

Traiter les bénéfiques secondaires

Nous l'avons vu dans le 3ème chapitre de ce module 4 : les **bénéfiques secondaires** sont un obstacle majeur à l'avancée du travail. Nous avons alors regardé un certain nombre d'exemples, voici de nouvelles pistes pour optimiser le tapping.

Ceci n'est pas un protocole, c'est une PROPOSITION dans laquelle vous pourrez trouver un ou plusieurs écho de la réalité (la votre ou celle de la personne que vous accompagnez...) pour enrichir/compléter vos séances personnelles ou professionnelles.

Parfois lorsque ça bloque, une ronde avec l'une ou l'autre de ces propositions pourra faire redémarrer le processus.

Vous n'oublierez pas d'évaluer le point que vous aurez identifié avant de pratiquer la ronde.

« Même si...

- je n'ai pas *vraiment* envie d'aller mieux (de voir ce problème résolu) et je ne sais même pas pourquoi...
- c'est peut-être dangereux pour une partie de moi de résoudre ce problème...
- je ne saurais pas quoi faire sans ce problème
- j'ai encore besoin de ce problème
- je n'aurais plus d'excuse pour avoir raté ma vie
- je ne veux pas vraiment être un adulte responsable
- je ne veux pas être comme tout le monde...
- j'ai besoin de me sentir différent(e)...
- je refuse de pardonner à (nommer) qui m'a blessé(e) ...
- je refuse de me pardonner cet accident...
- j'ai peur que l'EFT ne marche pas vraiment et que le problème revienne...