

# **Je Me Libère Du Tabac avec l'EFT**

## **Chapitre Bonus : l'EFT Positif**



## Chapitre Bonus : l'EFT Positif

### ***Accélérez vos résultats et trouvez une nouvelle énergie***

Bienvenue dans ce chapitre supplémentaire au livre *Je Me Libère Du Tabac Avec l'EFT* faisant partie de la version Liberté Totale.

Nous allons voir ensemble comment utiliser la technique EFT d'une manière totalement nouvelle. En utilisant la technique dans une direction tout à fait différente, nous allons ouvrir pour vous une nouvelle voie de libération, qui vous permettra d'atteindre votre objectif plus rapidement et d'une façon plus agréable.

Vous l'avez remarqué, lorsqu'on utilise l'EFT de manière classique, c'est-à-dire telle qu'elle est enseignée dans *Je Me Libère Du Tabac Avec l'EFT*, on répète souvent des phrases négatives tout en tapotant sur les points-réflexes.

L'objectif de ces phrases est de nous relier à l'émotion négative que l'on veut voir disparaître. Par exemple : "je suis en manque" ou "je n'y arriverai jamais".

En ressentant l'émotion, et en répétant la phrase qui y correspond, nous avons "ciblé" ce que nous voulons apaiser, libérer ou désactiver. A l'issue de quelques rondes d'EFT, l'émotion doit disparaître et être remplacée par un sentiment de calme et d'apaisement. La phrase qui accompagnait l'émotion ne doit plus sembler vraie ou correspondre à un vécu, mais au contraire devient neutre, elle ne nous concerne plus.

Certaines phrases sont des descriptions simples ("je suis en colère") et d'autres sont des croyances négatives ("je suis incapable d'y arriver") liées à des émotions. Lorsqu'on applique l'EFT à ces croyances, elles s'affaiblissent ou disparaissent très souvent.

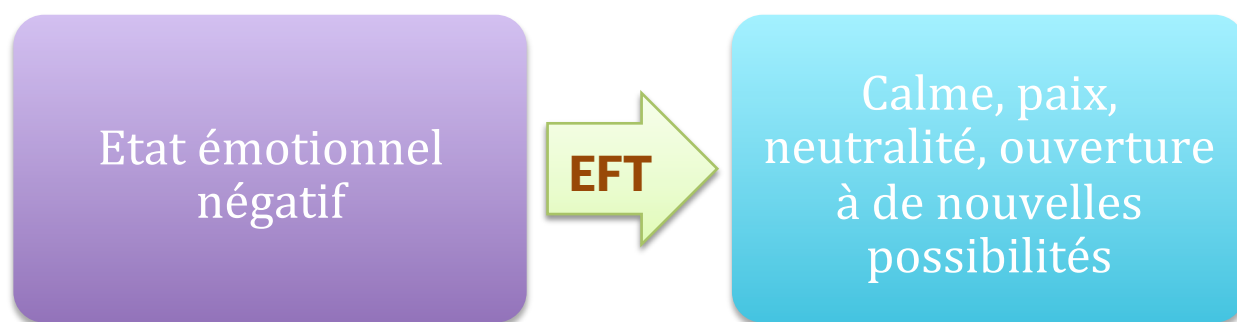
Il est donc normal de répéter des phrases négatives. Les répéter n'a pas pour effet de les renforcer, mais au contraire de les neutraliser. Cela

fonctionne grâce au tappotement des points EFT qui agit sur le système nerveux pour désactiver la réaction émotionnelle.

