

JEÛNER EN TAPOTANT



**FAIRE LE MÉNAGE DANS TOUT NOTRE ÊTRE
POUR UN MEILLEUR BIEN-ÊTRE
AVEC L'EFT**

CHRISTINE DISANT

JEÛNER EN TAPOTANT

Aide émotionnelle à une démarche de jeûne

Christine Disant

*Guide de bien-être
Praticienne EFT et Matrix Reimprinting
www.EFTpratique.com*

Table des Matières

~

1.Comment en arrive-t-on au Jeûne ?	5
2.De quel jeûne parle-t-on ?	6
3.L'EFT et le jeûne pourquoi, comment, quand.....	7
4.Le jeûne et les préjugés.....	9
5.Le jeûne et les peurs.....	11
6.Le jeûne et la faim	13
7.Le jeûne et les réactions du corps.....	15
8.Entreprendre VOTRE jeûne.....	17
9.Foire aux questions.....	18
10.Pour aller plus loin	21

Avant – Propos

Ce livre n'est ni une étude scientifique ni une présentation détaillée des bienfaits du jeûne pour la santé ou dans tout autre domaine.

Que vous envisagiez d'explorer le jeûne, ou que vous ayez décidé de jeûner, ce livre vous offre des protocoles d'EFT (Emotional Freedom Techniques) destinés à vous permettre de transformer toute difficulté émotionnelle en une occasion de vous rapprocher de votre équilibre à tous les niveaux.

Pour permettre de mieux comprendre et utiliser ces protocoles, il m'a paru important d'expliquer ma connaissance du jeûne. Il ne s'agit pas d'un document médical, et ce livre ne conseille aucunement de s'engager dans un jeûne sans accompagnement médical.

Il est recommandé à chacun de contacter son médecin traitant avant d'entreprendre une démarche de jeûne, quel qu'en soit l'objectif.

Ce livre vous est gracieusement offert en bonus avec votre Pack du Congrès Virtuel d'EFT 2015. Il suppose donc que vous avez déjà les connaissances de base de l'EFT pour mettre es protocoles suivants en pratique.

Comme toujours, en choisissant de tapoter, ou de jeûner, et dans ce cas, les deux à la fois, vous prenez l'entière responsabilité de votre bien être.

Si vous avez besoin d'assistance, visitez www.EFTpratique.com

Le chapitre 10 vous propose des lectures ou vidéos supplémentaires (chiffres entre parenthèses dans le texte)

Bon appétit !

1. Comment en arrive-t-on au Jeûne ?

Il y a quelques années, un reportage a attiré mon attention. Il était intitulé « Eat, Fast and Live Longer »(1). En clair : « Mange, jeûne et vis plus longtemps ».

Cela m'a intriguée. Michael Mosley, médecin de formation, et journaliste médical de profession, y explore comment rester jeune et vivre vieux... par le jeûne, études scientifiques et application pratique à l'appui, sur sa personne.

Ce reportage a suffisamment piqué ma curiosité pour que je choisisse de « jouer à jeûner », histoire de voir si vraiment on se sentait mieux. L'idée de perdre quelques kilos au passage m'a bien effleurée, mais ce n'était pas l'objectif premier, ne serait-ce qu'à cause de mes croyances de l'époque. Des croyances qui me disaient par exemple que « quand on saute un repas on se rattrape au suivant ». Et puis, ce n'était pas une priorité.

Quelques semaines plus tard à l'occasion d'un voyage vers ma France natale, toutes les personnes qui ne m'avaient pas vue depuis un moment me firent moult compliments sur ma ligne. « tu as fait un régime ? ». Et moi de répondre innocemment : « non non ».

Et je le pensais vraiment. D'abord des amis proches traversaient une période difficile à cette époque et ma ligne était le cadet de mes centres d'intérêts. De plus je n'avais pas vraiment entrepris le jeûne avec l'idée de perdre du poids. Il m'a donc fallu deux jours de commentaires répétés venant de toutes parts pour réaliser que si, bien sûr que j'avais fait « quelque chose » ! J'avais jeûné plusieurs fois, un jour à la fois. Voilà qui rajoutait une intéressante motivation à mes explorations jeûneuses !

Dans les mois qui ont suivi, j'ai commencé à tomber de plus en plus régulièrement sur le sujet, en général de façon complètement inattendue. Vous trouverez quelques unes de ces trouvailles au chapitre 10 « Pour aller plus loin ». Témoignages plus ou moins détaillés (2), autres documentaires, dont « Le jeûne, une nouvelle thérapie »(3)(4), que je vous recommande chaudement. Je suis même tombée sur un article concernant le jeûne sur un site où j'avais recherché à l'origine une recette !

