

PROTOCOLES

L'EFT en pratique contre les insomnies

Vous trouverez dans ce document trois protocoles s'adressant aux professionnels praticiens EFT qui souhaitent accompagner des personnes souffrantes d'insomnies.

Ils peuvent être utilisés séparément en fonction de l'insomnie du sujet.

Vous trouverez :

1/ Protocole contre l'insomnie initiale

2/ Protocole contre le réveil nocturne

3/ Protocole contre le réveil précoce

A/ Identifier les différentes formes d'insomnies

Dans un premier temps il est important d'identifier les différentes formes d'insomnies. Nous savons que de nombreux facteurs peuvent être en cause dans les troubles du sommeil. Afin d'être le plus efficace possible, je vous conseille de répertorier tout ce qui pourrait être en lien avec le trouble et de les travailler comme des **aspects** dans les rondes d'EFT.

Identifier les principaux facteurs de stress dans la vie du client.

Faites une anamnèse précise du rythme de sommeil du sujet.

B/ Quelques questions à poser pour vous aidez à cibler le trouble

Depuis combien de temps cela dure-t-il ?

Y a-t-il un traumatisme d'enfance ou un événement plus récent dans votre vie qui pourrait vous tenir éveillé ?

Vous inquiétez-vous de façon chronique ou bien seulement lorsque vous avez quelque chose qui vous tracasse ?

Avez-vous un traitement (antidépresseur, anxiolytique ...) ?

Avez-vous des douleurs physiques ?

Insomnie initiale :

- avez- vous du mal à vous endormir ?
- combien de temps mettez-vous à vous endormir ?

- allez-vous vous coucher lorsque vous ressentez le sommeil ou retardez-vous le coucher ?
- avez-vous l'habitude de travailler sur ordinateur, tablette avant de vous coucher ?

Réveil nocturne :

- vous réveillez-vous au milieu de la nuit ?
- combien de temps mettez-vous à vous rendormir ?
- est-ce toujours à la même heure ?
- qu'est-ce qui vous réveille ?
- quelles sont vos pensées à ce moment là ?

Réveil précoce :

- à quelle heure vous réveillez-vous ?
- est-ce toujours à la même heure ?
- qu'est-ce qui vous réveille ?
- quelles sont vos pensées à ce moment là ?
- que faites-vous ?
- êtes-vous fatigué/somnolent le reste de la journée ?

C/ La préparation et la cible

- le souvenir négatif (lorsque cela arrive et vous empêche de retrouver le sommeil)
- la sensation dans le corps (où cela se passe-t-il dans votre corps ?)
- l'émotion (quelle est l'émotion lorsque vous êtes dans cette situation ?)
- l'évaluation sur l'échelle (notez l'émotion ou la sensation physique sur une échelle de 1 à 10)
- la croyance négative (que vous dites-vous de négatif sur vous à ce moment là ?)

1/ PROTOCOLE

INSOMNIE INITIALE

Une fois la cible identifiée, l'émotion et la sensation évaluées, je vous invite à pratiquer les rondes EFT afin de **nettoyer avant tout le négatif**.

Lorsque vous observez que l'intensité émotionnelle diminue (entre 1 et 3), alors je vous invite à terminer avec la Méthode de choix afin de renforcer le positif et d'ouvrir aux possibilités.

Ce protocole, je vous conseille de le faire avant de vous coucher. Et si cela est plus confortable pour vous, vous pouvez pratiquer l'EFT dans votre lit.

Avant de commencer, prévoyez un verre d'eau pour vous hydrater. Installez-vous confortablement et respirez lentement et profondément 5 fois. Sur chaque expiration, relâcher les épaules et prenez conscience de votre corps contre le support.

