fait-on pour déculpabiliser ces personnes qui sont dans cette problématique ?

Jean-Michel :

Il existe un test qui vient de la kinésiologie. Je rappelle à ce propos que Gary CRAIG qui est l'inventeur et le concepteur de l'EFT, s'est formé avec un psychothérapeute américain du nom de Roger CALLAHAN qui a créé la TFT (*Thought Field Therapy*). C'est-à-dire que les outils que l'on peut retrouver dans l'EFT proviennent de là. D'autre part, CALLAHAN s'était lui-même appuyé à la fois sur la médecine traditionnelle chinoise et sur la kinésiologie appliquée.

Dans la kinésiologie, il existe un test qu'on appelle « le test musculaire », qui permet de mettre en évidence la relation corps/esprit et de voir tout de suite ce que pense la personne au fond d'elle-même, c'est-à-dire que ça permet de mettre en évidence ce que l'inconscient pense.

C'est super passionnant ! Tout le monde est vraiment bluffé par ce test. D'ailleurs, je relisais récemment « La biologie des croyances » et Bruce LIPTON parle de ce test vers la fin de son ouvrage.

Alors, qu'est-ce que c'est que ce test ?

Eh bien cela consiste à tester le tonus musculaire :

- ♣ Quand le conscient et l'inconscient sont en phase et partagent la même chose, le tonus musculaire est fort,
- ♣ en revanche s'il y a une différence, c'est-à-dire si l'inconscient n'est pas d'accord avec le conscient, le tonus musculaire diminue.



Comment ça se passe ?

On demande à la personne de mettre son bras à l'horizontale et on va exercer une pression progressive et en douceur. On n'est pas en train de faire un bras de fer sur le poignet de la personne pour exercer une pression d'à peu près deux à trois kilos. Ici on demande à la personne de garder son bras à l'horizontale, donc en fait elle doit résister un peu, c'est comme si le bras était verrouillé. C'est juste à ce niveau de tension auquel il faut arriver.

On établit en fait notre référence de base.

Ensuite on va lui demander de dire son prénom : « *Je m'appelle Maria* » par exemple si je fais ce test avec toi, et toi tu répètes « *Je m'appelle Maria.* » À ce moment-là, j'exerce une pression sur ton bras et donc je sens bien une résistance.

Maintenant, je vais te faire dire un prénom erroné, voire même un prénom masculin, comme ça je suis sûr de ne pas tomber sur ton deuxième prénom, et je vais te dire « *Je m'appelle Roger* » donc tu répètes « *Je m'appelle Roger* » et là j'exerce une pression. Et le bras baisse.

Ce qui est vraiment surprenant, c'est que chez certaines personnes il n'y a quasiment pas à appuyer sur le bras, il flanche tout seul.

Donc la personne comprend instantanément que quand c'est oui ça tient et que quand c'est une fausse réponse ça lâche.

On peut refaire le deuxième test avec l'âge : elle dit son vrai âge, ça tient, elle dit un faux âge, ça lâche. D'ailleurs, je me régale toujours à le faire avec des dames. On donne un âge moindre et on voit bien que la personne veut absolument résister et n'y arrive pas !

En fait on voit bien que ces informations, qui sont profondément ancrées en nous puisque notre prénom c'est la première chose que l'on reçoit lorsqu'on arrive sur cette terre et que notre âge c'est notre horloge biologique, sont des informations qui sont puissamment encodées dans notre inconscient.

Une fois qu'on a fait ce préalable pour montrer à la personne comment ça se passe, là on va lui faire dire une phrase qui va nous intéresser directement et qui va être « *J'ai envie de maigrir* » et là on va faire le même test. Très souvent ce que l'on observe, c'est que le bras baisse à ce moment-là.

Maria : Comme quoi il y a quelque chose en nous qui n'a pas si envie que ça de maigrir !

Jean-Michel : Exactement, à ce moment-là, la personne nous regarde avec des grands yeux en nous disant « *Qu'est-ce qu'il se passe ?* »

Et on va encore plus loin. On va lui demander de répéter « *Je n'ai pas envie de maigrir.* » Et là, surprise, le bras tient.

On peut aller un peu plus loin : si on veut rentrer dans le côté provocation, on peut dire « *J'ai envie de grossir* » et là le bras tient aussi ! C'est complètement surprenant.

Ce test permet vraiment de créer une véritable relation thérapeutique, une alliance thérapeutique entre le praticien et son client ou sa cliente.

Pourquoi cela permet-il de créer cette alliance ?

Parce que si on commence à avoir un discours du style : « *Une partie de vous, votre inconscient, ne veut certainement pas que vous maigrissiez* », c'est tellement nouveau comme approche que la personne risque de ne pas comprendre si elle n'a pas des notions plus approfondies de thérapie ou de psychologie.



Donc avec ce simple test on crée déjà ça. Cela permet aussi d'ouvrir sur un discours qui va être déculpabilisant et qui dira : « *Voilà, consciemment, bien sûr que vous voulez maigrir, bien sûr que vous faites des régimes avec votre volonté, etc. Mais vous êtes en train de vous battre contre quelque chose qui est en vous, qui est beaucoup plus puissant et qui est votre inconscient. À partir du moment où vous comprenez ça, on va en tenir compte et on va utiliser l'EFT pour changer ça.* »

Donc ça, c'est vraiment le préalable. Et la personne se dit : « *Mais je ne comprends pas, pourquoi est-ce que je suis comme ça ? Pourquoi est-ce que mon inconscient n'a pas envie de maigrir ?* »

Eh bien la raison, c'est qu'il y a une bonne raison. Et cette raison-là est ce qu'on appelle « le bénéfice secondaire », et la somme de ces « bénéfices secondaires », qui sont un peu cachés pour la personne, crée dans la personne ce que Roger CALLAHAN et Gary CRAIG ont mis en évidence et appelé « l'inversion psychologique ».

Maria : Ou auto-sabotage ?

Jean-Michel : Oui, ce qui est responsable de l'auto-sabotage c'est la somme de tous les bénéfices secondaires, donc de tous les bénéfices inconscients qui font, que de toute façon, on ne peut pas maigrir.

