

FRANÇOIS PICARD

Apaiser votre **STRESS** et surmonter les **ÉPREUVES** avec l'**EFT**



Découvrir l'EFT autrement
Tome 1

Apaiser votre STRESS
et surmonter
les ÉPREUVES
avec l'EFT

François Picard

François Picard

Mille-Isles (Québec) J0R 1A0

Canada

Courriel : francois@liberationdestress.com

Sites web : liberationdestress.com
apprendreEFT.com

Apaiser votre STRESS et surmonter les ÉPREUVES avec l'EFT

© François Picard 2024

Tous droits réservés.

Dépôt légal 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

ISBN version papier : 978-2-9822401-0-0

ISBN version électronique : 978-2-9822401-1-7

Auteur : François Picard

Couverture : Marjorie Patry

Correction et révision : Ginette Gratton, Audray Kingsley, Odile Wallon

Consultante en édition : Chantal Blanchette de Mini Génie

Reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de l'auteur est illégal. Toute reproduction de cette publication (texte et illustrations), par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du copyright.

Pour ma maman
qui est passée de l'autre côté du voile
pendant l'écriture de ce livre

TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	7
Précisions avant la lecture	9
Avant-propos.....	11
Qui est François Picard ?.....	17
Introduction	21
Le contenu du livre : un survol.....	25
PARTIE 1 - DÉCOUVRIR L'EFT	31
Chapitre 1 - Qu'est-ce que l'EFT ?	33
Chapitre 2 - 64 raisons pour apprendre l'EFT	41
PARTIE 2 - LES BASES DE L'EFT	79
Chapitre 3 - Les points et trois façons de faire de l'EFT.....	83
Chapitre 4 - Les concepts de base.....	105
Chapitre 5 - Les précautions	135
PARTIE 3 - L'ANATOMIE D'UNE RONDE EFT.....	143
Chapitre 6 - Avant une ronde	149
Chapitre 7 - Pendant une ronde	169
Chapitre 8 - Après une ronde	189
PARTIE 4 - L'EFT AU QUOTIDIEN	211
Chapitre 9 - Apaiser son stress et surmonter les épreuves.....	213
Chapitre 10 - Si l'EFT ne fonctionne pas	231
Chapitre 11 - Scripts, protocoles et méditations EFT.....	239
Chapitre 12 - L'EFT positif	245
PARTIE 5 – CONCLUSION ET COMPLÉMENTS	251
Conclusion – et après ?.....	253
Pour avoir accès aux suppléments gratuits	261
Remerciements	263

PRÉFACE

Cet ouvrage est le meilleur que j'ai pu lire au sujet de la technique EFT. Il est clair, concis et étayé par de nombreux exemples qui permettent de faire des liens avec votre propre vie et vous aidera à vous libérer émotionnellement et physiquement de vos maux du quotidien.

Ce que j'apprécie particulièrement, c'est que cet ouvrage soit porté par l'expérience et surtout le cœur d'une personne qui travaille dans l'amour inconditionnel et le non-jugement de son prochain. Il a par ailleurs dédié les 20 dernières années de sa vie à pratiquer l'EFT, ce qui est le plus important, car de fait, il sait exactement de quoi il parle.

Dans ce livre facile à lire, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour vous apaiser au quotidien. Si vous êtes déjà connaisseur, vous trouverez également de nombreuses ressources avec des études cliniques qui vous apporteront toutes les explications nécessaires à une compréhension plus poussée.

Avec l'EFT, vous allez vous libérer de vos émotions négatives, les accueillir, les reconnaître et ainsi les accepter pour pouvoir mieux les gérer.

La force de cette technique est de permettre de prendre en compte le corps et l'esprit dans leur globalité et ainsi de les relier dans un équilibre libérateur d'énergie et de mieux-être.

Lorsqu'on s'attarde au lien entre le corps et l'esprit, cela permet d'apporter un soulagement émotionnel rapide et durable en traitant la cause de l'émotion négative.

L'EFT propose un nouveau regard sur les émotions. Celles-ci nous rendent vivants et nous mettent en mouvement. Nos émotions sont des messagères précieuses. Elles nous informent sur notre état affectif, composé de sensations physiques, agréables ou désagréables, déclenché par une situation précise.

Au fil des différentes étapes d'apprentissage, ce livre va précisément vous aider à ressentir, à accueillir et à comprendre le message que l'émotion véhicule. Il va vous aider à mettre en place des changements dans votre vie, car ces compétences émotionnelles s'acquièrent par l'entraînement.

Bon voyage au pays des émotions !

Catie Bertoux

Experte Consultante et Formatrice certifiée en EFT par Gary Craig (le créateur de cette technique) et Maître Formatrice et Superviseure Certifiée pour EFT International.

