



Liberationdestress.com

Diminuez vos peurs avec l'EFT et augmentez votre confiance

15 Janvier 2020

Document de soutien dans le cadre
du télé-sommet
La clé C moi 2020

Télé-sommet La  C Moi
21 jours pour retrouver ma confiance
Du 8 au 28 janvier 2020

ÉVÈNEMENT EN LIGNE GRATUIT

Par François Picard

Praticien avancé et maître formateur EFT accrédité et certifié par EFTi

Diminuez vos peurs avec l'EFT et augmentez votre confiance

Qu'est-ce que l'EFT?	3
Bienvenue	4
Les deux niveaux de travail	5
Présentation de l'exercice	6
Étape 1 – Identifier le projet, l'action désiré(e)	7
Étape 2 – Identifier vos peurs et les mesurer	8
Étape 3 – Préparer ses rondes EFT: La phrase EFT	9
Étape 4 – Connaitre les points d'une ronde EFT	10
Étape 5 – Effectuer une ronde EFT	11
Étape 6 – L'après ronde	12
Si ça ne fonctionne pas	13
Tapping positif	14
Comment nettoyer les événements du passé avec l'EFT	15
Et voilà !	16
Être accompagné pour augmenter votre confiance	17
Qui suis-je?	18
Mes services	19



Qu'est ce que l'EFT ?

Ce guide s'intitule « Diminuez vos peurs avec l'EFT et augmentez votre confiance ». Si vous savez déjà ce qu'est l'EFT, je vous invite à passer à la page suivante. Sinon, voici quelques petites précisions.

L'EFT est une technique de libération des émotions qui utilise les méridiens, les mêmes que ceux utilisés par les acupuncteurs. Mais au lieu d'utiliser des aiguilles, nous utilisons des tapotements pour les stimuler. Ces stimulations engendrent toutes sortes d'effets bénéfiques dans le corps qui ont été mesurés de multiples façons. Ces « tapping » génèrent la chimie du calme, du réconfort dans le cerveau. Ainsi, si vous êtes en perturbation émotionnelle, c'est-à-dire dans la chimie du stress, et que vous tapotez en même temps, il y a un effet d'annulation qui se produit énergétiquement et chimiquement dans votre cerveau.

L'EFT est utilisé par des millions de personnes à travers le monde pour solutionner une myriade de problématiques, autant émotionnelles que physiques.

Pour en savoir plus sur l'EFT, je vous invite à lire mes articles suivants en cliquant sur le titre :

- [Tout sur l'EFT \(tapping\) en 20 questions \(mise à jour – juillet 2018\)](#)
- [Comment l'EFT \(Tapping\) peut changer votre vie – Partie 1](#)
- [Comment l'EFT \(Tapping\) peut changer votre vie – Partie 2](#)
- [Les 4 éléments constituant la matière première de l'EFT](#)

Et surtout, suivre ma formation gratuite:

- [64 raisons pourquoi vous devriez apprendre et utiliser l'EFT](#)

J'offre aussi, aux débutants, les deux formations suivantes

- [Un premier contact avec l'EFT](#)
- Gérer vos stress du quotidien et vos chocs de la vie avec plus de douceur

Bonne lecture ! François Picard



Bienvenue

Bienvenue dans ce guide qui est en fait le compagnon de mon intervention intitulée « Diminuez vos peurs et augmentez votre confiance » que je vous offre dans le cadre du télé-sommet 2020 La clé C moi, 21 jours pour retrouver sa confiance.

La vie c'est quoi surtout ... la vie c'est être en action. On fait des choses, on avance et on veut le faire en se sentant bien, dans le plaisir tout en se retrouvant dans la certitude, pour moi c'est ça la confiance. C'est d'être capable d'avancer dans la vie, dans le plaisir, tout en croyant en son potentiel et ses capacités, dans la certitude.

Une des choses qui peuvent nous freiner ce sont nos peurs. Pour moi les peurs c'est un des revers de la médaille de la confiance en soi. Les peurs peuvent paralyser, nous empêcher d'avancer dans le plaisir et la certitude. On se retrouve alors dans la souffrance, le doute et l'inaction.