Par exemple, qu'est-ce qui pourrait expliquer qu'une personne qui est en très fort surpoids, et qui fait une cure à 800 calories/jour, ne perde pas un gramme ?

Sinon qu'une partie d'elle-même, sous-jacente, freine des quatre fers en disant « *Mais non, je ne veux pas le perdre ce poids, j'en ai vraiment besoin.* »

Parce que l'inconscient a pour mission première notre survie, de nous maintenir en vie, et c'est à ce niveau-là qu'il faut comprendre que le surpoids est une protection vitale pour exister. Il n'en a rien à faire du physique, de la silhouette que l'on peut avoir, de la taille que l'on va mettre pour s'habiller. Là c'est vraiment la base de tout, c'est vraiment quelque chose qui est à comprendre et à intégrer.

En plus c'est formidablement déculpabilisant pour les personnes. Comprendre que ce n'est pas de notre faute si on est en surpoids mais qu'il y a une bonne raison inconsciente, et c'est à partir de ce moment-là qu'on va pouvoir commencer à travailler avec l'EFT.

Maria : Cette inversion psychologique, cet auto-sabotage, est-il toujours présent ?

Jean-Michel : Chez les personnes qui ne parviennent toujours pas à maigrir, d'après mon expérience, oui, il est toujours toujours toujours présent.

En fait, d'une manière générale et par rapport à l'ensemble des problématiques des personnes à qui s'adressent l'EFT, Gary CRAIG estime, lui, que l'inversion psychologique est présente dans à peu près 40 % des cas, tous symptômes confondus. Mais dans les problématiques de surpoids, ce pourcentage explose.

Heureusement l'EFT est vraiment un outil extraordinaire pour cela, et redoutablement efficace, qui nous permet de résoudre rapidement le problème grâce à la première phrase qui s'appelle « la phrase de préparation ». En fait, cette « phrase de préparation » consiste à tapoter sur le Point Karaté, c'est-à-dire le tranchant de la main, en mettant en place une phrase.

Par exemple, si c'est le cas typique, on fait le test et on s'aperçoit qu'il y a une raison inconsciente qui fait que la personne a envie de grossir et qu'elle ne veut pas maigrir. La personne est vraiment interloquée : « *Ça franchement je ne comprends pas.* » C'est souvent cela qui se passe. Les gens prennent conscience de ça et n'arrivent pas à comprendre au départ d'où ça vient.



Là par exemple, on peut faire une phrase générale. On dit qu'en EFT il faut être précis mais quand il n'y a rien d'autre, il faut bien qu'on démarre. La phrase de préparation va nous permettre d'être général et puis petit à petit de devenir plus spécifique.

Donc on va commencer par faire une phrase du genre :

« Même si une partie profonde et inconsciente de moi ne veut pas que je maigrisse, je m'accepte. »

On peut même dire :

« J'accepte cette partie de moi, j'accepte son intention positive et je m'ouvre à la possibilité de changer. »

C'est une phrase un peu longue, que l'on va répéter trois fois, car l'important c'est de bien savourer ce que l'on dit, c'est-à-dire de bien s'imprégner de cette phrase, d'avoir son esprit bien présent. En fait, l'idée c'est d'activer vraiment notre côté émotionnel lorsque l'on prononce cette phrase tout en tapotant le Point Karaté.

Maria : D'accord. Est-ce que dans ton expérience cette phrase est facile à dire pour les personnes qui sont en problématique de surpoids ?

Jean-Michel : Elle n'est pas forcément si facile à dire parce que si on regarde la phrase la plus courante de l'EFT c'est *« Je m'aime et je m'accepte complètement »* et bien souvent les gens ne s'acceptent pas complètement, ils ne s'aiment pas.

Maria : La première fois, on ne va pas forcément proposer celle-là, on va faire plus simple.

Jean-Michel : En fait, moi ce que je fais, je leur dis *« Ok, l'idée n'est pas d'accepter le problème, d'accepter les kilos supplémentaires, l'idée c'est de vous accepter en tant que personne. »*

Alors des fois, il y en a qui peuvent qui vont me dire *« Ok d'accord »* et qui vont dire la phrase. Ou alors, d'autre fois, il faudra tout simplement changer la formulation. Au lieu de dire *« Je m'aime et je m'accepte complètement »* on pourra dire *« Je m'ouvre à la possibilité de changer »* ou si l'on parle de la partie inconsciente de soi, on pourra aussi dire *« J'aime cette partie de moi, j'accepte son intention positive et je lui demande de changer. »*

Ce sont des formulations un peu différentes qui permettent aux personnes de rentrer dans le processus EFT beaucoup plus facilement.

Voilà, on va donc tapoter le Point Karaté ou on va stimuler le point sensible qui se trouve sur la poitrine en-dessous du sein et puis, rien qu'en faisant cela, c'est cette phrase spécifique qui supprime l'inversion psychologique. D'ailleurs, s'il y a des thérapeutes qui nous écoutent, si vous testez de nouveau *« J'ai envie de maigrir »* juste après avoir fait simplement cette phrase de préparation, vous constaterez que le bras tient si la phrase de préparation a bien été faite.

Cette phrase de préparation lève l'inversion psychologique. Ça ne veut pas dire qu'elle résout le problème, ça veut dire qu'elle va permettre à la séquence d'EFT de bien fonctionner.

Maria : Ou de n'importe quel traitement d'ailleurs.

Jean-Michel : Exactement.



Maria : Une fois que cette inversion psychologique est levée, est-ce que c'est parti ? La personne peut-elle commencer à maigrir ?

Jean-Michel : Pas tout le temps, en fait. Je pense qu'il faut aussi bien comprendre comment ça se passe dans notre cerveau.

Éric KANDEL, qui a reçu le prix Nobel de médecine en l'an 2000, explique la chose suivante : quand on entretient une même pensée pendant une heure, on double les connections synaptiques entre les neurones, ce qui renforce cette pensée.

C'est-à-dire que si j'ai une croyance qui tourne à l'intérieur de moi, une petite voix qui dit « *Tu n'y arriveras jamais, il ne faut pas que..., etc.* » ou des pensées négatives comme celles-là, plus on les entretient, plus on renforce leur véracité.

