

Fiche module formation :

PROCEDURE DE PAIX PERSONELLE

SOULETIE Nicolas : Praticien en psychologie énergétique – EFT – MATRIX REIMPRINTING
www.souletie-nicolas.com

Objectif :

La Procédure de Paix Personnelle consiste à rédiger une liste des événements dérangeants, perturbants de votre vie et de faire des séquences d'EFT sur chacun d'entre eux pour faire « fondre » les effets émotionnels que ces événements ont toujours eu sur votre vie.

Chaque événement doit être nommé avec précision avec un titre court comme s'il s'agissait du titre d'un film : la gifle de mon père / la chute dans l'escalier / la lettre de rupture

Etape 1

Prendre un carnet ou un cahier qui sera exclusivement dédié à cette procédure : le seul fait de penser à des événements suggère que le souvenir n'a pas été traité même si vous pensez en être « détaché émotionnellement » depuis le temps.

Conseil : gardez le précieusement dans un endroit bien à vous et **n'en parlez à personne** ou quiconque qui pourrez faire baisser votre détermination !

1) Créer de grandes parties

- En déroulant le fil du temps :

Exemple : ma naissance, les premiers mois / mon enfance / l'école primaire / le collège / premiers amours / le lycée / études supérieures / premier job / première vie en couple

- Dans les grands domaines de votre vie :

Exemple : professionnel / amical / amoureux / financier / loisirs / social / associatif ...

- Par « blessures » ou émotions :

Exemple : rejet / abandon / honte / humiliation / culpabilité

Choisissez ce qui vous convient le mieux, il n'y a pas de règles.

→ Dans chacune des parties, vous pouvez **créer des chapitres**

Exemple : la maladie de mon frère / le divorce de mes parents / mon examen raté

Dans chaque chapitre, il se peut qu'il n'y ait qu'un seul événement à traiter, mais parfois plusieurs événements peuvent ressurgir : auquel cas il faut les traiter un à un comme autant d'aspects à nettoyer.

Exemple : la maladie de mon frère

E 1 (événement) : les larmes de ma mère / E 2 : l'annonce de mon père / E 3 : la visite à l'hôpital

2) Repérage des premiers souvenirs

Dans un premier temps notez tout ce qui vous vient à l'esprit sans classification ni ordre chronologique. Notez au moins 10 événements puis continuez jusqu'à en obtenir une cinquantaine. Dès que vous commencerez le travail en EFT, d'autres souvenirs surgiront jusqu'à la centaine voire plus.

Astuce : Pensez à conserver toujours votre carnet à proximité, ou un autre support pour les reporter ensuite, pour ne pas les oublier et y revenir par la suite.

Etape 2

3) Les premiers souvenirs à traiter

Après avoir rédigé votre première petite liste (10 ou plus), repérez :

→ Les événements les plus anciens

Plus les événements sont anciens, plus ils sont susceptibles d'être des souvenirs déclencheurs

→ Les événements qui vont activer le plus fort : 10/10

Plus les événements déclenchent une intensité émotionnelle forte, plus leur « mémoire » est toujours activée et commencez la procédure de Paix Personnelle avec ces souvenirs.

Etape 3

4) Traitement par l'EFT

Vous allez faire une ronde EFT sur chacun des événements : prenez le temps de déprogrammer chaque événement un par un avant de passer au suivant.

5) Méthode :

- Pensez au souvenir et connectez-vous à l'image la pire de ce souvenir avec le maximum de sens éveillés à ce moment là pour activer l'image dans l'instant présent.

Exemple : *j'entends* encore les paroles de ma mère / *je sens* la main qui claque sur ma joue / *je vois* l'obscurité de la pièce / *j'ai ce goût* dans ma bouche

- Faites une ronde EFT jusqu'à ce que l'intensité baisse à zéro ou proche de zéro
- Lorsque vous êtes capable de repenser au souvenir jusqu'à ne plus rien ressentir et que vous soyez neutre, alors vous avez terminé de travailler sur cette cible.

Astuce : si vous êtes encore activé, c'est qu'il y a un aspect que vous avez oublié de traiter. Exemple : la gifle qui claque sur ma joue a été traitée mais j'entends encore le sifflement dans mes oreilles : traitez alors cet aspect.

- Passez ensuite à un autre souvenir

6) Rappel ronde EFT :

Connectez vous à l'image (avec son titre) c'est-à-dire « le problème » à traiter, puis connectez-vous à l'intérieur à l'intérieur de vous-même et notez mentalement ou par écrit :

- 1 ressenti physique
- 2 ressenti intérieur (émotion)
- 3 cognition (je me sens / je suis ...)
- 4 niveau entre 0 et 10

Commencez la ronde par : même si j'ai « ce problème » ; puis stimulez chacun des points.

Etape 4

7) Traitement quotidien

Utilisez l'EFT pour la Procédure de Paix Personnelle chaque jour, pour au moins 1 souvenir mais de préférence 3 pendant 3 mois. Cela ne nécessite que quelques minutes par jour mais vous aurez résolu entre 90 et 270 événements spécifiques !

Remarquez ensuite combien vous êtes mieux dans votre peau, plus détendu, plus calme et comme votre attitude va changer : votre entourage vous le fera observer !

8) Et le merveilleux travaille continue

Il se peut qu'à force de nettoyer tous ces souvenirs, vous preniez conscience que vous vous êtes souvent sentie « nul(le) ou pas à la hauteur », « pas désirable »... se sont des croyances erronées ou limitantes qui dirigent votre vie. Il est également possible de les repérer puis de les lever avec un autre protocole.