Personnellement, j'ai longtemps exercé ma passion à temps partiel, parce que j'avais un bon travail régulier, devant un bureau, au centre-ville de Montréal, au 16e étage et, également, parce que j'avais des peurs. Je n'avais pas confiance que je pouvais réussir par moi-même sans un employeur qui me donne un bon montant d'argent toutes les deux semaines. J'ai dû regarder mes croyances et surtout mes peurs pour avoir le courage de faire le grand saut. Aujourd'hui, cela fait maintenant trois ans que je m'amuse à temps plein dans mes passions et, savez-vous quoi? Je n'ai même pas eu besoin de courage. Tout simplement parce que j'ai pris le temps de nettoyer, apaiser mes peurs et transformer mes croyances limitantes. Lorsque cela a été fait, je me suis installé facilement dans la certitude que c'était la bonne chose à faire, et quitter mon emploi sécuritaire et très bien payé s'est fait très facilement.

Donc cela peut être payant de regarder ses peurs, les identifier dans un premier temps et, dans un deuxième temps, utiliser une technique pour les diminuer et même, osons le dire, les éliminer !

C'est ce que je vous propose dans ce guide.

Bonne lecture et bon télé-sommet ! François Picard



Les deux niveaux de travail

Le travail en EFT sur les peurs peut s'effectuer à deux niveaux. J'utilise l'analogie de la maison pour illustrer ces deux niveaux. Nous pouvons travailler soit au rez-de-chaussée, soit au niveau du sous-sol.

Le rez-de-chaussée correspond à nos peurs du présent, tandis que le sous-sol correspond aux croyances qui supportent les peurs du présent, mais surtout les événements du passé qui ont installé et entretiennent ces peurs.

Pour la femme qui a peur de se faire tromper si elle est en couple, si nous travaillons au rez-de-chaussée, nous travaillerons directement la peur de se faire tromper. Par contre, si nous allons au sous-sol, nous allons cibler des événements du passé où elle s'est fait tromper. L'objectif sera d'apaiser, d'éliminer les souffrances emmagasinées lors de ces événements pour que ces charges de stress mémorisé n'alimentent plus la peur du présent.

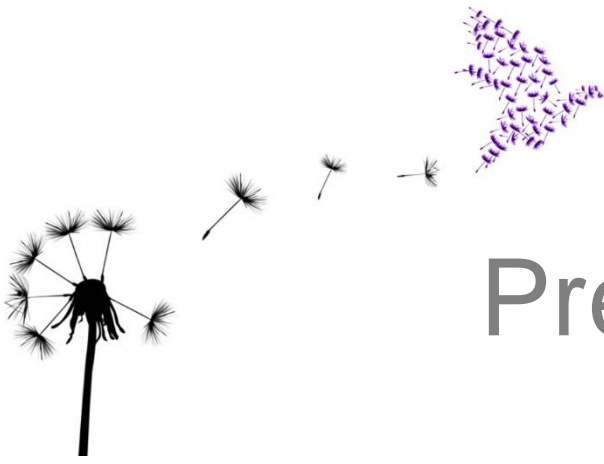


Rez-de-chaussée

↳ déclencheurs

Sous-sol (caves-racines)

Racines = événements du passé



Présentation de l'exercice

L'exercice que je vous propose se déroulera au rez-de-chaussée. Il s'agit tout simplement d'identifier un aspect de votre vie où vous désirez augmenter votre confiance en vous-même. Pour être plus précis, je vous demande d'identifier une action ou un projet.

Ensuite, vous allez identifier les peurs qui y sont rattachées. Pour chacune de vos peurs, je vais vous guider dans une ronde EFT. Je vais vous donner quelques exemples de ronde EFT et quelques suggestions de ce que vous pouvez faire avec ce qui émerge lors de ces rondes EFT.