Donc c'est comme si, *grosso modo*, on créait une espèce de gros tuyau de pensées en rapport avec une croyance négative comme « *Je n'y arriverai jamais.* »

Quand on lève l'inversion psychologique, on crée une petite connexion nouvelle. Et comme cette connexion est bien nouvelle, elle est bien présente, et on s'aperçoit que ça change, et qu'effectivement le bras tient.

Si demain, ou dans les jours qui suivent, je me retrouve dans une situation qui me stresse - et le stress, si on peut prendre une image, c'est comme un niveau d'eau qui se met instantanément à monter et qui a besoin de s'évacuer. Ce niveau d'eau important va prendre le chemin le plus facile, c'est-à-dire le gros tuyau - et je vais donc recommencer à renforcer mes connections.

C'est la raison pour laquelle il va falloir vraiment être persévérant, et l'on observe, surtout dans les problématiques de poids, que la persévérance paye beaucoup.

Maria : Oui, parce qu'il faut nourrir cette nouvelle connexion, il faut l'alimenter.

Jean-Michel : Exactement ! Et il faut continuer à casser l'autre, et ce qui va permettre de casser l'autre ce sont les séquences d'EFT.

Ce que je voulais également souligner, c'est qu'il y a aussi un autre problème qu'on connaît bien en kinésiologie ou en psychologie énergétique, et qui est moins connu dans le domaine de l'EFT parce qu'on n'en parle pas dans la plupart des enseignements, ce problème s'appelle « la désorganisation neurologique ».

« La désorganisation neurologique » c'est quand notre polarité corporelle plus/moins ne fonctionne plus. On peut être en sur-énergie, en sous-énergie ou en homo-latéralité.

Qu'est-ce que ce mot barbare ?

Quand un bébé naît, de 0 à 6 mois son cerveau n'est pas encore complètement terminé, d'ailleurs il se termine beaucoup plus tard, et le bébé ne peut mobiliser qu'un hémisphère à la fois : soit le droit, soit le gauche. Cela veut dire qu'il va pouvoir bouger la jambe droite en même temps que le bras droit, mais il ne pourra pas croiser.

Ce n'est qu'à partir de 6 mois, qu'il va pouvoir commencer à ramper et justement commencer à naviguer un peu plus facilement dans la maison.

Et sous l'influence du stress, ou sous l'influence de différents facteurs d'ailleurs, on peut retrouver cette homo-latéralité.

C'est comme si au lieu que mon cerveau droit commande ma partie gauche et *vice versa*, je revenais un peu dans le mode de fonctionnement des bébés.



La conséquence de ce fonctionnement, enfin de ce dysfonctionnement plus exactement, c'est que cela va perturber considérablement le résultat d'une ronde d'EFT indépendamment de l'inversion psychologique.

Donc c'est très important dans certains cas d'avoir recours à des corrections énergétiques. Vous pouvez trouver facilement sur Google « la routine énergétique » qui est une vidéo de Donna EDEN Il y a d'autres personnes également qui montrent ça et cela permet de corriger cette désorganisation énergétique.

En fait pour reprendre aussi une image, on pourrait dire que la désorganisation énergétique c'est comme si on avait une sorte de filtre qui filtrerait l'efficacité de l'EFT.

Comment peut-on le reconnaître ?

Quand on est avec un client ou une cliente qui est en train de faire du *tapping* sur elle, et que l'on s'aperçoit tout d'un coup que la personne qui est en train de tapoter sous l'œil, commence à partir à l'extérieur de sa joue, si on lui demande : « *Allez-y c'est sous l'œil, remettez-vous bien sur le point* », elle aura des difficultés à le faire.

En fait le cerveau émet un signal que le corps n'arrive pas bien à suivre à la lettre.

C'est un point que je tenais à souligner.

Dans certains cas, dans environ 5 à 10 % des cas, on observe ce genre de phénomène et tant qu'on ne l'a pas corrigé, on se dit « *Mais ça ne marche pas l'EFT !* »

Donc une fois qu'on a fait ça, on peut vraiment commencer à y aller !

Maria : D'accord. Alors justement pour nos auditeurs et nos auditrices, comment commencer ce travail de manière efficace ?

Jean-Michel : Une fois que cela est fait, qu'on a levé tous ces blocages, je vais simplifier mais on peut dire qu'il y a deux cas qui se présentent :

▲ Soit la personne ne sait pas pourquoi, ni quand elle a commencé à grossir et elle dit des choses comme « *J'ai toujours été comme ça, on est tous comme ça dans la famille, il ne s'est rien passé de particulier, je n'ai pas eu d'événements traumatisants.* »

▲ Soit la personne relie tout de suite sa prise de poids avec un événement du passé.

J'avais récemment une personne en consultation qui m'a dit : « *J'ai eu une très violente altercation avec mon père. C'était il y a un an et demi et en un an et demi, j'ai pris 14 kg* », en fait presque un kilo par mois. Là je dirais, c'est plus facile.

Dans le premier cas, si la personne ne sait pas pourquoi à priori, on peut commencer à travailler avec des phrases assez larges, assez vagues du genre :

« *Même si une partie inconsciente de moi ne veut pas que je maigrisse, et que je ne comprends pas vraiment pourquoi, car il n'y a absolument aucune raison (ça ce sont les mots de la personne que je reprends) je m'aime et je m'accepte complètement.* »

On va faire notre ronde avec des phrases comme ça, on répète donc trois fois la phrase, soit en tapotant le Point Karaté soit en massant le point sensible. On observe bien la personne et ce qu'elle ressent.



Il faut qu'elle rentre petit à petit dans cette pensée, puis ensuite on démarre la séquence qu'elle va commencer en tapotant au début du sourcil et en disant : « *Il y a une partie en moi qui ne veut pas maigrir.* »

Elle passe au coin de l'œil et peut changer la phrase à condition de rester bien évidemment dans le même thème. Elle peut dire : « *Je ne comprends pas vraiment pourquoi.* »

En tapotant sous l'œil, puis sous le nez en disant « *Il n'y a absolument aucune raison* » etc., elle reste concentrée sur son problème tout en faisant ce *tapping*.

