

Vous Pouvez Guérir Maintenant

Le Manuel de Technique d'Acupressure Tapas

par

Tapas Fleming, L.Ac.



Chère Amie, Cher Ami,

Merci d'avoir téléchargé cet e-book. Vous y trouverez des solutions amusantes pour votre bonheur et votre santé. Vous découvrirez des moyens faciles pour guérir les pensées négatives, les réactions allergiques et le stress de tout traumatisme – quels que soient leur importance, leur ancienneté ou leur proximité. Vous pouvez guérir un chagrin d'amour ou une allergie aux pommes de terre.

Ce livre a été écrit en 1996. Une foule de nouvelles manières d'utiliser TAT me sont apparues depuis.

Quelques années auparavant, j'ai eu un cancer du sein. TAT m'a aidé à guérir les racines émotionnelles de la maladie, et à supporter les traitements. J'ai appris beaucoup, et mis pour vous tout ce que j'ai appris dans la vidéo ou DVD. Ce document s'intitule « Guérir les aspects émotionnels du cancer », mais l'information convient aussi pour guérir les aspects émotionnels qui accompagnent tout type de maladie physique.

Je vous recommande vivement aussi le « TAT Workshop 2000 ». Vous trouverez des idées pour utiliser TAT, des explications sur comment ça marche et comment l'utiliser qui ne sont que là. Si vous utilisez TAT dans le cadre de votre pratique, ceci est réellement un must. Une révision complète de tous les sujets traités dans le « TAT Workshop 2000 » suit cette lettre. Je pense que vous serez enthousiastes de voir tout ce que vous pouvez apprendre.

Vous trouverez des indications dans ce manuel à propos du test du champ énergétique. Je n'utilise plus ce test dans ma pratique TAT ; je vous recommande de suivre toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.

Pour commander ces supports maintenant, visitez la boutique en ligne à <http://www.unstressforsuccess.com>.

Ma chère Amie, mon cher Ami, chaque chapitre de TAT est rempli de gaïeté et de rires. Ils sont pleins de tous mes vœux pour votre bonheur venus du plus profond de mon cœur. J'espère que vous les apprécierez tous. Avec TAT, guérir est amusant.

With Love,
Tapas

Pour rester à jour sur les dernières nouvelles, événements, et information TAT, visitez notre site <http://www.unstressforsuccess.com> pour vous inscrire à notre bulletin.

Vous pouvez guérir maintenant

La Technique d'Acupressure TAPAS

Maintenant – en quelques minutes – vous pouvez :

- **guérir tout traumatisme**
- **supprimer les réactions allergiques**
- **... et vous amuser en le faisant !**

Ce manuel d'auto-apprentissage vous enseigne une technique simple, qui vous donne la capacité de transformer instantanément votre santé et votre bien-être. TAT (Tapas Acupressure Technique), une nouvelle approche basée sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, fut développée par Tapas Fleming, une Acupuntrice diplômée de Californie, USA.

TAT vous donne les clefs pour une meilleure santé, en vous enseignant le secret de la communication avec les cellules de votre corps, et en leur offrant une information nouvelle qui permettra à tout votre être de se sentir bien.

Vous pouvez guérir maintenant : la Technique d'Acupressure Tapas (TAT) vous apprend aussi comment utiliser TAT pour aider famille et amis y compris les enfants, pour surmonter les pertes, peurs, phobies, les traumatismes physiques ou émotionnels, et les pensées négatives profondément incrustées. Il y a également des sections spéciales pour utiliser TAT sur les animaux, et une méthode pas à pas pour guérir votre relation avec l'argent.

« Tapas est une guérisseuse créative, sensible et méthodique, qui est profondément impliquée dans l'enseignement et la transmission. J'ai utilisé TAT avec des médecins et des professionnels aussi bien qu'avec des personnes qui étaient sceptiques à propos des thérapies alternatives. Tous ont été profondément touchés. Je pratique depuis 30 ans, et je n'ai jamais rencontré un outil de clarification aussi puissant »

Roberta Roth, LCSW [*Indent this paragraph and insert photo of Tapas even with the first sentence.](#)

Tapas Fleming pratique la Médecine Chinoise Traditionnelle à Los Angeles. Son parcours inclut 30 ans de méditation et de travail sur la libération émotionnelle. Depuis le développement de TAT en 1993, ses prestations ont été accueillies avec enthousiasme dans le monde entier par ses patients, amis et collègues.

Cassettes audio, vidéo et manuels TAT sont disponibles chez :

TAT International
PO BOX 700-379, Redondo Beach CA 90277
(877) TAT-INTL 5828-4685
www.TAT-intl.com

[*Insert](#) [bar](#) [code](#) [and](#) [ISBN](#) [here.](#)

Vous Pouvez Guérir Maintenant

Le Manuel de Technique d'Acupressure Tapas

par

Tapas Fleming, L.Ac.



TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	5
Remerciements	6
Introduction	7
Manuel de travail TAT Première partie	9
Qu'est-ce qu'un traumatisme et qu'est-ce que fait TAT ?	9
La mémoire cellulaire	11
Apprenez à parler à votre corps	12
L'importance des pensées et intentions	13
Comment faire TAT pour les traumatismes	14
Comment faire TAT : la pose TAT	14
Étapes supplémentaires pouvant être nécessaires	17
Révision 2005 : script du protocole TAT en sept étapes	19
Le grand système de classement	21
Manuel de travail TAT Deuxième partie	22
Allergies	22
Animaux	23
Le principe du chaos, ou « Oh non ! J'ai l'impression de mourir »	24
Contamination chimique	25
Enfants	25
Auto-clarification quotidienne	29
Conclusions, ou une ceinture trop serrée	29
À la découverte de vos plus mauvaises qualités cachées	30
Interprétation des rêves	31
Famille	31
Peurs et phobies	32
Comment éclaircir une peur	32
Aider un être lié à partir	33
Hospitalisations et autres interventions médicales	34
Une longue période de vie avec un traumatisme chronique	34
L'argent et le succès	35
Préjugés et expériences héritées, pensées bloquées et croyances négatives	38
Viols et abus sexuels	38
Retrouver des parties de vous qui étaient mortes	39
Histoires	40
Traitement par procuration	46
Vétérans	46
Manuel de travail TAT Conclusions	48
Qu'est-ce qui est au fond de tout ceci ?	48
Résumé des étapes de TAT	48
Témoignages	49
Manuel de travail TAT Annexes	55
Le script du protocole TAT pour les traumatismes	55
Organigramme des étapes de TAT ou suivre la voie de la plus grande résistance	61
Le script du protocole TAT pour les allergies	66
Quelques mots à mon propos	71
Pour plus d'informations sur TAT	71
Lectures conseillées	72

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans ce manuel sont uniquement destinées à des fins éducatives, et représentent mes expériences et opinions personnelles. Je n'ai jamais vu d'effets secondaires négatifs avec TAT, mais je ne peux pas garantir qu'il n'y en aura pas. Dans la mesure où vous êtes libres d'utiliser et partager le support présenté ici, je dénie toute responsabilité causée par la mauvaise communication d'une tierce personne, ou si une tierce personne transmet ou utilise incorrectement TAT.

Avant de suivre ou d'adopter quelque traitement ou opinion exprimés dans ce manuel, vous accepterez en préalable d'en discuter avec un médecin ou thérapeute qualifié, vous suivrez toutes les directives précisément, et respecterez toutes les recommandations et mises en garde.