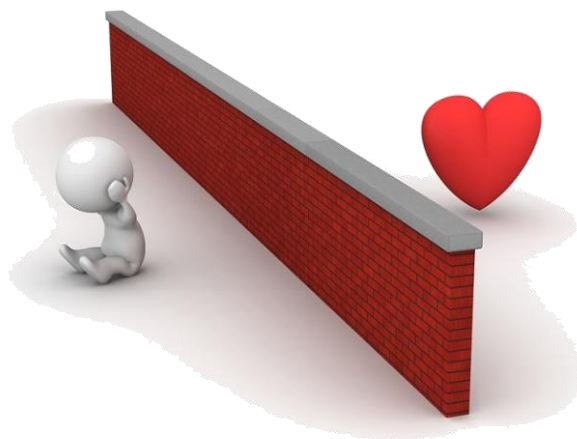
Étape 1 – Identifier le projet, l'action désiré(e)

Plus vous abordez vos peurs et votre confiance en vous dans la précision, plus il sera facile d'évaluer la progression de vos résultats et plus votre travail de nettoyage de vos peurs sera efficace.

Comme première étape, je vous propose de trouver la sphère précise où vous désirez améliorer votre confiance en vous. Puisque la confiance s'exprime essentiellement dans l'action, déterminez une action ou un projet où vous désirez améliorer votre confiance. Voici quelques suggestions

- Parler en public
- Affirmer ses besoins à son conjoint
- Demander une augmentation de salaire
- Faire son travail dans la légèreté, sans stress, spécialement à la fin du mois lorsque l'équipe est sous pression
- Se lancer dans une 2^e carrière

Dans le cadre de cet exercice, puisqu'une de mes spécialités c'est d'aider les gens à trouver l'amour, je vais prendre le cas d'une célibataire qui cherche l'amour.





Étape 2 – Identifier vos peurs et les mesurer

Pour la sphère, l'action ou le projet que vous avez identifié à l'étape 1, faites la liste de vos peurs. Chaque phrase devra débuter par « J'ai peur de ... ». Si vous désirez faire un travail encore plus rigoureux, chaque peur peut être « explosée » avec encore plus de précision. Dans le cas de ma célibataire qui cherche l'amour, en regardant les peurs que ma clientèle m'a déjà présentées, voici quelques exemples:

- J'ai peur de perdre ma liberté
 - Peur qu'il m'empêche de sortir avec mes amies de fille
- J'ai peur de me sentir prisonnière
- J'ai peur de ne me faire avoir, de me faire tromper
- J'ai peur qu'il se sauve en courant en découvrant qui je suis vraiment, lorsqu'il va connaître mes défauts
- J'ai peur de me faire quitter et de souffrir
- J'ai peur qu'il ne me trouve pas assez belle, pas assez intelligente, pas assez ...
- J'ai peur de l'intimité,
 - Peur d'être nue devant un homme
 - Peur qu'il n'aime pas mon corps
 - Peur qu'il me fasse des remarques négatives sur mon ventre ...
- J'ai peur de m'ennuyer
 - Peur que l'on n'ait rien à se dire
- J'ai peur qu'il se fâche si j'exprime ce que je veux

Pour chacune des peurs identifiées, veuillez noter l'intensité de votre peur entre 0 et 10. Zéro étant aucune peur et dix, la peur maximale que vous pensez pouvoir avoir pour cette peur.



Étape 3 – Préparer ses rondes EFT: La phrase EFT

En EFT il y a deux éléments essentiels : la connexion avec ce que l'on veut apaiser et le tapping. Ce qu'il faut savoir c'est que les mots que nous utilisons sont au service de cette connexion.

La phrase EFT comporte deux parties :

1. La cible EFT
2. L'intention positive

La cible EFT doit être la plus vraie possible pour vous. C'est elle qui doit être au service de la connexion. Quant à l'intention positive, elle doit avoir du sens pour vous et ne pas générer davantage d'émotions négatives que la cible EFT. Voici comment s'écrivent les différentes composantes d'une ronde EFT.

La cible EFT

Même si j'ai peur de...

La phrase de rappel

J'ai peur de ...

