

Le manuel d'EFT

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Par Gary Craig

2^e édition

Un ouvrage publié sous la direction de Cécile Carru

Dangles
EDITIONS 

Hable des matières

Remerciements	8
Préface.....	9
Introduction Entrez dans un palais de possibilités de guérison	11
Une approche de bon sens	13
Comment utiliser ce livre	14
Un ingénieur s'intéresse à la science de la psychologie	15
Déclarer la libération émotionnelle	21
Simplicité	22
Un scepticisme sain.....	23
Études de cas	28
EFT – Première partie	29
Chapitre 1 Les bases scientifiques de l'EFT.....	30
Comment l'EFT peut-il traiter une aussi vaste catégorie de problèmes ?	30
La capacité du cerveau à détecter les dangers.....	32
Les fréquences cérébrales : bêta, alpha, thêta et delta	35
Exposition, changement cognitif et réponses conditionnées	36
Énergie électromagnétique et points d'acupuncture	39
Traitements basés sur des preuves	41
EFT et performances	50
Mécanismes d'action	51
Déconditionnement.....	53
Plasticité neurologique	55
La première expérience du docteur Callahan.....	57
Chapitre 2 La Recette de base	61
Définir le problème	64
La Recette de base	66
Premier ingrédient : la Préparation	67
L'inversion psychologique	68
L'affirmation	69
Correction de l'Inversion psychologique	72
Le point karaté.....	72
Deuxième ingrédient : la Séquence	73
La phrase de rappel	77
Testez vos résultats	80

Les ajustements des Séquences supplémentaires	80
Tapotez avec et pour autrui	82
Introduction aux aspects	82
Les problèmes de fond	85
Soyez spécifique	86
L'effet de généralisation	89
La technique du film et la technique de l'histoire racontée ..	90
La technique EFT de respiration restreinte	91
Les bénéfiques secondaires	93
La Procédure de paix personnelle	94
Alors, ça marche ?	96
Exemples	99
Chapitre 3 Questions fréquentes sur l'EFT	102
Chapitre 4 EFT pour les difficultés courantes	111
Peurs et phobies	111
Souvenirs traumatiques	116
Dépendances	128
Guérison physique	128
Image de Soi	133
Chapitre 5 Études de cas	139
Cas n° 1 : peur de parler en public	140
Cas n° 2 : asthme	141
Cas n° 3 : abus sexuel	142
Cas n° 4 : anxiété et se ronger les ongles	143
Cas n° 5 : peur des araignées	143
Cas n° 6 : addiction au café	144
Cas n° 7 : alcoolisme	145
Cas n° 8 : deuil	145
Cas n° 9 : peur des seringues	146
Cas n° 10 : addiction aux cacahuètes enrobées de chocolat	146
Cas n° 11 : douleur physique	147
Cas n° 12 : lombalgie	147
Cas n° 13 : culpabilité et insomnie	148
Cas n° 14 : constipation	149
Cas n° 15 : honte du corps	149
Cas n° 16 : lupus	150
Cas n° 17 : colite ulcéreuse	151
Cas n° 18 : crise de panique	152
Cas n° 19 : peur des ascenseurs	152

EFT – Deuxième partie	155
Chapitre 6 Les obstacles à l'atteinte de la perfection	156
Aspects	156
Inversion psychologique	157
Problème de respiration claviculaire	163
Toxines énergétiques	165
L'importance de la persévérance	171
Chapitre 7 Raccourcis.....	173
Raccourcir la Séquence	174
Éliminer la préparation	174
Éliminer la Gamme des neuf actions.....	175
Le roulement des yeux du sol au plafond	176
L'art de faire des raccourcis	176
Annexes.....	177
Annexe A La Recette de base complète	177
Annexe B L'EFT facile	184
Annexe C Diagramme pour utiliser l'EFT	190
Annexe D Les DVD d'EFT	191
Glossaire	217
Ressources	219

