



**L'EFT DU SOIR
POUR LES ENFANTS**

Gary Craig

Table des matières

1. Copyright
2. Centre de l'EFT Officiel
3. Introduction
4. Avec tendresse
5. Bonnes et mauvaises choses...
6. Pour les bébés
7. Comparaisons négatives
8. A tous les âges
9. Votre liberté émotionnelle

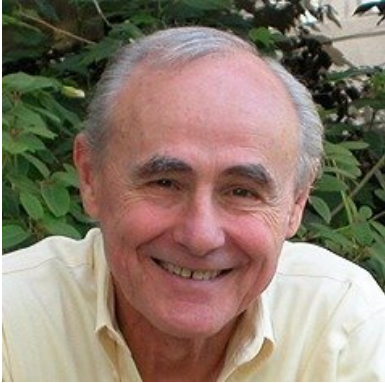
Titre original : *Evening EFT for Children*

Traduit de l'anglais (américain) et adapté par Diane von der Weid

© 2012, Gary and Tina Craig –Tous droits réservés

© Healco, S.L. 2018, pour la traduction et l'adaptation en français

Bonne lecture, bon tapping !



Gary Craig

Fondateur de l'EFT



Alain von der Weid



Diane von der Weid

Co-directeurs des Centres de formation en
Official EFT de Gary Craig pour le français &
l'italien

Donnez à vos enfants un
haut niveau de confiance en
eux et de paix intérieure !



Cet e-livre suppose que vous avez une connaissance pratique de l'EFT. Si ce n'est pas le cas, il vous fera découvrir une partie des infinies possibilités de la méthode.

Si vous ne connaissez pas l'EFT ou si vous pratiquez déjà l'EFT et que les résultats que vous obtenez sont temporaires ou qu'une approche plus approfondie est nécessaire, je vous recommande de [consulter la partie «Pour tout le monde» \(gratuite\) de mon Tutoriel](#), et de suivre un des cours ou formation en EFT proposés par mon Centre de formation en français :

Official-EFT.com

Gary Craig

Avec tendresse

L'idée de base est simple. Chaque soir, quand les parents mettent les enfants au lit, ils devraient leur demander...

Peux-tu me raconter tes bonnes et mauvaises pensées ainsi que les bonnes et les mauvaises choses qui te sont arrivées aujourd'hui ?

Ensuite, pendant que l'enfant raconte ces événements (les bons et les mauvais), avec tendresse le parent tapote légèrement ou frotte doucement, les points d'EFT.



Bonnes et mauvaises choses...

Les praticiens en EFT expérimentés peuvent facilement voir les avantages à faire de l'EFT pour les « mauvaises » choses (nous parlons du tapping pour les « bonnes » choses un peu plus loin). Pendant que l'enfant raconte l'histoire, il est naturellement « connecté » au problème.

Faire de l'EFT dans ces moments-là pourra résoudre ces problèmes ou au minimum, en alléger l'impact sur l'enfant. En théorie, si nous faisons une séance d'EFT complète chaque soir nous pourrions obtenir de meilleurs résultats encore. Mais ce n'est pas pratique, et l'intérêt des enfants se perdrait rapidement. Il est donc préférable que vous vous en teniez à ce processus simple, mais puissant.

C'est primordial pour les enfants, car ils assimilent sans cesse toutes sortes de « choses » négatives de leurs parents, de leurs enseignants, d'autres enfants, de la télévision, d'internet, etc. Ces données sont quotidiennes, et elles s'accumulent au fil des années pour remplir ce que nous, les adultes, nommons parfois « nos poubelles émotionnelles ».

Bien entendu, si ces données restent en suspens, elles créeront des « limites » inutiles et entraveront la réalisation de leurs potentiels réels. Ces peurs inutiles, culpabilités, chagrins et traumatismes ont souvent un effet retentissant sur notre « réalité d'adulte » et coûtent très cher à notre paix personnelle, comme à notre portefeuille.

