

Diane & Alain von der Weid

# LES MINUTES MIRACLE DE L'EFT

Quand l'EFT nous libère  
instantanément de problèmes,  
même de ceux que rien n'avait  
réussi à aider jusque là...



# Table des matières

1. Mise en garde
2. Centre de l'EFT Officiel
3. Introduction
4. Une minute miracle pour des douleurs aiguës
5. Une minute miracle pour la phobie des chiens
6. Une minute miracle pour l'Onychophagie
7. Une minute miracle pour des crampes menstruelles
8. Une minute miracle pour un viol
9. Les minutes miracle en EFT
10. L'EFT, c'est magique !
11. Des minutes vraiment miracle ?
12. L'EFT au-delà des minutes miracle
13. Le véritable miracle de l'EFT
14. Votre liberté émotionnelle

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 formations en EFT proposés par mon Centre de formation en français : [Official-EFT.com](http://Official-EFT.com)

*Gary Craig*

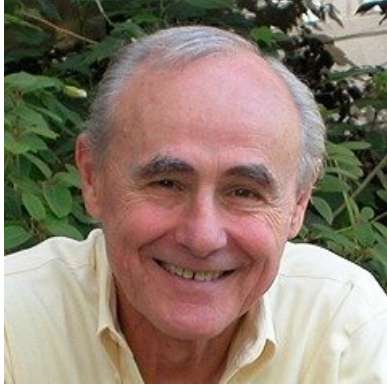
---

## Mise en garde

Ce e-livre est éducatif, il n'a pas pour but de remplacer un avis médical ou un traitement thérapeutique approprié.

Bien que l'EFT soit largement utilisé comme technique d'aide personnelle, il est encore au stade expérimental.

Les utilisateurs doivent demander l'avis de médecins et de professionnels de la santé qualifiés concernant l'utilisation de l'EFT.



*Gary Craig*

Fondateur de l'EFT

---



*Diane von der Weid*



*Alain von der Weid*

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

## Introduction

L'Emotional Freedom Techniques, ou EFT, produit parfois des « minutes miracle ». Depuis presque 25 ans, ce phénomène spectaculaire est abondamment médiatisé, notamment sur internet.

Qu'est-ce qu'une « minute miracle » ?

Une « minute miracle » est le terme utilisé en EFT pour nommer une résolution quasi instantanée et définitive d'un problème émotionnel ou physique spécifique, récent ou ancien, et qui a lieu à l'aide de la « Recette de base » de la méthode. Comme son nom l'indique, la « Recette de base » de l'EFT est une procédure très simple. Même les enfants savent utiliser.

[Découvrez ici la Recette de base de l'EFT gratuitement.](#)

Les « minutes miracle » sont inattendues et imprévisibles, et elles ont lieu pour toutes sortes de problèmes différents.

Voici quelques histoires merveilleuses de « minutes miracle »...



## Une minute miracle pour des douleurs aiguës

Bonjour Gary,

Je suis physiothérapeute et je travaille à l'hôpital Port Huron, au Michigan, dans ce qu'on appelle les soins actifs. La plupart des gens qu'on me demande de voir sont dans un état de détresse et de douleur. Le cas que je rapporte ici est une minute miracle très spectaculaire.

J'étais à mon cabinet lorsqu'une infirmière du nom de Jayne s'est précipitée vers moi parce qu'une autre infirmière, Debby, était en grande détresse et souffrait beaucoup. Elle se tordait de douleur dans une autre pièce et pleurait. Je travaille avec Debby depuis un certain nombre d'années et je savais qu'elle était capable de supporter beaucoup de choses. Mais il était évident que là ce n'était pas supportable. Elle souffrait d'une douleur aiguë qu'elle a dit être d'une intensité de 10.

Après une rapide évaluation de la manifestation, de l'emplacement et de la gravité de la douleur, j'ai décidé d'essayer de l'aider à diminuer sa douleur avant de l'envoyer aux urgences pour un examen plus approfondi. Elle m'a dit que sa douleur était dans la partie inférieure de sa cage thoracique, juste sous son sein gauche. Il n'y avait aucun autre signe de crise cardiaque et sa douleur était localisée dans un endroit improbable pour une crise de calculs rénaux. Debby pouvait trop bien bouger pour que je pense à un spasme musculaire.