Il semblait évident que je devais approfondir le sujet ! Je me suis donc mise à pratiquer le jeûne pour moi même régulièrement, dans sa version intermittente. C'est une pratique que j'apprécie maintenant pleinement à bien des niveaux.

2. De quel jeûne parle-t-on ?

Vous allez me dire, le jeûne, c'est simple, c'est de ne pas manger. Certes, mais il y a bien des moyens de jeûner :

- le jeûne intermittent

Il peut aussi être considéré comme un « jeûne d'entretien ». Certains le qualifient de « jeûne thérapeutique ». Il s'agit de ne boire que de l'eau pendant 1 à 2 jours par semaine, suivis ou non. C'est le type de jeûne que je pratique. Dans mon cas, je l'ai fait pendant des mois en buvant des infusions, avant de me mettre à l'eau pure (mais chaude). Et selon les semaines, il m'arrive de simplement manger très léger ces jours là, au lieu de vraiment jeûner.

- Le jeûne préventif :

De plus en plus de travaux scientifiques démontrent le bien-fondé de cures de jeûne en prévention du cancer ou de maladies dégénératives. Les durées suggérées vont de 12 à 40 jours. La périodicité en général est annuelle. Si ce sujet qui vous intéresse, je vous invite à consulter par exemple les travaux du Dr. André Gernez(5)(6) ou du Dr. Jean-Pierre Willem (7).

- Le jeûne curatif :

Pratiqué depuis le milieu du XX^{ième} siècle en particulier en Europe de l'Est, ce type de jeûne doit absolument se faire sous surveillance médicale, adaptée à la pathologie dont vous souffrez. Les durées, équivalentes au jeûne préventif, sont adaptées à chaque cas et à chaque pathologie.

L'objet de ce livre n'étant pas de vous convaincre ou de présenter une étude détaillée sur le jeûne, je vous laisse faire vos propres recherches afin de décider comment le jeûne peut VOUS aider. Il m'a cependant semblé utile de clarifier ce point.

Toutes ces approches peuvent bénéficier d'une préparation émotionnelle. Dans le cas du jeûne préventif ou curatif en particulier, la préparation physique et le retour à l'alimentation demandent également un soin tout particulier. J'insiste donc à nouveau sur la nécessité de se faire accompagner par les professionnels compétents.

3. L'EFT et le jeûne pourquoi, comment, quand...

Le jeûne est un choix personnel avant tout.

Chaque jeûneur a ses propres motivations. La mienne était à l'origine la curiosité. La votre pourrait être le bien-être, résoudre un souci lié à votre poids, une démarche spirituelle, ou encore l'exploration des possibilités préventives ou curatives du jeûne dans un cas de maladie. Il existe par exemple une étude établie sur 10 cas montrant qu'un jeûne avant une chimiothérapie permet de mieux supporter le traitement. (9)

Quelle que soit votre motivation, elle peut être suivie de ces fameux « oui mais... », toutes ces raisons qui font que « oui, je jeûnerais bien, mais je ne le fais pas parce que, vous comprenez.... ».

Quand j'ai commencé à « jouer à jeûner », je me suis retrouvée confrontée à plusieurs difficultés émotionnelles, intellectuelles ou même philosophiques, et physiques. L'EFT étant mon outil de prédilection, je l'ai naturellement mis en pratique dans ce domaine aussi.

Si vous choisissez la route du jeûne, en prenant comme toujours l'entière responsabilité de votre bien-être, mon objectif est ici de vous fournir un soutien émotionnel et des pistes à explorer, basées entre autres sur ma propre expérience.

L'une des grandes difficultés lorsqu'on tapote seul est de savoir sur quel thème, avec quels mots, à quel moment tapoter, par exemple.

Tapoter, pour quoi ?

Les chapitres suivants proposent les thèmes principaux que vous pourriez rencontrer dans vos « oui mais... ». Cette panoplie n'est en aucun cas restrictive, et je vous engage à rallonger votre liste à loisir avec tout ce qui vous vient à l'esprit.

Par ailleurs, chaque étape du jeûne pourrait vous ramener à d'autres aspects que vous pourriez vouloir « nettoyer » dans votre vie présente ou passée.

Prenez le cas de Jérôme, par exemple. Le manque de nourriture lui rappelle une période de son enfance où on le privait de dessert parce qu'il avait fait une bêtise. Cela fait remonter de la honte et/ou de la culpabilité, si c'était vraiment une bêtise, ou un sentiment d'injustice si il était innocent. Dans tous les cas, cela peut lui rappeler sa colère et la

rébellion qui réside toujours dans un petit coin de sa personne. Dans la foulée, une autre situation lui revient à l'esprit, pas du tout liée à la nourriture, mais liée à la punition par exemple. Heureusement, Jérôme sait qu'en tapotant, il n'est jamais trop tard pour retrouver le sourire, même sur un événement ancien, qui ne nous empêche pas de dormir, mais qui, d'une certaine manière, pèse, ou nous oppresse, aussi légèrement que ce soit.