L'intention positive

Je vous en propose trois :

Je m'aime et je m'accepte totalement et profondément

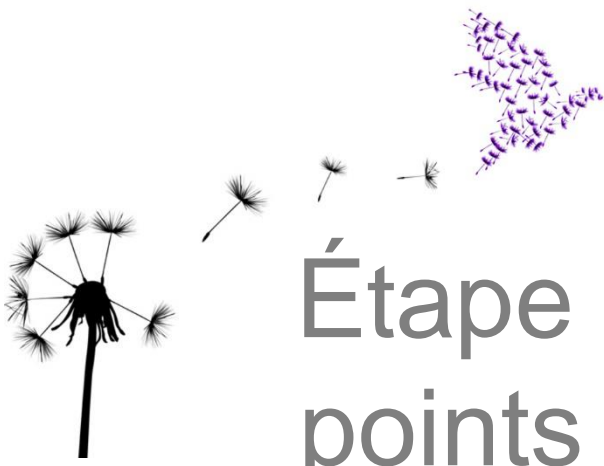
Je m'aime et je m'accepte de plus en plus

J'installe de plus en plus de [confiance / sécurité] dans
chacune de mes cellules

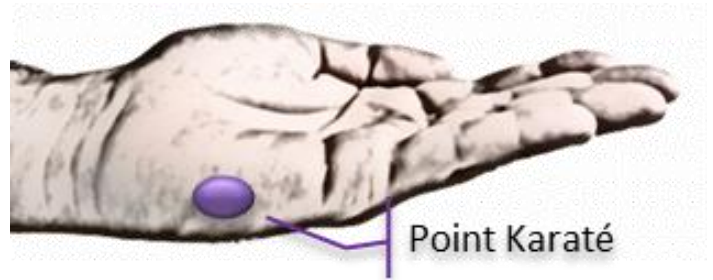
Exemple de phrase complète

Même si j'ai peur de perdre ma liberté si je suis en couple, je
m'aime et je m'accepte de plus en plus