Si votre thérapeute vous déconseille d'utiliser TAT, vous pouvez recevoir le remboursement à 100 % en renvoyant le livre à *TAT International*. En gardant le livre, vous acceptez toute responsabilité pour l'application de TAT.

Tapas Fleming,
30 septembre 1998

REMERCIEMENTS

Merci à Maman et Papa, qui m'ont élevée et aimée, et ont cru que je pouvais faire tout ce que je voulais ;

Merci à mon mari Chris, pour son aide dans les derniers détails et la naissance de ce livre ;

Merci à Suta Cahill pour m'avoir édité, et fait savoir qu'il était vraiment possible de faire un livre ;

Merci à Maître Ni pour ses encouragements ;

Merci, Gary et Kamala Dietz, pour le temps passé sans compter les heures, à m'écouter et jouer ensemble avec cette nouvelle manière de guérir, et pour m'avoir prodigué vos avis et encouragements ;

Merci à Suzanne Dalle, qui m'a fait découvrir l'importance des yeux et de la vision ;

Merci au Dr Devi Nambudripad pour ses travaux novateurs dans les problèmes d'allergies ;

Merci à mes amis, famille et enseignants qui m'ont écouté, aimé et entouré de leur affection ;

Merci à tous mes patients. Sans eux, rien ne serait arrivé.

Première édition Mars 1996

Deuxième édition : novembre 1998

Copyright 1996 by Tapas Fleming, L.Ac. Tous droits réservés

Traduit de l'américain par Sylvie Laffitte

INTRODUCTION

Aussi bien dans ma vie personnelle qu'en tant que praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise, je me suis souvent demandée comment sortir un patient ou moi-même des influences négatives d'événements passés. Il semblait que quel que soit le nombre de thérapies, de méditations, ou de toute autre forme de guérison entreprise, certains cas donnaient l'impression ne jamais pouvoir être résolus une fois pour toutes. Je ne peux pas prétendre avoir beaucoup transpiré pour arriver à la solution de ce dilemme. J'étais spécialisée dans les allergies à ce moment-là, utilisant une combinaison d'acupressure et d'acupuncture basée sur les méthodes du Docteur Devi Nambudripad de Buena Park, Californie. Tapas Acupressure Technique (TAT) vint à moi un jour, après avoir fait une sieste dans mon bureau. Je me suis levée avec l'idée d'un point particulier d'acupuncture, Urinary Bladder (UB1), et de son utilisation pour guérir tout le système d'une personne. Ce point est appelé « Yeux Brillants » en Chinois.

Je commençais immédiatement à incorporer UB1 dans le traitement de mes patients allergiques, avec grand succès. Quelques mois plus tard, un patient me dit que son Maître de T'ai Chi lui avait indiqué d'utiliser ce point, en synergie avec un autre, pour traiter les migraines et autres problèmes. Bien que mon intuition fût basée sur mon apprentissage et mon expérience d'acupunctrice, cette simple confirmation de ma pratique personnelle signifia beaucoup pour moi.

Il y a beaucoup de livres valables sur le sujet de la Médecine Traditionnelle Chinoise et de la Médecine des Énergies. Plutôt que de faire une présentation étendue de ces sujets ici, je préférerais partager ma compréhension des traumatismes, du stress traumatique, des peurs, allergies, croyances et attitudes ancrées, et vous apprendre à pratiquer le TAT. Une courte bibliographie est incluse à la fin de ce livre, si vous souhaitez en savoir davantage à propos de la Médecine Traditionnelle Chinoise et sujets connexes.

Ce que j'ai découvert en pratiquant TAT va au-delà de ce que j'ai pu apprendre au cours de ma formation. Il m'est apparu, dans ma pratique d'acupuncture, que notre mémoire n'est pas uniquement dans notre esprit, mais aussi dans notre corps. Pas seulement nos souvenirs, mais aussi ceux de nos ancêtres. Si nous nous arrêtons, et réfléchissons à cela une minute, il devient évident que nos corps sont le produit des corps de nos parents. Nous ressemblons à nos parents, et souvent avons des problèmes de santé similaires aux leurs. Pour pousser la chose un peu plus loin, les corps de nos parents viennent du corps de leurs parents, dont les corps viennent des corps de leurs parents, et ainsi depuis des temps immémoriaux. La couleur de vos cheveux, de vos yeux, la forme de vos mains, de vos pieds, votre structure osseuse et quelques-uns de vos problèmes de santé sont le legs de vos ancêtres, des plus récents aux plus anciens. Tout comme les constructeurs automobiles basent leurs nouveaux modèles sur une longue lignée de réalisations précédentes plutôt que de réinventer la roue, vous êtes la représentation la plus récente de tous vos ancêtres.

Encore une fois, je ne suis pas arrivée à ces conclusions par l'étude ou la réflexion, mais à travers mon expérience de pratique clinique. Par exemple, comme je travaillais sur un patient qui était allergique à la poussière, je « vis », dans une vision subtile, un fermier poussant sa charrue et respirant un air saturé de poussières. De gros nuages de cendres jaillissaient autour de lui quand il effectuait ce travail.

Sans mentionner l'image complète que je voyais, je parlai juste à ma patiente de la poussière de la campagne où elle vivait, et dans sa conversation, elle me révéla qu'elle venait d'une longue lignée de fermiers allemands. Ce qui venait à moi de son corps était ce que j'appellerais l'histoire vivante de son corps. L'histoire vivante pourrait aussi être appelée mémoire cellulaire. Lorsque quelqu'un vit un traumatisme, la mémoire semble être engrangée et inscrite au niveau cellulaire.

J'ai été poussée à explorer la mémoire cellulaire plus profondément, au cours d'un travail avec une autre patiente qui, aux environs de la trentaine, totalisait neuf accidents de voiture dont elle n'était pas responsable. Elle avait subi une commotion cérébrale, des traumatismes majeurs à la tête, souffrait d'un torticolis et de maux de tête constants, avec plusieurs migraines par semaine lorsque je l'ai reçue en consultation. L'histoire que je « vis » comme je travaillais avec elle, parlait d'un jeune garçon d'environ 8 ans, qui était dans un téléphérique avec son père, lorsqu'un montagnard furieux vint et tua son père en lui éclatant la tête. Lorsque je mentionnais cette image, ma patiente resta silencieuse durant quelques instants, et me raconta alors que son père était tombé, s'était heurté la tête avec fracas, qu'il en était mort, et qu'elle était là quand c'est arrivé. Quand elle en parla à ses sœurs, elles lui dirent qu'elles connaissaient deux autres hommes de la famille qui avaient été tués par des coups à la tête. Elles parlèrent aussi du fait que leurs enfants avaient souffert d'une quantité peu ordinaire de commotions et de coups à la tête durant leur croissance.

Je commençais à réaliser qu'en marge de TAT, j'avais reçu le don de percevoir l'histoire cellulaire d'un corps humain, et que TAT était un chemin pour guérir les traumatismes transmis de génération en génération. Ce que j'ai appris en travaillant avec beaucoup d'amis et de patients durant ces dernières années, est que lorsque l'histoire des cellules est entendue, celles-ci se libèrent des traumatismes qu'elles hébergeaient, deviennent capables de rejoindre l'organisme dont elles font partie, et reprennent leur place dans la circulation de la vie.