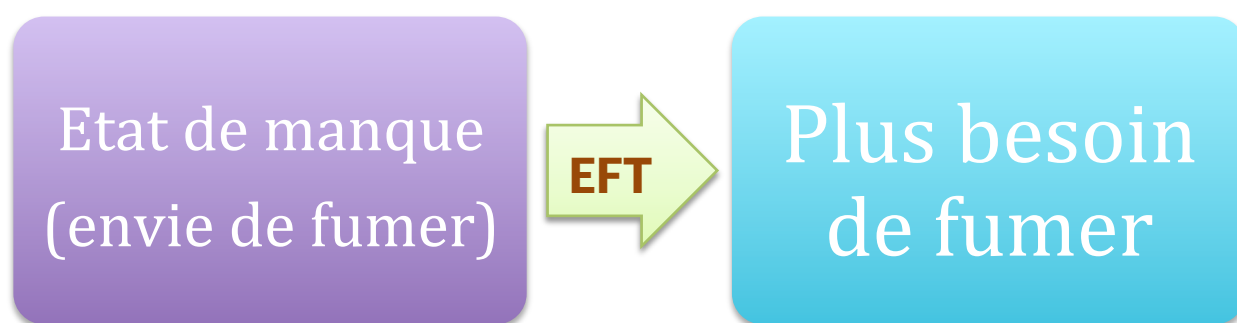
Cela fonctionne aussi parce que nous acceptons l'émotion ou la croyance telle qu'elle est dans un contexte de bienveillance pour soi-même. Reconnaître la vérité de notre ressenti est extrêmement libérateur !

A ce stade, vous avez compris comment fonctionne l'EFT, et vous comprenez le principe et l'importance du ciblage.

L'EFT classique est donc utilisé selon ce schéma :



Ou pour donner un exemple concret :



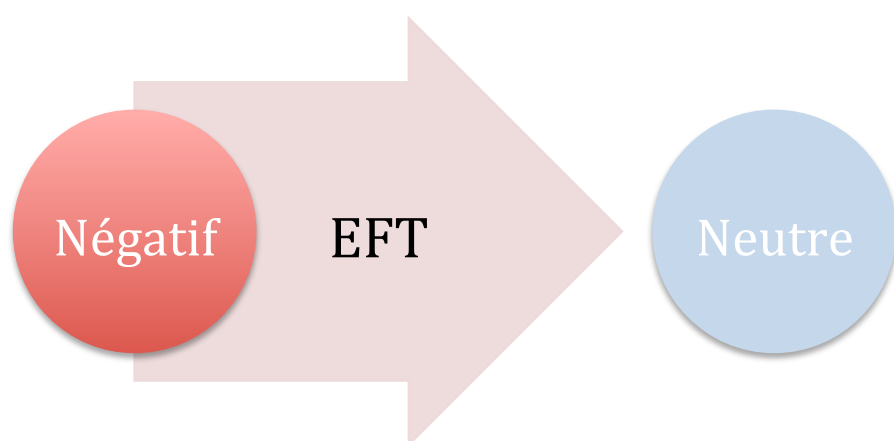
L'EFT est une technique formidable pour apaiser le stress ou toute forme d'émotion négative ! C'est une technique fiable, polyvalente, facile à appliquer, rapide et sans effets secondaires. Parfaite pour traiter de

nombreux problèmes tels que la dépendance au tabac, pour toutes les raisons vues dans *Je Me Libère Du Tabac Avec l'EFT*.

La capacité de passer d'un état négatif à un état de calme est inestimable et je vous encourage à l'utiliser dans tous les domaines de votre vie.

Dans *Je Me Libère Du Tabac Avec l'EFT* vous avez découvert une approche stratégique pour éliminer toutes les cibles liées à votre dépendance au tabac, c'est-à-dire éliminer le manque et les raisons sous-jacentes.