Avant cette attaque elle toussait, et je soupçonnais que l'origine physique ou son problème, se situait au niveau du diaphragme. Pour maximiser son support physique



je l'ai fait s'allonger en la positionnant de manière à ce qu'elle ait le moins de stress physique possible. Je voulais m'assurer que son corps n'avait pas de problèmes externes. Sa douleur, ses pleurs continuaient sans relâche. Je ne lui ai rien expliqué de l'EFT, je lui ai simplement demandé de se concentrer sur sa douleur pendant que je tapotais

sur elle :

*Même si j'ai cette douleur perçante dans ma cage thoracique, et que je n'ai jamais rien connu d'aussi terrible que ça, je choisis que toute cette région soit calme et détendue.*

J'ai fait un tour d'EFT. De toute évidence, elle s'est détendue. Elle a rapporté que sa douleur avait baissé à deux. Nous avons fait un autre tour pour le reste de la douleur. Sa douleur est tombée à zéro.

Elle m'a remercié avec profusion. Toutes les infirmières se sont prosternées devant moi, m'ont serré dans leurs bras et m'ont remercié. J'ai répondu que ce n'était pas moi, que c'était « l'Emotional Freedom Techniques ».

J'ai fait un suivi auprès de Debby et les symptômes ne sont pas revenus, même pas un soupçon de retour des symptômes.

Cordialement,

Burton Moon

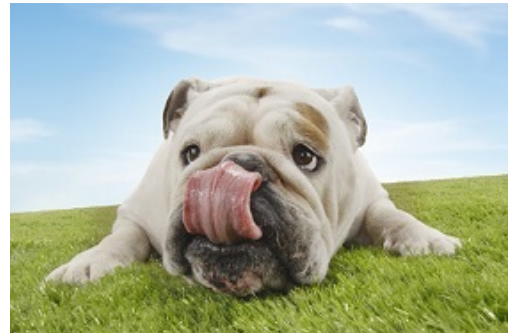
# Une minute miracle pour la phobie des chiens

Bonjour Gary,

Nous avons eu une nounou à domicile pour s'occuper temporairement de mes enfants parce que notre nounou habituelle, ma belle-mère, était malade et incapable de les garder pendant cette période. Nous avons trouvé une femme formidable, Marcelina, qui a fait un travail fantastique en gardant notre maison en ordre et en s'occupant des enfants. Malheureusement, quand ma belle-mère a été prête à revenir, nous avons dû donner son préavis de deux semaines à Marcelina.

Bien que nous savions tous que c'était temporaire, nous l'aimions beaucoup et je ressentais le besoin de lui trouver un autre foyer. J'ai envoyé un courriel à toutes nos connaissances par lequel je décrivais combien Marcelina était formidable, et j'ai immédiatement reçu des réponses. La première réponse était celle d'une famille du quartier qui cherchait une nounou à domicile : ils m'ont demandé si elle aurait peur de leur chien de 45 kg.

Quand j'ai demandé à Marcelina si elle avait peur des chiens, elle est devenue blanche comme un spectre, et m'a raconté que six ans plus tôt elle avait été mordue au mollet par un chien, et qu'elle avait une peur mortelle des chiens. Même si elle avait besoin de l'emploi et d'argent, elle ne voulait pas aller à l'entretien tellement elle avait peur.



C'est une bonne chose que je connaisse l'EFT parce qu'elle ne serait probablement jamais allée à cet entretien. Après deux tours d'EFT, elle ne pouvait plus ressentir cette peur débilante des chiens.

Nous avons décidé de commencer par la tester avec le beagle de mon voisin, une petite chienne. Princesse est allée vers Marcelina, et Marcelina n'a eu aucune appréhension, elle l'a même caressée.

Le lendemain, Marcelina est allée à cet entretien, sans être dérangée par leur chien, et elle a eu le poste. J'en ai été très heureux. Grâce à l'EFT, j'ai pu aider Marcelina à surmonter sa peur des chiens, et par la même occasion l'aider à trouver un emploi !

Bien à vous,

Dr. Fred Feldstein



## Une minute miracle pour l'Onychophagie (se ronger les ongles)

Bonjour Gary,

Je voudrais partager avec vous ce qui s'est passé lors d'un cours de base que nous avons donné récemment, ici, au Royaume-Uni.