FY a YfWJY a Ybhg

Nous sommes à l'aube d'une nouvelle ère dans le domaine de la guérison. Cette ère est celle de la psychologie énergétique. Malheureusement, nous ne rencontrerons jamais les précurseurs de cette nouvelle période, parce que leur contribution essentielle date de plus de cinq mille ans. Ces esprits brillants ont découvert et cartographié les énergies subtiles qui circulent dans notre corps. Ces énergies sont devenues la clé de voûte de cette pratique de guérison qu'est l'acupuncture, qui est toujours largement utilisée dans le monde actuel. Comme ces énergies subtiles sont aussi à la base de l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*), on peut dire que ce nouvel outil et l'acupuncture sont cousins.

Plus récemment, d'autres esprits inspirés ont enrichi notre utilisation des anciennes techniques de guérison, et plus particulièrement le docteur George Goodheart avec la kinésiologie appliquée, précurseur de l'EFT. Le travail du docteur John Diamond mérite également nos ovations, parce qu'à ma connaissance, il a été l'un des premiers psychiatres à utiliser et à écrire au sujet des énergies subtiles. Ces nombreux concepts novateurs, ainsi que les apports spécialisés de la kinésiologie appliquée constituent le point d'origine de cette nouvelle manière de guérir.

Le docteur Roger Callahan, qui m'a introduit le premier aux procédures de tapotement énergétique à la base du développement de l'EFT, mérite tout le crédit que l'histoire peut lui donner. Il fut le premier à montrer cette méthodologie à un large public, et ce malgré l'hostilité ouverte de sa profession : le champ de la psychologie. Comme vous le savez, il faut une bonne dose de conviction pour oser aller à contre-courant des croyances bien ancrées de la pensée conventionnelle. Sans le dynamisme missionnaire du docteur Callahan, nous serions probablement encore en train de théoriser sur cette « chose intéressante ».

C'est sur les fondations de ces géants que j'ai humblement ajouté ma pierre à l'édifice. Mon propre apport au domaine en pleine croissance de la psychologie énergétique fut de réduire la complexité inutile inhérente à toute nouvelle découverte. Ma contribution, l'EFT, est une version élégamment simplifiée des procédures de tapotement énergétique, qui peut être utilisée par tout professionnel ou particulier sur de nombreux types de problèmes.

En juin 2010, je me suis retiré officiellement de la pratique de l'EFT, après avoir consacré à son développement près de 2 millions de dollars et 30 000 heures de mon temps. J'ai tenu à ce que l'EFT soit placé dans le domaine public sans aucune restriction afin que chacun puisse ajouter ses idées à la solide base déjà en place.

DfZUWY

Après quelques années d'attente, nous pouvons enfin accéder au dernier Manuel EFT revu et corrigé par Gary Craig et Dawson Church, en français.

Il s'agit probablement de la version la plus aboutie, car elle nous présente l'outil qu'est l'EFT, mais elle nous le met également en perspective avec les plus récentes recherches, études spécifiques à l'EFT ou à la psychologie énergétique.

Nous désirons saluer ce magnifique travail, qui tend à nous simplifier non seulement l'usage de l'EFT, mais surtout la profonde compréhension qu'il nous est utile d'avoir de ce qui se passe en coulisses.

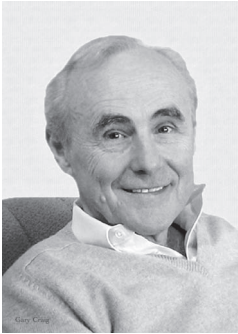
Et les coulisses des neurosciences, du fonctionnement du cerveau, des notions de conditionnement et de déconditionnement, de l'influence de nos pensées ou de l'environnement sur l'expression génétique de notre capital santé nous semblent une base de connaissances indispensables.

L'EFT est un outil simple et généreux, et notre pratique peut être améliorée par ce savoir... Un savoir-faire et un savoir-être.

Merci à Gary pour tout ce qu'il a pu nous apporter.

Merci à Dawson de nous permettre d'y accéder !

Jean-Michel Gurret, Brigitte Hansoul, Yves Wauthier Freymann



Introduction.

