

Voici un texte de Dawson Church suite aux attentats à Paris le 13 novembre 2015 :

Cher ami,

Nous vivons dans un monde où l'actualité est pleine de tragédies absurdes. Des attaques terroristes, des fusillades dans des écoles, des actes de violence impensable...

Ces tragédies peuvent nous perturber et nous énerver. Souvent, nous nous sentons impuissants, parce qu'il semble qu'on ne peut rien faire pour les empêcher, ou pour aider les personnes touchées.

Cependant, il y a toujours une chose que nous pouvons faire, et c'est de rester calme, aimant, paisible et rempli de compassion à l'intérieur de nous-mêmes. Quand nous ressentons de la colère, de l'inquiétude, de l'agacement, de la culpabilité ou de la tristesse, nous ne sommes pas en mesure d'offrir quelque chose d'utile à ceux qui nous entourent. Mais quand nous cultivons la paix intérieure, indépendamment de la tragédie absurde dans le monde, nous pouvons devenir un symbole d'amour et de compassion pour toute personne autour de nous.

À partir de cet état interne de puissance, nous serons beaucoup mieux équipés pour répondre efficacement et de façon appropriée à la souffrance dans le monde qui nous entoure.

J'ai écrit ce protocole de tapping à utiliser quand nous nous sentons émotionnellement submergé par une tragédie insensée. Stimulez les points dans n'importe quel ordre. Dans le script, je suggère des points spécifiques à utiliser, mais ce ne sont que des lignes directrices, et vous pouvez tapoter sur n'importe quel point avec n'importe laquelle de ces phrases.

Quand vous avez utilisé le script, merci de partager vos expériences, par exemple dans notre communauté facebook* pour encourager et soutenir d'autres personnes qui sont aux prises avec ces mêmes questions.

Vous êtes encore plus puissants lorsque vous partagez votre force !

Merci,
Dawson Church

* Facebook : [EFT Universe/Dawson Church](#) (in English) [Congrès Virtuel EFT](#) (en français)

(Fiche explicative sur la procédure de tapping EFT en fin de document. Cela vous permet de partager ce protocole autour de vous, même avec des personnes qui ne connaissent pas encore l'EFT.)

Protocole de tapping pour une tragédie absurde

Point Karaté (PK)	Même si je ne comprends pas cette tragédie insensée
PK	même si je ne peux pas croire que les gens feraient une telle chose
PK	même si je ne peux pas croire ce qui se passe, je m'accepte profondément et complètement
Début Sourcil (DS)	je ne peux pas imaginer les choses qui se passent dans le monde
Coin de l'oeil (CO)	je n'arrive pas à croire que nous vivons dans un monde où de telles choses sont possibles
Sous l'œil (SO)	pourquoi quelqu'un ferait une telle chose ?
Sous le nez (SN)	ça n'a aucun sens
Creux du menton (CM)	il n'y a pas de sens à faire du mal à d'autres personnes
Sous la clavicule (SC)	il n'y a pas de sens à causer de telles souffrances
Sous le bras (SB)	il n'y a pas de sens à une telle violence
PK	et même si toute cette violence et la souffrance n'ont aucun sens je m'accepte profondément et complètement
<i>[Répétez cette phrase tout en prenant trois respirations profondes et stimulez le point karaté]</i>	

DS	ça aurait pu être moi
CO	ça aurait pu être ma famille
SO	ça aurait pu être mes proches
SN	ça aurait pu être mes amis
CM	ça aurait pu être n'importe qui
SC	tous ces pauvres gens
SB	toutes ces souffrances
PK	toute cette violence
DS	je ne peux pas les aider
CO	je ne peux pas m'aider moi-même
SO	je ne peux pas aider ceux que j'aime
SN	je ne peux protéger personne
CM	tous mes regrets
SC	de ne pas pouvoir aider l'un d'entre eux
SB	de ne pas pouvoir m'aider
PK	de ne pas pouvoir aider les gens que j'aime et même si il n'y a rien que je puisse faire
DS	rien que je puisse faire
CO	rien que je puisse faire
SO	rien que je puisse faire
SN	rien que je puisse faire
CM	rien que je puisse faire
SC	rien que je puisse faire
SB	rien que je puisse faire