En fait, ce qui se passe, c'est que lorsqu'on fait cette ronde de *tapping*, on désengage naturellement le système sympathique, c'est-à-dire l'accélérateur de notre système nerveux et on engage le système para-sympathique. C'est comme si on freinait.

On a moins de stress et on est donc plus en contact avec ce que l'on sait, avec ses cognitions qui se trouvent en fait derrière notre front au niveau cérébral. Donc la personne va naturellement commencer à se connecter avec ses idées, elle aura plus d'idées. Ça lui donne plus facilement accès à ses souvenirs en fait.

Ça la connecte plus rapidement à son problème de fond et ensuite on peut commencer à l'acheminer c'est-à-dire qu'elle redevient la personne du deuxième cas, qui se connecte avec ses souvenirs : « *Eh bien oui... il s'est passé ci et ça dans ma vie* » et donc là on va creuser.

Si la personne est dans le deuxième cas et bien on va aller creuser en détail les raisons.

Voici un exemple :

J'avais, il y a quelque temps, une jeune femme de 28 ans en surpoids depuis son adolescence qui ne parvenait pas, malgré tous les régimes qu'elle avait pu faire, à éliminer ses 15 kilos en trop.

Donc, pour l'aider à exprimer ses émotions, parce que je sens bien qu'elle est dans le malaise, qu'elle n'est pas bien du tout quand elle pense à son poids, je l'aide à se poser des questions comme par exemple :

- ✦ « *Que s'est-il passé au moment de votre adolescence ?* »
- ✦ « *Est-ce que vous avez en mémoire des moments difficiles qui pourraient être liés soit à la nourriture soit au corps ?* »

C'est un peu un travail de détective que l'on fait avec la personne, et puis bien souvent, elle dit « *ah ben oui, si, effectivement...* »

En l'occurrence, dans cet exemple, elle me dit : « *J'ai en mémoire une phrase de ma mère que franchement je n'ai toujours pas digéré.* »

D'ailleurs c'est marrant de voir la connexion entre les termes employés par les personnes et l'état de surpoids, comme par exemple « *Il faut que je sois forte* », « *Oui, mais dans telle situation je ne faisais pas le poids* » etc. C'est toujours assez symbolique et en lien étroit.

Donc elle me dit : « *Voilà, cette phrase que je n'ai toujours pas digérée c'était un jour où je me promenais et faisais les boutiques avec ma jeune sœur et ma maman. À un moment, un groupe de jeunes est passé à côté de nous, ils ont murmuré quelque chose que je n'ai pas entendu puis ils ont éclaté de rire. En soi ça ne m'a rien fait, mais ce qui m'a vraiment choquée et mise en colère c'est que ma mère et ma sœur ont aussi rigolé. Je leur demande alors « Pourquoi vous rigolez comme ça ? » Elles ne voulaient pas me le dire. Ça m'a mise encore plus en colère et puis au bout d'un moment ma mère m'a lancé, en souriant, je revois bien aussi son regard et son attitude à ce moment-là : « Ils ont dit que tu pourrais être mignonne si tu n'avais pas un aussi gros cul ! »* »



Donc on imagine ce que ça fait et ce que ça provoque dans le cerveau et dans tout l'être d'une personne qui est dans la période difficile de l'adolescence, c'est vraiment un coup de poignard !

Elle se met à pleurer et me dit : « *Je n'ai jamais pu comprendre pourquoi ma mère a pu rire comme ça au lieu de prendre ma défense. D'abord elle aurait dû dire autre chose ou me défendre ou interpellé les garçons ou je ne sais pas...* »

Donc c'est ça qui ressort. On travaille avec cette phrase et on dit : « *Même si ce jour-là ma mère m'a trahie, je m'aime et je m'accepte complètement, je lui pardonne.* »

Dire « *Je lui pardonne* », c'est toujours un peu délicat ! Car franchement, au départ, la jeune fille n'avait pas du tout envie de pardonner. Donc cela nécessite peut-être au début une explication qui est de dire : « *Ok, l'antidote de la colère c'est le pardon.* » Ce n'est pas le pardon au sens religieux du terme mais juste une manière de lâcher prise.

Si on ne peut pas dire « *Je pardonne* », on peut dire « *Je lâche l'affaire.* »

J'ai une formulation que j'aime beaucoup quand il y a eu une agression ou quelque chose de très violent et que l'on continue à entretenir de la colère par rapport à cette personne et parfois même des années et des années après. C'est d'ailleurs assez fou parce que la personne qui nous a fait du mal, elle, elle s'en fiche complètement, elle a totalement oublié tout ce qui s'est passé alors que nous, on est toujours en train de nourrir cette colère. C'est comme si on était en train de tisser un lien entre nous et cette personne, qu'on l'entretenait avec notre propre énergie et donc ça nous fatigue, ça peut aller jusqu'à créer plein de complications, donc c'est urgent de lâcher ça.

Pour aider les gens à lâcher la colère, j'utilise cette formulation : « *Rien que pour me venger, je lui pardonne.* »

Ça, ça fait sourire et ça passe plutôt pas mal. Il y a aussi une phrase de Nelson MANDELA qui a été interviewé un jour par un journaliste, après avoir été élu, et qui lui demande « *Mais comment faites-vous pour vous asseoir à la même table des négociations que vos anciens geôliers ?* » Il a eu une phrase super profonde que je ne peux pas vous citer exactement, mais qui était quelque chose du genre « *Mais il faudrait être fou pour boire le verre de poison en pensant que c'est comme ça qu'on va tuer son ennemi.* »

C'est une métaphore que Yves WAUTHIER utilise souvent et que j'emploie volontiers, pour aider les personnes à bien comprendre ce qui se passe, car bien souvent on est en colère contre quelqu'un, on est en train de s'empoisonner, alors que l'autre personne, elle, n'est au courant de rien.

J'insiste sur la colère, parce que très souvent chez les personnes en surpoids, il y a beaucoup de colère. D'une manière générale si en plus du surpoids, il y a de la colère, il faut aller chercher cette colère : « *Qu'est-ce qui vous a mis en colère comme ça ?* » et la travailler.