Entrez dans un palais de possibilités de guérison

*Ensemble, nous construirons en vous une passerelle vers la contrée
de la paix intérieure.*

Vous et moi sommes sur le point de voyager ensemble vers la liberté émotionnelle. Ce sera quelque chose que vous n'avez encore jamais expérimenté auparavant, je vous le promets. Ce n'est pas une virée irréaliste sur un tapis volant qui se termine dans l'illusion. Il s'agit d'un véritable voyage destiné à vous donner des résultats concrets, comme des millions de personnes l'ont déjà constaté. Vous allez effectivement développer la capacité de vous débarrasser de vos peurs, de vos phobies, des souvenirs traumatiques, de la colère, de la culpabilité, du chagrin et de toute autre émotion négative. Et vous ne devrez pas non plus faire des années de lente et pénible thérapie financièrement épuisante. Bien souvent, même les émotions négatives les plus fortes disparaissent en quelques minutes.

Si vous maîtrisez le contenu de ces pages, vous n'aurez plus jamais la même vision de la guérison à cause de cette rapide efficacité. De plus, pour plusieurs personnes et de nombreux problèmes, l'utilisation régulière de l'EFT produit des résultats là où aucune autre méthode ne fonctionnerait.

Certains médecins familiarisés à l'EFT y regardent à deux fois avant de recommander d'emblée la prise de médicaments, une opération, une radiothérapie ou d'autres soins conventionnés pour traiter les problèmes de santé physique. « Pourquoi ne pas essayer d'abord l'EFT ? » est la question souvent posée par ceux qui connaissent cette méthode si particulière. Certains médecins éclairés ont déjà appris eux-mêmes l'EFT et s'attellent d'abord à soulager les besoins émotionnels de leurs patients. Ils savent que les traumatismes émotionnels non résolus sont sous-jacents à bien des maladies, et qu'enlever cette couche traumatique ouvre les portes de la guérison. Ces médecins, ainsi que ceux qui ont l'expérience de l'EFT, savent que de profondes guérisons physiques s'obtiennent souvent lorsque les problèmes émotionnels sont résolus. Dans bien des cas, la vision s'améliore, les maux de tête disparaissent et les douleurs et les symptômes se calment. Ainsi, l'EFT s'occupe des causes que les pratiques de santé occidentales ont largement ignorées : les émotions et les perturbations dans les méridiens énergétiques du corps. Ces causes sont bien sûr au cœur de l'EFT ainsi que vous l'apprendrez dans cet ouvrage.

Ce livre met l'accent sur les guérisons émotionnelles, il ne couvre pas les guérisons physiques aussi impressionnantes qu'elles soient. Que la manifestation du problème soit émotionnelle ou physique, ce sont ses fondements émotionnels et énergétiques que nous devons comprendre et résoudre. Pour rappel de l'application très large de l'EFT, je ferai régulièrement référence aux guérisons physiques dans ce manuel, mais l'EFT n'est pas destiné à remplacer un diagnostic ou avis médical. Je vous recommande donc vivement de consulter votre médecin ou spécialiste de la santé mentale au moment où vous vous lancez dans ce voyage de découverte. Veuillez s'il vous plaît lire attentivement l'avertissement au début de ce livre et prendre en compte que vous êtes entièrement responsable de votre bien-être.

Une approche de bon sens

L'EFT est une approche de bon sens, ce qui veut dire que c'est une technique simple à utiliser et que lorsqu'elle est appliquée correctement, elle ne produit aucun effet secondaire négatif. Cela parce qu'avec l'EFT il n'y a :

- pas de procédure chirurgicale ;
- pas d'aiguille ;
- ni pilule, ni produit chimique ;
- ni poussée, ni traction sur le corps.