PK	rien que je puisse faire pour aider ceux qui souffrent...
PK	je m'accepte profondément et complètement
[répétez cette phrase tout en prenant trois respirations profondes et stimulez le point karaté]	
DS	je vais maintenant envoyer l'amour de mon cœur
CO	pour tous ceux qui souffrent
SO	suite à cette tragédie insensée
SN	je vais maintenant envoyer l'amour de mon cœur
CM	à tous les gens dans le monde entier qui souffrent
SC	je vais maintenant envoyer l'amour de mon cœur
SB	à tous les gens que je connais
PK	tous mes amis et toute ma famille
DS	je vais maintenant envoyer l'amour de mon cœur
CO	pour moi-même
SO	pour les parties de moi qui souffrent
SN	pour les parties de moi qui sont violents
CM	pour les parties de moi qui sont insensés
SC	pour les parties de moi qui causent un préjudice
SB	qui causent un préjudice à moi-même et aux autres
PK	et même si je ne suis pas parfait/e, je m'accepte profondément et complètement
[répétez cette phrase tout en prenant trois respirations profondes et stimulez le point karaté]	
DS	je ne sais pas pourquoi cette tragédie est arrivée
CO	je suis impuissant à faire quoi que ce soit à propos de ça
SO	je ne peux même pas le comprendre
SN	et même si je suis incapable de le comprendre
CM	et même si je suis incapable d'aider
SC	et même si je ne peux rien faire
SB	et même si je suis sans défense
PK	je m'accepte profondément et complètement
DS	je ne peux pas les aider
CO	je ne peux pas m'aider moi-même
DS	je ne peux aider personne
PK	et même si je me sens impuissant, je m'accepte profondément et complètement
[répétez cette phrase tout en prenant trois respirations profondes et stimulez le point karaté]	

DS	je suis contrarié et cela ne va aider personne
CO	je ressens de la colère et cela ne va aider personne
SO	en étant en colère et contrarié
SN	j'ajoute de la colère et de la contrariété dans le monde
CM	je choisis maintenant de relâcher mon propre souffrance
SC	je choisis maintenant de libérer mes propres souffrances
SB	je choisis d'être en paix
DS	malgré cette terrible tragédie
CO	J'envoie la paix et l'amour de mon cœur
SO	pour tous ceux qui souffrent maintenant
SN	J'envoie la paix et l'amour de mon cœur
CM	pour apaiser ma propre souffrance
SC	J'envoie la paix et l'amour de mon cœur au monde entier
SB	malgré cette terrible tragédie
PK	je choisis d'être en paix
DS	que cette terrible tragédie me serve de rappel
CO	combien il est important pour moi d'être en paix
SO	combien il est important d'être une personne de paix dans le monde
SN	peu importe la violence dans le monde
CM	je choisis d'être une personne de paix
SC	je choisis d'être une personne d'amour
SB	je choisis d'être une personne de bonté
PK	Je choisis d'être une personne de paix, d'amour et de bonté
<i>[répéter tout en prenant trois respirations profondes tout en stimulant le point karaté]</i>	
DS	je décide que toutes mes pensées
CO	ne seront rien d'autre que paix et bonté
SO	Je décide que chaque sentiment dans mon cœur
SN	ne sera rien d'autre que la compassion et l'amour
CM	Je me laisse remplir maintenant par la compassion, l'amour, la paix et la bonté
SC	J'envoie cette énergie dans le monde
SB	pour toucher et guérir tout le monde
DS	je suis un puissant créateur
CO	J'ai une énergie puissante
SO	et j'envoie maintenant cette puissante énergie dans le monde
SN	Pour toucher tout le monde avec paix, compassion et bonté
CM	Voilà ce que je peux faire
SC	C'est en mon pouvoir
DS	je me sens peut-être impuissant
CO	Face à cette tragédie insensée
SO	Mais j'ai le pouvoir
SN	D'envoyer l'énergie de l'amour dans le monde