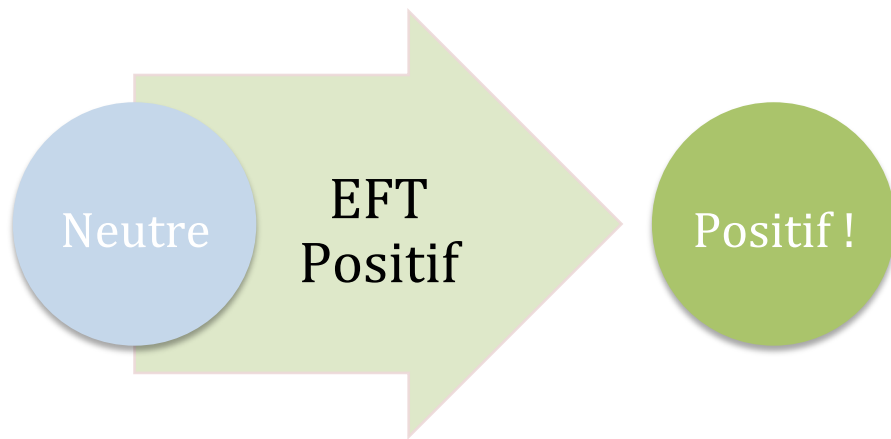
C'est la meilleure manière d'utiliser l'EFT : identifier les émotions à la source du problème, et les libérer. On atteint alors un état de calme, de paix, de neutralité.



Voici maintenant une approche totalement différente et complémentaire.

Il s'agit donc de l'EFT positif, qui a pour objectif de partir d'un état neutre et d'aller vers un état positif. Contrairement à l'EFT normal, la cible en EFT positif est le résultat positif que vous souhaitez atteindre.

L'avantage de cette approche est qu'elle est génératrice de nouvelles ressources, ou qu'elle nous permet d'accéder à nos ressources plus facilement, et de les amplifier.



Voyons comment faire concrètement.

## Combiner EFT et affirmations positives

Vous connaissez peut-être le principe des affirmations positives, méthode popularisée par Emile Coué il y a près d'un siècle.

La fameuse méthode Coué consiste à se répéter régulièrement des affirmations positives telles que "Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux."

Cette méthode d'auto-suggestion consiste à se persuader soi-même d'une idée afin qu'elle se réalise plus facilement.

C'est aussi la base de la suggestion en hypnose : on dit à notre inconscient (ou notre cerveau si vous préférez) ce que l'on veut vivre.

Cela a pour effet de mettre en mouvement nos compétences conscientes et inconscientes à aller dans une direction positive pour nous.

Bien sûr, cette méthode a aussi été très décriée pour plusieurs raisons :

- Elle peut sembler aller contre notre réalité et provoquer une réaction contraire : notre esprit répond "non, tout ne va pas bien !"
- Elle peut sembler artificielle et ne nous aide pas à choisir des objectifs

qui nous conviennent vraiment.

- Elle est souvent trop faible pour contrer notre fonctionnement inconscient, et il faut donc utiliser de volonté ou de force répétitions.

Et effectivement, la méthode Coué de base ne prend pas en compte notre fonctionnement holistique, et elle ne marche pas si elle provoque une réaction contraire. Elle peut même générer découragement, frustration, et culpabilisation.

Y a-t-il un moyen de contrecarrer tous ces inconvénients et rendre la méthode beaucoup plus efficace et utile ?

La réponse est : Oui !

Car elle se combine parfaitement à l'EFT.

En utilisant des affirmations positives tout en tapotant les points d'EFT, vous renforcez grandement l'efficacité de vos affirmations !

Cela se produit pour deux raisons :

1. Tapoter les points d'EFT vous permet d'être "dans votre corps" et de mieux sentir ce qui se passe en vous. Il est plus efficace d'utiliser des affirmations à partir d'une conscience plus ancrée, plus corporelles, et moins mentale et abstraite.
2. Si une résistance émerge... intégrez-là !

Ce deuxième effet est crucial.

Lorsque vous répétez une affirmation telle que "j'arrête de fumer facilement", une partie de vous va peut-être s'y opposer sous la forme de deux types de réactions :

1. Non, car ...
2. Oui, mais ...

Dans les deux cas, remarquez ce qui vous vient comme pensée, émotion, ou réaction corporelle. Cela va vous demander un petit effort, comme s'il fallait s'allonger ou s'étirer pour aller de la partie de vous qui veut quelque chose à

la partie de vous qui s'y oppose.

