

## LE PROCESSUS DE PAIX PERSONNELLE

### REDIGEZ UNE LISTE

De tous les événements spécifiques dérangeants qui vous reviennent en mémoire. Si vous n'en trouvez pas au moins une cinquantaine, c'est que vous n'y mettez pas tout votre cœur, ou vous habitez depuis un moment sur une autre planète. La plupart des gens peuvent en trouver des centaines !

En rédigeant votre liste, vous trouverez peut-être des événements qui ne vous rendent pas inconfortables présentement. C'est bien. Mais ajoutez-les quand même à votre liste. Le simple fait qu'ils remontent en mémoire laisse entendre qu'ils ont besoin d'être résolus.

Donnez un titre précis à chacun des événements...  
Comme s'il s'agissait d'un petit film, par exemple :

Papa m'a giflé dans la cuisine – j'ai piqué le sandwich de Suzanne – j'ai failli glisser et tomber dans le précipice – mon prof de 3e année s'est moqué de moi quand j'ai fait ce discours – maman m'a enfermé dans le placard – Mme Adam m'a dit que j'étais sotte... etc.

### CHOISISSEZ LES PLUS GROS EVENEMENTS

Attention ! Gardez à l'esprit que l'EFT vous invite à de la douceur avec vous-même. De ce fait, si vous présumez que l'un des événements que vous souhaitez travailler avec l'EFT pourrait trop vous bousculer, préférez la conduite bienveillante d'un professionnel spécialement formé pour cela.

Lorsque vous aurez terminé votre liste, choisissez les plus gros « arbres » dans votre « forêt négative » et appliquez l'EFT sur chacun jusqu'à ce que vous puissiez en rire, ou « ne plus y penser ».

Notez bien tous les aspects qui remontent et traitez-les tous comme autant d'arbres dans votre « forêt négative ». Appliquez l'EFT selon le besoin. Assurez-vous de ne pas abandonner avant d'avoir résolu chaque événement.

### PASSEZ AUX EVENEMENTS SUIVANTS

Après avoir déraciné vos « plus gros arbres », passez aux gros arbres suivants.  
Travaillez ainsi un événement spécifique tous les jours... pendant trois mois.  
Ceci n'exige que quelques minutes par jour. En faisant ceci, vous aurez résolu, en trois mois, 90 événements spécifiques négatifs !

### FAITES UN BILAN

Remarquez ensuite combien vous êtes bien dans votre peau.  
Remarquez que les choses vous dérangent beaucoup moins.  
Remarquez la qualité de vos relations, et combien vos problèmes exigeant de la thérapie semblent ne plus être là.  
Repensez à certains de ces événements spécifiques intenses et remarquez qu'ils n'ont plus aucune charge émotionnelle.  
Remarquez les améliorations au niveau de votre tension artérielle, votre pouls, votre respiration.

Je vous demande de remarquer consciemment ces choses, sinon la guérison personnelle qui s'est produite en vous sera d'une telle subtilité que vous risquez de ne même pas vous en rendre compte.

Vous direz même : « Bof, ceci n'a jamais vraiment été un problème ». Je vous assure que ceci est fréquent avec l'EFT, et c'est pourquoi je choisis de le souligner.

#### TRAITEMENT MEDICAL

Si vous prenez des médicaments, vous sentirez peut-être le besoin de les arrêter.

Je vous prie de ne le faire qu'avec l'avis de votre médecin !

***Article extrait du manuel de Gary Craig,  
traduit par Louise GERVAIS.***