Et répétez la phrase de préparation 3 fois en tapotant légèrement le point Karaté :



PK : « Même si j'ai un problème d'insomnie et je vais mettre du temps à m'endormir, je m'accepte totalement et complètement »

« Même si j'ai peur de faire une insomnie, comme tous les soirs depuis un bon moment maintenant, je m'accepte totalement et complètement »

« Même si je ne vais pas réussir à m'endormir cette nuit, une fois de plus, je m'accepte et je choisis de me détendre »

SC (sommet du crâne) : « je ne dormirai pas cette nuit »

PS (sourcil) : « je ne dors jamais tout de suite »
CO (côté de l'oeil) : « je ne mérite pas de dormir »
SO (sous l'oeil) : « je suis encore éveillé »
SN (sous le nez) : « le sommeil me fuit »
M (menton) : « je vais encore mettre du temps à m'endormir »
PC (point clavicule) : « j'ai peur de faire une insomnie »
SA (sous les bras) : « je vais encore être fatigué demain »
SS (sous les seins) : « je suis fatigué de tout cela »
CP (coin du pouce) : « je ne m'endors jamais tout de suite »
CI (coin index) : « je peur d'être encore fatigué demain »
CM (coin majeur) : « je n'arrive pas à me détendre »
CA (coin auriculaire) : « je n'arrive pas à m'endormir »
PK (point karate) : « je vais encore rester éveillé toute la nuit »
PG (point de gamme) : « tout le monde est capable de dormir sauf moi »

Respirez, buvez, et ressentez ce qui se passe quelques instants dans votre corps. Juste pour venir en contact avec ces sensations de détente qui commencent à s'installer. Familiarisez-vous avec toutes ces sensations agréables de relâchement.

L'objectif étant de désactiver l'axe nerveux sympathique et d'actionner le parasympathique ce qui va permettre de détendre le corps et relâcher le mental.

Si besoin refaite la ronde aussi souvent que possible.

L'intensité émotionnelle doit descendre à 3/1 pour ensuite passer à la méthode de choix.

Des signes de bâillement devraient commencer à apparaître, des picotements aux yeux et une sensation de détente s'installe.

LA METHODE DE CHOIX

INSOMNIE INITIALE

Cette technique permet de retraiter les conditionnements et les pensées négatives face au sommeil.

Avant de commencer, le sujet doit trouver lui-même les solutions et les choix possibles.

L'utilisation de l'affirmation « *je choisis* » permet d'accepter facilement le changement à venir.

Voici une trame qui va vous permettre d'accompagner vos clients en manque d'inspiration.

N'oubliez pas **d'utilisez les mots du client** cela aura plus d'impact au niveau inconscient.

1° Ronde négative

Dans la première ronde nous traiterons que le ***négatif uniquement***.

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si j'ai peur de faire une insomnie, comme toutes les nuits, je choisis de passer une très bonne nuit »

PS (sourcil) : « j'ai peur de faire une insomnie »

CO (coté de l'oeil) : « je suis encore éveillé »

SO (sous l'oeil) : « j'ai peur d'être fatigué demain »

SN (sous le nez) : « ça tourne beaucoup dans ma tête »

M (menton) : « je vais voir les heures défilées »

PC (point clavicule) : « j'ai beaucoup de mal à lâcher prise »

SA (sous le bras) : « je résiste au sommeil »

SC (sommet du crâne) : « j'ai peur de ne pas m'endormir »

2° Ronde négative et positive

Dans la deuxième ronde nous alternerons affirmations ***négatives et positives avec les solutions du client***.

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si je vais mettre du temps à m'endormir et je vois défiler les heures, je choisis de me détendre »

PS : « j'ai du mal à m'endormir » (négative)
CO : « je mérite de dormir sereinement » (positive)
SO : « je vais encore tourner en rond dans mon lit » (négative)
SN : « puisque j'ai le choix, je choisis de m'endormir facilement »
(positive)
SM : « le sommeil me fuit » (négative)
PC : « je choisis de me détendre » (positive)
SA : « je n'arrive pas à m'endormir » (négative)
SC : « je choisis de me laisser aller dans les bras de Morphée »
(positive)

3° Ronde positive

Dans la troisième ronde nous traiterons que **le positif uniquement.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si je vais mettre du temps à m'endormir et cela va m'agacer, je choisis de passer une très bonne nuit »

PS : « j'ai l'intention de passer une très bonne nuit »

CO : « je mérite de dormir »

SO : « j'accepte la détente dans mon corps et c'est très agréable »

SN : « je choisis de dormir paisiblement »

SM : « j'accepte de m'endormir facilement »

PC : « je choisis de relâcher mon corps et mon esprit »

SA : « je désire passer une très bonne nuit »

SC : « je demande à mon corps d'être réparateur »

Évaluez l'intensité émotionnelle en projetant le sujet dans une scène future en lien avec l'insomnie.