Une personne n'a pas besoin d'avoir une conscience ou une vision médiumnique de ce qui est arrivé pour utiliser TAT. La pose TAT, en marge de votre concentration sur le traumatisme, crée une connexion entre les cellules de la mémoire et votre fonction de la vision. Lorsque vous « re-voyez » votre traumatisme, il devient physiquement, mentalement et émotionnellement intégré en quelques instants.

Avant d'expliquer la méthode TAT, j'aimerais d'abord vous donner une vue générale de la Médecine Traditionnelle Chinoise, une explication de la nature des traumatismes, de ce qu'est le stress traumatique, et comment cela peut être rapidement et facilement libéré.

MANUEL DE TRAVAIL TAT

PREMIERE PARTIE

Qu'est-ce qu'un traumatisme et qu'est-ce que fait TAT ?

Les pensées sont de vrais objets avec une véritable énergie. Lorsqu'elles tentent de nier la réalité, elles créent une forme d'énergie négative qui impacte votre vie et votre santé en limitant votre vitalité. Du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, une énergie bloquée crée la maladie. Si vous imaginez le blocage comme un barrage dans le flux vital de votre corps, vous pouvez facilement imaginer que l'énergie de vie, qui aurait dû couler naturellement selon certains courants, est en train d'être perturbée. En amont du barrage, il y aura accumulation d'énergie refoulée ; en aval, vous constaterez un manque d'énergie. Ceci crée une disharmonie physique, mentale et émotionnelle, qui est connue comme étant un déséquilibre yin-yang. D'un côté, il y a trop, de l'autre, pas assez. Le but de la Médecine Traditionnelle Chinoise est de rétablir l'équilibre.

Un traumatisme arrive lorsque la vie devient intolérable et que vous lui dites « Non ». Les variations sur ce thème incluent : « enlevez-moi ça de là », « ceci est trop pour moi », « si ceci arrive, je ne survivrais pas ». Ce refus n'est pas nécessairement conscient, mais c'est un choix naturel sur le moment, et il imprime sa marque sur le comportement physique, mental et émotionnel. Le stress traumatique est le stress de votre système qui essaie continuellement de maintenir la distance avec l'expérience du traumatisme. L'événement a vraiment eu lieu. Le stress traumatique cesse lorsque le traumatisme n'est plus rejeté.

La Médecine Traditionnelle Chinoise est basée sur les anciens concepts du Taoïsme. Un des premiers concepts qui vous aideront à comprendre comment TAT travaille est le *yin* et le *yang*. Ceci représente toutes les paires d'opposés. Yang symbolise la lumière, yin l'obscurité. Yang est actif, yin est solide ou statique.

Dans le cas du traumatisme, un côté est vous, l'autre est votre traumatisme. Si vous tenez le traumatisme loin de vous, il y a stagnation dans le courant de la vie. Yin et yang sont faits pour alterner dans un écoulement dynamique de mouvement naturel et de changement. Si vous vous considérez comme « victime » d'un traumatisme, les personnes impliquées dans le traumatisme comme étant les « auteurs du traumatisme », et que c'est un absolu, alors aucun mouvement ne peut plus se faire. Dans le yin, il y a un petit peu de yang. Dans le yang, il y a un petit peu de yin. Yin et yang ensemble symbolisent le mouvement, le Tout dynamique. Vous êtes à la fois yin et yang, pas que l'un ou l'autre. Lorsque vous niez l'existence de n'importe quelle part de vous-mêmes, la vie ralentit alors jusqu'à l'immobilisme. Vous êtes coupés de la vie et de vous-mêmes. Votre seule compagnie est votre traumatisme.

Vous avez la capacité de changer votre relation avec un traumatisme, en vous confrontant directement avec lui avec TAT. TAT est un moyen de dire à tout votre corps-esprit « Aies un nouveau regard là-dessus ». C'est une opportunité de changement basée sur une nouvelle façon de l'aborder, plutôt que de continuer à regarder ailleurs. En portant un nouveau regard avec l'impulsion de TAT sur le circuit d'énergie corporelle, la charge énergétique qui était retenue par l'événement passé est nettoyée de son poids émotionnel, permettant son intégration dans tout le système.

Il y a de nombreuses manières de décrire les résultats avec TAT. Sentiments d'intégration, d'harmonie, de paix, d'unité, de connexion, de cohérence et de plénitude sont quelques-uns des termes utilisés par les personnes pour exprimer leurs ressentis après avoir fait TAT. Je dirais que TAT réconcilie une personne avec la part d'elle-même qui avait été enfermée au loin, ou qui était figée dans le temps.

Dans le chapitre suivant sur les mémoires cellulaires, nous aborderons ce concept plus profondément.

TAT vous donne l'opportunité de vous reconnecter avec le grand courant de la vie. L'expérience que vous avez en faisant TAT est complétude. Ceci signifie que vous et le traumatisme, ou la victime et le bourreau, ont été expérimentés comme un tout. C'est un sentiment d'unité au-delà de la séparation. Lorsque vous n'êtes plus en situation de division, votre stress traumatique disparaît, et vient la paix. Ceci peut aussi être appelé une harmonisation du yin et du yang ce qui, en Taoïsme, est représenté par le symbole T'ai Chi.



La mémoire cellulaire

Lorsqu'un traumatisme arrive, et que la réponse de la personne est : « c'est trop pour moi », les implications de cet état intérieur sont : « je m'en occuperais plus tard, je vais le classer, et le considérer quand je pourrais, quand ce ne sera plus un danger pour ma survie ». Mais il semble que nous oublions pour toujours ce que nous ne voulons pas traiter sur l'instant, et le traumatisme que nous avons rejeté reste avec nous. Nous avons beau mettre du temps et de la distance entre nous et l'événement, mais l'expérience est toujours bien présente. L'illusion se crée dans notre esprit que c'est dans le « passé », et que nous sommes dorénavant maîtres de nos vies. Cependant, plus nous gardons un traumatisme enfermé dans le soi-disant passé, plus fort sommes-nous connectés à lui ; et plus nous avons de traumatismes que nous refoisons ainsi, plus notre vie devient étroite et limitée.

TAT dissout la séparation entre « ça » et « moi ». L'énergie qui sert au refolement se dissout, et vous restez avec le souvenir, mais sans distorsion ni blocage dans votre champ énergétique.

Quand je travaille avec les personnes, j'ai une « conversation » tranquille avec les cellules de leur corps et leur mémoires. Comme je le disais ci-dessus, un corps ne surgit pas de nulle part à partir de rien. Il a des parents et grands-parents et arrières grands-parents, et arrières et arrières et arrières depuis des millions d'années. Si la chaîne avait été brisée, ce corps ne pourrait pas être là aujourd'hui. Ces conversations apparaissent simplement comme le résultat de ma bonne volonté « d'entendre » l'histoire du corps en face de moi.

