

# Feuille d'accompagnement : EFT et pardon

Suivez les questions pas à pas et répondez sur une autre feuille.  
Faites de l'EFT ensuite en disant à haute voix tout ce que vous avez noté, plus les phrases suggérées.

## 1) ACCUEILLIR NOTRE HUMANITE

a) **Je raconte l'histoire** en détail (du point de vue de la victime, sans interprétation psychologique ni spirituelle) et si possible je donne **un titre** qui résume pour moi la situation.

b) **Face à l'autre :**

*Toi, X, je suis indigné contre toi, parce que.....*

c) **J'accueille mes émotions** sans jugement et je m'autorise à les vivre.  
*A cause de ce qui s'est passé, je me sens.....*

d) **Je reconnais les besoins** qui n'ont pas été respectés  
*Je me rends compte que **j'avais besoin de....***  
(Et non pas : J'avais besoin **que tu....**)

## 2) RECADRER L'HISTOIRE

a) Je cherche les interprétations et les jugements que j'ai faits sur la situation.  
*L'interprétation que j'ai élaborée de ces faits est...*  
(Je peux séparer mon interprétation des faits réels tels qu'ils sont.)

b) Quelles sont mes croyances profondes par rapport à moi-même?  
Par exemple :

*Je ne suis pas assez bien*

*Dire ce que je pense est dangereux*

*Les autres sont meilleurs que moi*

*Je ne mérite pas d'être aimé*

*Etre moi-même est dangereux*

*Je n'arriverai pas...(Noter les vôtres)*

c) *Je m'ouvre à la possibilité que mon âme a préparé ce scénario pour me donner l'opportunité de guérir des blessures anciennes et libérer ainsi des mémoires ou programmes inconscients.*

*Est-ce que cette histoire me rappelle quelque chose de mon enfance ?*

*Est-ce que j'ai déjà vécu des situations semblables dans mon passé?*

Si j'ai un souvenir précis qui revient, je note ce souvenir.

Et je ferai de l'EFT avec ce souvenir, en utilisant la technique du film ou autre technique qui me semble appropriée.

Je libère toutes les émotions et sentiments (voir : 1) c))

Je reconnais mes besoins (voir : 1) d)) et je décide de les satisfaire.

d) *Même si je ne comprends pas encore tout, je me rends compte que nous avons créé cette histoire pour nous donner une opportunité de guérir et d'évoluer ensemble.*

*Est-ce que je peux lâcher le besoin de juger et de condamner (l'autre ou moi-même) et simplement accepter ce qui est ?*

*Et si l'autre me reflétait des parties de moi que j'avais occultées et qui ont besoin d'être aimées ?*

*Quels sont les jugements que je porte sur X? Qu'est-ce que cela veut dire de moi ? Est-ce une partie de moi que je ne veux pas accepter ou aimer ?*

*Suis-je prêt à assumer cette projection comme une partie de mon ombre ?*

*R : Oui ? Non ? Peut-être ? (Ok, mais plutôt demain...on verra ! (Rires...))*

### **3) LÂCHER PRISE ET PARDON avec HO'OPONOPONO**

*J'accueille l'idée que « **mes pensées créent** » et je suis prêt à assumer l'entière responsabilité de ma vie. Je sais qu'en le faisant, je récupère aussi tout mon pouvoir.*

*« **J'accepte ce qui est** », et même si je ne comprends pas encore, je suis prêt à admettre la perfection au delà des apparences.*

*Ce sont mes mémoires inconscientes qui me font sentir la situation comme un problème. « Je ne suis pas mes mémoires et je décide de les libérer. »*

*Ce n'est pas moi (mon conscient) qui nettoie les mémoires :*

*« **Je lâche prise et je confie le nettoyage à Dieu, l'Esprit, la Source, l'Univers...** »*

*J'appuie sur le bouton : **EFFACER** (Désolé, pardon, je t'aime, merci)*

***Désolé** : Je reconnais et je suis prêt à rectifier.*

***Pardon** : Je DEMANDE pardon : à (X) pour mes pensées erronées envers lui, à tous ceux que j'ai rendus responsables de mon malheur, et le plus important : A MOI-MEME, pour tout le mal que je me suis fait en ayant ainsi fermé mon cœur à l'amour.*

*« Je me pardonne totalement et je m'accepte tel que je suis »*

***Je t'aime** : L'amour peut tout. Aimer est l'acceptation TOTALE de l'autre et de soi-même. Je commence par m'aimer moi-même.*

***Merci** : La gratitude donne toute la force à nos prières. On peut dire aussi :*

*« Je te bénis » « C'est fait »*

***Je lâche toute attente** par rapport au résultat, et dans cet état de vide :*

***Je peux accueillir** « l'inspiration » et « la guérison »*

*Je sais qu'à chaque instant je **peux faire le choix d'être libre et en paix.***

---

Cette feuille a été élaborée par Marieli Hurtado-Graciet.

[www.mercijetaime.fr](http://www.mercijetaime.fr)   [www.eveiletsante.fr](http://www.eveiletsante.fr)   <http://eft-facile.eklablog.com/>