Étape 4 – Connaitre les points d'une ronde EFT

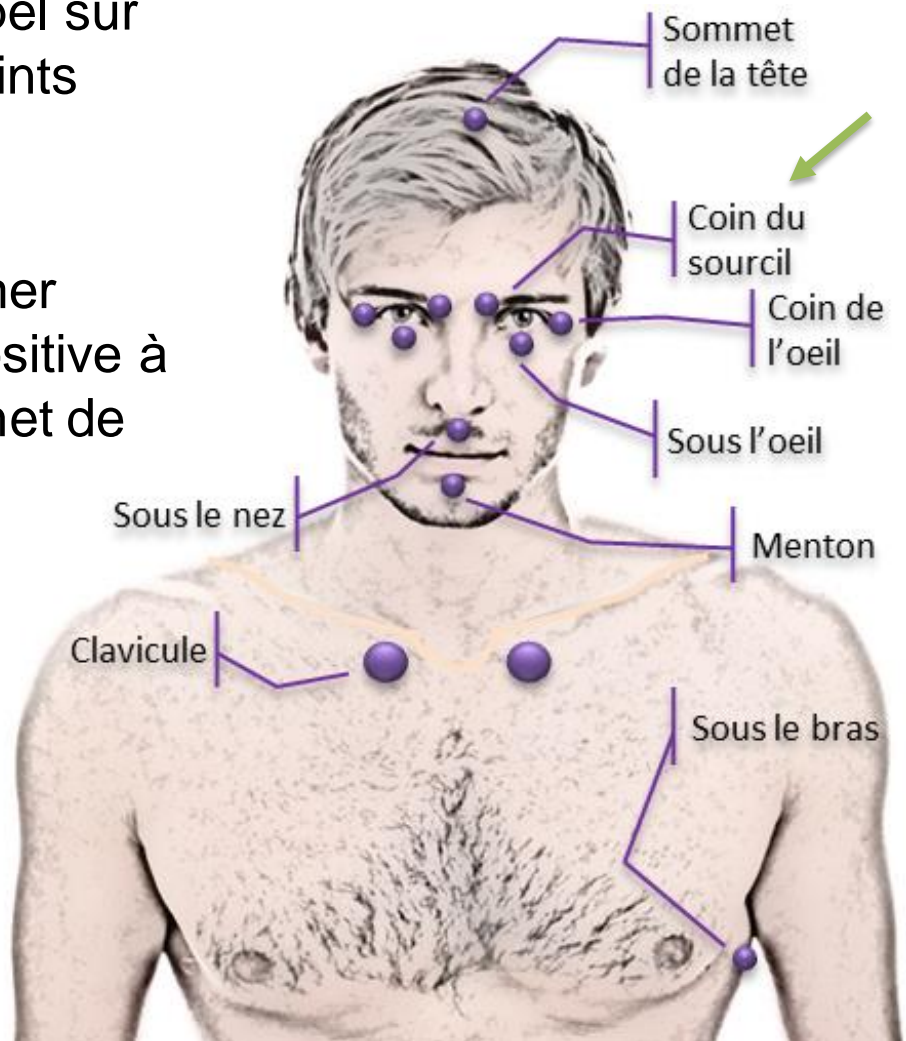


La phrase complète sur le point karaté



La phrase de rappel sur tous les autres points
(départ flèche verte)

J'aime bien terminer avec l'intention positive à la fin, sur le sommet de la tête





Étape 5 – Effectuer une ronde EFT

Pour faire une ronde EFT, c'est bien de dire les mots, mais c'est encore mieux si les mots sont accompagnés de pensées, images, focalisation correspondant à la cible EFT.

Par exemple, pour la peur de perdre sa liberté, si vous êtes en couple, c'est encore mieux si vous pouvez imaginer une situation où vous n'avez plus de liberté. C'est quoi précisément pour vous, perdre sa liberté. Par exemple, votre homme vous fait une scène parce que vous sortez avec vos amies de fille. Tout en disant la phrase EFT, si vous avez cette situation en tête, la puissance de l'EFT se fera sentir encore plus. Vous pouvez aussi vous connecter sur un événement spécifique du passé où vous aviez l'impression de perdre votre liberté avec votre homme.

Un autre exemple: si vous faites une ronde sur vos sensations physiques comme cible EFT, par exemple, une boule à l'estomac, en plus de dire les mots et tapoter, c'est encore mieux si vous mettez votre attention sur cette boule à l'estomac.

Pour faire une ronde EFT

1. La phrase complète est dite trois fois en tapotant le point karaté
2. La phrase de rappel est dite sur tous les points sauf le dernier
3. L'intention positive est dite en tapotant le sommet de la tête

Autres conseils

- Tapoter chaque point 5 à 10 fois, pas trop fort
- Si un point vous fait du bien ou augmente votre inconfort, c'est une bonne pratique de tapoter plus longtemps
- Les mots sont au service de la connexion avec ce qui est là. Si ce qui est là change, vous ajustez les mots pendant la séquence. Par exemple, si vous débutez avec « J'ai peur de... » et que pendant la séquence il y a de la colère ou de la tristesse qui monte, vous changez les mots à « cette colère », « cette tristesse » comme phrase de rappel. Rappelez-vous: les mots sont au service de la connexion avec ce que vous désirez apaiser.



Étape 6 – L'après ronde

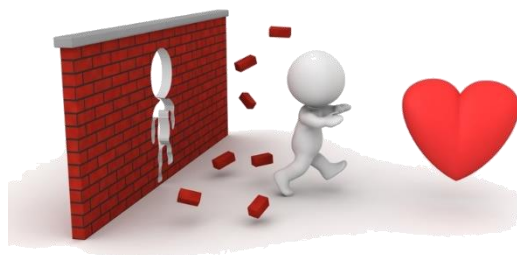
Une fois le sommet de la tête tapoté, je suggère de terminer la ronde en :

1. Fermant les yeux
2. En prenant une bonne respiration
3. Et en laissant monter ce qui a à monter

Ce peut être une pensée, une image, un événement du passé. Je n'ai pas l'espace pour vous indiquer en détail quoi faire avec ce qui émerge, mais c'est une bonne pratique de prendre en note les événements du passé qui émergent spontanément. Ils peuvent devenir de bonnes racines à nettoyer au sous-sol.