Dans mon travail d'acupuncteur, je vois le corps comme un champ d'énergie qui peut soit se trouver encombré avec des poches d'énergie stagnante, soit être ouvert et laisser sa propre énergie et d'autres circuler librement partout. Les cellules où sont entreposées les vieux traumatismes fonctionnent sur un mode de survie, qui est basé sur quelque chose qui n'est plus d'actualité pour qui que ce soit, sauf pour la personne qui continue à maintenir le schéma. Quand un traumatisme non résolu impacte le courant d'énergie du corps, cette énergie se niche dans un endroit particulier du corps, souvent l'organe qui est le plus directement associé au traumatisme. Cela peut être la mémoire des poumons de la poussière de charbon, la mémoire du cœur qui se souvient d'une profonde trahison, la mémoire de l'estomac pour de la nourriture empoisonnée, l'arrière de la tête qui reste marqué par un coup violent, etc.

Lorsque TAT est appliqué à la mémoire cellulaire, cela n'efface pas le souvenir, cela enlève la charge émotionnelle qui était associée à ce souvenir et permet à la personne d'aborder la vie telle qu'elle est aujourd'hui. Par exemple, les poumons d'une personne qui a une maladie environnementale peuvent se souvenir du temps où respirer la poussière des champs arides, ou la poussière de charbon des mines, rendait ses ancêtres très malades. Lorsque le vieux stress traumatique est parti, les cellules du poumon peuvent trouver qu'elles sont parfaitement capables d'affronter les stress courants.

Si ceci vous semble étrange à priori, je vous recommande de vous imaginer que vous avez donné aux cellules de votre corps votre numéro de téléphone et la permission de vous appeler. Quand elles appellent, vous décrochez le téléphone et dites « bonjour » avec la même ouverture d'esprit que vous avez quand vous répondez à votre vrai téléphone. Vous ne savez pas qui vous appelle, ou ce qu'elles ont à vous dire, mais vous prenez le téléphone et êtes ouverts à l'inconnu. Dans ces conditions d'ouverture d'esprit envers vos cellules, vous pouvez vous retrouver vous-mêmes « voyant » et « entendant » des informations venant de vos cellules.

Apprenez à parler à votre corps

Pour faire TAT, il est nécessaire d'être ouvert à la communication avec votre corps selon ses termes, et de respecter ce qu'il vous dit. Avant de faire la première étape de TAT donc, vous avez besoin de demander à l'assemblée vivante de cellules qui fonctionnent collectivement comme étant votre corps, si elles sont désireuses de travailler sur le sujet ou la situation que vous avez choisi de travailler. Cela est parfois appelé « test musculaire » ou kinésiologie appliquée, mais quel que soit le nom que vous lui donnez, le principe est le même : trouvez une manière simple avec laquelle vous devenez conscient et communiquez avec l'organisme physique que vous appelez votre corps.

Lorsque je fais le test musculaire, j'ai la sensation d'écouter des voix silencieuses, qui communiquent habituellement à travers la douleur ou un inconfort de quelque sorte. Pour moi, ce sont les « voix des cellules du corps », et je les trouve non seulement désireuses mais heureuses qu'on les interroge sur leur histoire, et qu'on leur donne l'opportunité de répondre et de guérir.

Cette approche peut être nouvelle pour vous, mais en étant ouverts à l'expérimentation d'un niveau subtil de réalité, qui peut ne pas être familier pour vous, vous permettez à une mine d'informations de s'ouvrir à vous, et non pas depuis de lointains royaumes, ou de guides spirituels, ou d'un gourou, ou d'un conteur d'histoires, mais depuis la sphère physique de votre propre être. L'information que vous recevez est de première main. Il n'y a pas d'intermédiaire, et vous n'avez besoin d'aucun autre outil que de vos deux mains à vous.

Une des choses que je préfère dans le test musculaire est que les variations sont pratiquement infinies. Je veux dire par là que s'il y a quelques méthodes standards, vous pouvez inventer toute méthode qui marche pour vous. Voyez ci-dessous deux méthodes que j'aime utiliser.

Ce que vous êtes sur le point de faire, est d'établir un système de communication clair avec votre corps, en lui demandant de répondre d'une façon particulière à une question binaire oui / non.

Paume contre Paume

Mettez vos paumes ensemble, et frottez-les d'avant en arrière plusieurs fois. Alors, demandez à votre corps d'utiliser un contact doux pour signifier « oui ». Testez, et voyez ce que vous ressentez. Demandez alors à votre corps de produire un contact rugueux pour dire « non », et testez ce que vous sentez.

N'essayez pas de faire apparaître une sensation douce ou rugueuse, juste frottez vos paumes ensemble et laissez votre corps répondre à ce que vous lui avez demandé. Laissez-le venir de lui-même.

Les doigts Pouce et Index : test O Ring

Frottez les parties charnues du pouce contre votre index, doucement d'avant en arrière, l'un contre l'autre, et juste observez ce qui se passe.

Maintenant, demandez à votre corps d'utiliser un toucher doux pour dire « oui » ou « je n'ai pas de problème avec ça », puis pensez ou dites « Corps, voudrais-tu, s'il te plaît, me montrer un oui ? ». Maintenant, frottez votre pouce contre votre index pour voir comment se sent un « oui ».

Après, demandez à votre corps de produire un toucher rugueux pour dire « non », ou « j'ai un problème avec ça », puis pensez ou dites « corps, voudrais-tu, s'il te plaît, me montrer un non ? ». Maintenant, frottez vos doigts et voyez comment se sent un « non ».

Vous pouvez adapter le système dans le sens que vous voulez, avec un toucher doux signifiant « non » et un toucher rugueux « oui ». La douceur n'est pas inhérente au « oui », comme le rugueux ne signifie pas forcément « non ». Cependant, c'est vous qui déterminez comment votre corps répondra. Tout ce que vous avez à faire est de dire « corps, je voudrais que tu fasses ceci pour dire oui, et je voudrais que tu fasses cela pour dire non ». Je suis raisonnablement certaine que votre corps dira « d'accord, je peux faire cela ».

Si ces méthodes ne marchent pas pour vous, ou si vous êtes convaincus que c'est vous qui les faites apparaître, ou si ces techniques sont en conflit avec vos croyances religieuses, vous pouvez remettre votre guérison dans les mains de Dieu, ou du Saint Esprit, ou simplement de la divine sagesse de l'univers. Quel que soit le nom que vous lui donniez, c'est Cela qui sait ce qui est vraiment le mieux pour vous. Priez cette entité divine : « si c'est le moment pour ce problème d'être guéri, alors cela puisse-t-il arriver maintenant. Si ce n'est pas le moment, puisse cela arriver quand ce sera son heure ». Vous pouvez ainsi vous reposer sur cette certitude, que ce soit le bon moment ou pas pour ce cas particulier d'être guéri.

Que vous utilisiez le test musculaire ou que vous mettiez votre santé entre les mains du divin, demandez bien, si oui ou non, chaque étape de TAT est nécessaire quand vous travaillez sur un problème.

L'importance des pensées et intentions

Ne sous-estimez pas la puissance des pensées et intentions. Elles constituent de véritables énergies. Ce sont des outils importants et de valeur pour vous aider dans votre processus de guérison. Ils ne sont pas inactifs juste parce que nous ne pouvons pas les voir, les peser et les mesurer.

Par exemple, c'est la pensée originelle du « non ! » qui retient le traumatisme dans sa cage et continue à le tenir à une distance trop lointaine pour l'appréhender. Lorsque vous changez ces pensées en « D'accord, tu es arrivé et tu existes vraiment », alors il y a la possibilité d'établir une nouvelle relation entre vous et cet événement (ou personne.) C'est comme l'expérience courante de « Oh, tu étais là depuis toujours, mais je n'avais jamais vraiment fait attention à toi ! ».