Bref, Jérôme a commencé à tapoter sur le jeûne, et s'est finalement libéré de souvenirs oubliés de sa conscience. Encore une raison d'utiliser cette opportunité de faire le ménage dans ce que nous portons en nous, au niveau physique et au niveau émotionnel.

Tapoter, comment ?

Les mots que vous trouverez ici peuvent vous correspondre... ou pas. S'ils vous correspondent, utilisez les tels quels. Si un mot vous gêne, ou si vous avez un mot qui exprime mieux ce que vous ressentez, adaptez ! Ces protocoles ne sont que des mains courantes pour vous guider, jusqu'à ce que vous trouviez votre utilisation optimale ! Chacun a son ressenti, son vocabulaire. Et tapoter ne vous aidera que si vous exprimez ce que vous ressentez vraiment. Donc n'hésitez pas, adaptez.

Vous pouvez aussi utiliser ces protocoles comme source d'inspiration pour tapoter sur des aspects qui ne sont pas abordés ici, tel qu'un symptôme physique particulier, une peur spécifique.

Tapoter, quand ?

Selon les thèmes abordés, vous pourriez choisir d'utiliser ces protocoles « **sur le vif** », c'est à dire au moment où le ressenti ou l'occasion se présente.

Si vous avez décidé de jeûner mais avez identifié une profonde résistance à quelque niveau que ce soit, je vous suggère de vous offrir un peu de temps pour regarder ces résistances en face et les évacuer méthodiquement. Chacun a ses préférences. Vous pourriez choisir de prendre **quelques heures pour explorer le sujet à fond avant** de passer à l'action.

Ou vous pourriez préférer **planifier une mini séance quotidienne dans les premiers temps**, un quart d'heure ou une demie heure, de préférence à la même heure chaque jour, selon votre planning et vos préférences, pour évacuer le sujet qui vous paraît à ce moment le plus prenant.

Ou une combinaison de ces trois options... à la carte, si j'ose dire ! Commencer par une séance préparatoire, continuer à vous donner 10-15 minutes par jour (ou plus!) tant que c'est nécessaire, et tapoter sans nécessairement suivre un protocole, quand quelque chose déclenche une réaction malvenue.

4. Le jeûne et les préjugés

Qu'il s'agisse de nos propres préjugés, ou de ceux que nous distribuent aimablement les médias, la société, ou notre entourage social, professionnel, familial, ou autre, la liste peut être longue.

Faites le test. Prenez quelques personnes qui ne connaissent rien du jeûne et demandez-leur ce qu'ils en pensent ? Voici quelques unes des réactions les plus courantes :

- Il faut être fou pour jeûner.
- Jeûner affaiblit.
- Jeûner engendre des carences.
- Jeûner pose des problèmes de concentration.
- Jeûner est un signe évident de troubles du comportement alimentaire (anorexie)
- Je n'en aurais pas le courage.
- Ca ne me fait pas du tout envie !

Quelle est votre réaction première ? Quels sentiments déclenchent en vous l'idée du jeûne d'une part, et ces commentaires d'autre part?

Lorsqu'on entreprend un jeûne, à moins de vivre au sein d'une société déjà habituée à cette démarche, il est fort probable que vous aurez à un moment ou à un autre à faire face au regard de l'autre, qui n'est pas toujours d'un grand soutien à priori.

Vous pouvez vous arrêter à ces commentaires et décider que le jeûne n'es t pas pour vous non plus de toutes les façons, ou saisir l'occasion de vous débarrasser de vos hésitations, généreusement identifiées par les commentaires qui vous sont servis !

Serait-ce le moment de tapoter ?

Jeûner sous le regard des autres

[PK] *Même si je me sens un peu ridicule de jeûner, comme si j'avais besoin de me justifier, je choisis de trouver la paix en moi même.*

[PK] *Même si je me sens jugé(e) parce que j'ai choisi de jeûner et qu'on ne comprend pas mon choix, je choisis de savoir où est ma vérité.*

[PK] *Même si on me regarde de travers quand je dis que je jeûne {ou que je vais jeûner}, je choisis de suivre MON chemin.*