S'il reste une charge émotionnelle négative traitez-la et faites des float back car l'origine est peut-être liée à un traumatisme.

2/ PROTOCOLE

INSOMNIE REVEIL NOCTURNE

Le réveil nocturne se produit soit par une forte douleur qui réveille, dans ce cas il faut traiter la douleur et l'origine de la douleur pour voir le réveil nocturne disparaître, soit par des pensées parasites ou d'autres facteurs.

Souvenez-vous l'insomnie est plus un problème de veille que de sommeil.

Une fois la cible identifiée, l'émotion et la sensation évaluées, je vous invite à pratiquer les rondes EFT afin de **nettoyer avant tout le négatif**.

Lorsque vous observez que l'intensité émotionnelle diminue (entre 1 et 3), alors je vous invite à terminer avec la Méthode de choix afin de renforcer le positif et d'ouvrir aux possibilités.

Je vous conseille de quitter le lit pour ne pas réveiller la personne qui dort à vos côtés. Et si cela est plus confortable pour vous et afin de ne pas trop réveiller le corps par les stimulations, vous pouvez pratiquer l'EFT dans votre lit en visualisant les points EFT.

Et répétez la phrase de préparation 3 fois en tapotant légèrement le point Karaté :



PK : « Même si je suis encore réveillé en plein milieu de la nuit, je m'accepte et je décide de me détendre »

« même si je suis réveillé pendant la nuit et cela m'agace, puisque c'est ce qui arrive, je m'accepte et je choisis de rester détendu »

« même si j'ai une bonne raison pour que je me réveille cette nuit, pourquoi ne pas choisir de rester détendu jusqu'au matin »

SC : « je ne mérite pas de dormir »

PS : « je dois absolument me rendormir »

CO : « j'ai une bonne raison pour me réveiller »

SO : « je suis encore éveillé »

SN : « les heures défilent »

SM : « je n'arrive plus à me rendormir »

PC : « je ne m'en sortirais jamais »

SS : « je vais encore être fatigué demain »

SA : « tout cela m'agace »

CP : « je suis encore réveillé »

CI : « ça tourne dans ma tête »

CM : « je n'arrive pas à me détendre »

CA : « mes inquiétudes me submergent »

PK : « je vais encore rester éveillé jusqu'à matin »

PG : « je ne vais pas réussir à me rendormir »

Respirez, buvez, et ressentez ce qui se passe quelques instants dans votre corps. Juste pour venir en contact avec ces sensations de détente qui commencent à s'installer. Familiarisez-vous avec toutes ces sensations agréables de relâchement.

L'objectif étant de désactiver l'axe nerveux sympathique et d'actionner le parasympathique ce qui va permettre de détendre le corps et relâcher le mental.

Si besoin refaite la ronde aussi souvent que possible.

L'intensité émotionnelle doit descendre à 3/1 pour ensuite passer à la méthode de choix.

Des signes de bâillement devraient commencer à apparaître, des picotements aux yeux et une sensation de détente s'installe.

LA METHODE DE CHOIX

INSOMNIE REVEIL NOCTURNE

Cette technique permet de retraiter les conditionnements et les pensées négatives face au sommeil.

Avant de commencer, le sujet doit trouver lui-même les solutions et les choix possibles.

L'utilisation de l'affirmation « *je choisis* » permet d'accepter facilement le changement à venir.

Voici une trame qui va vous permettre d'accompagner vos clients en manque d'inspiration.

N'oubliez pas **d'utilisez les mots du client** cela aura plus d'impact au niveau inconscient.