Le simple fait de mettre votre attention sur ce traumatisme (cette personne) est une attitude de votre part, juste dans vos pensées et intentions, de lui concéder une existence. C'est comme si vous étiez le roi ou la reine, accordant à quelqu'un une audience avec vous. Vous pouvez continuer à ignorer un traumatisme aussi longtemps que vous voulez, mais une fois que vous consentez à vous engager avec lui directement, vous prenez la première mesure pour la guérison de votre relation avec lui.

N'avez-vous jamais été heurté par quelqu'un et pris la mouche ? Aussi longtemps que vous maintiendrez votre bouderie, votre relation ne pourra pas changer. Une fois que vous vous engagez de nouveau directement avec la chose ou la personne, il y a une chance pour guérir la relation. Vous avez la capacité de changer votre relation avec un traumatisme passé en vous engageant directement avec lui. Ce sont vos pensées à son propos, votre intention avec votre attention envers lui, qui sont la clef pour guérir le passé. Une fois que vous avez mis votre attention directement sur votre traumatisme, TAT change votre rapport entre vous et lui en une relation paisible et harmonieuse en quelques secondes.

Comment faire TAT pour les traumatismes

Étapes préparatoires :

1. sélectionnez un traumatisme à travailler : utilisez votre technique préférée de feedback. Vérifiez par test musculaire si vous pouvez travailler sur ce traumatisme maintenant. Si oui, continuez.
2. mettez vos mains dans la pose TAT illustrée ci-dessous, et concentrez-vous sur la pensée « **je mérite de vivre et j'accepte l'amour, l'aide et la guérison** » durant une minute, ou jusqu'à ce que vous sentiez un soulagement ou un relâchement. Ne tenez pas la pose de cette étape plus de 4 minutes. En général, celle-ci a besoin d'être faite seulement une fois, la première fois que vous faites TAT.

Comment faire TAT : la pose TAT

Avec une main, posez *légèrement* le bout du pouce dans la zone située à 3 mm au-dessus du coin intérieur de l'œil. **Insert first pose picture (18).*

Avec le quatrième doigt (l'annulaire) de la même main, posez légèrement le bout du doigt dans la zone située à 3 mm au-dessus du coin intérieur de l'autre œil. **Insert second pose picture.*

*Les deux extrémités des doigts sont maintenant de chaque côté de l'arête de votre nez. *Center this line.*

Posez le bout du doigt du milieu (le majeur) au point qui est à mi-chemin et à 1.3 cm au-dessus de la ligne des sourcils. **Insert pose picture with dot on forehead.*

*Vous avez maintenant les trois bouts de doigts posés sur trois points. *Center this.*

Maintenant, posez votre autre main à l'arrière de votre tête.

La paume est au contact de la tête de sorte que le pouce soit posé à la base du crâne, juste à la ligne des cheveux. La paume enveloppe l'os occipital. Si vous tenez vos mains dans la pose TAT sur quelqu'un d'autre, la même zone à la base du crâne est couverte, et ce sera votre petit doigt qui sera juste au-dessus de la ligne des cheveux. **Insert pic of back of head.*

*Les deux mains devraient reposer tranquillement. Aucune pression n'est nécessaire. *Center this.*

Les étapes de TAT

Je n'utilise plus le test musculaire dans ma pratique TAT. Je vous recommande de faire toutes les Étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.

Révision 2005 : veuillez compléter ce protocole avec celui des Sept Étapes (voir page 19).

Étape UNE

A /// Mettez vos mains dans la pose TAT

B /// Dirigez votre attention sur le problème, ou l'état négatif

C /// Tenez la pose TAT durant 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'un changement survienne

A /// Avec une main, posez *légèrement* le bout du pouce dans la zone à 3 mm au-dessus du coin intérieur de l'œil.

Avec le quatrième doigt (l'annulaire) de la même main, posez légèrement le bout du doigt dans la zone située à 3 millimètres au-dessus du coin intérieur de l'autre œil.

Les deux extrémités des doigts sont maintenant sur chaque côté de l'arête de votre nez.

Posez le bout du doigt du milieu (le majeur) au point qui est à mi-chemin et 1.3 cm au-dessus du niveau des sourcils.

Vous avez maintenant les trois bouts de doigts doucement posés sur trois points.

Maintenant, posez votre autre main à l'arrière de votre tête.

La paume est au contact avec la tête, de sorte que le pouce soit posé à la base du crâne, sur la ligne de la racine des cheveux. La paume enveloppe l'os occipital. Si vous tenez vos mains dans la pose TAT sur quelqu'un d'autre, la même zone à la base du crâne est couverte, et ce sera votre petit doigt qui sera juste au-dessus de la ligne des cheveux.

Les deux mains devraient reposer tranquillement. Aucune pression n'est nécessaire.

B */// Portez votre attention sur le problème tel que vous l'avez vécu originellement, et exprimez mentalement cette expérience pour vous-mêmes, dans une forme verbale.*

Par exemple, si vous avez été en quelque sorte submergés ou engloutis, vous pouvez formuler quelque chose comme « c'est la fin ! » pour exprimer ce que vous pensiez et ressentiez au moment où vous viviez cet événement. Ou si vous aviez un parent ou un conjoint abusif, vous pouvez dire « je suis terrifié de ». Il n'y a pas de façon juste ou fautive de décrire votre vécu. Quels que soient les mots qui vous viendront spontanément à l'esprit lorsque vous pensez à votre expérience (personne), ce seront les bons mots pour vous.

C */// Pendant que vous maintenez votre attention sur les pensées telles qu'elles s'expriment le plus naturellement pour vous, tenez la pose TAT jusqu'à ce que vous remarquiez un changement ou jusqu'à ce que 4 minutes soient écoulées, celui des deux qui se produit en premier.*

Les gens remarquent différents changements en faisant TAT. Les modifications habituellement perçues incluent un soupir, une sensation de relâchement, une difficulté à focaliser davantage sur la situation, les mains qui sortent automatiquement de la position TAT, de subtils mouvements d'énergie dans le corps, ou simplement un sentiment de paix. Quelques personnes ne remarquent aucun changement.

Portez de nouveau votre attention sur le résultat :

Notez si un quelconque aspect de la situation ou de l'incident reste en suspens. Cela peut être une sensation physique, une émotion, une pensée, un reste de mémoire, une voix, ou une combinaison de choses. Ce sera unique pour chaque personne. Si quoi que ce soit accroche, choisissez ce qui ressort le plus, et reprenez les étapes de A à C, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'élément blessant quand vous portez votre attention sur l'incident.

Étape DEUX : mettez une pensée positive dans la relation à l'événement

Parce que la plupart des difficultés ou traumatismes se cristallisent autour du déni, ils génèrent habituellement une pensée ou un sentiment négatifs. Une fois que cette négativité a été dissoute en faisant l'étape Un de TAT, il peut parfois être bénéfique de faire TAT en mettant des pensées positives sur la situation. Par exemple, si vous avez travaillé sur une émotion comme « ma Mère ne m'a jamais aimé », cela pourrait aider à compléter le processus de guérison que fait TAT avec la pensée : « ma Mère m'a toujours aimé ».