[DT] *On me regarde de travers*

[DS] *Certains me disent.... {vous disent quoi ?}*

[CO] *Quelle drôle d'idée de jeûner !*

[SO] *Encore une nouvelle mode*

[Nez] *Ca ne durera pas*

[Me] *On me dit que ce n'est pas sain*

[CI] *Je sens parfois une certaine hostilité à ce propos*

[SB] *Et une incompréhension certaine !*

[SP] *Je ne me sens vraiment pas à l'aise*

[Po] *même un peu ridicule*

[DT] *Je ne demande à personne de faire comme moi*

[DS] *mais j'ai parfois l'impression que ma démarche met les autres mal à l'aise.*

[CO] *Ils veulent absolument que je mange comme eux,*

[SO] *J'aurais cru que je peux choisir de manger... ou pas, non ?*

[Nez] *Ces regards réprobateurs*

[Me] *Si j'ai fait mon choix, c'est que cela me correspond*

[CI] *Ces moqueries*

[SB] *Rira bien qui rira le dernier :-)*

[SP] *on dirait que je les force à en faire autant, même si ce n'est pas le cas !*

[Po] *Quoiqu'en pensent les autres, je choisis ce qui participe à mon bien être.*

[DT] *Si le jeûne me convient, je suis le/la seul(e) à pouvoir en juger (SAUF AVIS MÉDICAL CONTRAIRE, BIEN ÉVIDEMMENT !)*

[DS] *Quels que soient les regards que je reçois,*

[CO] *Je choisis de porter un regard bienveillant sur moi-même*

[SO] *même si toutes ces réactions me donnent des doutes,*

[Nez] *je suis curieux(se) de trouver ma vérité à propos du jeûne.*

[Me] *Et si c'était vraiment un choix qui me convient ?*

[CI] *Et si jeûner me permettait de mieux me sentir ?*

[SB] *Et si j'offrais à toutes ces personnes l'occasion de découvrir quelque chose qui est aussi bon pour eux ?*

[SP] *Tout comme j'autorise chacun à avoir ses idées sur le jeûne,*

[Po] *Je choisis de m'autoriser à découvrir ma propre vérité à ce sujet*

[DT] *Et j'accueille cette vérité dans mon cœur, dans ma tête et dans mon corps !
Merci !*

5. Le jeûne et les peurs

Les jugements des autres par rapport à nos choix peuvent être difficiles à vivre, mais il n'est de plus dur jugement que ceux que nous appliquons... à nous-mêmes !

Les jugements des autres peuvent être lourds à porter (avant de tapoter!). Mais nous pouvons toujours les ignorer. Quand il s'agit de nos propres préjugés, ceux que nous ressentons au plus profond de nous même, il est plus difficile de les éviter.

Je vous invite à observer vos réactions émotionnelles et à en faire une liste écrite. Cela vous permet de vous guider sur ce dont vous pourriez vous alléger. De plus, il est plus probable que la lecture de cette liste soit divertissante, une fois que vous aurez dépassé vos peurs.

Pour le moment ces peurs sont tout à fait normales. Elles représentent une réaction de défense vis à vis d'une situation que nous pouvons ressentir comme un risque, une attaque qui peut atteindre à la survie, même s'il s'agit exactement du contraire.

Inutile de les cacher sous le tapis, elle ressortiront !

Si vous avez une longue expérience de l'»EFT, vous avez sans doute constaté que les peurs auxquelles vous avez fait face dans le passé ont perdu toute emprise sur vous, que ce soit en tapotant, en agissant, ou les deux.

Alors agissons maintenant en tapotant !

Quelles peurs vous viennent à l'esprit ?

- la peur de la faim,
- la peur de vous sentir faible,
- la peur d'avoir des réactions de « manque »,
- la peur de craquer...

Faites votre liste et adaptez le protocole suivant à votre cas.

La peur de jeûner

- [PK] *Même si j'ai peur de jeûner, une partie de moi est prête pour cette aventure.*
- [PK] *Même si une partie de moi n'est pas rassurée à l'idée de jeuner, je choisis d'explorer mes possibilités, en toute sécurité.*
- [PK] *Même si je ne me sens vraiment pas en confiance, je ne serais pas en train de tapoter si je n'avais pas déjà décidé de jeûner, et je m'autorise à découvrir ma santé.*

- [DT] *Ca me fait peur de jeûner*
- [DS] *C'est un déséquilibre alimentaire*
- [CO] *il y en a même qui disent que c'est malsain*
- [SO] *Ou même dangereux*
- [Nez] *Et si c'était une mauvaise décision ?*
- [Me] *Et si je tombais malade à cause du jeûne ?*
- [CI] *Ce n'est vraiment pas rassurant.*
- [SB] *Je pense à toutes ces personnes qui ne mangent pas à leur faim*
- [SP] *Je ne me sens pas rassurée*
- [Po] *je pourrais même dire que j'ai peur.*