Je reviens à mon exemple. Au bout d'un moment, elle commence à s'apaiser complètement, elle se calme. Je lui redemande : « *Maintenant où en êtes-vous ?* »

Il y avait de la tristesse au départ, ensuite la colère est venue, donc à chaque fois entre les rondes il faut penser à toujours réévaluer le niveau où on en est.

Elle me dit : « *Ça va bien* ». On commence à parler et là elle me dit : « *Finalement je trouve cela plus stupide que méchant* » et puis elle réfléchit et dit : « *Je crois que ma mère a toujours été jalouse de moi, parce que j'étais mignonne à l'adolescence et je lui volais peut-être la vedette.* » Ça, c'est quelque chose qu'on rencontre souvent entre les mères et les filles. On enchaîne et je lui propose une autre phrase du type :

« *Même si j'ai grossi pour mériter l'amour de ma mère, je m'aime et je m'accepte complètement et je me pardonne.* »



Et là, c'est une proposition que je lui fais, parce que j'avais senti qu'il pouvait y avoir quelque chose comme cela. Bien que cela ne soit pas ses propres mots, elle a pris la phrase toute suite, et après quelques larmes, elle a sourit et dit : « *J'ai compris maintenant pourquoi j'ai pris du poids.* »

Je lui explique la méthode. Je le fais tout le temps après la séance. Je garde les clients dix minutes pour leur expliquer vraiment comment faire, je leur donne un petit livre gratuit qui est téléchargeable sur mon site <http://www.eftunivers.com>, qui est un condensé d'une soixantaine de pages de la deuxième édition du manuel de Gary CRAIG qui devrait sortir prochainement sous sa forme complète.

C'est incroyable, parce qu'elle a vraiment travaillé toute seule et très sérieusement, et quand je l'ai revue par la suite, j'ai eu du mal à la reconnaître tellement elle avait minci !

Très souvent, ce qui est étonnant, c'est de voir que non seulement les personnes perdent du poids mais qu'au niveau de la personnalité elles changent aussi.

L'année dernière au salon du bien-être à Paris, j'ai rencontré une personne qui avait perdu 35 kg suite à son passage sur *MentalSlim*. Et elle me racontait qu'il y a une vidéo d'elle visible sur YouTube, où elle explique que les gens qui la connaissent et qui la rencontrent, lui disent « *Oh là là, qu'est-ce que tu as changé, tu es rayonnante !* » Ils lui parlent d'abord de sa personnalité puis après « *Mais tu n'aurais pas perdu un peu de poids ?* » alors que 35 kg de moins, on imagine que ça se voit !

Je tiens à insister sur cette notion d'auto-sabotage, et de toutes ces raisons inconscientes qui font qu'on a pris ce surpoids. Cette personne dont je vous parle avait besoin de l'amour de sa mère, et ça n'était certainement pas la première fois qu'elle était en compétition avec elle. Elle prend du poids pour, finalement, être moins désirable et pour pouvoir rester en sécurité par rapport à ça.

Maria : Donc là, on voit bien que ce n'est pas forcément une question de volonté !

Jean-Michel : Non, c'est rarement une question de volonté. Je ne parle pas de l'amincissement de quelques kilos parce qu'on a fait des provisions et des réserves pendant l'hiver et que le printemps arrivant « *Tiens il faut que je mincisse pour rentrer dans mon 38 !* »

Je parle des surpoids plus importants qui sont récurrents et qui n'arrivent pas à être délogés malgré tous nos efforts. L'auto-sabotage est vraiment la cause de tout ça et c'est la raison pour laquelle des fois on a l'impression d'être notre pire ennemi et qu'on n'arrive pas à atteindre les nouveaux niveaux de développement auxquels on aspire. C'est vraiment ce qui sous-tend et contribue au blocage psychologique et à l'inversion psychologique. Avant cette découverte on attribuait ce problème au manque de volonté, au manque de motivation, à la distraction, au manque d'action ou à la faiblesse de caractère.

Il faut vraiment répéter ça, si vous êtes thérapeute.

Je le dis aussi aux personnes qui nous écoutent, qui sont là pour elles-mêmes : vous n'êtes pas des lâches, vous ne manquez pas de volonté, il faut vraiment vous sortir ça de la tête !

Si vous n'arrivez pas à éliminer définitivement votre surpoids, ce n'est pas de votre faute ! C'est qu'il y a vraiment une raison profonde.

Souvent j'ai des personnes, comme par exemple hier, lorsque j'animais une conférence dans le programme *MentalSlim*, qui me disent : « *Je pratique l'EFT, je pratique encore et encore, mais je n'ai pas de résultats.* »

En fait si on n'obtient pas de résultat, c'est parce qu'on a en nous des défenses qui nous protègent et qui nous empêchent d'arriver vers ce problème de fond, vers ce qui en est l'origine et qui est tellement douloureux d'approcher.



Comme le cerveau est bien fait, il nous protège et seul(e), parfois on ne peut pas y aller, on a besoin d'être accompagné(e) de quelqu'un qui tient la corde, de se sentir en sécurité avec notre thérapeute. Et c'est notre rôle à nous, thérapeutes, de vous aider à débloquer tout ça. Mais vous pouvez prendre le relais derrière et continuer à vous débarrasser de tout ce qui vous encombre encore, ce qui fait que vous n'êtes pas sous la domination permanente d'un thérapeute ou d'un coach, car l'essentiel en EFT est de vite autonomiser les clients et ça s'est vraiment important à comprendre.

Si un jour vous tombez sur un thérapeute, qui d'abord ne vous apprend pas l'EFT puis essaye de vous coller un maximum de séances : partez en courant ! Fuyez ! C'est vraiment à l'opposé de l'esprit de l'EFT.

Maria : Serais-tu d'accord pour proposer une petite ronde par rapport à cette culpabilité ?

Parce que l'on entend beaucoup des « Tu n'as qu'à arrêter de manger », « Tu n'as qu'à mieux choisir tes aliments », « Tu n'as pas assez de volonté », « Tu ne fais pas assez de sport » et c'est lourd quand on a tout essayé et que l'on n'y arrive pas !

Jean-Michel : Moi j'aime beaucoup les phrases à rallonge. J'aime beaucoup parler et pendant les séminaires j'oublie les pauses à chaque fois.