Nous arrivions à la première pause du matin, il restait dix minutes. J'ai demandé aux participants si quelqu'un avait un problème sur lequel il aurait voulu travailler. Une femme d'une trentaine d'années a dit qu'elle se rongait les ongles et qu'elle voulait arrêter. Je l'ai un peu questionnée, et elle m'a dit qu'elle se les était rongés toute sa vie.

Alors j'ai fait quelques tours d'EFT avec elle, à titre expérimental :

*Même si je me ronge les ongles... .*

J'ai utilisé la Recette de base complète, exactement telle qu'elle est décrite dans votre Tutoriel d'EFT.

Elle ne s'est plus du tout rongée les ongles de toute la journée.

Environ deux mois plus tard, elle est revenue pour suivre un deuxième cours avec nous. A son arrivée elle s'est approchée de moi et m'a dit... *Regardez !!!!!* (en tambourinant sur le bureau avec ses ongles) *Depuis ce jour-là, je ne me suis plus jamais rongée les ongles. J'ai dû apprendre à me limer mes ongles !*

Le grand sourire sur son visage valait son pesant d'or.

J'adore l'EFT.

Affectueusement,

Philip Davis



## Une minute miracle pour des crampes menstruelles

Cher Gary,

J'ai une petite-fille de dix-huit ans. Depuis qu'elle a dix ans je fais de temps en temps de l'EFT avec elle.



Récemment elle est venue me trouver avec une de ses amies. Elle avait des crampes menstruelles si fortes qu'elle ne pouvait presque pas manger. Elle était sur le point de prendre un analgésique quand je lui ai proposé de faire de l'EFT. Elle m'a simplement dit 'ok ' et nous avons commencé à en faire. La pilule était sur la table, je l'ai remise dans sa boîte. Bien sûr, son amie n'avait jamais vu cela et n'avait aucune idée de ce que nous faisons. Nous avons fait deux tours d'EFT pour :

*Même si j'ai des crampes d'une intensité de huit sur dix...*

L'intensité des crampes a baissé à 2 sur une échelle de 0 à 10, puis à plus rien du tout. Elle a cessé de se plaindre, n'en a plus reparlé et s'est sentie bien pour le reste de la soirée. Elle est revenue quelques jours plus tard et m'a dit que les crampes n'étaient plus jamais revenues et qu'elle allait bien.

Pour des jeunes de 18 ans il est parfois difficile de comprendre la valeur de ce que fait une grand-mère pour gagner sa vie. A son amie qui était très surprise que les crampes aient disparu, elle a dit : *Grand-mère fait des trucs de ouf, mais ouah, ça marche !*

Merci encore. L'EFT n'a pas de prix !

Très cordialement,

Linda Compton, MA

## Une minute miracle pour un viol

Lors d'un atelier, j'avais demandé aux 15 participants de choisir un « souvenir dérangement », d'en évaluer l'intensité sur une échelle de 0 à 10 et de me donner leurs chiffres. La majorité d'entre eux ont indiqué des intensités entre 6 et 10. Mary, qui était assise au premier rang sur ma gauche, a classé la sienne à « 9 ou 10 ».

Ensuite chacun a fait un tour d'EFT pour son problème spécifique.

Je n'avais aucun indice sur les sujets pour lesquels ils tapotaient puisque tout se faisait dans l'intimité de leur esprit (on leur demandait de chuchoter leurs phrases de préparation et de rappel s'ils ne voulaient pas que d'autres entendent leur problème). Après avoir tapoté, j'ai de nouveau demandé à chaque participant d'évaluer comment leurs chiffres de 0 à 10 avaient pu changer.

L'intensité de Marie est passée de « 9 ou 10 » à « 2 ou 3 ». Les autres participants ont eu des résultats variables et je me suis donc arrêté pour discuter avec certains d'entre eux des aspects, des problèmes de fond et d'autres caractéristiques importantes des procédures de l'EFT.

Nous avons ensuite fait un deuxième tour d'EFT, à la suite de quoi Mary et quelques autres ont rapporté un 0. J'ai continué à travailler avec ceux qui chez qui il restait encore de l'intensité.