CM	J'ai le pouvoir
SC	De créer la paix et l'amour dans mon cœur
SB	dans mon propre corps
PK	dans mon propre champ d'énergie
DS	Je revendique ce pouvoir, maintenant
CO	pour créer la paix et l'amour en moi-même
SO	et envoyer ces intentions dans le monde
SN	je suis un puissant créateur
CM	et je choisis d'utiliser ma créativité
SC	Pour créer la paix et l'amour tout autour de moi
SB	peu importe ce qui se passe dans le monde
DS	et peu importe ce que les autres choisissent de faire
CO	mon choix est clair
SO	J'ai fait mon choix
SN	et mon choix est d'être une personne de paix et d'amour
CM	dans mon esprit, mon corps et mon propre champ d'énergie
SC	je rayonne la paix et l'amour tout autour de moi
SB	malgré cette tragédie absurde
DS	en dépit de toutes les tragédies dans le monde
CO	Je choisis d'être une personne
SO	de paix et d'amour
SN	Je choisis d'être un phare
CM	de paix et d'amour
SC	Je choisis d'être une personne
SB	de compassion et de bonté
PK	Je suis un phare de paix, d'amour et de bonté dans le monde
	<i>[répéter tout en prenant trois respirations profondes et en stimulant le point karaté]</i>
DS	Peu importent les choix que les autres peuvent faire
CO	Moi seul choisis ce que je ressens
SO	Moi seul choisis le genre de personne que je veux être
SN	et j'ai choisi d'être une personne de l'amour
CM	J'ai choisi d'être un exemple de bonté
SC	J'ai choisi d'être une personne de compassion
SB	Je remplis mon coeur de compassion
DS	je remplis mon propre corps de compassion
CO	et je remplis mon esprit de compassion
SO	je commence cette journée en étant une lueur d'amour et de compassion
SN	la gentillesse n'est pas une faiblesse
CM	la compassion n'est pas une faiblesse
SC	la paix n'est pas une faiblesse
SB	la compassion est plus forte que la peur

DS	la gentillesse est plus forte que la violence
CO	la paix est plus forte que n'importe quelle tragédie
SO	L'amour est plus fort que la peur
SN	et en tant qu'une personne d'amour, de paix et de bonté
CM	je commence maintenant ce jour
SC	mon coeur est en paix
SB	mon esprit est détendu
DS	et je suis fort
CO	je suis amour
SO	je suis paix
SN	je suis bonté
CM	je suis compassion
SC	Je suis.
[respirez profondément... recueillez vos sensations... étirez-vous... et pensez à boire de l'eau]	

Dawson Church – Montpellier, le 14 novembre 2015 – traduction Google/ Congrès Virtuel EFT

(Fiche explicative sur la procédure de tapping EFT ci-après. Cela vous permet de partager ce protocole autour de vous, même avec des personnes qui ne connaissent pas encore l'EFT.)



Tapping EFT – Fiche express

1 - Choisissez **une difficulté** sur laquelle vous désirez travailler.

2 - **Évaluez l'intensité** de votre inconfort. Attribuez une note d'intensité de 0 à 10 au problème choisi. (0= pas d'inconfort, 10= inconfort maximum).

3 - **Faites la préparation** (l'affirmation de neutralisation de l'inversion psychologique) **comme suit** :



Tout en tapotant le Point Karaté (1), répétez 3 fois à voix haute l'affirmation suivante :

Même si j'ai __ (votre ressenti, votre difficulté) _____, je m'accepte profondément et totalement.

4 - Faites la **séquence** : Tapotez sur chacun des points tout en répétant la phrase rappelant votre difficulté dans l'ordre suivant :

Sur la tête (2) - Début sourcil (3) - Coin de l'œil (4)
- Sous l'œil (5) - Sous le nez (6) - Creux du menton (7) - Sous la clavicule (8) - Sous le bras (9) - Sous le sein (10)

5 - **Réévaluez l'intensité de votre inconfort ou du stress** sur une échelle de 0 à 10. Souvenez-vous: 10 c'est quand vous vous sentez très mal et le 0 c'est quand cela ne vous dérange plus.

6 - S'il y a toujours une intensité, refaire la **phase de préparation**. Vous pouvez préciser votre pensée en changeant quelque peu l'affirmation exemple :

*Même si j'ai toujours **ce reste de** (nommez votre difficulté), je m'accepte profondément et totalement.*

7 - **Refaire la séquence** autant de fois que nécessaire.

La pratique de l'EFT a tendance à donner soif. C'est normal, le corps évacue des toxines au fur et à mesure que les émotions bloquées se libèrent. Pensez à boire de l'eau pendant et après une séance.



Pour d'autres ressources EFT en français, visitez le site www.leCongresEFT2015.com