Derrière un “non, car...” ou un “oui, mais...” se cache un obstacle qui est souvent psychologique.

Même si votre esprit semble avoir trouvé une bonne raison logique à vous objecter, la vérité est qu'il y a forcément une émotion ou une croyance particulière, ou bien un besoin qui n'est pas respecté.

Par exemple, si vous avez choisi comme affirmation “j'arrête de fumer facilement”, et que vous vient un “non, car je souffre encore du manque”, alors cela signifie simplement que vous devez encore réduire le manque.

Si ce qui vous vient est un “oui, mais je vais me sentir seul !” vous savez sur quoi travailler.

Si ce qui vous vient est un “oui, mais comment vais-je faire dans telle situation ?!” vous pouvez explorer votre ressenti et identifier ce qui pose problème.

Autrement dit, utiliser l'EFT ne vous dispense pas de faire le travail présenté dans le livre.

Ceci dit, cela vous aidera à identifier rapidement les cibles à abattre. Il suffit de vous concentrer sur votre objectif et de noter tous les “oui, mais...” et “non, car...” qui émergent.

Lorsqu'il n'y aura plus ni l'un ni l'autre, il ne restera que... oui !

De plus, vous focaliser sur votre objectif a un effet de conditionnement positif qui va vous amener plus vite à le vivre. Comme je l'explique dans le livre audio, quand vous focalisez votre attention, votre cerveau met en oeuvre de nouveaux moyens d'y parvenir.

Voyons maintenant comment construire vos affirmations :

# 1 – EFT Positif : la recette

L'EFT positif est extrêmement simple à pratiquer. Nous allons voir ici la version de base, puis aller plus loin dans les prochains paragraphes.

La version de base utilise des affirmations simples.

Il s'agit simplement de déclarer, d'affirmer, ce que vous voulez vivre, comment si c'était vrai et déjà réalisé.

Par exemple :

“Je parviens à mon objectif”

“Je suis de plus en plus libéré du tabac”

“J'arrête de fumer avec aisance et plaisir”

Astuce n°1 : utiliser une formulation positive.

Il est plus efficace de dire “avec aisance” que “sans souffrance”. Répétez-vous ces deux phrases et remarquez ce que cela change dans votre ressenti ou votre esprit : cela n'amène pas au même endroit, n'est-ce pas ?

Utilisez donc des formulations strictement positives. Plutôt que d'enlever quelque chose, ajoutez son contraire.

Astuce n°2 : utiliser une formulation progressive.

Lorsque la phrase est progressive, du type “je parviens à ...” ou “de plus en plus”, elle provoque moins de résistance dans notre esprit, elle est forcément vraie puisque relative.

Astuce n°3 : focaliser sur l'objectif final.

Utilisez une formulation qui se concentre sur l'effet final, ce que vous voulez obtenir, plutôt que sur le “comment” : les étapes intermédiaires viendront d'elle-mêmes.

Par exemple, “j'arrête de fumer” plutôt que “je vais arrêter de fumer”

Voici encore plusieurs exemples d'affirmations positives :

« Je me libère totalement du tabac »

« Je suis non-fumeur et je le resterai »



« Je reprends le contrôle de ma vie »  
« J'ai confiance en ma capacité à me passer de cigarette »  
« Je me détache complètement du tabac »  
« J'arrête de fumer maintenant »  
“ Ma détermination augmente chaque jour ”  
“ Je suis de plus en plus motivé ”  
“ J'ai le droit d'arrêter de fumer ”

L'important est de trouver une phrase qui vous plait.

Ensuite, la technique consiste à tapoter chacun des 15 points d'EFT (environ 10 par point) de manière continue pendant quelques minutes, en répétant l'affirmation à chaque point.

Vous pouvez par exemple conclure vos séances d'EFT classique, une fois que l'émotion ciblée ait été neutralisée, par deux minutes d'EFT positif.

Vous pouvez aussi utiliser l'EFT positif seul, à n'importe quel moment de votre journée.