Ce qui prend maintenant le plus de place après votre ronde, ce peut être aussi une émotion, une sensation dans le corps, un ressenti / sentiment. Sondez votre corps et observez si vous avez un inconfort. Cela peut faire l'objet de la ronde EFT suivante. Par exemple: « Même si j'ai de la difficulté à respirer, je m'aime et je m'accepte de plus en plus ». Si c'est plutôt une émotion qui prend toute la place, allez-y avec l'émotion. Par exemple, « Même si je me sens triste, je m'aime et je m'accepte de plus en plus ». Si c'est un ressenti (honte, culpabilité, impuissance...) vous y allez avec : « Même si je me sens impuissante lorsque cette situation arrive, je m'aime et je m'accepte de plus en plus ».

Si tout est calme, retournez à votre peur initiale, évaluez son intensité et faites une nouvelle ronde. La persistance est payante en EFT.





Si ça ne fonctionne pas

Si tout a été essayé au rez-de-chaussée, dans la précision et dans la persistance, et que les peurs sont toujours là, il y a trois autres éléments qui peuvent être considérés: les racines, les gains secondaires et le gardien.

Les racines

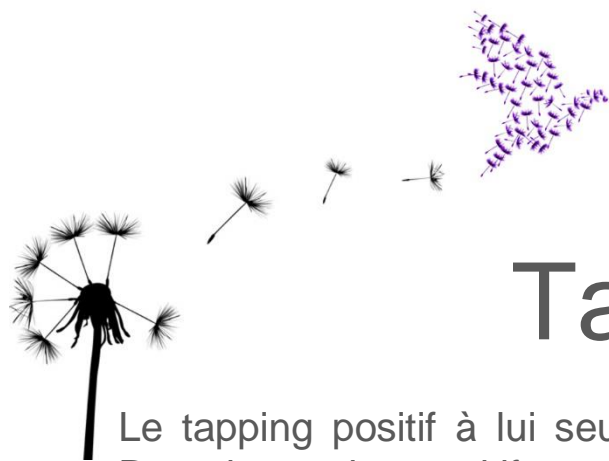
Les racines correspondent aux croyances et surtout aux événements du passé qui ont installé et maintiennent vos peurs. C'est comme si ces événements avaient placé des étiquettes "Danger" dans votre cerveau, associées à des paramètres précis. Lorsque le cerveau reconnaît ces paramètres dans le présent, à cause de l'étiquette danger, il déclenche le système d'alarme sous forme de peur. La peur peut être utile comme celle devant un lion dans la savane africaine, mais elle peut ne pas être utile et vous limiter dans vos actions. C'est de celle-là dont on veut se débarrasser.

Les gains secondaires

Les gains secondaires sont les avantages que vous avez à garder vos peurs. Si, par exemple, vos peurs vous permettent d'avoir de l'attention de vos proches et que cette attention est très importante pour vous, elle peut devenir un obstacle à l'élimination de vos peurs.

Le gardien

Parfois, c'est comme s'il y avait une entité séparée à l'intérieur de nous qui a intérêt à garder la peur. J'ai une cliente qui avait une peur des ponts. Les peurs précises disparaissent souvent à l'intérieur de 3 séances, rarement 4, souvent une seule. Mais dans son cas, il n'y a pas eu vraiment de progrès après 5 séances. La cause était très bien identifiée : un traumatisme à la naissance. Mais l'accès à ces souffrances était très difficile. À l'époque, j'étais moins bien équipé pour travailler avec les différentes parties de soi, dont les gardiens. Dans son cas, je n'ai pas pu aller au bout. Elle a décidé de ne pas continuer le travail.



Tapping positif

Le tapping positif à lui seul n'est pas nécessairement garant de succès. Dans le tapping positif, vous énoncez ce que vous désirez tout en tapotant en même temps.

Je compare souvent l'avancée dans le mieux-être comme si vous étiez dans une voiture. Vous devez appuyer sur la pédale à essence pour avancer. La pédale à essence correspond à votre volonté, vos pensées positives, vos désirs, vos actions vers l'avant. Vous pouvez, comme certains adeptes de la loi de l'attraction et de la pensée positive le suggèrent, faire des visualisations, des énoncés positifs, des tableaux de vision (vision board), des cahiers de rêves. Tout cela correspond à la pédale à essence.