D'abord, demandez à votre corps s'il serait utile de faire cette étape. Si la réponse est « non », alors sautez cette étape.

Si votre corps dit « oui », portez votre attention sur une situation positive, comme « **ce problème/état négatif est arrivé, et il peut guérir maintenant** », ou bien « **Cela est arrivé, et**

je suis ok », ou encore « (nom de personne) ne m'a pas fait de mal », ou « **je n'ai plus peur de** ».

Si vous avez une connexion avec Dieu ou une Puissance Supérieure, vous pouvez formuler ainsi : « **Dieu, merci de guérir le problème / l'état négatif** ». Vous pouvez aussi visualiser le problème qui se résout et guérit de la manière qui vous plaira.

Dans tous les cas, suivez les mêmes instructions que pour l'étape Une et faites TAT durant environ une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement.

Étape TROIS : guérir les origines du problème

Les origines incluent toutes les choses qui vous sont arrivées, les moments, les endroits, qui ont provoqué l'existence de votre problème : événements de l'enfance, choses qui sont arrivées à d'autres personnes et qui vous ont touché, des rêves, des mémoires, des impressions diffuses, des « mémoires cellulaires »... quoi que ce soit. Vous n'avez pas besoin d'être conscients de la nature de ces origines, vous devez simplement avoir l'intention de les guérir.

D'abord, demandez à votre corps si cela serait utile de clarifier les origines de ce problème. Si la réponse est « non », sautez cette étape.

Si la réponse est « oui », portez votre attention sur l'affirmation : « **toutes les origines de ce problème sont en train de guérir maintenant** », et faites TAT durant une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez que c'est fait. Si vous préférez, vous pouvez mettre votre attention sur une affirmation comme « **Dieu (ou la Puissance Supérieure), merci de guérir toutes les origines de ce problème** ». Vous pouvez aussi visualiser ou penser aux origines qui s'éclaircissent et guérissent de la manière qui vous plaira.

Dans tous les cas, suivez les mêmes instructions que pour l'étape Une et faites TAT durant environ une minute, ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement.

Étape QUATRE : guérir les résonances ou les lieux de mémoire

Les traumatismes et pensées négatives se bloquent ou se nichent dans n'importe quel endroit du corps, ou dans un lieu externe, comme une maison, une ville ou un pays où l'événement a eu lieu, ou même dans un groupe ou une population donnée. Ces résonances, ou lieux de mémoire, sont différents pour chaque personne, et chaque traumatisme peut être emmagasiné différemment. Vous n'avez pas besoin de connaître les endroits exacts où les problèmes ont été conservés, vous avez simplement besoin d'être ouverts à ce qu'ils soient guéris pendant que vous faites TAT.

Commencez par demander à votre corps s'il serait utile de faire cette étape. Si la réponse est « non », passez cette étape.

Si c'est « oui », portez votre attention sur une affirmation comme « **tous les endroits où ce problème a existé, dans mon corps, mon esprit et ma vie, sont en train de guérir maintenant** » et faites TAT durant environ une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez que c'est fait. Vous pouvez aussi utiliser une affirmation comme « **Dieu (Puissance Supérieure), merci de guérir tous les endroits où ce problème a existé** ».

Vous pouvez aussi visualiser ou penser aux résonances ou aux lieux de mémoire en train de se clarifier et en train de guérir de la manière qu'il vous plaira.

Dans tous les cas, suivez les mêmes instructions que pour l'étape Une et faites TAT durant une minute ou jusqu'à ce que sentiez un changement.

Buvez un verre d'eau !

Et au moins six verres d'eau le jour suivant. Vous pouvez aussi avoir envie de vous reposer après avoir fait TAT. Beaucoup de choses ont changé, même si c'était si simple à faire et arrivé si vite. Vouloir se reposer est normal. Vous êtes en train de guérir !

Étapes supplémentaires pouvant être nécessaires

Les étapes de base de TAT clarifieront la plupart des traumatismes, mais pas tous. Si vous travaillez sur les autres étapes et que vous notiez toujours quelque chose qui accroche quand vous pensez à l'incident ou à la personne, alors une ou plusieurs étapes parmi les suivantes peuvent être nécessaires :

Colère et rancune :

Si, après avoir fait toutes les étapes que votre corps avait jugé nécessaires et après avoir revu l'affirmation originelle de l'étape Une, vous sentez qu'il y a toujours un élément du traumatisme ou de la situation qui n'est pas résolu, vérifiez s'il n'y a pas de la colère ou de la rancune qui ont besoin d'être guéris.

Commencez par demander à votre corps s'il serait utile de faire cette étape. Si c'est « oui », portez votre attention sur l'affirmation « **toute la rancune que j'ai à propos de ce problème est en train de guérir** », et faites TAT durant 4 minutes, ou jusqu'à un changement.

Mettez alors votre attention sur l'affirmation « **toute la colère que j'ai à propos de ce problème est en train de guérir** » et faites TAT encore une fois.

Pardon :

Souvent, dans les cas de traumatismes, vous aurez besoin de pardonner à quelqu'un : vous-mêmes, d'autres, Dieu, etc.

Commencez par demander à votre corps s'il serait utile de faire cette étape. Si c'est « oui », portez votre attention sur l'affirmation « **je pardonne à tous ceux que j'ai blessé avec ce problème, y compris Dieu et moi-même** » et faites TAT durant 4 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez un changement.

Mettez alors votre attention sur l'affirmation « **je demande à tous ceux que j'ai blessé avec ce problème de me pardonner** » et faites TAT encore une fois.

Prendre le point de vue de l'auteur du traumatisme

Si, après avoir réalisé les 4 étapes et travaillé sur la colère et la rancune ainsi que le pardon, quelque chose est toujours bloqué, je recommande alors de prendre le point de vue de l'auteur du traumatisme.

Un traumatisme qui n'a pas encore guéri est sous-tendu par des vues diamétralement opposées de la situation : Moi contre l'Auteur, les braves gens (nous) contre l'ennemi, la vérité contre le mensonge, les maîtres contre les esclaves, etc. Nous croyons habituellement « je Les hais. Je n'ai rien à voir avec Eux. Je ne pourrais jamais, ne voudrais jamais être comme Ça ».

Parfois, pour guérir complètement un traumatisme, il est nécessaire de prendre le point de vue qui Leur appartient, à Eux. C'est comme si vous deveniez Eux et voyiez la situation depuis leur point de vue. Si vous pouvez faire cela, un profond sentiment d'équilibre remplace le traumatisme. Pour illustrer cet aspect, voici une histoire tirée de ma pratique :

Alors que j'attendais ma patiente pour notre première rencontre, elle téléphona et dut reprendre rendez-vous. Elle souffrait de commotion, venant juste de faire une chute de cheval. Après notre rencontre, je trouvais que les chutes de cheval n'étaient pas chose rare pour cette pimpante femme de 38 ans. A seize ans, elle avait l'habitude de monter sa jument à cru [sans selle] tous les jours jusqu'à un endroit élevé sur une crête. Le chemin ne laissait la place que pour un seul cheval, et à la fin il y avait la place pour tourner et revenir. Un jour, elle était assise sur son cheval en haut de la crête, lorsqu'un autre cheval et son cavalier vinrent en galopant vers elle ! Ma patiente, sur sa monture, pensa qu'ils allaient s'arrêter, mais ce ne fut pas le cas. Sa jument se cabra, les jambes postérieures glissèrent sur la terre. Elle tomba de la crête les quatre fers en l'air, sur ma patiente, lui roulant dessus avant de se relever et de détalier vers les écuries.