Présidente de l'Association EFT France (www.association-eft.fr) qui regroupe dans un annuaire les praticiennes françaises.

Spécialisée dans les « douleurs » et les SSPT « Syndrome de Stress Post Traumatique », Catie est très impliquée dans le monde médical.

Auteure d'un livre paru en 2009 : *EFT — Un outil pour la vie*

Créatrice d'un jeu de cartes EFT pour les novices comme pour les professionnels, pour les guider lors de leurs séances.

Créatrice d'un mini manuel explicatif de la technique EFT avec DVD et témoignages de clients.

PRÉCISIONS AVANT LA LECTURE

Avant que vous commenciez la lecture de ce livre, voici quelques informations et précisions importantes.

L'utilisation du féminin

D'ordinaire, dans un texte, le masculin l'emporte sur le féminin. Étant donné que ma clientèle et mes étudiantes sont surtout des femmes, j'ai décidé d'inverser la règle. Dans ce livre, c'est le féminin qui va l'emporter sur le masculin. Et, bien sûr, le féminin inclut le masculin et toutes les autres variations de genre. Je m'excuse d'avance auprès de Monsieur Larousse et de Monsieur Robert, de l'Académie française, de l'Office québécois de la langue française et auprès de tous les hommes et des autres personnes qui ne se considèrent pas comme des femmes. Comme on dit souvent, c'est l'usage qui dicte comment la langue évolue. Bien que je sois extrêmement heureux, ravi et dans la gratitude lorsqu'un homme participe à mes activités ou vient me consulter pour un accompagnement EFT, mon univers EFT est grandement féminin. Ce livre en sera un témoin réel.

Suivez les recommandations de votre professionnelle de la santé

Il est très important de comprendre que recourir à l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) pour favoriser votre bien-être ne peut remplacer les recommandations de votre professionnelle de la santé, autant sur le plan physique que psychologique. L'EFT est plutôt destinée à compléter l'offre des médecins, des psychologues, des psychothérapeutes et autres professionnelles dans la recherche d'un bien-être optimal.

Vous ne devez en aucun cas arrêter un traitement prescrit par votre professionnelle de la santé sans son accord, et ce, même si vous constatez une nette diminution de vos symptômes. Parlez-en avec elle !

Respectez vos limites

Ce livre est conçu pour travailler avec ce que j'appelle « l'ici et maintenant ». Si vous débutez en EFT, que ce soit pour vous ou pour aider les autres, limitez-vous, dans un premier temps, au travail sur l'ici et maintenant. Le stress au quotidien et les épreuves de la vie sont un bon point de départ. N'essayez pas de trouver les racines d'une problématique et ne tentez pas de nettoyer un traumatisme majeur avec cet outil. Même si, dans la majorité des cas, l'EFT ne provoque pas d'effets secondaires ou de réactions indésirables, veillez à rester dans les limites de l'ici et maintenant. En dehors de ce champ d'action, je vous propose d'avoir recours à une praticienne expérimentée et très bien formée pour un accompagnement en douceur.

Récits, cas et témoignages

Dans les récits, cas et témoignages de ce livre, j'ai systématiquement changé les noms des clientes et des praticiennes pour protéger leur vie privée. Les exemples proviennent de ma pratique ou de celle de collègues, d'étudiantes et de participantes à mes rencontres EFT de groupe. Pour augmenter la confidentialité, je ne mentionnerai pas l'origine des cas, qu'ils proviennent de ma pratique ou de celle d'autres personnes, sauf exception.

La langue

Je suis québécois d'origine. J'ai grandi principalement à Charlemagne, une petite ville du Québec, au Canada. Eh oui ! La fameuse ville où Céline Dion est née. Eh non ! Je ne l'ai pas croisée. Elle est plus jeune que moi.

J'ai décidé de garder mon franc-parler québécois dans ce livre. Cependant, les expressions québécoises sont agrémentées d'explications en bas de page ou d'équivalences internationales entre parenthèses.

AVANT-PROPOS

Voici enfin mon premier livre publié ! Cet ouvrage a été écrit tout juste après l'épisode Covid. Après tout le stress et les épreuves générés par cet épisode, j'ose espérer que ce livre amènera une solution simple et efficace (l'EFT) qui vous aidera à affronter les prochaines sources de stress et épreuves qui se présenteront dans votre vie.

L'EFT, vous allez le découvrir plus loin, correspond à Emotional Freedom Techniques ou, en français, Techniques de Libération Émotionnelle. C'est une série de techniques simples et puissantes utilisées par des millions de personnes à travers le monde pour toutes sortes de problématiques physiques et surtout émotionnelles, mais également pour les blocages, la procrastination, les schémas répétitifs, les difficultés financières ou amoureuses, et j'en passe. J'ai même une participante à mes rencontres EFT de groupe qui l'a utilisée avec succès pour vendre sa maison !