Voici quelques exemples de « mauvaises » choses que les enfants pourraient nous dire :

- *Papa m'a fait peur quand il m'a crié dessus.*
- *J'ai vu un monstre manger des gens à la télévision.*
- *Mon professeur pense que je ne suis pas très intelligent.*
- *Je ne peux pas courir aussi vite que John.*
- *Chloe est plus jolie que moi.*
- *Le pasteur a dit que je dois être parfait sinon Dieu ne m'aimera pas.*

Il y a évidemment des milliers d'autres exemples qui s'imposent comme invités indésirables dans le psychisme de l'enfant. La plupart sont des fictions, mais celles-ci auront probablement un impact plus important sur le déroulé de la vie de l'enfant que n'en aura leur éducation.

Les parents vigilants ont une opportunité évidente de repousser au quotidien ces « parasites de la confiance en soi ». Ce processus peut être en plus très enrichissant pour les parents et les enfants, parce que les enfants aiment être touchés (tapotés, doucement frottés) avec tendresse.



Quand vous faites de l'EFT de cette manière à vos (nos) enfants, vous pouvez leur poser davantage de questions sur « ce qui est arrivé aujourd'hui » et approfondir encore leurs problèmes. Vous pouvez aussi leur offrir des recadrages qui seront sans doute plus efficaces en faisant de l'EFT, que si vous les leur amenez simplement dans une conversation normale.

Pour les bébés

Tout ce processus est également utile pour les bébés qui sont préverbaux.



Même si les bébés ne sont pas en mesure de nous dire ce qui les tracasse, le simple fait qu'ils pleurent ou présentent d'autres signes de détresse informe les parents que quelque chose (par exemple une peur, un traumatisme ou un mal-être physique) a besoin d'être résolu.

Pendant ces moments de détresse, l'enfant est « connecté » à son problème et donc prêt pour l'EFT. Ajouter de l'EFT à l'habituel « Là... /à... » et autre langage apaisant, pourra apporter d'importants bénéfices sur le long terme.

Vous avez peut-être remarqué que je n'inclus pas de phrase de Préparation dans ce processus d'EFT. Il serait bien sûr utile de l'ajouter, même si les enfants semblent en avoir moins besoin que les adultes.

Lorsque vous l'ajoutez, vous pouvez utiliser le langage suivant :

Même si j'ai ce ____, je suis quand même un enfant formidable.

Les enfants s'illuminent quand nous disons ça.

Comparaisons négatives

Comme mentionné précédemment, il est utile de tapoter les points d'EFT pendant que l'enfant parle de ses « bonnes » pensées et de ses « bons » événements de la journée.

Quand l'EFT parental est fait correctement, il peut ajouter un élément apaisant à la discussion. De plus, même quand l'enfant discute de quelque chose de positif, souvent il y a à l'arrière une « comparaison négative », ou un « Oui, mais... ». Par exemple, si l'enfant dit :

Aujourd'hui mon professeur m'a complimenté devant toute la classe.

...le négatif de comparaison à l'arrière pourrait être...

Mais des fois il gronde les enfants ou il les ignore, et j'ai peur que ça m'arrive.

Dans un tel cas, même si l'EFT est fait pour le compliment de l'enseignant (la « bonne » déclaration), il pourra également réduire la peur de la comparaison « négative ».

Faire l'EFT à la fois pour les « bons » et les « mauvais » sujets des enfants pourra amener des avantages considérables dans tous les domaines.



A tous les âges !

Bien sûr, nous sommes tous des enfants (même si certains d'entre nous ont déjà quelques rides) et donc, cet article ne doit pas être limité à une catégorie d'âge spécifique. Ne serait-ce pas bien, quel que soit votre âge, que quelqu'un vous pose des questions sur vos « choses » de l'enfance ?

Et ne serait-ce pas encore mieux de résoudre ces problèmes au quotidien ?

Peut-être que vous pourriez échanger cette faveur avec quelqu'un ou tout simplement faire le processus tout seul*.

Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse.



*Voir [Tutoriel de l'EFT de Gary Craig, partie « Pour tout le monde »](#) (gratuite)



Votre liberté émotionnelle Official-EFT.com

L'EFT qui fonctionne !
En salle et en ligne

[Cliquez ici](#)