Au contraire, il n'y a que quelques procédures inoffensives comme le tapotement léger en différents points de votre corps pendant le rappel de souvenirs émotionnels. Ce qui est plaisant avec l'EFT c'est que, pour la vaste majorité des gens, il peut être appliqué avec peu ou pas de douleur. De plus, comme son usage est très simple, les thérapeutes enseignent couramment la méthode à leurs clients pour qu'ils l'utilisent chez eux. Les enseignants l'apprennent pour la transmettre à leurs étudiants. Les entraîneurs sportifs boostent les performances de leurs athlètes grâce à elle. Les parents l'utilisent avec leurs enfants. Les médecins l'apprennent pour l'utiliser avec leurs patients pour soulager la douleur. Les masseurs l'intègrent dans leur pratique pour des résultats plus durables et les chiropracteurs, acupuncteurs et homéopathes étendent leur pratique et l'enseignent à leurs patients pour une utilisation autonome. Actuellement, plus de six millions de personnes pratiquent l'EFT, et on a observé moins d'1 % de problèmes liés à son utilisation.

L'EFT existe depuis moins de vingt ans, et il y a encore beaucoup à apprendre. Il est donc possible que l'utilisation de l'EFT puisse être nuisible pour certains. En conséquence, vous devriez utiliser l'EFT avec les précautions nécessaires. Bien que cette méthode soulève beaucoup d'enthousiasme, vous devez garder les pieds sur terre avec une bonne dose de bon sens.

Tout d'abord, évitez d'utiliser l'EFT avec des personnes affectées de sérieux problèmes psychologiques, sauf si vous avez la formation

appropriée en santé mentale. Certaines personnes ont été tellement traumatisées ou abusées qu'elles ont développé de graves problèmes psychologiques : personnalité multiple, paranoïa, schizophrénie et autres troubles mentaux. Bien que l'EFT ait pu aider certains patients dans ce type de cas, seuls des professionnels qualifiés et expérimentés devraient l'utiliser. Cela parce que certains de ces patients peuvent avoir des réactions avec des effets indésirables lorsqu'ils se remémorent de vieilles expériences lourdement chargées émotionnellement. Durant ces abréactions, ils peuvent se faire du mal ou en faire à d'autres jusqu'à nécessiter une sédation ou une hospitalisation. Cela ne laisse évidemment aucune place à l'improvisation, quel que soit votre enthousiasme avec les procédures de tapotement. Si vous n'avez aucune expérience en ce domaine, surtout ne vous y aventurez pas.

Ensuite, à certaines occasions, les gens pratiquant l'EFT peuvent pleurer normalement ou montrer d'autres formes de détresse en se rappelant des souvenirs pénibles. Parfois, les douleurs physiques peuvent empirer, du moins temporairement. Le professionnel compétent et expérimenté considérera ces réactions comme normales et utilisera sa formation complète à l'EFT pour faciliter leur résolution. De nouveau, lorsqu'il y a des réactions, le bon sens reste la règle. Si, en tant qu'utilisateur ou praticien de l'EFT, vous ne vous en sortez pas, faites-vous aider par un médecin ou un praticien diplômé en santé mentale. Suivez toujours les codes de bonne conduite de l'EFT, repris sur le site Web www.eftunivers.com, qui prodigue son expertise sur la manière de traiter ces problèmes.

Comment utiliser ce livre

Lisez le paragraphe suivant ; il vous fera gagner du temps et améliorera votre efficacité avec l'EFT.

Il est humain et tout à fait compréhensible (je l'ai fait aussi) pour les débutants de jeter un coup d'œil rapide à ce manuel pour s'en donner une idée, puis de plonger directement dans les études de cas. Si vous voulez apprendre sérieusement comment utiliser l'EFT,

il est important de lire *Le manuel d'EFT* chapitre après chapitre. Par exemple, les raccourcis discutés en deuxième partie, qui peuvent diminuer de moitié le temps de traitement, sont basés sur des concepts détaillés plus avant dans ce livre. Vous ne les comprendrez pas, sauf si vous avez tout lu correctement. De plus, des termes importants tels que « aspects », « Inversion psychologique » et « recadrages » ne peuvent être bien compris sans les connaissances requises. Pour toutes ces raisons, je vous suggère fortement, même si vous êtes un thérapeute expérimenté, de lire le contenu de ce livre dans l'ordre. C'est le plus simple ; le lire dans le désordre vous compliquera les choses.