- [DT] *Il paraît que le jeûne peut prévenir les maladies*
- [DS] *Ca ne veut rien dire, on entend tout et son contraire*
- [CO] *j'ai déjà l'estomac qui se serre, rien que d'y penser*
- [SO] *et je n'ai même pas encore commencé*
- [Nez] *je me sens {décrivez ce que vous ressentez physiquement. Tensions ?}*
- [Me] *qu'est-ce que ce sera quand j'aurai commencé ?*
- [CI] *je me sens {décrivez l'émotion qui vous vient à l'esprit, angoisse ?}*
- [SB] *Dire qu'il y en a qui disent que c'est une pratique apaisante !*
- [SP] *Je me sens {décrivez une autre émotion ou un autre ressenti physique}*
- [Po] *je n'ai pas l'impression d'être sur la route de la santé*

- [DT] *même si j'ai encore peur de ce jeûne,*
- [DS] *je choisis d'écouter mon intuition*
- [CO] *même si une partie de mon être est anxieuse devant ce défi*
- [SO] *je m'autorise à relever ce défi en toute sécurité*
- [Nez] *une partie de moi a déjà fait mon choix*
- [Me] *le choix de la santé*
- [CI] *le choix de la purification de mon organisme*
- [SB] *Je choisis de faire confiance à mon corps*
- [SP] *pour mettre en place ses mécanismes de régulation ancestraux*
- [Po] *et trouver automatiquement son équilibre.*

- [DT] *J'accueille ma pleine santé à tous les niveaux, y compris émotionnel, intellectuel et cellulaire ! Merci !*

6. Le jeûne et la faim

A la simple idée de jeûner, notre première réaction peut s'apparenter à notre réaction face à une menace très précise : on me menace de me retirer ma nourriture, ma source vitale d'énergie.

Que ce soit par la pratique, ou en étudiant les données scientifiques et les témoignages, vous apprendrez que la faim est un phénomène éphémère, et une sensation psychique, parfaitement « tapotable ». C'est en fait le phénomène le plus facile à vivre dans le jeûne. Mais je vous dis cela maintenant, après des mois d'expériences. Je ne chantais pas la même chanson lors de mes premiers mini-jeûnes.

Je comprends donc complètement que pour le moment, l'idée d'une telle restriction peut déclencher une furieuse envie de nourriture chez vous.

Tous les jeûneurs ne tapotent pas pour s'aider à se lancer. Chacun a sa recette pour se changer les idées. Travailler, écouter de la musique, lire, méditer ou regarder un film. Ou même faire de l'exercice. Vous découvrirez qu'il est en fait conseillé d'avoir une forme d'activité physique en temps de jeûne, dans les limites du bon sens évidemment.

En attendant l'instant où vous SAUREZ que vous n'avez pas faim et que tout va bien, et en complément des activités citées, je vous propose le protocole suivant pour faciliter ce passage. Ce protocole passe rapidement de la faim au soulagement. Pensez à l'adapter et à tapoter plus longtemps simplement en vous concentrant sur la faim au début, soyez patient(e) avec vous-même. Cela m'a pris plusieurs jours de jeûne étalés sur plusieurs semaines avant de me sentir totalement à l'aise avec le sujet de la faim.

Jeûner et la faim

- [PK] *Même si j'ai faim, je choisis d'accepter qui je suis et ce que je ressens.*
- [PK] *Même si j'ai déjà faim, rien que de penser à ce jeûne, je comprends que c'est une réaction de ma tête, pas de mon corps, et je choisis de me savoir en sécurité. Après tout je peux manger, si je veux !*
- [PK] *Même si j'ai faim et que je n'ai pas envie d'avoir encore plus faim, je ne serais pas en train de tapoter si je n'avais pas déjà décidé de jeûner, je me demande si j'ai vraiment faim ?*

- [DT] *Evidemment que j'ai faim !*
- [DS] *c'est mon corps qui me le dit,*
- [CO] *je devrais écouter mon corps*
- [SO] *Est-ce bien vrai ?*
- [Nez] *Je sens mon estomac qui gronde {les symptômes suivants ne sont que des exemples. Adaptez à votre ressenti}*
- [Me] *je pourrais avoir la tête qui tourne*
- [CI] *la gorge qui se bloque*
- [SB] *cette sensation d'oppression*
- [SP] *et de malaise*
- [Po] *aujourd'hui je ne me sens vraiment pas en confiance*

- [DT] *Je veux manger MAINTENANT*
- [DS] *mais je veux aussi bénéficier d'un corps sain*
- [CO] *on peut avoir un corps sain en mangeant sainement*
- [SO] *Je croyais que j'avais choisi de jeûner ?*
- [Nez] *C'était avant que la faim arrive !*
- [Me] *Ai-je vraiment faim ?*
- [CI] *Je veux manger !*
- [SB] *Je veux jeûner*
- [SP] *je veux le bien-être {ou retrouver/entretenir ma santé, ou aider mon corps à supporter un traitement... Quel est VOTRE objectif ?}*
- [Po] *et si j'allais au delà de la faim ?*