Mais si vous avez en même temps le pied sur la pédale à frein, rien ne se passera ou tout ira au ralenti ou avec beaucoup d'effort. Vous allez alors expérimenter peur, doute, procrastination et autosabotage. La pédale à frein correspond à vos blessures, vos peurs, vos croyances limitantes et est souvent associée au cerveau automatique (inconscient). Vous avez donc avantage à vous occuper de la pédale à frein en premier avant de faire que du positif.

Ceci étant dit, voici ce que je propose comme tapping positif. Mais avant, une petite explication... drôle de méthode que l'EFT qui fonctionne autant pour le négatif que pour le positif. En effet, en tapotant, l'EFT augmente l'état de calme, l'état antistress du cerveau. Si vous êtes connecté sur du négatif, il y aura alors un effet **d'annulation**. Si vous êtes connecté sur du positif, c'est comme si le cerveau, avec le tapping, se plaçait dans de meilleures dispositions créant ainsi un effet **d'amplification**.

Pour faire du tapping positif, il n'y a qu'une seule règle importante à savoir. Il faut le faire à propos de choses qui se passent à l'intérieur de nous: nos pensées, nos émotions, nos ressentis / sentiments. Par exemple: « je veux que mon conjoint arrête de me disputer » n'est pas adéquat comme phrase de tapping positif. Vous devez y aller plutôt avec « je me sens zen, calme et sereine, quoiqu'il arrive » ou encore « J'installe la confiance, la force, dans chacune de mes cellules ».



Comment nettoyer les événements du passé avec l'EFT

Je vous ai mentionné à quelques reprises les deux niveaux de travail : le rez-de-chaussée et le sous-sol. Avec les événements du passé, surtout le passé lointain, nous sommes ici au sous-sol. Le vrai travail en EFT, profond et sérieux, implique souvent la libération des charges émotionnelles souffrantes du passé. Si vous regardez le créateur de l'EFT travailler, Gary Craig, c'est ce que vous allez constater.

Voici 2 façons très simples pour effectuer ce nettoyage vous-même.

1. La technique de l'histoire simplifiée

Vous racontez tout simplement l'histoire de votre événement à voix haute tout en tapotant en boucle. Vous mettez l'accent sur qu'est-ce qui vous a dérangé et sur comment vous vous sentez (vos sensations dans le corps, vos émotions et vos sentiments). Et vous recommencez l'histoire tout en tapotant en boucle autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que vous sentiez que la charge émotionnelle associée à cette histoire ait fortement diminué ou ait disparu.

2. La technique du Polaroid

Vous identifiez le moment de l'histoire où la perturbation émotionnelle fut la plus intense. Ensuite vous faites une image, une photographie mentale de ce moment et vous identifiez comment vous vous sentez. Vous faites tout simplement une séquence EFT classique : Même si je me sens ... je m'aime... Ensuite, vous retournez à la photographie imaginaire, en temps réel, et vous vous redemandez ce qui prend le plus de place maintenant et vous refaites une séquence EFT avec ce qui est là. Vous continuez jusqu'à ce que vous sentiez que la charge émotionnelle ait fortement diminué ou ait complètement disparu.

Pour en savoir plus sur le nettoyage des événements du passé:

- [Pourquoi nettoyer les événements du passé et 5 façons de le faire – 1](#)
- [Pourquoi nettoyer les événements du passé et 5 façons de le faire – 2](#)



Et voilà !

Et voilà ! Vous avez, avec ce guide, un outil pour travailler vos peurs et augmenter votre confiance en vous-même.

Vos peurs peuvent être travaillées à deux niveaux avec l'EFT

1. Le rez-de-chaussée qui correspond à vos peurs que vous vivez actuellement. C'est à ce niveau que l'essentiel de ce guide s'attarde.
2. Le sous-sol, les racines qui correspondent à des événements du passé vécus dans la souffrance et l'impuissance où l'objet de votre peur fait partie des paramètres de l'événement.

À la page 15 de ce guide je vous donne 2 suggestions pour nettoyer les événements du passé correspondant au travail dans le sous-sol.