On peut faire beaucoup plus court, mais pour la culpabilité, j'aime bien mettre plein de choses, plein d'aspects dans cette phrase de préparation parce que cela permet vraiment de la vivre.

Donc, ce que je vous propose de faire, c'est de sortir vos outils, c'est à dire vos deux doigts et votre autre main, voire même vos quatre doigts pour le Point Karaté et de commencer à tapoter sur le Point Karaté avec une phrase comme par exemple :

« Même si on m'a culpabilisé(e) toute ma vie par rapport à mon poids,
qu'on m'a répété que j'étais trop gros(se),
même si on m'a culpabilisé(e) toute ma vie et que j'en ai vraiment ras le bol,
on m'a toujours dit que c'était de ma faute,
je l'ai tellement entendu que j'ai fini par le croire,
je m'aime,
je m'accepte comme je suis,
temporairement, je m'ouvre à la possibilité de changer. »

On peut même ajouter une phrase que j'aime beaucoup, du genre :

« La réalité c'est que moi je n'y suis pour rien, c'est juste la conséquence de ce que j'ai vécu. »



On revient au Point Karaté toujours :

« Même si on m'a toujours culpabilisé(e),
on m'a toujours dit que c'était de ma faute si j'étais trop gros(se),
je m'aime et je m'accepte complètement,
la réalité c'est qu'à l'intérieur de moi il y a une belle personne,
et que ce surpoids c'est juste la conséquence de ce que j'ai vécu. »

« Même si on m'a répété tellement souvent que c'était de ma faute si j'étais en surpoids,
je m'aime et je m'accepte complètement,
je m'ouvre à la possibilité de changer,
et je me pardonne.
La réalité c'est que c'est mon inconscient qui me protège
et même si c'est difficile je peux lui dire merci. »

Ensuite on commence à tapoter au début du sourcil :

Début du Sourcil (DS) : « On m'a répété que c'était de ma faute si j'étais gros(se). »
Coin de l'Oeil (CO) : « C'est de ma faute si je suis trop gros(se). »
Sous l'Oeil (SO) : « J'ai fini par croire que c'était de ma faute. »
Sous le Nez (SN) : « J'ai honte d'être trop gros(se). »
Sous la Bouche (SB) : « C'est de ma faute, je me sens coupable. »
Sur la Clavicule (SC) : « On m'a tellement dit que c'était de ma faute. »
Sous les Bras (SLB) : « C'est de ma faute. »
Sous le Sein (SS) : « C'est de ma faute. »
Ongle du Pouce (OP) : « C'est de ma faute. »
Ongle de l'Index (OI) : « C'est de ma faute si je suis trop gros(se). »
Ongle du Majeur (OM) : « On m'a toujours dit que c'était de ma faute. »
Ongle du Petit Doigt (OPD) : « C'est vraiment de ma faute. »
Point Karaté (PK) : « C'est entièrement de ma faute. »

On peut ajouter :

Le point de gamme (sur le dos de la main) : « C'est vraiment de ma faute si je suis trop gros(se). »



Et là on va ajouter une ronde que je fais après avoir bien nettoyé le négatif, mais que là on va faire tout de suite :

DS : « Et si ce n'était pas de ma faute ? »

CO : « Et si c'était une protection ? »

SO : « Et si c'était quelque chose qui me permettait de prendre ma place ? »

SN : « Et si on m'avait menti ? »

SB : « Et si ce n'était vraiment pas de ma faute ? »

SC : « Et si c'était mon inconscient qui avait décidé ça ? »

SLB : « Et si c'était pour me protéger ? »

SS : « Si je pouvais dire merci à mon inconscient ? »

OP : « Et si je pouvais le remercier de m'avoir protégé(e) ? »

OI : « Et si je pouvais lui demander de changer ? »

OM : « Et si je pouvais lui demander de trouver une autre stratégie ? »

OPD : « Et si je pouvais m'ouvrir à la possibilité de changer ? »

PK : « Et si je pouvais commencer à maigrir maintenant ? »

Point de gamme : « Et si je pouvais le mettre en place maintenant ? Et si je pouvais maigrir maintenant ? »

Jean-Michel : Vous respirez profondément. Vous avez aussi la possibilité à ce moment-là de boire un peu d'eau.

Vous pouvez regarder ce qui se passe à l'intérieur de vous, sentir ce qui se passe, est-ce qu'il y a une différence ? Qu'est-ce qui est venu aussi ?

Parce que bien souvent pendant une séance d'EFT, il se passe des choses : on a des images pour certains, pour d'autres on va carrément entendre la voix des personnes, de sa mère par exemple « *Tu as vu comment tu es ?* » ou de son père « *Mais tu as vu comment tu es, tu es vraiment trop grosse !* » Toutes ces phrases que l'on a engrainées et qui font mal.

On peut ressentir des sensations de lourdeur ou de chaleur après cette première ronde et là ça devient beaucoup plus spécifique, vous allez reprendre tous vos souvenirs :

« Même si j'entends encore la voix de mon père qui me dit 'tu n'es qu'un laideron', je m'aime et je m'accepte complètement. »

Parfois j'en ai les larmes aux yeux d'entendre ce que l'on peut dire à sa fille...

Ça c'est spécifique et on va le traiter ensuite :

« Même si j'entends encore la voix de mon père qui me dit « ... », je m'aime et je m'accepte complètement. »

On fait un grand nettoyage, on mesure l'intensité au départ et on arrête quand on est vraiment à zéro et qu'il y a plus rien, c'est-à-dire quand on est capable de dire à haute voix « *Oui mon père quand j'étais petite me disait ça, ça et ça et c'était vraiment douloureux* » et que l'on ne ressent plus rien.



Ce qui se passe aussi, c'est un changement cognitif, c'est-à-dire que notre regard sur ce qu'il nous disait ou les pensées changent. Bien souvent j'entends : « *Il n'a jamais pu me dire je t'aime. C'est normal puisqu'il n'a jamais pu me donner ce qu'il n'a jamais reçu. Lui aussi a été abîmé par ses parents.* » C'est comme si on se dégageait du problème et que l'on prenait de la distance. C'est ce qu'on nomme la résilience.

C'est cela que l'on cherche avec l'EFT, c'est changer le regard sur ce que l'on a vécu.