Un autre effet intéressant est que l'EFT positif évacuera progressivement les résistances aux affirmations sans même que vous n'ayez besoin de toujours faire un ciblage et vous concentrer sur les émotions négatives. Avec patience, ce travail portera aussi ses fruits.

Mais nous n'avons vu que l'approche de base, voici maintenant une technique plus poussée.

## 2 – Power EFT : induire un état-ressource

Nous avons vu comment utiliser l'EFT positif pour aller vers un objectif concret et évacuer progressivement les résistances.

Voyons maintenant l'approche que j'appelle “Power EFT” ou l'EFT de la Puissance.

Dans cette version, nous allons utiliser l'EFT positif pour induire un état-ressource.

Le terme “induire” signifie créer, amener, ressentir. Le but est donc que vous vous sentiez dans un état d’énergie positive, de ressource.

Il est possible de ressentir toute ressource imaginable, comme par exemple :

- La confiance en soi
- L’énergie
- L’optimisme
- La détermination
- La gratitude
- Se sentir invincible
- Se sentir créatif
- Être plus en harmonie avec soi-même
- La détente
- La concentration
- Se sentir (r)assuré
- Etc...

La technique consiste à stimuler tous les points d’EFT comme dans la technique de base, en répétant des affirmations orientées **sur le ressenti ici et maintenant** de l’état-ressource.

Autrement dit, focalisez-vous sur vos ressentis et ayez l’intention d’induire, de créer, d’amener, les ressentis liés à l’état que vous recherchez.

Si, par exemple, vous recherchez la confiance, tapotez à chaque point en décrivant de plus en plus la confiance :

“J’ai de plus en plus confiance en moi”

“La confiance grandit en moi”

“Je sens mon corps plus droit et plus tonique”

“Ma confiance grandit dans mon corps”

“Je ressens que j’ai plus de confiance”

“Encore plus de confiance”

“Je parle avec plus d’assurance”

“J’ai une super confiance en moi !”

etc...

Au fur et à mesure, mettez-vous dans la peau d’une personne confiante en

adoptant la posture, le ton de voix, la tonicité d'une personne confiante. Progressivement, cet état va se développer en vous jusqu'à être complètement présent.

Bien entendu, comme pour l'EFT positif orienté sur un objectif, il se peut que des "non, car..." et "oui, mais..." émergent et bloquent le processus. Dans ce cas, c'est le même principe : acceptez l'émotion totalement et continuez l'EFT jusqu'à apaisement.

Et avec un peu de persévérance, vous arriverez facilement à vous mettre dans un état-ressource sur commande en quelques minutes.

Vous pouvez l'utiliser en tout début de journée par exemple !

Qu'est-ce que cela change à votre vie si vous pouvez commencer vos journées par vous mettre dans un état optimal pour vivre une superbe journée ? Si vous pouvez avoir confiance en vous de plus en plus chaque jour ?

Car cette pratique vous amènera aussi des effets à long-terme positifs et surprenants. A chaque fois que vous travaillez sur une ressource, elle se renforce et sera plus facile à vivre la prochaine fois, ou plus intense.

Il se peut même que vous viviez des états particulièrement intenses avec cette approche. Rassurez-vous, c'est normal !

Il est possible également que cela ne marche pas s'il y a une raison particulière. La fatigue est souvent un obstacle, ou bien se sentir malade. Ecoutez votre corps et ce qu'il a à dire.

Encore une fois, il ne s'agit jamais de forcer, toujours d'agir avec bienveillance envers soi-même.

Cette approche est très utile pour la confiance et l'estime de soi bien sûr, et je vous propose de vous ouvrir à toutes les possibilités et d'imaginer comment vous pouvez rendre cela utile pour vous, dans votre situation.

Par exemple, il y a plusieurs manières d'utiliser cette approche pour vous aider à arrêter de fumer.

La question que vous devez vous poser est : de quoi ai-je besoin,

maintenant ou aujourd'hui, pour progresser vers mon objectif d'être non-fumeur.se ?