Après cela, ma patiente et la jument eurent du mal à se retrouver. Ma patiente disait « Quand elle me voyait venir, elle galopait de l'autre côté du pré ». Elle vendit sa jument au bout d'un an. Par ailleurs, depuis cette époque, toutes les juments étaient inquiètes auprès d'elle.

Nous fîmes TAT sur la base de cet incident. Je me posais encore une question et demandais à ma patiente « Supposez-vous que votre jument ait été traumatisée aussi ? », « Oui, me dit-elle, sans aucun doute ». Aussi nous fîmes TAT avec ma patiente qui prenait le point de vue de la jument. Une autre façon d'aborder le traumatisme est d'opérer une sorte de guérison par procuration, utilisant le champ d'énergie de ma patiente pour guérir le traumatisme de sa jument.

J'ai parlé avec ma patiente un an et demi plus tard, et elle m'indiqua que sa relation avec les chevaux avait été complètement guérie. Elle me dit « J'ai tellement bien réussi en aidant au rétablissement de juments malades, me dit-elle, que les gens m'appellent pour me demander conseil dans les cas de juments qui détestent les gens ».

Révision 2005 : script du protocole TAT en sept étapes

TAT INTERNATIONAL

Partager la célébration de l'Amour en apportant la paix intérieure, la relaxation, une santé plus vibrante, et l'autonomie
une personne à la fois.

PMB 7000-379 Redondo Beach, CA 90277 (310) 378-7381
Fax (310) 378-2318 e-mail tapasvini@aol.com www.TAT-intl.com

LES ÉTAPES DE LA TECHNIQUE D'ACUPRESSURE TAPAS (TAT) ET LES INSTRUCTIONS POUR L'UTILISATION DE TAT

Étape 1

L'événement traumatique est arrivé. (vous portez votre attention sur ce qui fut le plus stressant pour vous).

Étape 2

« C'est arrivé, c'est fini, et je vais bien. »

Étape 3

Utilisez celle des affirmations suivantes que vous préférez. Vous pouvez permuter comme bon vous semble.
« Toutes les origines de ce problème sont en train de guérir maintenant »
« Dieu (*ou le nom que vous utilisez*), merci de guérir toutes les origines de ce problème ».

Étape 4

Utilisez celle des affirmations suivantes que vous préférez. Vous pouvez permuter comme bon vous semble.
« Tous les endroits de mon corps, de mon esprit, et de ma vie ou ceci a été un problème / résonné / été retenu / été bloqué (*choisissez la phrase qui vous plaît*) sont en train de guérir maintenant. »
« Dieu (*ou le nom que vous utilisez*), merci de guérir tous les endroits de mon corps, de mon esprit, et de ma vie ou ceci a été un problème / résonné / été retenu / été bloqué (*choisissez la phrase qui vous plaît*). »

Étape 5

Utilisez celle des affirmations suivantes que vous préférez. Vous pouvez permuter comme bon vous semble.
« Toutes les parties de moi qui ont profité de ce problème sont en train de guérir maintenant. »
« Dieu (*ou le nom que vous utilisez*), merci de guérir toutes les parties de moi qui ont profité de ce problème. »

Étape 6

« Je pardonne chaque personne à qui j'ai reproché ce problème, y compris Dieu et moi-même. »

Étape 7

« Je demande pardon à toutes les personnes que j'ai blessé à cause de ce problème. »

Récapitulatif

Après avoir fait toutes les étapes de TAT, portez votre attention sur le traumatisme de nouveau. Vérifiez et voyez s'il y a encore quelque chose qui vous perturbe. Si c'est le cas, concentrez votre attention là-dessus et faites la pose TAT durant quelques minutes. Continuez ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien de ce sujet

qui vous heurte, vous trouble ou vous bloque. Vous saurez que c'est fait car lorsque vous penserez au problème, vous vous sentirez libres et en paix.

Faites le travail TAT durant un maximum de 20 minutes par jour, dans la pose TAT proprement dite.
Buvez plusieurs verres d'eau dans les jours qui suivent TAT.
Lorsque vous aurez fini votre travail, je vous conseille de faire des remerciements.

Je ne crois pas que TAT seul fasse la guérison. Je crois que c'est Dieu, l'Amour Divin, ou l'énergie naturelle de vie qui font la guérison. TAT ouvre le passage pour que la guérison se fasse.

Vous avez mon amour et mes meilleurs vœux pour votre santé et votre bonheur.
Tapas Fleming

Le grand système de classement

Les choses similaires sont classées ensemble dans la tête. Les traumatismes similaires. Les sentiments similaires. Les moments de l'année similaires. Les sortes de gens similaires. Quand vous faites TAT, vous pouvez travailler à guérir un traumatisme pour découvrir qu'il est relié à d'autres qui lui sont similaires. C'est comme si le traumatisme sur lequel vous portiez votre attention était le moyeu d'une roue avec plein de rayons, et à la fin de chaque rayon il y a... un autre centre d'une autre roue. Quel embrouillamini !

Vous pouvez démêler ce méli-mélo avec TAT en suivant la règle simple : prenez tout ce qui vient. Cela semble simple, et ça l'est. Vous avez juste à rester tranquilles et porter votre attention sur tout ce que votre esprit fait défiler devant vous. Votre esprit peut vous emmener dans le passé de la même personne à différents moments (votre père au cours de votre vie), ou des événements similaires (les vacances), ou des traumatismes similaires (chaque fois que la famille se réunit).

Comment maintenir le déroulement du film ? Comment faire pour voir ce qu'il y a après ? En étant ouverts et honnêtes avec vous-mêmes. Portez votre attention sur « vous ». Soyez disposés à rester ouverts et soyez conscients de tout ce qui sous-tend le va-et-vient de la vie quotidienne. Comme les choses difficiles font surface et que vous faites TAT pour elles, elles s'intègrent au fur et à mesure qu'elles guérissent et ne sont plus réprimées ou tenues à l'écart. Ceci transforme l'ombre en lumière.

Vous avez juste à être ouverts et à prendre l'attitude « qu'est-ce qui est vraiment là ? »

MANUEL DE TRAVAIL TAT

DEUXIEME PARTIE

Comme dans le reste du manuel, quand je dis « faites TAT maintenant », je parle de faire les étapes plus la pose TAT.

Quand je dis « faites TAT pour _____ (ce problème) », je vous indique l'affirmation de la première des étapes.

révision 2005 : veuillez compléter ce protocole avec celui des sept étapes (voir page 19.)

Je n'utilise plus le test musculaire dans ma pratique TAT. Je vous recommande de faire toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.

Allergies

Dans le cas des allergies, si l'un de vos ancêtres a subi un traumatisme en relation avec un aliment particulier, l'information peut avoir été véhiculée jusqu'à vous avec le message : « Reste loin de cette nourriture, c'est mauvais pour nous ».

Si vous avez un traitement anti-allergique à vie, vous pouvez utiliser TAT pour aider à soulager le problème ; mais prenez garde à ne pas être en contact avec vos allergènes sans être sous la supervision directe d'un praticien qui sera capable de vous aider pour toute réaction allergique que vous pourriez avoir.