- [DT] *Je choisis de me nourrir de sérénité*
- [DS] *J'ai choisi de jeûner parce que {rappelez votre raison principale}*
- [CO] *Une partie de moi sait que j'ai en moi toutes les ressources*
- [SO] *dont j'ai besoin pour atteindre mon but.*
- [Nez] *Même si pour le moment je ressens encore la faim*
- [Me] *Je choisis de passer de l'autre côté de la faim*
- [CI] *pour {indiquez ce que vous voulez accomplir avec ce jeûne}*
- [SB] *et si aujourd'hui je pouvais vraiment vivre d'amour et d'eau fraîche,*
- [SP] *et si je passais ce moment de plus en plus facilement et naturellement ?*
- [Po] *Et si mon corps apprenait les bienfaits de cette faim ?*

- [DT] *Et si je ne ressentais plus cette faim ? Merci !*

7. Le jeûne et les réactions du corps

Outre la faim notre corps peut réagir face au « manque de nourriture ».

Ces réactions sont étudiées et documentées. Bien que ceci ne soit en aucun cas un document médical, voici ma compréhension du processus. Durant les trois premiers jours de jeûne, le corps va d'abord utiliser ses réserves de glucides, qui seront épuisées dans les premières 24 heures. Il met ensuite un processus en place pour utiliser les protéines. Ce processus est également à durée limitée. A la troisième étape, de longue durée, il va puiser dans ses réserves de lipides, les couches graisseuses que vous avons tous, à divers degrés.

Après trois jours, le corps déclenche ce qu'on appelle la crise d'acidose.

Les symptômes de cette crise dépendent de chaque personne. Votre équipe médicale vous accompagnera dans ce passage, le plus difficile.

La crise d'acidose ne dure pas éternellement. C'est « simplement » un moment à passer. Mais comme tout passage difficile, c'est toujours facile de le dire avant, ou après !

Pensez à un changement qui n'a pas été drôle dans votre vie, mais qui vous a finalement apporté un mieux, voire de grands bénéfices. UN déménagement, des travaux, voire même une séparation. Faites la liste de ces bénéfices. Saviez vous avant que ce serait si difficile ? Saviez vous, pendant, qu'un jour cela vous semblerait sans importance au regard des bénéfices ?

Ce protocole vous propose de vous accompagner dans la partie émotionnelle de la crise. Comme toujours, adaptez-le à votre situation. La crise d'acidose peut être facile pour certains, et plus difficile pour d'autres, en particulier dans le cas d'une jeûne curatif. Encore une autre raison de vous faire accompagner médicalement. Votre équipe médicale saura vous expliquer vos réactions, et vous offrir des moyens d'y remédier.

Et s'ils ne vous offrent pas de tapoter, rien de vous empêche de le faire de toutes les façons !

Jeûner et les réactions de mon corps

[PK] Même si mon corps réagit {violemment??} à ce jeûne, je savais que cela allait arriver, je choisis de me sentir en sécurité.

[PK] Même si j'ai toutes ces réactions {listez VOS réactions}, je comprends que c'est normal, du moins intellectuellement.

[PK] Même si ces réactions me font {quelle émotion remonte ? Peur ? Angoisse ? Malaise ? Impuissance ?...}, je m'ouvre à la possibilité que ces réactions passagères soient plus faciles à vivre que je ne le pense pour le moment.

[DT] Toutes ces réactions de mon corps

[DS] {listez une réaction}

[CO] {décrivez cette réaction}

[SO] {décrivez l'émotion que cette réaction déclenche}

[Nez] {continuez à vous concentrer sur votre réaction}

[Me] {si vous deviez lui associer une couleur, quelle couleur?}

[CI] {si vous lui associez image/objet/situation/personnage, que serait-ce?}

[SB] mon cœur bat trop vite

[SP] ma tête est prête à exploser

[Po] je suis en manque de nourriture

[DT] Je savais que cela allait arriver

[DS] ce n'est pas plus facile pour autant

[CO] mon corps a besoin de s'adapter

[SO] est-ce qu'il ne pourrait pas s'adapter plus facilement ?!?!?