À partir du moment où mon regard change sur la réalité de ce que j'ai vécu, mes émotions changent.

Et si mes émotions changent, mon comportement change.

Mes comportements viennent incroyablement renforcer mes croyances, donc cela veut dire aussi que mes croyances ont changé et là je vais vers une nouvelle vie.

Maria : Alors s' il n'y a rien qui sort pendant ce premier tapotage, que peut-on se poser comme questions pour chercher cette racine ?

Jean-Michel : Il y a certaines personnes qui sont complètement coupées de leur émotionnel, parce que ce qu'elles ont vécu leur a fait tellement de mal que les émotions, le fait de ressentir une émotion, équivaut à un danger. On appelle cela « *l'exiting* » c'est-à-dire le fait d'être totalement coupé(e) de ses émotions et de ne pas pouvoir les nommer.

Pour moi, tout se passe avant l'EFT. La séquence de *tapping* c'est vraiment toujours pareil, c'est répétitif, c'est un quasi rituel mais c'est vraiment simple parce qu'il n'y a que 14 points voire 8 points dans la version la plus courte où l'on finit par tapoter sur le dessus de la tête, mais ce n'est pas ça l'essentiel, on a tendance à cibler ça mais tout se fait avant.

Ce qui est vraiment très important c'est la préparation, c'est l'étape capitale qui permet de se centrer sur le problème.

Les questions à se poser sont :

- ✧ Quel est mon véritable problème ?
- ✧ Pourquoi suis-je en surpoids ?
- ✧ Depuis quand suis-je en surpoids ?

Ça c'est intéressant parce que si on arrive à se dire : il y a 10 ans.

- ✧ La question immédiate à se poser c'est : pourquoi 10 ans ?
- ✧ Que s'est-il passé il y a 10 ans ?

Et là, cela mérite de les poser une fois, deux fois, trois fois, autant de fois qu'il faut pour que la personne y ré-accède.

Il est important de savoir comment ça fonctionne dans notre cerveau au niveau des traumas.

On a une protection, les souvenirs traumatiques s'encapsulent, ça se fait naturellement.

Il y a un urgentiste américain qui s'appelle Roberts KAER qui écrit des bouquins géniaux qui ne sont malheureusement qu'en anglais, « *The Worry Body bear the Burnt* » (le corps supporte la charge) où il explique comment s'engramme les traumas à l'intérieur de nous.



En fait les souvenirs sont quasiment encapsulés. Dans cette capsule, on va retrouver le film de l'événement qui s'est passé, on va retrouver tous les déclencheurs c'est-à-dire tout ce qu'on a vu, entendu, senti, etc. et on va retrouver les émotions ressenties avec l'intensité émotionnelle.

Bien souvent, c'est inconscient et il faut juste parler de comment ça s'intègre. Tu connais les recherches qu'avait faites Pavlov, ce psychologue russe ?

Il nourrissait des chiens et au moment où il les faisait manger il agitait des clochettes, je crois qu'il y en avait cinq. Les chiens voyaient la nourriture, ils salivaient et Pavlov faisait sonner les clochettes. Après avoir répété ça un certain nombre de fois, il faisait sonner seulement les clochettes et les chiens salivaient.

C'est vraiment une réponse conditionnée, engrammée à l'intérieur de l'esprit. Il observait également que lorsqu'il faisait sonner quatre clochettes, il y avait à peu près la même réaction mais moins forte, et encore moins forte quand il n'y en avait que trois.

Eh bien nous, nous fonctionnons comme ça. C'est-à-dire que si l'on a un souvenir, si on vit l'expérience présente dans laquelle on a 1, 2, 3, 4 clochettes d'un souvenir qui dans notre passé en comportait 5 ou 6, on va ressentir une tension assez intense en rapport avec ce qu'on a vécu sans forcément avoir dans notre conscience le souvenir en tant que tel.

Donc on vit quelque chose et on se dit « *Mais je n'ai pas de raison de ressentir ça !* » C'est justement parce que c'est encapsulé dans notre passé et donc ce qu'on cherche à faire avec l'EFT, c'est se reconnecter à cette capsule traumatique.

C'est pour cela que l'on utilise des mots négatifs. Cela surprend beaucoup de gens qui se disent « *À force de répéter ça, je vais finir par l'ancrer en moi.* »

En fait ce que l'on cherche à faire c'est passer de la partie néo-corticale du cortex, c'est-à-dire la où il y a nos pensées et nos cognitions, à l'étage du dessous, le cerveau limbique, parce que c'est là où sont nos émotions et que la manière d'y accéder c'est de parler à voix haute.

D'ailleurs, j'en profite pour dire que si on ne fait qu'y penser, cela nous engage moins.

Parler à voix haute cela active le canal auditif donc cela nous met plus dans l'émotion, et à partir du moment où l'on est dans l'émotion, on commence à entrer à l'intérieur de notre capsule traumatique. Les stimulations des points d'acupuncture permettent d'ouvrir cette capsule traumatique et donc de dégonfler cette intensité émotionnelle, ce qui fait qu'après, le souvenir que l'on a vécu va, soit rester inconscient, soit va passer à la conscience. Mais l'intensité émotionnelle en rapport avec ce souvenir n'existe plus.

Donc que se passe-t-il ? Je vis quelque chose au quotidien, par exemple la peur de parler en public.

Avant j'étais tétanisé(e), je transpirais puis maintenant que j'ai fait mon travail en EFT, je suis pareil(le), devant une salle, cela agit comme une clochette de Pavlov, cela me renvoie dans mon passé vers une expérience douloureuse et traumatisante que j'ai vécue, sauf que maintenant il n'y a plus d'émotion, il ne se passe rien et du coup je suis à l'aise avec mon public.

Voilà le phénomène. L'importance c'est de cibler la cause initiale.

Vous pouvez aussi vous poser d'autres questions comme :

- ♣ Comment je me sens quand je pense à mon surpoids ?
- ♣ Comment je me sens quand je pense à mon corps ?
- ♣ Comment je me sens quand je pense à moi-même ?