Vous avez entre les mains deux livres en un :

- Si vous désirez apprendre les bases de l'EFT, vous avez le livre parfait pour vous !
- Si vous cherchez un outil simple et puissant pour diminuer votre stress et passer à travers les épreuves de la vie, vous avez le livre parfait pour vous !

Dans cet avant-propos, j'ai l'élan de vous présenter la genèse de ce livre et de répondre à la question « Pourquoi un autre livre sur l'EFT ? ». (Vous découvrirez ce qu'est l'EFT dans l'introduction, mais surtout à la section « Découvrir l'EFT »)

La genèse de ce livre — beding belang !

Alors que je suis dans la rédaction d'un livre pour aider les gens à trouver l'amour, « la vie » me présente une petite surprise !

- « Non, non, non, arrête tout cela ! Tu écriras un livre sur l'EFT ! » me dit une voix intérieure qui me prend par surprise.
- « Il y en a déjà tout plein de livres sur l'EFT ! » que je réponds à cette voix.
- « Oui, mais tu as une façon unique de l'enseigner ! » me répond cette voix de nouveau.

S'ensuit alors un dialogue intérieur entre les deux parties de moi qui débattent de la pertinence d'un autre livre d'introduction sur l'EFT. Il y a même une troisième partie de moi qui s'invite dans le dialogue avec l'intention de me clouer le bec une fois pour toutes. Cette partie de moi ajoute :

- « Ton livre sur l'amour, tu peux le mettre sur la glace. Tu as un autre chapitre à vivre avant de le terminer ! »
- « Ouais, ouais ! » me dis-je, en constatant que cette troisième partie a probablement raison.

Et tout cela à cause de (certaines diront « grâce à... ») Karine et Louise.

Les deux protagonistes

Karine est celle qui m'a laissé le commentaire suivant alors que je participais au Sommet EFT Virtuel en Éducation de 2021 organisé par Anne Siret. C'est un commentaire qui m'a beaucoup touché. Dans ma présentation, j'expliquais certains concepts de base importants pour calmer ses émotions avec l'EFT. Voici ce que Karine a écrit à la suite de ma présentation :

Merci François ! Je t'envoie ma gratitude infinie. Il y a plusieurs points que tu expliques que je n'avais pas forcément appris lors de mes trois niveaux de formation de praticienne EFT... et pourtant, je faisais déjà tout ce que tu expliques intuitivement, géniaaaaal. Alors pour moi qui ai un fond de « syndrome de l'imposteur », à toujours me remettre en question, à redouter un peu de m'éloigner de la théorie enseignée, t'écouter m'a fait le plus grand bien : je suis à ma place et en plus je suis compétente dans mon accompagnement de praticienne EFT. Je vibre très fort. De plus, moi qui ai toujours besoin d'en apprendre davantage et approfondir les sujets qui me passionnent, je suis comblée. Tu as nourri ma soif d'apprendre encore plus. Je vais pouvoir aller encore plus loin dans mes accompagnements. Merci.
— Karine

Mais ce n'est pas tout ! Celle qui a permis la germination de la « graine livresque » que Karine a plantée en moi, c'est Louise. C'est l'une de mes étudiantes certifiées et elle participe à mes rencontres EFT de *tapping* en groupe et de questions-réponses-témoignages. Un jour, elle m'envoie ce courriel :

[...] Je trouve ta façon de questionner pour trouver la cible toujours très enrichissante. Même si j'ai entendu plus d'une fois ces explications, je suis contente de les réentendre. J'ai lu une grande partie des livres en français qui parlent de l'EFT et je n'ai jamais rien lu d'aussi précis sur la façon de trouver la cible. Cela mériterait que tu l'écrives. L'analyse des paramètres, en particulier, est un point très important dont il faut tenir compte et qui est, selon moi, très rarement soulevé.
— Louise

Voilà donc les deux protagonistes à l'origine de ce livre. Merci Karine et Louise ! Sans vous, ce livre n'existerait pas.

Mon élan intérieur

Je fonctionne essentiellement à partir de mes élans intérieurs, en essayant de mettre le plus possible mon ego de côté. Au début du printemps 2022, j'ai l'élan très fort d'écrire un livre qui présente l'EFT

d'une façon unique, la mienne. Je me suis donc réservé un moment, à la fin de l'été 2022, pour mettre ce projet en marche.