[Nez] il a besoin de temps

[Me] en attendant je ne suis vraiment pas bien

[CI] je me demande quels bénéfices je peux retirer de tout cela ? {repensez l'image précédente. Si vous deviez associer une image au bien être, quelle serait-elle? Imaginez que l'image du symptôme devienne celle du bien être?}

[SB] Pour le moment ce n'est pas convaincant

[SP] heureusement que mon équipe médicale m'accompagne {je suppose?}

[Po] je ne pensais pas que ce serait si compliqué de jeûner

[DT] même si je ressens ces réactions désagréables,

[DS] je m'ouvre à la possibilité

[CO] d'offrir un grand ménage de printemps à mon corps.

[SO] C'est un peu comme {pensez à ce moment qui n'a pas été drôle ... et semble tellement lointain maintenant!}

[Nez] Je comprends que ce moment est temporaire

[Me] plus je suis tendu(e) et plus ce sera long, voire difficile,

[CI] Je me demande si je pourrais rendre ce moment plus court et plus facile

[SB] en accueillant en moi la sérénité ?

[SP] Je m'ouvre à la légèreté,

[Po] je me demande quelle énergie je vais découvrir en moi

[DT] J'accueille le bien être dans toutes les parties de mon être, physique, mentale et émotionnelle. Merci.

8. Entreprendre VOTRE jeûne

Si vous êtes arrivé(e) à ce chapitre, c'est que vous envisagez sérieusement votre jeûne. Que cette décision soit liée à ce livret ou non, je vous rappelle qu'il est essentiel d'avoir un suivi médical en particulier si vous envisagez un jeûne de longue durée.

Que le jeûne est une méthode banale de soins en Sibérie ou en Allemagne par exemple, ne signifie pas que ce soit une évidence là où vous êtes. Dans ce cas, je vous invite à vous renseigner avec les références que vous trouverez au chapitre 10, et à attirer l'attention de votre équipe médicale sur cette solution.

Non seulement vous trouverez ainsi un soutien professionnel, mais votre équipe médicale apprendra une nouvelle méthode qu'elle pourra mettre au service de la santé de ses autres patients.

Les protocoles proposés ici sont concentrés sur le moment du jeûne lui même, mais vous pouvez les appliquer aussi à ces deux périodes clés que sont la période préparatoire des quelques jours avant le jeûne, et la période de retour en alimentation normale, proportionnelle à la durée du jeûne.

Et si ce jeûne vous offrait la possibilité d'une meilleure santé, et en prime d'une plus grande paix intérieure ?

A vous la légèreté !

9. Foire aux questions

Vous retrouverez sur www.EFTpratique.com une Foire aux questions plus complète, et en développement constant.

Vous y trouverez aussi les [« Tapotrucs »](#) dont certains peuvent s'avérer utiles dans votre situation.

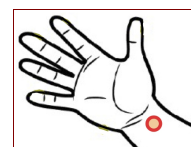
J'ai sélectionné les questions ci dessous car ce sont les plus fréquentes quand on démarre. Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me contacter par la page contact de www.EFTpratique.com.

1. Quels sont les noms des points ?

Si besoin, vous trouverez la procédure complète d'EFT sur www.EFTpratique.com.

Les points suivants sont utilisés dans ce guide :

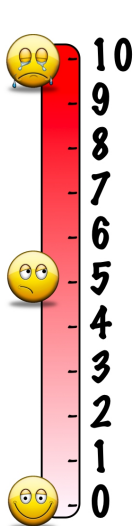
- [PK] Point de Karaté
- [DT] Dessus de la Tête
- [DS] Début du sourcil
- [CO] Coin de l'Oeil
- [SO] Sous l'Oeil
- [Nez] Sous le nez
- [Me] Dans le creux du Menton.
- [Cl] Clavicule (en réalité environ 4-5 centimètres en dessous)
- [SB] Sous le Bras
- [SP] Sous la Poitrine
- [Po] Poignets : taper l'intérieur des poignets l'un contre l'autre.



2. Que peut-il se passer quand je tapote ?

En particulier si l'EFT est une nouvelle technique pour vous, il est utile de rappeler les 4 résultats possibles lorsque vous tapotez.

Avant de tapoter, vous évaluez sur une échelle de 0 (aucune) à 10 (très forte) l'intensité de ce que vous ressentez. Votre objectif est de ramener cette intensité à 0, afin que ce ne soit plus un obstacle. Après avoir tapoté, vous réévaluez cette intensité et...



Il ne s'est rien passé !

Vous avez un choix : 1. « Tiens, ça ne marche pas ce truc, je m'en doutais ! », ou « je ne suis vraiment pas doué(e) » ou quelque chose dans ce genre. En fait ce n'est pas du tout que ça ne marche pas, mais c'est comme de chercher une pomme dans un sac d'oranges : on se trompe de cible. Qu'est-ce qui peut se cacher derrière le problème sur lequel vous venez de tapoter ? Changez de cible et on en reparle.

