

Utiliser le Pouvoir de l'Intention pour accélérer les résultats obtenus avec les tapotements

Il y a un peu plus de 2 ans, j'ai découvert un processus incroyablement simple mais étonnamment puissant que j'appelle aujourd'hui le *Intention-based Energy Process (IEP)*, ou simplement *Intention Tapping*.

Je dois parfois encore me pincer quand je vois qu'une chose aussi simple peut modifier rapidement et efficacement les états négatifs et nous remettre, moi et mes clients, dans un espace de clarté et de calme.

L'IEP combine les tapotements avec des intentions spécifiques et précises ; celles-ci agissent comme des commandes données à votre inconscient afin de libérer les attachements émotionnels présents derrière vos difficultés et de rétablir/restaurer la circulation de l'énergie dans votre corps.

Après avoir utilisé l'IEP, vous découvrez généralement non seulement que vous vous sentez mieux, mais également que vous voyez plus clair lors de la prise de décisions et que vous pouvez accéder plus facilement à votre pouvoir personnel dans la réalisation de vos objectifs. De cette façon, l'IEP peut être un outil puissant nous permettant d'atteindre aussi bien des performances optimales que la guérison émotionnelle.

Les Attachements Emotionnels sont le problème

Lorsque vous avez un problème, c'est généralement parce que vous avez développé (ou créé) un attachement émotionnel à quelque chose.

Supposons, par exemple, que vous n'aimiez pas parler en public, ce qui est très courant. Vous avez très probablement appris, dans le passé, à associer la peur à la prise de parole en public à la suite d'expériences négatives spécifiques. Au cours de celles-ci, vous avez appris que les présentations publiques sont une menace pour votre sécurité et conduisent au rejet. Par exemple, on se moquait de vous lorsque vous étiez enfant, que vous lisiez à haute voix en classe et que vous trébuchiez sur les mots. Aujourd'hui, devenu adulte, le simple fait de penser à parler en public déclenche cette même réaction émotionnelle ; les sentiments douloureux de peur et de rejet semblent être « liés » à la prise parole en public et même au simple fait d'y penser.

Votre esprit crée ces attachements émotionnels pour vous maintenir en sécurité. Vous avez souffert et votre inconscient a enregistré cette situation comme une menace ; il est donc constamment attentif à tout ce qui pourrait également conduire à des conséquences aussi désastreuses. La possibilité d'un événement de prise de parole en public à l'âge adulte déclenche alors la réaction de stress originelle et les sensations qui lui sont associées pour vous rappeler que cela ne va aller bien !

Cependant, ce ne sont pas vos pensées liées à la prise de parole en public qui sont la cause de votre souffrance, ce sont les attachements émotionnels à ces pensées qui sont le véritable coupable (Merci Byron Katie).

Un fois libérés les attachements émotionnels négatifs, vous pouvez penser à parler en public et même en faire l'expérience réelle sans ressentir les mêmes réactions effrayantes. C'est l'une des merveilleuses choses que les tapotements peuvent vous aider à faire, et aujourd'hui également l'IEP.

Perturbation du Flux

L'une des conséquences d'un bouleversement émotionnel est généralement une perturbation corporelle, une perturbation du flux de l'énergie dans notre corps. Nous le ressentons alors de l'une ou l'autre manière, par exemple sous la forme d'une lourdeur, d'une oppression ou de « papillons » dans le ventre.

Cette perturbation du flux, ou ce que l'on pourrait appeler une « résistance intérieure », est généralement la partie la plus inconfortable de notre difficulté, et c'est aussi une chose que les tapotements et l'IEP peuvent nous aider à changer.

Libérer les attachements (résistance) et rétablir/restaurer le flux.

L'IEP peut vous permettre de libérer les attachements émotionnels et de rétablir l'énergie dans votre corps afin que celle-ci s'écoule généralement assez rapidement. Et, même lorsque vous travaillez sur des problèmes constitués de nombreuses parties différentes, l'utilisation de l'IEP peut souvent vous permettre de gérer assez efficacement les différents aspects de la problématique, et, selon mon expérience, beaucoup plus rapidement lorsque vous y ajoutez les tapotements.

Comment fonctionne l'IEP ?

Il y a deux énoncés d'intention spécifiques qui forment les bases de l'IEP :

- *Je libère tous mes attachements émotionnels à X (X = problème, image, souvenir, pensée, croyance, événement, situation, personne...)*
- *Je rétablis/restaure le flux énergétique juste/correct dans/vers Y (Y = zone du corps)*

L'IEP peut être utilisé pour libérer des attachements émotionnels aux traumatismes et aux blessures du passé ainsi qu'aux fantasmes et projections futurs (ce qui est important pour beaucoup d'entre nous qui projetons l'échec, la morosité et la tristesse).

Le résultat de la libération de ces attachements négatifs est une plus grande quantité d'énergie, de disponibilité et de présence dans votre vie.

Lorsque nous utilisons l'IEP, nous passons généralement par un processus en 3 étapes afin de :

1. **Libérer vos attachements émotionnels** aux croyances négatives, aux souffrances passées et aux modèles de comportement malsains et destructeurs.
2. **Restaurer la circulation de votre énergie**, apportant équilibre émotionnel et clarté. À cette étape, vous vous reconnectez à vos ressources intérieures de confiance et de pouvoir personnel.
3. **Réinitialiser vos objectifs et vos intentions** pour créer de nouveaux futurs positifs, faire de nouveaux choix comportementaux et prendre des mesures autonomes et responsables.