Lorsque j'ai commencé la rédaction de ce livre, la table des matières était beaucoup plus ambitieuse. Ce que vous avez entre les mains correspond à la première partie du projet que j'avais en tête. La deuxième partie s'intitulait « Pour aller plus loin ». Mais je me suis rapidement aperçu que je me dirigeais vers une brique de 350 pages et plus si j'incluais la deuxième partie dans ce premier livre. J'ai alors décidé de couper le livre en deux.

Vous avez dans ce livre mes 18 années d'expérience et de connaissance pour :

- repérer les cibles à tapoter et créer des rondes EFT¹ performantes, ce qui constitue la base de l'EFT
- le tout, pour diminuer votre stress au quotidien et surmonter les épreuves de la vie.

Pourquoi un autre livre sur l'EFT ?

Des livres d'introduction sur cette méthode, il y en a un certain nombre. Alors, pourquoi un autre livre d'introduction sur ce sujet ? Dans un premier temps, je trouve que la plupart des livres d'introduction sur l'EFT sont un peu trop ambitieux. Bien que l'EFT soit une approche simple, mais très puissante, je trouve dangereux de faire plus ou moins miroiter aux débutantes la possibilité de solutionner énormément de problèmes seulement avec un livre d'introduction. En effet, certains de ces ouvrages prétendent pouvoir régler les problématiques de couple, éliminer les blocages qui empêchent d'atteindre des objectifs, améliorer la vue, éliminer les dépendances, débarrasser les gens de leur insomnie, nettoyer les charges émotionnelles du passé,

¹ Une ronde EFT consiste à se connecter à ses perturbations émotionnelles ou physiques et, en même temps, à tapoter certains points précis sur son corps. Une ronde peut durer entre une et deux minutes.

etc. Il y a même un livre d'introduction qui aborde les traumatismes et les abus en faisant des propositions de ronde EFT !

Dans certains cas, il est en effet possible d'avoir des succès avec ces problématiques seulement avec des notions de base. Mais, souvent, du travail en profondeur est requis, ce qui n'est pas nécessairement à la portée d'une débutante. C'est pour cela que j'ai pris la décision de me limiter à deux problématiques que je considère comme faciles à apaiser pour une débutante : le stress au quotidien et les épreuves de la vie. C'est tout ! Rien d'autre ! Ce livre est avant tout bâti pour que vous deveniez des pros pour ces deux problématiques avec un outil simple et performant qui, je l'espère, sera inclus dans votre trousse de premiers soins émotionnels.

Dans un deuxième temps, je publie ce livre pour une raison pédagogique. On me dit souvent que j'ai une façon particulière d'enseigner cet outil. Vous avez entre les mains le troisième livre que j'ai écrit, mais le premier que je publie. Mon premier projet d'écriture était justement une introduction à l'EFT conçu de façon classique. Vers la fin de l'écriture, en voyant tous les autres livres d'introduction déjà publiés, je me suis dit : « Je n'apporte rien de plus à la communauté EFT avec ce livre. Ce n'est qu'un ouvrage de plus. » Je l'ai donc mis de côté.

Par contre, le livre que vous avez entre les mains est différent. Le titre de la collection dont fera partie ce tome 1 est « Découvrir l'EFT autrement ». Cela aurait pu être « L'EFT comme vous ne l'avez jamais lu ». Mon approche est unique. J'aime simplifier et vulgariser pour présenter de nouveaux concepts, de nouvelles idées. Avec ce livre et les suivants, en plus de bénéficier de mon expérience et de mes connaissances en EFT, vous profiterez d'un de mes rôles principaux de mon ancienne vie (avant d'être à temps plein dans mes passions) : formateur.

Voici donc pourquoi je publie un nouveau livre d'introduction sur l'EFT :

- Je mets l'accent sur seulement deux problématiques importantes pour lesquelles il est facile d'avoir du succès.
- Je présente l'EFT d'une façon unique.

Je vous souhaite de faire de belles découvertes en lisant ce livre !

François

QUI EST FRANÇOIS PICARD ?

Qui est François Picard, l'auteur de ce livre ? Qu'est-ce qui lui donne la légitimité de devenir auteur et de partager ces informations sur l'EFT ? François Picard, c'est moi ! Je suis un explorateur du mieux-être toujours à la recherche d'outils et de techniques, de pratiques ultra-simples et extraefficaces pour favoriser les transformations vers un mieux-être.