L'intensité a baissé

Bravo ! Vous êtes sur la bonne route. C'est la situation la plus courante. Un, deux, cinq ou même un demi point, c'est déjà un progrès. Continuez à tapoter sur le même sujet, peut être en utilisant un angle différent, ou en rajoutant « même si j'ai ENCORE ce problème... ». Reconnaissez vos progrès. Construisez sur ce résultat.

La liberté ! 0 !

Bravo ! Vous avez atteint votre objectif. Ce qui était un problème n'en est plus un, vous pouvez passer à autre chose. Vous êtes sur la route de la liberté !

Les choses ont empiré !

Cela arrive beaucoup plus rarement, mais ça arrive. Première urgence : retrouver votre calme. Si vous avez une réaction forte et imprévue, concentrez-vous sur votre respiration et continuez à tapoter en silence, une respiration par point. Inspirez, expirez, point suivant inspirez, expirez... Cela calme la situation.

Ensuite, sachez que.... c'est une bonne nouvelle ! Oui, je sais, dans ce cas là, on ne trouve pas ça drôle du tout. Mais quand on y pense, cette réaction est la preuve que l'EFT a une action. Si vous avez déclenché la tempête, vous pouvez rétablir le calme de la même manière. Votre réaction montre que vous êtes sur une piste. Maintenant vous avez un choix et 3 possibilités.

a - Ne rien faire et désespérer

C'est votre choix. Je ne suis pas sûre dans ce cas que l'EFT soit fait pour vous.

b - Explorer

Votre réaction indique que vous êtes tombé(e) sur un sujet très sensible. Si vous vous sentez assez solide pour avancer par vous même, partez à la découverte et continuez à tapoter sur ce sujet.

c - Demander de l'aide

Si vous ne vous sentez pas assez à l'aise pour le faire seul(e) je vous conseille fortement de rechercher l'aide d'un professionnel pour approfondir ce qui s'est passé et vraiment résoudre le problème à sa source. Si c'est remonté, c'est sans doute prêt à partir.

3.Comment puis-je en savoir plus ?

Vous pouvez consulter mon site web www.EFTpratique.com à tout moment.

Vous pouvez aussi me poser toutes vos questions par la page de contact de ce site, ou à cette adresse : christine.disant@practicallearners.com

Et surtout restez curieux ! Bon jeûne.

10. Pour aller plus loin

(1) *Eat, Fast and live longer*

Documentaire de Michael Mosley

(Angleterre, 2012, 52mn)

Production : BBC Avtive

http://www.dailymotion.com/video/xvdbtt_eat-fast-live-longer-hd_shortfilms

<https://vimeo.com/103656060>

(2) Témoignages de guérison par le jeûne

Je vous invite à faire vos recherches, mais j'ai particulièrement apprécié celui de Jean-Claude Gruau, qui détaille son itinéraire complet pour « digérer » son cancer la vessie.

http://jeanclaude.gruau.free.fr/cadre_conf_1.htm

Et une interview complémentaire en vidéo :

http://www.dailymotion.com/video/xlycrq_gueri-du-cancer-par-le-jeune-1-jean-claude_lifestyle

(3) *Le jeûne, une nouvelle thérapie ?*

Documentaire de Sylvie Gilman et Thierry de Lestrade

(France, 2011, 56mn)

Coproduction : ARTE France, Via Découvertes Production

<http://www.viadecouvertes.fr/realisations/le-jeune-une-nouvelle-therapie/>

<https://www.youtube.com/watch?v=O1Cdkmu5WnU>

(4) Conférence de Sylvie Gilman faisant suite au film.

<http://fasten.tv/fr/vortraege/gilman>

(5) *Association Pour André Gernez*

Site web destiné à diffuser les résultats des recherches du Dr André Gernez et en particulier les résultats de traitement préventifs du cancer et autres maladies dégénératives, basés sur le jeûne.

<http://www.gernez.asso.fr/>

(6) Les Maladies dégénératives - Les Propositions du Docteur André Gernez

livre de Soline Abbeville

Editeur : Kontre Kulture (2014)

ISBN-10: 2367250413

(7) Le jeûne : Une méthode naturelle de santé et longévité

livre du Dr. Jean-Pierre Willem

Editeur : TREDANIEL (3 juin 2014)

ISBN-10: 2813207284

(8) L'art de jeûner

livre du Dr Françoise Wilhelmi de Toledo

Editeur : JOUVENCE (21 février 2014)

ISBN-10: 288911483X

(9) Jeûne et chimiothérapie :

Safdie FM, Dorff T, Quinn D, Fontana L, Wei M, Lee C, Cohen P, Longo VD. Fasting and cancer treatment in humans: A case series report. Aging (Albany NY). 2009 Dec 31;1(12):988-1007.