Mary est restée tranquillement assise pendant tout cet atelier. Elle participait quand je lui posais une question, mais elle n'est pas autrement intervenue. A la fin de l'atelier, je l'ai prise à part et lui ai demandé si pendant les séances de tapotements en groupe tout s'était bien passé pour son problème. Elle m'a répondu : *C'était un viol qui me hantait depuis des années. Je n'arrive plus à faire remonter une quelconque intensité maintenant. C'est vraiment libérateur.*



Sachant qu'un viol a souvent (mais pas toujours) plusieurs aspects, je lui ai demandé d'aller s'isoler dans une pièce et de revisiter le souvenir de cet événement en exagérant chaque détail. C'était un test. Je voulais voir s'il restait quelque chose pour pouvoir l'aider à terminer (si nécessaire) la libération de cet événement. C'est pour cela que je lui ai demandé d'exagérer ce qu'elle voyait, ainsi

que les sons et les sensations, et de littéralement essayer de ressentir une intensité émotionnelle. Si elle en ressentait, elle devait bien sûr s'arrêter et me dire quelle partie (aspect) de l'événement était encore intense.

J'ai laissé Mary toute seule et ai fermé la porte. Je suis allé voir les autres participants qui restaient après l'atelier. Au moins 5 minutes ont passé avant que je me souvienne d'aller la voir. J'ai ouvert la porte et elle était là, paisiblement assise sur une chaise, les yeux fermés. Je suis allé vers elle et lui ai demandé : *Et ici, comment ça va ?* Elle a ouvert les yeux et m'a dit : *On dirait que ce n'est plus là.* Elle avait exagéré chaque détail de son viol et ne pouvait plus ressentir la moindre intensité.

Une réussite.

Au total, le temps qu'elle avait passé à tapoter pour l'événement (sans compter toutes mes explications entre les deux) était environ une minute. C'est donc une « minute miracle » : le souvenir d'un viol libéré rapidement.

Ce souvenir aurait pris des mois ou des années avec des techniques conventionnelles (si le moindre changement avait eu lieu). De plus, je ne savais rien de l'événement jusqu'APRÈS sa résolution. D'autres participants ont vécu des expériences similaires. C'est presque toujours le cas.

Cette procédure est parfois extraordinairement simple.

Gary Craig

## Les minutes miracle en EFT

Les « minutes miracle » qui ont lieu en EFT sont stupéfiantes, et nous laissent bouche-bée.

Elles font le bonheur des utilisateurs de l'EFT et aussi parfois des praticiens : quel professionnel en aide ou en santé n'a pas rêvé de résoudre le problème de son patient ou de son client en un claquement de doigt ?

L'expérience nous a montré que les « minutes miracle » peuvent avoir lieu pour à peu près n'importe quel problème : migraines, verrues, dyslexie, syndrome du canal carpien, maux de ventre, saignement de nez, hémochromatose, douleurs oculaires, vertige... Ou comme vous l'avez découvert dans les articles qui précèdent, des douleurs aiguës, une phobie des chiens, se ronger les ongles (une dépendance), des crampes menstruelles, et même le souvenir traumatique d'un viol.

Ou encore, les ronflements de Daphine Wilson qui nous raconte avec humour sa « minute miracle » dans la courte vidéo ci-dessous (*Pour activer les sous-titres, cliquez sur la roulette des "Paramètres" en bas à droite*) :



**La liste des « minutes miracle » est véritablement infinie !**

## L'EFT, c'est magique !

Dès les débuts de l'EFT en 1995, des centaines de milliers de personnes partout dans le monde ont bénéficié de « minutes miracle », ce qui a sans doute contribué à établir la réputation de méthode efficace dont jouit l'EFT.

Parce que les « minutes miracle » étonnent et attirent l'attention, elles ont été relayées abondamment pendant plus de deux décennies. Sur internet et dans les médias le facteur 'facilité' de l'EFT est sans cesse mis en avant et magnifié, La plupart des gens ignorent la méthode complète originale de Gary Craig ; ils croient que l'EFT consiste en une simple série de « tapotements sur des points d'énergie en disant des phrases ».

Cette hyper médiatisation des « minutes miracle » a contribué de façon importante à la confusion qui existe aujourd'hui chez les professionnels et le public au sujet de l'EFT. La plupart des gens ignorent que l'EFT est une méthode de pointe qui pour être correctement pratiquée s'apprend sur plusieurs années.

Qui n'a pas déjà vu, lu ou entendu...