Au moment où je publie ce livre, j'en suis à ma huitième année à temps plein à aider les gens à se libérer de ce qui les emprisonne. Pendant les 11 années précédentes, je l'ai fait à temps partiel. J'utilise principalement l'EFT, qui représente pratiquement 80 % de mon activité. L'EFT, j'en mange ! C'est ma passion ! C'est une très grande source de plaisir, de gratitude et de satisfaction. J'accompagne des gens dans des séances individuelles et en groupe. De plus, avec mes formations et mon mentorat, les personnes en relation d'aide peuvent se former à l'EFT pour pouvoir, à leur tour, aider les gens à se libérer de ce qui les emprisonne.

Je suis membre accrédité d'EFT International, sans doute la plus grande association internationale de praticiennes et de praticiens EFT certifiés. J'ai reçu les certifications de praticien, de praticien avancé et finalement de maître formateur auprès de Betty Moore-Hafter qui, elle, a été formée par Gary Craig, le créateur de la technique. Je suis engagé comme bénévole auprès de cette association, dans le sous-comité francophone où nous avons créé, mes amies européennes et moi, la section française du site (<https://eftinternational.org/fr/eft-en-francais>). J'ai également participé aux deux projets suivants : 1) la mise en

place d'un cadre pour offrir les formations d'EFT International en ligne ; 2) la compilation, auprès des formatrices, des meilleures pratiques concernant les exercices dans les formations des niveaux 1 et 2. Mon aventure dans l'univers du mieux-être a débuté avec les approches matérialistes : herbes, huiles essentielles, aliments, cures, etc. Cependant, un séminaire avec Angela Hoffmann sur le décodage des troubles chez l'enfant et un livre sur la médecine nouvelle du Dr Hammer m'ont plongé dans un monde émotionnel fascinant où j'ai accumulé plus de 500 heures de formation en décodage biologique.

Insatisfait de la manière dont cette connaissance était utilisée pour amener les gens vers le mieux-être, j'ai été à l'affût d'une solution simple et performante pour libérer les gens de leurs perturbations émotionnelles, lesquelles jouent un rôle parfois majeur dans leurs problématiques physiques. La vie a mis la TFT (Thought Field Therapy ou Thérapie du Champ Mental en français) de Roger Callahan sur mon chemin, laquelle m'a conduit rapidement à l'EFT de Gary Craig, il y a plus de 20 ans.

Eh oui ! Ma première intervention EFT (sur moi-même), je l'ai faite il y a 20 ans. Je m'en souviens encore. J'étais étendu sur mon lit, tellement la crampe à mon mollet était douloureuse. J'ai « dégainé » mes doigts et commencé à tapoter certains points dans le haut de mon corps, et ce fut magique ! La crampe a complètement disparu en moins de 15 secondes. Je ne pouvais pas m'imaginer à ce moment que l'EFT serait encore au cœur de ma vie, dans mon quotidien, 20 ans plus tard.

Pour vous donner une idée de mon expérience, je me suis amusé à faire des petits calculs dont les résultats m'ont étonné. C'est un exercice qu'on n'a pas tendance à faire spontanément ni souvent. J'ai plus de 3000 séances d'EFT sous la cravate avec plus de 600 clientes. J'ai également animé plus de 100 rencontres de *tapping* en groupe, dont 80, juste pendant les quatre dernières années. Cela représente à peu près 280 interventions EFT de 20 minutes environ. Dans les huit dernières années, j'ai enseigné à près de 200 élèves le niveau 1 d'EFT International. Certaines d'entre elles ont suivi aussi le niveau 2 et la certification

de praticienne EFT. Au moment où je publie ce livre, j'en suis à la 30^e cohorte de mon prochain niveau 1. Malgré tout ce bagage, vous cernerez mieux qui je suis en lisant les témoignages de mes clientes dans cette section d'un de mes sites : <https://liberationdestress.com/te-moignages>.

J'ai bien l'intention de continuer le plus longtemps possible à aider les gens à se libérer de ce qui les emprisonne. Et à aider les thérapeutes à faire la même chose que moi. J'ai 15 idées de livres dans ma tête. Vous avez le premier entre les mains !

Bonne lecture !

INTRODUCTION

Pendant le plus fort de la pandémie COVID-19, alors que la peur du virus était à son apogée et que les gouvernements nous imposaient toutes sortes de mesures contraignantes, j'ai offert des séances gratuites de *tapping* en groupe pour aider les gens à affronter le stress engendré par cette situation exceptionnelle. C'était une belle occasion de « se calmer le pompon² », comme on dit en bon québécois !

Qu'est-ce que le *tapping* en groupe pour « se calmer le pompon » ?

En visioconférence, mes séances de *tapping* en groupe se sont déroulées comme suit :

1. Il y a d'abord une brève introduction.
2. Puis les participantes précisent, dans l'ici et maintenant, ce qui les dérange le plus et la manière dont elles se sentent.
3. Ensuite, je guide les participantes, avec des mots, à travers ce que j'appelle une ronde EFT où, tous ensemble, nous tapotons certains points du corps pour que chacune puisse calmer ses perturbations.
4. Finalement, je travaille de manière individuelle avec une volontaire, devant le groupe, pendant que les autres participantes se placent en position d'observatrices.