Le travail avec l'EFT, que ce soit au rez-de-chaussée ou au sous-sol, se fait avec les étapes suivantes

1. Identifier une cible EFT
2. Bâtir sa phrase EFT
3. Effectuer une ronde EFT
4. Identifier ce qui émerge après, mais aussi pendant la ronde
5. Refaire les étapes 1 à 4 jusqu'à apaisement

Vous avez également quelques informations sur la possibilité de faire du tapping positif pour augmenter davantage votre confiance, une fois libéré de vos peurs.

Sur ce, je vous souhaite bon tapping !

François



Être accompagné dans votre voyage pour augmenter votre confiance

Avec ce guide, vous avez toute l'information requise pour travailler vos peurs au niveau du rez-de-chaussée avec des suggestions pour le sous-sol et du tapping positif.

C'est possible de se coiffer les cheveux sans miroir, sans coiffeur. L'EFT a cette particularité qu'il n'est pas nécessaire d'avoir recours à un praticien EFT pour tirer profit de ses effets. Il est possible de faire du beau travail seul.

Mais un miroir ça aide et un coiffeur, encore plus. C'est la même chose en EFT. En étant accompagné avec un vrai pro, c'est comme si vous aviez accès à de l'EFT en mode turbo.

De plus, pour les gros traumatismes, il n'est pas recommandé de se lancer dans le nettoyage seul. C'est préférable d'être accompagné.

Si votre petite voix intérieure vous indique d'aller explorer la possibilité d'être accompagné par moi, à distance, où que vous soyez dans le monde, ou chez moi à Laval, Québec, Canada, je vous invite à communiquer avec moi au 514-907-5925 ou à info@liberationdestress.com.

Que le meilleur vous arrive !

François



Qui suis-je ?

Je suis un explorateur du mieux-être depuis mon adolescence, il y a plus de 35 ans. La psyché humaine et la santé m'ont toujours fasciné. Lorsque j'ai amorcé plus sérieusement l'étude des meilleurs moyens pour améliorer notre mieux-être physique, je me suis aperçu que les émotions et les stress du passé avaient un rôle plus important que normalement avancé pour expliquer nos mal-être psychiques et physiques.

Mes nombreuses formations et mon expérience avec ma clientèle m'ont amené à développer une approche unique pour libérer vos stress du présent et du passé.

Je pratique la libération de stress, depuis près de 14 ans. J'utilise principalement L'EFT (Emotional Freedom Technique / Technique de libération émotionnelle) et aussi TiPi. Je suis certifié praticien avancé accrédité (niveau 3) en EFT et Maître formateur auprès de [EFT International \(EFTi\)](#). Je me spécialise plus particulièrement dans la libération de vos stress mémorisés, vos stress du passé.

J'ai également reçu trois formations [TiPi](#) auprès de Luc Nicon, le créateur de [TiPi](#). Je suis aussi certifié praticien en réencodage de la matrice.

La libération de stress mémorisés que je pratique transforme, transmute, dissout les charges émotive négatives associées aux événements du passé. L'impact sur votre vie présente sera souvent instantané et parfois surprenant!

François
Picard



[Liberationdestress.com](#)
info@liberationdestress.com
514-907-5925



Mes services

Je vous offre...

Un blogue avec des articles et vidéos gratuites

- ApprendreEFT.com

Des séances individuelles en personne ou à distance

- [Accompagnement en libération de stress mémorisés EFT-TiPi](#)
- [Coaching en EFT \(tapping\)](#)
- [Formation TiPi](#)

Des séances de groupe

- [Tapping en groupe](#)
- [Plusieurs formations en EFT \(Tapping\)](#)
- [Formation TiPi](#)

Certification EFT avec EFT International

- [Formation et certification EFT sous EFTi](#)

Maintenant disponible

- Des formations gratuites et payantes en ligne sur ApprendreEFT.com vous permettant d'avoir accès à du jamais vu sur Internet : une séance EFT avec un assistant EFT ViP (Virtuel Personnalisé)

Bientôt

- Deux canaux YouTube avec des vidéos gratuites