*Il suffit de tapoter, et vous serez libéré de tous vos problèmes (abradacabra)...*

*L'EFT c'est magique. Regardez, je vais vite tapoter un peu sur vous et vous vous sentirez tout de suite beaucoup mieux...*

*Dites telle ou telle 'bonne affirmation' et (à choix) : vous perdrez 20 kg... Gagnerez à EuroMillions... Attirez l'âme-soeur... Obtiendrez une promotion...*

Autant de façon de faire qui ne sont pas représentatives de l'EFT du fondateur.

## Des minutes vraiment miracle ?

Mais les « minutes miracle », en sont-elles vraiment ?

Sans hésiter nous vous répondrons que oui, pour toutes les personnes qui ont eu le bonheur et la chance d'en vivre et de voir leur problème – récent ou ancien – disparaître définitivement, en un instant.

Mais il y a un « mais... ».

Car si tant de personnes ont eu le bonheur de vivre ces merveilleuses « minutes miracle » grâce à l'EFT, un bien plus grand nombre encore n'en a jamais vécu et n'en vivra peut-être jamais.

A celles-ci s'ajoutent toutes les personnes qui ont vécu une « minute miracle » qui n'en n'était pas : le soulagement qu'elles ont obtenu en un instant n'aura été finalement que passager, et leur problème est réapparu quelques minutes, heures ou jours plus tard.



Si parfois nous obtenons très rapidement des résultats stupéfiants par l'EFT, nous devons nous rappeler qu'une « minute miracle » implique une résolution quasi instantanée et *définitive* du problème présenté.

Même avec un outil aussi puissant et rapide qu'est l'EFT, la plupart des problèmes émotionnels ou physiques auront besoin d'un certain savoir-faire pour avoir une chance d'être améliorés durablement ou résolus. Une pratique trop basique ou superficielle (tapoter les points de l'EFT tout en disant différentes choses) ne peut suffire.

C'est d'autant plus vrai pour les problèmes plus graves ou plus complexes.

Pour traiter par l'EFT des problèmes émotionnels ou physiques graves ou plus complexes, le praticien doit avoir développé un savoir-faire de haut niveau par lequel il met en pratique les différents concepts et techniques de la méthode originale.

Typiquement, ce genre de problème nécessitera plus d'une séance d'EFT.

## L'EFT au-delà des minutes miracle

Gary Craig qui aime bien les métaphores, compare sa Recette de base de l'EFT à la préparation d'un gâteau. Dans son Tutoriel de l'EFT Officiel, [le Gold Standard Official EFT Tutorial](#), il explique :

*Toute recette comporte certains ingrédients qui doivent être ajoutés dans un certain ordre. Par exemple, si vous faites un gâteau, vous devez utiliser du sucre plutôt que du poivre et vous devez incorporer le sucre avant de le mettre au four.*

*Sinon... pas de gâteau.*

*La Recette de base de l'EFT ne fait pas exception. Chaque ingrédient doit être introduit exactement comme prévu dans un ordre bien précis. Même si cela peut être long à décrire de façon détaillée, la Recette de base de l'EFT Tapping ne comporte que 5 étapes courtes (les ingrédients) et peut être très facilement apprise. Une fois mémorisée, chaque tour d'EFT se fera en plus ou moins 30 secondes. Bien sûr il vous faudra un peu de pratique, mais après quelques essais, l'ensemble du processus deviendra familier et vous pourrez le faire les yeux fermés (des millions de personnes l'ont fait, y compris des enfants).*

Aussi délicieux que puisse être un gâteau, nous savons que la préparation des gâteaux réalisés par les chefs pâtisseries des restaurants étoilés n'est pas à la portée de tout le monde. Plus le gâteau est sophistiqué, plus sa préparation nécessitera des techniques particulières et du savoir-faire.

Dans tous les domaines, que ce soit le sport, l'art, ou les sciences, il existe différents niveaux de connaissance et de pratique, et des années seront nécessaires pour développer de solides compétences, jusqu'à l'excellence.

Pourquoi cela serait différent avec l'EFT ?

Il y a pourtant des personnes qui croient que la simple Recette de base de l'EFT apportera une résolution immédiate de leurs problèmes, même quand leur vie a été jalonnée de traumatismes ou qu'elles ont vécu des situations violentes, des guerres, des catastrophes, des pertes, des ruptures, des agressions, des attentats, ont des dépendances, une dépression, une maladie grave, ou bien d'autres choses encore. Et cela même si elles ont déjà suivi différentes thérapies avec des professionnels qualifiés pendant des décennies.