² Se calmer le pompon : expression typiquement québécoise qui veut dire « cesser d'être exagérément enthousiaste, scandalisée ou paniquée devant une idée ou une situation ».

Pendant une rencontre de *tapping* en groupe d'une heure et quinze minutes, je peux travailler ainsi avec deux à quatre volontaires. Avec chaque volontaire, je fais généralement entre une et six rondes EFT.

Une ronde peut durer de une à deux minutes. Elle consiste tout simplement à tapoter, avec les doigts, certains points du haut du corps tout en plaçant sa conscience sur ce qui se passe à l'intérieur de soi, sur ses perturbations émotionnelles et physiques. « Méthode bizarre ! », Me direz-vous. Je suis d'accord. Par contre, elle est tellement puissante que la bizarrerie de la méthode ne m'a pas empêché d'en faire mon principal outil de transformation auprès de ma clientèle, et ce depuis plus de 18 ans.

Les maux de ventre de Francine

Le 2 avril 2020, j'ai travaillé environ 10 minutes avec Francine. Le confinement a semblé avoir un effet amplificateur sur ses maux physiques. Nous avons fait une seule ronde sur ses maux de ventre, dont l'intensité était de 7 sur 10 : tensions et torsion au ventre. À la fin de la ronde, après un long bâillement, elle m'a décrit : « Il y a de la détente. Le bâillement est venu vraiment spontanément, naturellement, et je sens que ça circule ». À la suite de la ronde, elle a évalué ses maux de ventre à 4 sur 10. Donc une diminution de 7 à 4, après seulement une ronde.

C'est l'histoire de ma vie, l'impuissance de communiquer

Devant ce qui se passe avec la pandémie, Aline, thérapeute, se sent frustrée dans son incapacité à communiquer et à convaincre les gens à propos du pouvoir que chacun possède. Selon elle, on ne doit pas remettre son pouvoir entre les mains des autorités. Pendant la ronde, une prise de conscience émerge : « C'est l'histoire de ma vie, l'impuissance de communiquer, par rapport au système ». Immédiatement après la ronde, le changement est évident. Elle partage, avec grande émotion : « Cela a changé... C'est comme le soulagement d'être entendue ». Elle a confirmé qu'un très grand apaisement s'était installé dans

son corps. Tout cela a duré environ 12 minutes. Cela se passait le 9 avril 2020.

J'ai perdu le plaisir de faire l'épicerie³

Pour Guylaine, l'intensité de sa frustration était à 7. Frustration d'avoir perdu le plaisir de faire l'épicerie (ou les courses). Psychologiquement, Guylaine était prête à respecter les consignes jusqu'au 15 avril. Mais quand elle a appris que les contraintes allaient s'étirer jusqu'au 4 mai, ça n'allait plus. À la fin de la première ronde, son cerveau lui a montré d'autres façons d'avoir du plaisir. Sa frustration est passée de 7 à 3. Cela à la suite d'une seule ronde ! En tout, j'ai travaillé environ 11 minutes avec Guylaine. C'était aussi le 9 avril 2020.

Cent rencontres EFT en 5 ans

J'ai organisé près de 100 rencontres de *tapping* en groupe dans les six dernières années, ce qui comprend près de 280 interventions d'une durée de 15 à 25 minutes. Je suis toujours épaté de la puissance de cet outil. Celui-ci me permet d'être témoin d'apaisements et de soulagements indiscutables et parfois même impressionnants après seulement quelques minutes de travail. C'est cette technique simple et puissante que j'aimerais vous faire découvrir dans le présent livre.

Une pierre, deux coups — Un livre, deux objectifs

Le nom de cette technique ? EFT pour Emotional Freedom Techniques. En français nous dirions « Techniques de Libération Émotionnelle » ou « Techniques de Liberté Émotionnelle ». On peut également utiliser le terme *tapping*. Faire de l'EFT, faire du *tapping* ou tapoter sont tous les trois synonymes.

Avec ce livre, j'ai deux objectifs principaux en tête :

1. Je veux offrir un outil simple, efficace et qui a fait ses preuves aux personnes qui veulent réduire leur stress au quotidien et mieux affronter les épreuves de la vie.

³ « Faire l'épicerie » au Québec correspond à « faire les courses » en France.