1° Ronde négative

Dans la première ronde nous traiterons que **le négatif uniquement.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si je suis incapable de dormir comme les autres, je choisis de laisser mon mental et mon corps au repos »

PS : « je suis incapable d'avoir un sommeil réparateur »

CO : « j'ai peur d'être très fatigué demain »

SO : « j'en ai assez de me réveiller toutes les nuits »

SN : « ça tourne beaucoup dans ma tête »

SM : « je vais voir les heures défilées »

PC : « j'ai peur d'être fatigué demain »

SA : « je ne m'en sortirais jamais »

SC : « je suis encore réveillé »

2° Ronde négative et positive

Dans la deuxième ronde nous alternerons **affirmations négatives et positives avec les solutions du client.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si je suis incapable de dormir comme les autres, je choisis de laisser mon mental et mon corps au repos »

PS : « j'ai du mal à me rendormir » (négative)
CO : « je mérite de me rendormir » (positive)
SO : « je vais encore tourner en rond dans mon lit » (négative)
SN : « je choisis de dormir paisiblement » (positive)
SM : « je ne m'en sortira jamais » (négative)
PC : « je choisis de me détendre » (positive)
SA : « ça tourne beaucoup dans ma tête » (négative)
SC : « je demande à mon corps de se détendre » (positive)

3° Ronde positive

Dans la troisième ronde nous traiterons que **le positif uniquement.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si je suis incapable de dormir comme les autres, je choisis de laisser mon mental et mon corps au repos »

PS : « j'ai l'intention de me rendormir facilement »

CO : « j'accepte de reposer mon mental et mon corps »

SO : « je sens la détente dans mon corps et c'est très agréable »

SN : « je choisis de dormir paisiblement »

SM : « je choisis de m'endormir paisiblement »

PC : « je choisis de relâcher mon corps et mon esprit »

SA : « je choisis de passer une très bonne nuit »

SC : « je choisis de me laisser aller dans les bras de Morphée »

Évaluez l'intensité émotionnelle en projetant le sujet dans une scène future en liant avec l'insomnie.

S'il reste une charge émotionnelle négative traitez-la et faites des float back car l'origine est peut-être liée à un traumatisme.

3/ PROTOCOLE

INSOMNIE ET REVEIL PRECOCE

Le réveil précoce et souvent lié à des pensées, des angoisses ou à une anticipation de la journée de façon négative voire stressante. Mais cela n'est pas la seule cause d'un réveil précoce. Car physiologiquement vers 5h du matin, notre température corporelle augmente et cela peut entraîner un réveil.

C'est pour cela il est important de bien identifier la cible afin d'être le plus efficace possible.

Une fois la cible identifiée, l'émotion et la sensation évaluées, je vous invite à pratiquer les rondes EFT afin de **nettoyer avant tout le négatif**.

Lorsque vous observez que l'intensité émotionnelle diminue (entre 1 et 3), alors je vous invite à terminer avec la Méthode de choix afin de renforcer le positif et d'ouvrir aux possibilités.

Je vous conseille de quitter le lit pour ne pas réveiller la personne qui dort à vos côtés. Et si cela est plus confortable pour vous et afin de ne pas trop réveiller le corps par les stimulations, vous pouvez pratiquer l'EFT dans votre lit en visualisant les points EFT.

Et répétez la phrase de préparation 3 fois en tapotant légèrement le point Karaté :



PK : « même si je ne vais pas réussir à me rendormir cette nuit, je m'accepte et je choisis de me détendre »

« même si mes angoisses vont m'empêcher de me rendormir cette nuit et cela m'agace, puisque c'est ce qui arrive, je m'accepte et je choisis de rester détendu »

« même si je vais encore rester éveillé jusqu'au matin, à cause de mes pensées et je ne peux pas m'empêcher d'anticiper ma journée, je m'accepte et je décide de laisser mon esprit se détendre pour une fois »

PT : « je dois absolument me rendormir et vite »

PS : « toutes ces pensées dans ma tête »

CO : « mes inquiétudes me submergent et m'empêchent de dormir »

SO : « il faut absolument que je me rendorme »

SN : « car j'ai une journée importante demain »

SM : « je m'inquiète beaucoup trop »

PC : « je ne vais pas arriver à me rendormir »

SS : « je vais encore être fatigué demain »

SA : « je n'arrive pas à apaiser mon esprit »

CP : « toutes ces inquiétudes dans ma tête »

CI : « je ne peux pas m'empêcher de m'inquiéter »

CM : « je ne vais pas être performant demain »

CA : « mes inquiétudes me submergent »

PK : « comment vais-je tenir demain au travail »

PG : « tout cela me prend la tête »

Respirez, buvez, et ressentez ce qui se passe quelques instants dans votre corps. Juste pour venir en contact avec ces sensations de détente qui commencent à s'installer. Familiarisez-vous avec toutes ces sensations agréables de relâchement.