Pour apprendre l'EFT facilement, lisez d'abord la première partie, en suivant l'ordre des chapitres : « La science de l'EFT » et « La Recette de base » couvrent en détail la routine de guérison, qui est le fondement de l'EFT et sa solide base scientifique, et sur lesquels reposent toutes les notions de l'EFT. Quand vous êtes prêt, allez en deuxième partie et lisez les chapitres les uns après les autres. Ici vous serez initié aux obstacles à l'atteinte de la perfection, aux raccourcis et autres trucs et astuces pour tirer le meilleur parti de l'EFT.

Dans les annexes, vous trouverez la Recette de base complète, un diagramme pour utiliser l'EFT et une présentation des DVD qui me montrent en train de pratiquer l'EFT. Bien que l'EFT soit simple à utiliser, une fois que vous maîtrisez la méthode, vos compétences et les résultats qui en découleront s'amélioreront au fur et à mesure de votre formation et de votre pratique.

Un ingénieur s'intéresse à la science de la psychologie

Ce livre est écrit par un ingénieur de Stanford. Je ne suis pas un psychologue avec une longue liste d'acronymes derrière mon nom. Les gens m'appellent Gary et pas Docteur Machin Chose. Si vous êtes un penseur plutôt conventionnel, cette situation va peut-être vous déranger. Après tout, que vient faire un ingénieur dans le domaine de la psychologie ? Les sciences de la physique et les sciences de l'esprit ne semblent rien avoir en commun.

Mais tôt dans ma vie, j'ai réalisé que la qualité de vie d'une personne était directement liée à sa santé émotionnelle. La santé émotionnelle est le fondement même de la confiance en soi et la confiance en soi est le tremplin de toute réalisation dans tous les domaines de la vie. Cette idée n'est pas neuve, bien sûr. Virtuellement, tout le monde est d'accord à ce sujet, et la section « psy » de toute bonne librairie regorge de livres sur la question. La plupart des gens considèrent cette conception comme une chose acquise et ne lisent un livre ou n'assistent à une conférence sur le sujet que de temps en temps. Mais j'ai pris cette question au sérieux, très au sérieux. De mon point de vue, comme j'allais passer quelques dizaines d'années sur cette planète, autant en faire une joyeuse expérience pour moi-même et pour les autres. Je suis donc parti pendant plus de quarante ans à la recherche des outils qui peuvent aider à y arriver.

J'ai lu des centaines de livres et dépensé des milliers de dollars en séminaires et cassettes audio. J'ai pourchassé tout indice avec l'enthousiasme du reporter cherchant son « Prix Pulitzer ». J'ai parlé à des psychiatres, des psychologues, des psychothérapeutes de tout genre pour trouver ce qui fonctionnait. Et l'EFT est, de loin, l'outil le plus fascinant, le plus valable, le plus efficace, que j'aie pu trouver en développement personnel. Il est à la hauteur de sa réputation et, effectivement, permet de se libérer des émotions négatives.

Là, je vais un peu vite. J'aimerais vous détailler quelques-unes des étapes de ma recherche, parce qu'elles sont la base importante sur laquelle construire votre initiation à cette ingénieuse découverte.

Tout d'abord, comprenez que je n'ai jamais formellement utilisé ma formation d'ingénieur. J'ai toujours choisi des professions centrées sur l'humain et, en même temps, toujours poursuivi ma passion en tant que coach en réalisation personnelle. Mais mon éducation scientifique m'a certainement influencé, c'est inévitable. Effectivement, cet enseignement m'a orienté vers de nombreux outils utiles en développement personnel. Voyez-vous, l'ingénierie est une science exacte. C'est très pragmatique.