Les intentions énergétiques de l'IEP peuvent être utilisées avec ou sans tapotements ; lorsqu'elles sont combinées avec les tapotements, elles tendent à permettre une harmonisation plus efficace des sensations corporelles.

Alors, comment faire ?

Supposons que vous ayez peur de parler en public et que vous vous sentiez anxieux lorsque vous pensez au discours que vous devrez prononcer la semaine prochaine. En utilisant l'IEP, vous pouvez commencer très indirectement, et généralement sans même devoir être précis, en disant ou en pensant :

« Je libère tous mes attachements émotionnels à la prise de parole en public ».

Faites-le tout en tapotant continuellement, puis attendez simplement et observez ce qui se passe.

En règle générale, ce qui va ensuite monter sera soit une réflexion sur les préoccupations spécifiques que vous avez sur le fait de parler en public (comme le risque de vous tromper), soit une sensation corporelle (comme une oppression dans la poitrine) déclenchée par cette pensée, ou peut-être même un souvenir dans lequel vous avez échoué lors d'une prise de parole. C'est ainsi que l'IEP passe naturellement du général au spécifique.

Examinons chacun de ces éléments à tour de rôle :

Si vous pensez que vous pourriez oublier ce que vous voulez dire et que vous avez une image de cela dans votre esprit, vous pourriez formuler cette intention de la façon suivante :

« Je libère tous mes attachements émotionnels au fait de me tromper dans ce que je veux dire (ou à cette image de moi me trompant) ».

Ensuite, comme précédemment, attendez simplement et observez ce qui se passe ; puis continuez le processus sur l'aspect suivant, et ainsi de suite.

Si vous remarquez que lorsque vous pensez à votre discours, vous avez une oppression dans la poitrine, vous pouvez formuler l'intention suivante :

« Je rétablis/restaure le flux énergétique juste dans/vers ma poitrine ».

Ensuite, attendez simplement et observez ce qui se passe.

Si la sensation se déplace vers un autre endroit, appliquez le même énoncé avec pour cible la nouvelle localisation dans votre corps.

Si une pensée, une image ou un souvenir surgit, appliquez-y la première intention de libération et poursuivez vers où elle vous conduit, en continuant le processus sur chaque nouvel aspect qui survient jusqu'à obtenir un soulagement.

Si vous remarquez qu'un souvenir d'échec passé remonte, par exemple lorsque vous vous étiez enfant et que lisiez en classe, appliquez l'intention de libération à ce souvenir, en disant par exemple:

« Je libère tous mes attachements émotionnels à ce souvenir des moqueries quand je me trébuchais sur les mots ».

Ensuite, attendez simplement et observez ce qui se passe ; continuez le processus IEP sur tous les différents aspects (pensées, sentiments, souvenirs, sensations, etc.) qui surviennent.

Si vous le souhaitez, vous pouvez travailler sur chacune des différentes parties de cet événement et de tout événement négatif connexe, en appliquant les énoncés de l'IEP et en tapotant sur chacun des moments émotionnellement intenses et surtout (très important) sur l'attachement émotionnel (le sens donné / la croyance établie) que vous avez formé à ce moment-là.

Peu importe ce qui remonte, continuez à utiliser l'IEP et à tapoter sur tous les différents aspects qui se présentent jusqu'à ce que vous puissiez penser à parler en public sans que cela ne déclenche les mêmes réactions négatives.

Il existe de nombreuses autres distinctions dans l'utilisation de l'IEP pour obtenir de meilleurs résultats mais, même avec les bases que je vous ai données ici, vous pourrez très probablement obtenir des résultats surprenants.

Pour vous aider à mieux comprendre tout cela, vous trouverez sur mon site Web un certain nombre d'enregistrements de webinaires (principalement en anglais) dans lesquels j'ai utilisé l'IEP avec des bénévoles.

Voici quelques webinaires (en anglais) par lesquels vous pourriez commencer :

[Using SET and IEP to Make it Happen and Achieve Your Goals](#)

[Using IEP and SET for Self-Acceptance](#)

En français :

[Add here the French webinaires links](#)

Note importante :

Les intentions utilisées en IEP ne sont pas les mêmes que les affirmations couramment utilisées. En général, les affirmations se concentrent sur la *création* d'attachements, tandis que les intentions de l'IEP sont utilisées, avec les tapotements, pour *libérer* les attachements et restaurer/rétablir votre énergie.

L'IEP, comme c'est le cas avec les tapotements, fonctionne mieux lorsque vous vous concentrez sur les pensées « négatives » dérangeantes et sur les émotions bouleversantes. Lorsque vous mettez de la lumière dans l'obscurité, l'obscurité devient lumière ; et lorsque vous nettoyez le sol où il est sale, le sol devient propre.

Vous souhaitez apprendre plus de choses sur l'IEP ?

Pensez à rejoindre un programme online ou un séminaire en présentiel. J'incorpore l'IEP dans tous les programmes que je présente.

[Cliquez ici pour obtenir les informations sur les séminaires et les programmes online de Intention Tapping \(principalement en anglais.](#)

[Click here for details of upcoming Intention Tapping workshops and online programs.](#)