Comme nous l'avons vu précédemment, il arrive qu'au début ce soit le cas. Parfois des personnes obtiennent une apparente résolution pour des problèmes pour lesquels elles avaient déjà tout essayé. L'EFT est la première chose qui réussit à leur apporter un soulagement. Même si le plus souvent leur « minute miracle » ne sera finalement qu'une résolution temporaire obtenue pour leur problème. Mais pour ces personnes, le fait que l'EFT ait fait « disparaître » leur problème est encourageant. Alors elles l'essayent pour d'autres problèmes, et obtiennent d'autres réussites, que ce soit pour des problèmes physiques ou émotionnels.

Ensuite un jour arrive où cette pratique d'EFT trop simple « ne marche pas ». Le problème présenté ne disparaît pas ou ne s'améliore pas après quelques tours de tapotements avec la seule Recette de base. Alors ces personnes en concluent que puisque « l'EFT n'a pas marché », ça ne vaut pas la peine de continuer à l'utiliser...

Faute de réelle connaissance de la méthode ou de pratique, c'est aussi ce que font de nombreuses personnes qui utilisent l'EFT dans un cadre professionnel.

Et puis il y a les personnes pour lesquelles une pratique aussi superficielle de l'EFT ne marchera pas du tout, même pas au début, même pas pour un problème apparemment très simple. Pour ces personnes-là qui souvent attendent une de



ces fameuses « minutes miracle » médiatisées comme étant une sorte de norme en EFT, le fait que l'EFT ne marche apparemment pas pour elles, devient source de frustration. Elles se demandent :

*Pourquoi pas moi ?*

Parfois elles en déduisent qu'elles font de l'auto-sabotage, ou qu'elles ont des 'résistances'...

Ce sont-là des croyances qui peuvent être facilement traitées par l'EFT.

## Le véritable miracle de l'EFT

Si vous n'avez jamais eu la chance de vivre une « minute miracle », sachez que C'EST NORMAL. Tout va bien. Vous êtes comme la majorité des utilisateurs de cette merveilleuse méthode qu'est l'EFT.

Si vous n'avez pas vécu de « minute miracle » en faisant de l'EFT, ou si l'EFT « ne marche pas » pour vous, cela signifie que le problème dont vous voulez vous libérer est un peu plus complexe. C'est à dire qu'il est nourri par des racines émotionnelles qu'il faudra aller découvrir et traiter. Pour les résoudre vous devrez utiliser d'autres techniques contenues dans la méthode, au-delà de sa simple Recette de base.

Quand on maîtrise toutes les techniques de l'EFT et que l'on a développé le savoir-faire nécessaire, l'amélioration durable ou la résolution d'un problème complexe ne prendra souvent pas plus que quelques séances. L'aide d'un praticien qualifié pourra faire la différence.

Finalement, ce que l'EFT nous offre d'essentiel ce ne sont pas les « minutes miracle ».

Ce que l'EFT nous offre d'essentiel, ce sont des possibilités infinies de nous libérer de toutes nos vieilles colères, peines, tristesses, rancœurs, jalousies, peurs, hontes, culpabilités... De nos vieux traumatismes, manques, habitudes, blocages, croyances et conflits intérieurs qui encombrant nos journées, compliquent nos relations et hypothèquent notre santé.

L'EFT nous amène avec douceur et puissance aussi loin que nous le désirons dans la libération de nos émotions négatives et de notre égo. Les situations qui auparavant nous dérangent, ne nous affectent plus.

Nous retrouvons l'énergie que nous avons perdue, notre bien-être émotionnel s'équilibre, notre santé s'améliore. Nous retrouvons une meilleure connexion à qui nous sommes vraiment, nous retrouvons notre pouvoir personnel et pouvons créer notre vie plus en conscience.

Peu importe où nous en sommes dans notre évolution personnelle, l'EFT nous amène à plus d'amour. Qui dit plus d'amour, dit une plus grande paix intérieure. En douceur et à notre rythme, nos problèmes et antagonismes qui auparavant dominaient notre quotidien disparaissent...

C'est cela, le véritable miracle de l'EFT.



# Votre liberté émotionnelle Official-EFT.com

L'EFT qui fonctionne !  
En salle et en ligne

[Cliquez ici](#)