En découvrant qu'un état-ressource peut combler votre besoin et vous aider à vivre sans tabac, vous allez construire vos ressources et habitudes au point que ne plus avoir de cigarettes ne sera plus un problème.

Vous devrez sans doute répéter l'exercice pour plusieurs contextes et situations qui génèrent d'autres besoins. Continuez.

Je vous laisse trouver vos réponses, et pratiquer.

Voici maintenant une version intermédiaire.

### 3 – La technique du choix

La technique du choix consiste à utiliser l'EFT pour passer d'un problème à une ressource, ou changer de point de vue.

En ayant pratiqué les deux approches précédentes, ainsi que l'EFT classique, vous trouverez la méthode du choix très facile à mettre en place.

Il s'agit de tapoter sur le point karaté en reprenant la formule de base "même si j'ai cette émotion...", sauf qu'au lieu de simplement l'accepter, vous allez choisir de passer à un état positif.

C'est très utile quand vous ne voyez pas de solution à un problème ou une situation bloquée.

Par exemple :

"Même si je ne sais pas du tout comment je vais faire pour arrêter de fumer, je choisis d'avoir confiance en mes possibilités"

"Même si je n'ai aucune idée de comment profiter d'une pause sans l'excuse de la cigarette, je choisis de trouver une solution"

"Même si je n'ose pas dire à mon patron que je ne fumerai plus avec lui pour lui faire plaisir, je choisis d'affronter sa réaction avec apaisement"

“Même si c’est difficile pour moi de lâcher la cigarette, je choisis de voir cet arrêt comme quelque chose de positif”

“Même si je n’ai pas le choix et que je dois arrêter de fumer rapidement pour ma santé, je choisis d’assumer cette décision positivement”

“Même si une partie de moi ne veut pas vraiment arrêter de fumer, je choisis de l’écouter pour mieux être en harmonie pour l’instant”

“Même si ça me frustre de ne plus fumer, je choisis de rester non-fumeur.se parce que c’est bon pour moi”

Puis vous continuez à tapoter sur tous les points en vous focalisant sur ce choix que vous faites. Progressivement, les résistances vont s’amenuiser jusqu’à ce que vous puissiez affirmer tranquillement : “je choisis de...”

De cette manière, vous avez encore respecté votre être dans sa complexité, tout en allant vers un changement positif basé sur votre décision, votre choix.

Puisque c’est votre choix de changer, ce choix est forcément positif.

Il peut arriver qu’une partie de vous se rebelle contre ce choix. Dans ce cas, prenez le temps de l’écouter et d’aller complètement dans son sens, comme au chapitre VIII du livre.

Une fois cette voix apaisée, le choix deviendra plus évident encore.

Continuez le tapotement quelques instants supplémentaires pour sentir le changement s’installer en vous.

Passons maintenant à une technique simple pour amplifier tout cela et vous mettre sur la voie de vos véritables désirs

## 4 – “J’aime quand...”

Comme je l’ai décrit précédemment, un des inconvénients de la méthode Coué traditionnelle est qu’elle est légèrement artificielle quand nous choisissons des objectifs arbitraires qui ne correspondent pas vraiment à nos désirs profonds.

Par exemple, de nombreuses personnes sont parties du principe que l’on pouvait obtenir tout ce que l’on désire en utilisant cette méthode.

L’exemple classique est “je veux la voiture de mes rêves, une Ferrari par exemple !”.

On peut décliner plusieurs affirmations et les répéter avec conviction pendant des jours et des jours, cela ne produira pas de résultats si :

1. Cela est trop éloigné de notre réalité concrète. Ce n’est pas un but réaliste, et espérer une intervention magique de la part d’une force divine n’est pas vraiment la méthode que j’emploierai (je n’ai rien contre ceux qui y croient, juste que ce n’est pas une approche que j’enseigne car elle n’est pas stratégique et reproductible).