L'objectif étant de désactiver l'axe nerveux sympathique et d'actionner le parasympathique ce qui va permettre de détendre le corps et relâcher le mental.

Si besoin refaite la ronde aussi souvent que possible.

L'intensité émotionnelle doit descendre à 3/1 pour ensuite passer à la méthode de choix.

Des signes de bâillement devraient commencer à apparaître, des picotements aux yeux et une sensation de détente s'installe.

LA METHODE DE CHOIX

INSOMNIE ET REVEIL PRECOCE

Cette technique permet de retraiter les conditionnements et les pensées négatives face au sommeil.

Avant de commencer, le sujet doit trouver lui-même les solutions et les choix possibles.

L'utilisation de l'affirmation « je choisis » permet d'accepter facilement le changement à venir.

Voici une trame qui va vous permettre d'accompagner vos clients en manque d'inspiration.

N'oubliez pas **d'utilisez les mots du client** cela aura plus d'impact au niveau inconscient.

1° Ronde négative

Dans la première ronde nous traiterons que **le négatif uniquement.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si mes angoisses vont m'empêcher de me rendormir cette nuit et cela m'agace, puisque c'est ce qui arrive toutes les nuits, je m'accepte et je choisis de rester détendu »

PS : « je ne vais pas réussir à me rendormir »

CO : « je vais être très fatigué demain »

SO : « je ne vais pas réussir à me concentrer à mon travail »

SN : « ça tourne beaucoup dans ma tête »

SM : « je vois les heures défilées »

PC : « toutes ces pensées dans ma tête »

SA : « je ne m'en sortirais jamais »

SC : « je ne peux pas vivre sans sommeil »

2° Ronde négative et positive

Dans la deuxième ronde nous alternerons **affirmations négatives et positives avec les solutions du client.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si mes angoisses vont m'empêcher de me rendormir cette nuit et cela m'agace, puisque c'est ce qui arrive toutes les nuits, je m'accepte et je choisis de rester détendu »

PS : « toutes ces pensées dans ma tête » (négative)

CO : « j'accepte d'être réveillé sans jugement » (positive)

SO : « mes angoisses me réveillent » (négative)

SN : « je choisis de rester détendu jusqu'au matin » (positive)

SM : « je ne vais pas réussir à me concentrer au travail » (négative)

PC : « je choisis de relâcher mon mental et mon corps » (positive)

SA : « comment vais-je tenir au travail » (négative)

*SC : « je décide de ma laisser aller dans les bras de Morphée »
(positive)*

3° Ronde positive

Dans la troisième ronde nous traiterons que **le positif uniquement.**

Répétez trois fois sur le point Karaté

PK : « même si mes angoisses vont m'empêcher de me rendormir cette nuit et cela m'agace, puisque c'est ce qui arrive toutes les nuits, je m'accepte et je choisis de rester détendu »

PS : « j'accepte de rester éveillé jusqu'au matin sereinement »

CO : « je choisis de détendre mon corps »

SO : « je décide de laisser aller mes pensées »

SN : « je mérite de me rendormir »

SM : « je décide de me rendormir facilement »

PC : « je choisis de relâcher mon corps et mon esprit »

SA : « j'ai l'intention de rester détendu jusqu'au matin »

SC : « j'accepte de laisser aller mes pensées dans ma tête sans les arrêter »

Évaluez l'intensité émotionnelle en projetant le sujet dans une scène future en liant avec l'insomnie.

S'il reste une charge émotionnelle négative traitez-la et faites des float back car l'origine est peut-être liée à un traumatisme.