2. Je veux également vous présenter de la manière la plus simple et agréable possible les bases de cet outil.

De nombreuses personnes démunies

Ce livre comporte des enseignements uniques et, en outre, je crois qu'il arrive à point. Pendant les trois dernières années, avec la pandémie de la Covid, nous avons été confrontées à tout un lot d'éléments stressants et d'épreuves diverses. Et je constate que de nombreuses personnes sont démunies pour les affronter. Par ailleurs, même sans pandémie, la vie ne se gêne pas pour nous confronter à des situations stressantes et des chocs de tous genres. Il y a toujours de la place pour des outils simples et efficaces.

L'EFT, sous-estimé

Cette approche, bien qu'elle soit davantage connue et reconnue qu'il y a près de 20 ans, lorsqu'elle est entrée dans ma vie, n'a pas encore toute la visibilité et la reconnaissance qu'elle mérite. C'est un outil très simple à utiliser et extrêmement puissant qui est sous-estimé et méconnu par plusieurs. J'espère que ce livre contribuera à augmenter le rayonnement de cette pratique facile à utiliser et très puissante.

LE CONTENU DU LIVRE

UN SURVOL

Que vous soyez une néophyte ou une habituée de l'EFT, vous trouverez votre compte dans ce livre. Dans l'introduction, je vous révélais les deux objectifs de ce livre et, par le fait même, les deux groupes de lectrices à qui je m'adresse :

1. Celles qui veulent apprendre une méthode pour réduire leur stress du quotidien et affronter les épreuves de la vie.
2. Celles qui sont particulièrement intéressées à cette approche et qui veulent acquérir des bases solides pour s'approprier l'outil.

Si vous faites partie de l'un de ces deux groupes de lectrices, ou même des deux, vous avez quelque chose de très intéressant entre les mains !

Habituellement, un livre se lit linéairement, du début à la fin. Cependant, pour les intrépides et les personnes qui veulent « aller là où ça compte pour elles », j'ai préparé un supplément gratuit qui s'intitule « Quatre parcours selon votre profil ». Ce supplément vous permet de choisir le meilleur parcours pour vous. Je vous y présente les chapitres et sections à privilégier selon l'un des profils suivants :

1. « Je ne sais pas trop ce qu'est l'EFT » ;
2. Les débutantes ;
3. Les habituées, expertes et professionnelles ;
4. Les découragées ou les pas trop convaincues.

Vous pourrez vous rendre à la fin du livre pour savoir comment accéder aux suppléments gratuits.

Toutefois, je présume que la plupart d'entre vous prendront le chemin classique et que vous lirez ce livre linéairement, de la première à la dernière page. Si la table des matières vous suffit pour prendre connaissance du contenu de ce livre, je vous invite à sauter la présente section et à plonger directement dans la première partie « Découvrir l'EFT » et son premier chapitre « L'EFT, qu'est-ce que c'est ? ». Pour les linéaires qui veulent davantage de détails, voici ce que je vous propose dans l'ordre.

Partie 1 — Découvrir l'EFT

Chapitre 1 — Qu'est-ce que l'EFT ?

D'abord, nous découvrirons ce qu'est l'EFT avec quatre points de vue, que je combine par la suite pour en faire une définition exhaustive. Je complète cette définition avec l'analogie de l'extracteur de jus. Eh oui ! Je compare les résultats à du jus. La perle de cette analogie, c'est la compréhension des ingrédients de base, la matière première que vous devez mettre dans la machine EFT pour obtenir des résultats parfois surprenants et même hallucinants.

Chapitre 2 — 64 raisons pour apprendre l'EFT

Par la suite, je vous offre un cocktail, ou plutôt un buffet géant d'informations associées à l'univers de l'EFT, avec 64 raisons (et leurs sources) pour lesquelles vous devriez l'apprendre et l'utiliser. En voici un petit échantillon :

- Cette approche fait l'objet de nombreuses études scientifiques validant son efficacité. Il existerait maintenant plus de 150 études scientifiques publiées dans des revues anglophones. Ces articles, qui valident cette approche, sont vérifiés par des pairs.

- L'EFT est utilisé par des psychologues, des psychiatres, des médecins, des enseignants et même par des athlètes professionnelles.
- L'EFT est reconnu par des personnalités du monde du développement personnel et, surtout, par des associations de professionnelles de la santé, et même par un certain gouvernement.
- Le principe de cette approche va bien au-delà de l'effet placebo. De nombreuses études démontrent un effet réel sur le corps. Certaines personnes prétendent même que cette approche fonctionne sur les animaux.

Partie 2 — Les bases de l'EFT

Chapitre 3 — Les points et trois façons de faire de l'EFT

Connaître les points à tapoter et la manière de les utiliser fera l'objet de ce chapitre. Je vous présente les trois moyens dont je me sers pour faire de l'EFT, dont deux ultrafaciles.