Il faut respecter le principe de réalité : la réalité bat toutes nos croyances et conceptions mentales. Si notre affirmation est contraire à la réalité... la réalité gagne. Donc, choisissez des objectifs qui sont réalistes.

De plus, il est fort probable que les “non, car ...” et “oui, mais ...” arrivent en pagaille...

2. Cela est éloigné de nos vrais désirs. Si c’est un objectif choisi arbitrairement, par égo, mental ou abstrait, mais qui n’est *pas* ce que nous désirons vraiment, alors utiliser des affirmations ne marchera simplement pas.

La plupart des gens rêvent peut-être d’une Ferrari, mais ce n’est pas ce qu’ils veulent vraiment au fond de leur cœur. La réalité est plus simple. Il s’agit peut-être d’une voiture plus grande pour emmener sa famille en vacances ? C’est-à-dire qu’il y a une raison derrière le désir.

Demandez-vous : pourquoi je désire cela ? Qu'est-ce que je désire vraiment à travers cela ?

Pour contrecarrer ces inconvénients, j'ai découvert une technique toute simple, évident, et impossible à falsifier.

Il s'agit d'ajouter "**J'aime quand ...**" au début de chaque affirmation.

Par exemple : "J'aime quand je me libère de plus en plus du tabac !"

"J'aime quand je relève des défis avec enthousiasme et de plus en plus d'optimise !"

"J'aime quand ma santé s'améliore naturellement !"

"J'aime quand je suis de plus en plus serein au quotidien sans tabac !"

Lorsque vous utilisez "j'aime quand ..." tout en tapotant sur les points d'EFT, vous verrez qu'il est presque impossible de dire une affirmation qui ne correspond pas à un vrai désir. Cela va retomber à plat. Ce sera vide. Sans énergie, sans enthousiasme.

Vous vous dire alors "eh bien en fait, non, ce n'est pas vraiment cela que je veux".

Cela vous obligera alors à revoir votre copie et à chercher au fond de vous ce que vous aimez vraiment dans l'objectif que vous avez choisi.

Et quand il est totalement clair pour vous que votre objectif vous amène à des effets que vous aimez, alors votre motivation s'amplifie. C'est un cercle vertueux !

Donc, reprenez toutes les affirmations que vous avez déjà élaboré jusqu'à présent, et ajoutez-y "J'aime quand..."

Et vous pouvez alterner avec d'autres préfixes comme "J'adore quand..." ou "Cela m'apporte de la joie quand..." ou "Je ressens de la gratitude quand..." ou autre type de phrase qui correspond à des sentiments positifs tels que :

- L'amour
- La joie
- La gratitude

Ces trois sentiments semblent avoir le pouvoir de nous (re)connecter à notre être profond, celui qui sait exactement ce qui est idéal pour nous, au-delà de nos conditionnements et limites conscientes.

Explorez donc cette approche en pratiquant, pratiquant, et pratiquant encore, pour bien sentir dans votre corps tout ce que cela crée en vous d'utiliser cette technique.

Intégrez-la à votre quotidien, faites-la vôtre ! Vous découvrirez un moyen formidable d'améliorer votre qualité de vie, de trouver en vous de nouvelles ressources, et de progresser vers une vie plus libre et satisfaisante !

## Conclusion

Avec ces quatre manières d'utiliser l'EFT positif, vous avez un outil formidable pour améliorer vos résultats, qu'elle que soit la méthode que vous utilisez. Et vous n'avez besoin de que vos mains et de votre imagination !

En réalité, il n'y a guère de limite à ces techniques. Votre imagination vous permettra d'en explorer les multiples possibilités, et vous finirez pas encore mieux vous connaître, et parfois vous surprendre.

Je vous souhaite une très bonne pratique !

Et, s'il-vous-plait, pensez à me donner votre feedback et partager votre expérience dans le groupe de soutien en ligne car *j'aime quand* on me dit comment j'ai pu aider quelqu'un !

Bien à vous.

**Gaëtan Klein**