Deux plus deux font quatre. Il y a une raison à tout. La logique tend à régler la pensée de l'ingénieur. Lorsque je cherche un outil de développement personnel, j'ai cette tournure d'esprit avec moi. Pour moi, un outil devait avoir du sens, être pratique et être scientifique. En bref, s'il ne marchait pas dans le monde réel, je n'étais pas intéressé.

Donc, j'ai commencé à lire des livres et assister à des séminaires sur la psychologie. C'était dans ma logique. Mais la psychologie était une énigme pour moi. Je cherchais la même logique et précision que j'avais utilisées en tant qu'ingénieur, mais il semblait qu'elles n'y étaient pas. Après de nombreuses années à sonder l'institution qu'est la psychologie, je peux vous assurer que la science de l'ingénierie et la science de la psychologie n'ont pas grand-chose en commun.

En surface, la psychologie semble être assez scientifique. Dans presque chaque université américaine, il y a des laboratoires consacrés à la recherche en psychologie. Des théories sont mises en avant et rigoureusement testées. Des études « sous contrôle » sont faites afin de s'assurer que les conclusions sont valides. Ces études sont ensuite à la base de nombreux articles professionnels écrits par les praticiens les plus éminents dans le domaine. Cela semble très impressionnant et, en quelque sorte, c'est le cas.

Toute cette recherche dévoile une information valable sur les aspects de nos processus de pensée et nos comportements. Cette information est utilisée efficacement dans les domaines de la vente, de la publicité et autres. Mais la grande majorité des découvertes de la recherche n'ont pas conduit au développement de techniques thérapeutiques donnant aux gens un soulagement rapide et durable à leurs problèmes émotionnels. Cette affirmation peut paraître un peu irrévérencieuse, mais mon intention n'est pas irrespectueuse. Cette déclaration est vraie par rapport aux normes de l'ingénieur. Il y a des exceptions, bien sûr, mais la vaste majorité des techniques conventionnelles ont peu de résultats probants.

Cela n'est pas une critique des psychothérapeutes. Je trouve que les membres de cette profession sont parmi les personnes les plus dévouées sur terre, et j'ai, parmi eux, de très bons amis. Ils sont particulièrement dévoués à leurs patients, travaillent de longues journées et cherchent en permanence de nouveaux outils pour améliorer leur pratique.

L'EFT est un nouvel outil pour leur « boîte à outils thérapeutiques », et possède une composante scientifique qui satisferait l'ingénieur le plus exigeant : le fait que la technique, pratiquée correctement, doit améliorer la performance de tout thérapeute.

Certaines personnes suivent une thérapie pendant des mois, voire des années, pour se libérer de leurs peurs, colère, culpabilité, chagrin, dépression, souvenirs traumatiques, etc., et progressent peu ou pas du tout. Alors ils changent de thérapeute en espérant que quelqu'un d'autre aura la solution. Les résultats sont souvent les mêmes. Ils changent à nouveau... Et encore... Et encore. Ils dépensent de l'argent. Ils perdent du temps. Ils traversent des séances qui leur sont émotionnellement pénibles. Mais il semble, au final, que pour la majorité d'entre eux, il y ait très peu de positif qui en ressorte.

Au cours de mes recherches, j'ai trouvé ce fait assez curieux. Selon moi, il y avait quelque chose qui n'allait évidemment pas concernant les méthodes utilisées : (1) elles ne donnaient pas ou peu de résultats (du moins selon mon standard) et (2) elles étaient douloureusement lentes. Donc j'ai demandé aux thérapeutes et aux clients pourquoi la psychothérapie prend tant de temps et donne si peu de résultats. La réponse variait, bien sûr, mais généralement, c'était quelque chose comme :

- « Eh bien le problème est profondément enraciné » ou
- « La blessure est profonde » ou
- « Ce n'est pas clair. On travaille avec les mystères de l'esprit, vous savez. »

Mon esprit d'ingénieur voyait dans ces réponses des moyens commodes pour expliquer ou rationaliser le peu d'efficacité

des méthodes en question. Mais pour la plupart des gens, les méthodes semblaient bonnes. Elles semblaient raisonnables et étaient donc acceptées et utilisées. Que faire d'autre, de toute façon ? Il n'y avait pas de vraies réponses.