Une chose à faire aussi : regardez-vous dans une glace et posez-vous les questions devant cette glace. Vous allez voir à quel point cela vous connecte à vos émotions. Parce qu'on fuit la douleur, c'est normal, c'est le fonctionnement du cerveau, on fuit tout ce qui est douloureux pour aller naturellement vers le plaisir.

Forcez-vous, je sais que ce n'est pas évident, que c'est douloureux, mais faites de l'EFT devant une glace par rapport à votre problème de surpoids, en vous regardant bien et en vous mettant en tenue légère, vous allez voir comment montent les émotions. Je dis cela pour les personnes qui ont du mal à se connecter et qui disent que l'EFT ça ne marche pas.

Maria : Et cette phrase que tu as suggérée tout à l'heure « Et à l'intérieur de moi il y a une belle personne » ce peut être une voie pour trouver l'acceptation malgré cette évidence dans la glace ?

Il peut arriver que l'intensité monte en faisant ce genre d'exercice, qu'est-ce que tu conseilles dans ces cas-là ?

Jean-Michel : Quand l'intensité monte, c'est bon signe, cela veut dire que la personne est en train de se connecter plus profondément avec son émotion.

Elle était juste en surface de la capsule traumatique, maintenant elle est en train de rentrer dedans. Parfois il y a des personnes qui sont à trois ou quatre et qui au bout d'un moment se retrouvent à dix ou même à onze, donc très activées et bien souvent c'est bon signe, il faut continuer le *tapping*.

L'erreur serait de dire « Plus je tapote plus ça monte ! » Eh bien non ! Plus vous tapotez plus ça monte mais plus vous rentrez aussi à l'intérieur du problème.

Alors, à ce moment là, soyez attentif à tout ce qu'il se passe, toutes les pensées qui vous viennent, toutes les images, même si à priori cela n'a rien à voir, notez tout ça dans un coin de votre tête et continuez à tapoter. Parce que vous n'êtes pas loin de la solution.

En fait en EFT, la vraie difficulté c'est avec des personnes qui sont dissociées, c'est-à-dire des personnes qui se sont éloignées de leurs émotions. Encore une fois, c'est une mesure de protection d'être dissocié, c'est la première mesure de protection des enfants d'être dissociés. Quand on est dedans, on est super activé, c'est tant mieux, c'est que l'on va enfin arriver à solutionner son problème.

Donc si ça monte trop fort, c'est que vous êtes déjà dans le problème, donc vous arrêtez de parler et simplement vous tapotez.

Soyez observateur de tout ce qui se passe à l'intérieur, notez tout ce qui se passe : cela vous fera de la matière à travailler par la suite.

Maria : Peux-tu nous dire comment concilier l'hypnose et l'EFT ? Parce qu'à l'origine tu es quand même hypnothérapeute...

Jean-Michel : Oui. En fait j'adore vraiment ces deux techniques ! On dit souvent que l'EFT est compatible avec plein d'autres techniques, ce qui est absolument vrai.

Je forme des sophrologues qui l'utilisent avec grand plaisir, des ostéopathes, etc. C'est une technique très complémentaire avec le reste.

L'hypnose, c'est pour moi le top du top parce que tout ce qu'on apprend en hypnose nous permet d'améliorer notre approche de l'EFT.



Comment je me rends compte de ça ? C'est parce que je donne des cours d'hypnose à l'Académie d'Hypnose à Paris qui s'appelle l'ARCHE, et donc je forme des hypnothérapeutes déjà confirmés pour certains. On retrouve des bases apprises pour l'hypnose, que l'on peut utiliser pour l'EFT.

Par exemple « la ratification », c'est-à-dire le fait de regarder, d'observer le visage de la personne et de se mettre en synchronisation avec elle, donc de vibrer sur la même vague qu'elle. Il suffit par exemple de respirer sur le même rythme respiratoire que la personne, d'utiliser le même ton de voix qu'elle, tout cela dans le respect et la bienveillance.

À partir du moment où l'on est synchronisé avec une personne, on peut se permettre de faire des choses qui sont des suggestions de phrases, ce qui peut l'aider à aller dans des endroits où elle n'a pas forcément envie d'aller toute seule, et comme on peut regarder ce qu'il se passe sur son visage, on peut voir tout de suite si on a tort ou si on a raison.

Si on a tort il ne se passe pas grand chose, si on a raison, on le voit tout de suite.

En hypnose on parle de la « loi de la demi-seconde ». Cela ça veut dire que lorsque vous posez une question à quelqu'un, avant qu'il vous réponde vous avez déjà la réponse sur son visage dans la demi-seconde qui précède sa réponse verbale parce que son inconscient y répond instantanément, et on le perçoit sur son visage.

Donc si on pose une question à une personne dont on sait que la réponse est oui, on calibre donc un oui, puis on calibre un non, et ça vous aide à aider la personne à cheminer dans sa séance d'EFT et c'est vraiment très intéressant.

Toute la phraséologie qu'on utilise en hypnose, des phrases volontairement floues d'une manière artistique, on peut les ressortir aussi comme par exemple :

« Même si une partie de moi a une bonne raison inconsciente de m'empêcher de maigrir... »

On est en train de faire des phrases pour parler à son inconscient, ça c'est une approche qui est pour moi l'« hypnose conversationnelle ».

Pour moi les deux vont très bien, et je terminerais rapidement, en disant que dans le programme *MentalSlim* j'utilise les deux techniques. J'utilise d'abord l'EFT. Il y a environ 500 à 600 personnes qui s'inscrivent chaque mois et qui découvrent l'EFT et se concentrent sur du négatif. Et c'est ça qui est génial. C'est de pouvoir attaquer de front le négatif. Une fois qu'on a travaillé sur le négatif, on fait entrer le positif, on fait des futurisations, des suggestions, on booste la personne, on enlève le noir avec l'EFT et on lui ramène de la lumière grâce à l'hypnose, mais on peut faire les deux avec l'EFT.

Avec l'hypnose on possède des outils supplémentaires qui permettent d'optimiser cet outil qui est déjà redoutablement efficace en lui-même.

Maria : Merci beaucoup Jean-Michel pour ce partage ! Je rappelle que les auditeurs peuvent aller sur tes sites :

<http://www.gurret.fr>

et

<http://www.eftunivers.com>