Chapitre 4 — Les concepts de base

Pour vraiment tirer profit au maximum de la technique, vous devez absolument comprendre les concepts de base, vous en imprégner et les intégrer totalement. Ce chapitre 4, c'est LE chapitre que je suggère de lire, de relire, de « rere lire » et même de « rererelire » !

Chapitre 5 — Les précautions

Cette approche est souvent présentée comme une méthode douce. Et, je vous le confirme, la majorité de mes séances en groupe ou en individuel se passent dans la douceur et même souvent avec beaucoup de rires, même si ce qu'on libère est très gros et lourd. Mais, avec une nouvelle méthode, il est toujours préférable de savoir jusqu'où on peut aller, ce qu'on peut faire et ne pas faire, afin d'être davantage en confiance quand on se sert de l'EFT. Je vais donc vous parler des précautions à prendre dans ce chapitre.

Partie 3 — L’anatomie d’une ronde EFT (chapitres 6, 7, 8)

Avec les concepts de base qui imprègnent maintenant chacune de vos cellules, vous êtes prêtes pour aborder l’anatomie d’une ronde. Pour moi, une ronde EFT débute lorsque l’on commence à tapoter et elle se termine à l’arrêt du tapotement. La ronde classique, c’est la troisième façon que je suggère pour appliquer ces techniques de libération émotionnelle. C’est la façon la plus précise, la mieux structurée. Certaines, qui connaissent l’outil, me diront : « Mais voyons François ! Comment peux-tu parler de la ronde pendant près de 70 pages ? » Eh bien... il existe tout plein de subtilités qui feront la différence entre une ronde efficace ou magique, et une ronde ordinaire ou inefficace. Cette partie vous offre tous mes secrets pour faire des rondes performantes, voire même prodigieuses !

Partie 4 — L’EFT au quotidien

Chapitre 9 — Réduire son stress et surmonter les épreuves

Voici le chapitre qui justifie le titre du livre. Armée de votre bagage de connaissances bien garni grâce aux chapitres précédents, vous verrez comment, concrètement réduire votre stress au quotidien et affronter les épreuves de la vie à l’aide de cette méthode.

Chapitre 10 — Si l’EFT ne fonctionne pas

La magie de l’EFT n’est pas au rendez-vous à tous les coups. Des défis se présentent parfois et viennent jeter de l’ombre sur les « résultats wow » que cette approche génère souvent. J’ai donc concocté un chapitre sur les principales raisons qui expliqueraient pourquoi il arrive que l’EFT ne fonctionne pas. La différence entre une pro et une amatrice, c’est souvent la capacité à contourner les obstacles qui font que cette méthode peut parfois décevoir nos attentes.

Chapitre 11 — Scripts, protocoles et méditations EFT

Les protocoles EFT sont tellement populaires sur Internet et dans les livres que je n’ai pas pu m’empêcher de mettre mon grain de sel sur le

sujet. Je vous offre mes meilleurs trucs pour tirer profit au maximum de ces protocoles si vous tenez absolument à les utiliser. Je fusionne ici l'accessibilité et la facilité d'utilisation des protocoles avec les principes d'efficacité de l'EFT classique.

Chapitre 12 — L'EFT positif

Certains protocoles ne vont surtout être composés que de positif. Dans ce chapitre, je vous donne tous mes trucs pour tirer profit au maximum de l'EFT positif.

Conclusion — Et après ?

Je termine avec des suggestions pour aller plus loin dans l'univers de l'EFT selon ce que vous désirez accomplir.

Les exercices

Tout au long du livre, je vous suggère des exercices à faire pour intégrer tout doucement cette approche dans votre vie. Ils ont été conçus pour introduire, pas à pas, les concepts importants et les compétences de base que vous devez acquérir pour assurer de bons résultats dans votre pratique. Si vous êtes débutante, ne soyez pas trop ambitieuse. Vous devez apprendre à marcher avant de courir. Maîtriser les fondamentaux et savoir comment les utiliser pour apaiser votre stress au quotidien et surmonter les épreuves de la vie sont de bons points de départ pour assurer le succès de votre pratique EFT.

Suppléments gratuits

Ce livre, ce n'est pas tout ! Je vous ai préparé tout plein de suppléments gratuits : des documents, des quiz, des vidéos qui viennent compléter ce que je vous présente dans ces pages. À la fin du livre, je vous donne les instructions pour y accéder.

Que du plaisir

J'ai eu énormément de plaisir à écrire ce livre. J'espère que vous en aurez tout autant à le lire. Amusez-vous !

Pour plus d'information sur ce livre

<https://apprendreeft.com/efttome1>