Il n'est pas dans mon intention de dire que personne n'était aidé ou soulagé par la thérapie. Ce n'est pas cela. Certains le sont. Mais, généralement, la psychothérapie conventionnelle est parmi les sciences les plus lentes et inefficaces sur terre.

Pour l'ingénieur, le seul laboratoire scientifique qui compte est le monde réel, et il n'y a qu'un seul critère pour valider une théorie psychologique : fonctionne-t-elle pour le client ?

Si un ingénieur conçoit un ordinateur, par exemple, il y a intérêt à ce qu'il fonctionne dans le monde réel, et même parfaitement. Sinon, les consommateurs vont rapidement le ramener pour se faire rembourser et pourraient même envoyer une méchante lettre de réclamation. En revanche, dans le domaine de la santé mentale, si une nouvelle méthode semble fonctionner de temps en temps (tant qu'elle n'est pas trop radicale), elle est saluée comme une percée, et son inventeur devient riche en écrivant des livres et en donnant des conférences.

Dans les premières années de ma recherche d'outils en développement personnel, j'ai envisagé d'obtenir un diplôme en psychologie. Mais plus je m'intéressais à ce domaine, plus j'en concluais que ce serait à mon désavantage. Pourquoi ? Parce que j'aurais à apprendre des méthodes qui ne fonctionnent pas, du moins selon mes critères.

Je ne voyais pas l'intérêt de faire toute cette formation pour apprendre quelque chose qui, à mes yeux, était d'une valeur douteuse. Paradoxalement, j'aurais eu l'impression de me détourner de mon but véritable de trouver des outils efficaces en développement personnel.

Au cours des années, j'ai découvert une liste d'outils utiles, que j'ai utilisés pour moi-même et enseignés aux autres. Entre parenthèses, aucun d'eux ne venait de manuels de psychologie.

Tous étaient bien acceptés et efficaces lorsqu'ils étaient correctement utilisés.

Un des outils que j'ai trouvé assez efficace est la PNL (programmation neurolinguistique). Je m'y suis plongé tête la première et suis devenu assez compétent en la matière. J'ai obtenu la certification en tant que maître praticien, et j'ai pu aider beaucoup de gens avec cette pratique. Je recommande son étude à toute personne intéressée par une amélioration personnelle.

Ensuite, ma recherche pour une réelle amélioration personnelle a fait un bond en avant lorsque j'ai entendu parler d'un psychologue de Californie, le docteur Roger Callahan, qui arrivait à soulager les gens de peurs intenses (phobies) en quelques minutes. Superenthousiaste, je l'ai immédiatement appelé pour en apprendre plus sur sa méthode. Il m'a dit que celle-ci ne se limitait pas aux phobies, mais s'appliquait à toutes les émotions négatives, incluant la dépression, la culpabilité, la colère, le chagrin, le trouble ou syndrome de stress post-traumatique (SSPT), et toute autre émotion négative à laquelle je pouvais penser. De plus, généralement, cette méthode ne prenait que quelques minutes et les résultats étaient permanents.

Bien qu'enthousiaste à ses affirmations, je dois admettre que j'étais aussi assez sceptique. Une telle affirmation semblait un peu énorme, mais je continuais à l'écouter. Il me dit ensuite que la méthode consistait à tapoter du bout des doigts les extrémités des méridiens d'énergie du corps.

- Vous voulez dire les méridiens, comme en acupuncture ? ai-je demandé.
- Exactement, m'a-t-il répondu.
- « Hum, ai-je pensé, c'est un peu tiré par les cheveux. »

J'avais là un psychologue clinicien faisant d'étonnantes allégations et essayant de les expliquer en termes de quantités subtiles d'électricité circulant dans le corps. La psychologie et l'électricité me semblaient bien loin l'une de l'autre, mais j'ai acheté malgré tout certaines de ses vidéos pour en voir la démonstration.