Voici comment faire TAT pour clarifier votre allergie :

D'abord, comme toujours quand vous faites TAT, demandez à votre corps si vous pouvez travailler ce problème maintenant. Si c'est « oui », alors continuez. Sinon, ne faites rien. Attendez un autre jour, ou testez s'il y a un autre problème (souvent émotionnel) qui aurait besoin d'être traité en préalable.

Représentez-vous votre préjudice / haine / croyance enracinée / chose-avec-laquelle-vous-avez-un-problème, ou tenez un échantillon de ce à quoi vous êtes allergiques. Si vous ne pouvez pas obtenir un échantillon, vous pouvez porter votre attention sur lui. Si vous le souhaitez, vous pouvez l'écrire sur un papier pour vous aider à garder votre concentration.

Faites TAT en portant votre attention sur ce problème.

Ensuite, si votre corps dit oui, portez votre attention sur une situation positive en relation avec votre allergie alimentaire ou émotionnelle et faites TAT. Par exemple, « **ceci est bon pour moi** », ou « **cette personne / ces gens peuvent exister et je me sens sans crainte et en paix avec elle / eux** »

Animaux

Quand vous travaillez avec les animaux, vous devez faire le test musculaire sur vous en leur nom (veuillez s'il vous plaît vous référer à la section sur le Traitement par Procuration). Demandez l'accord de leur corps pour travailler sur le sujet dont vous pensez qu'il pourrait leur être bénéfique. Si vous avez un « oui », alors procédez.

Il y a deux façons de faire la pose TAT quand vous travaillez avec un animal :

- le faire sur vous au nom de l'animal,
- le faire sur l'animal. Si l'animal est à l'aise ainsi, placez une paume sur la zone entre la ligne des sourcils comme vous le feriez pour un enfant (voyez illustration au chapitre concerné). Si possible, couvrez la zone à la base interne de chaque œil ainsi qu'entre et légèrement au-dessus chaque œil. Si cela n'est pas possible, couvrez alors la zone entre et légèrement au-dessus des deux yeux. Votre autre main devrait être placée à la base du crâne de l'animal.

Si votre animal n'est pas à l'aise en étant touché ainsi, placez vos deux paumes à huit centimètres de sa tête dans les mêmes zones. C'est comme si l'animal avait un coussin au-dessus de chaque zone devant et derrière la tête, et que vos mains reposent sans effort sur ces coussins.

Après que vous ayez eu l'accord d'aborder la question, vous pouvez faire les Quatre étapes de TAT (*Veuillez compléter ce protocole avec celui des Sept étapes – révision 2005, voir page 19*).

Il y a deux façons d'aborder les étapes avec les animaux. Avant chaque étape, vous pouvez tester sur vous pour déterminer si l'animal a besoin ou non de cette étape, ou vous pouvez faire les étapes d'une seule traite. Les deux approches fonctionnent.

Les animaux, comme les personnes, peuvent avoir quelques secondes d'inconfort (pas de douleur) quand leur système reçoit la nouvelle information et l'intègre. (Merci de consulter le chapitre sur la Théorie du Chaos.) Je suggère que vous expliquiez ceci à l'animal avant de commencer votre travail de TAT. Si l'animal vous montre qu'il ne veut vraiment pas faire TAT maintenant, n'insistez pas.

Allergies

Si vous pensez que l'animal est allergique à quelque chose, mettez la substance près de l'animal et testez sur vous avec la question « **Est-ce que _____ (l'animal) a un problème avec ceci ?** ». Si la réponse est « oui », alors faites les étapes de TAT. Vous pouvez prononcer l'affirmation pour chaque étape à voix haute ou la penser quand vous faites la pose TAT.

Si vous n'avez pas d'échantillon de la substance, pensez juste à elle et testez pour voir si l'animal a un problème avec cela. Procédez alors avec les étapes comme d'habitude.

Traumatismes

Pensez au traumatisme qui vous semble perturber l'animal. Testez alors sur vous pour avoir l'accord de travailler sur ce traumatisme maintenant. Si c'est le cas, dites alors à voix haute à l'animal quelque chose comme « **Nous allons travailler à guérir le moment où tu t'es fait heurter par une voiture** » et faites la pose TAT avec les étapes. Après avoir fait TAT, pensez au traumatisme et demandez « **Y a-t-il encore quelque chose que nous ayons à faire pour clarifier complètement ceci ?** » et testez. Si la réponse est « oui », portez alors votre attention sur « **quoi qu'il puisse rester à propos de ceci qui te perturbe toujours** » et faites TAT sur l'animal ou sur vous.

Il peut arriver que vous ne connaissiez pas toute l'histoire de l'animal. Disons qu'il rentre un jour à la maison en boitant. Vous pouvez faire TAT pour « **le traumatisme que tu viens juste de subir, quel qu'il soit** ».

Mauvaises attitudes

Les animaux, comme les personnes, peuvent développer de mauvaises attitudes, résultat de mauvaises expériences. Par exemple, vous pouvez hériter d'un animal de compagnie qui a été maltraité par ses précédents propriétaires. Vous pouvez aider votre animal en faisant TAT avec « **les gens sont tous méchants** » ou « **je ne peux plus faire confiance aux humains** ». Cela pourrait aider aussi de faire TAT pour « **quel qu'ait été le traumatisme qui a donné naissance à ton attitude malheureuse envers les chevaux (ou quel que soit le problème)** ».

Peurs

Vous pouvez utiliser TAT pour aider un animal qui est peureux à un moment ou un autre. Si c'est juste en train d'arriver (par exemple, il est peureux pendant un orage), vous pouvez faire la pose TAT et lui dire « tu vas bien ». Sinon, en dehors de la situation, vous pouvez faire les étapes pour « **ta peur des orages** ».

Prières

Je recommande la prière pour toute personne ou animal avec qui vous travaillez. Ce n'est pas la technique TAT en soi qui effectue la guérison, c'est la Force de Vie elle-même. Nous élargissons juste l'invitation et ouvrons la porte.

Le principe du chaos, ou « Oh non ! J'ai l'impression de mourir »

Vous pourrez trouver occasionnellement que les choses s'aggravent avant de s'améliorer. Parfois, quand une personne fait TAT, elle dit « Ok, c'est fait », mais elle n'a pas changé, et peut-être se sent-elle encore plus mal. Si vous êtes un praticien qui aide une personne utilisant TAT, vous pouvez toujours vérifier ses progrès en testant sur vous pendant qu'elle fait TAT. Si votre corps vous dit qu'elle doit continuer encore un peu, dites-lui juste « Faites-le un petit peu plus longtemps ». C'est généralement une histoire de 10 ou 15 secondes supplémentaires pour que le problème se clarifie.

De par mon expérience, le Principe du Chaos apparaît lorsque la personne s'est toujours vécue comme « quelqu'un qui ». Remplacez les pointillés par le problème qui vous polarise comme : *'ne peut pas apprécier l'argent, a été sexuellement abusé, a perdu toute sa famille, ne peut jamais faire quelque chose de bien, etc.'* Quoi que ce soit, c'est sur le point de mourir, et il commence par trembler avant de mourir. Ceci arrive dans les secondes durant lesquelles une personne se concentre sur son problème et fait la pose TAT.

Il peut être souhaitable pour une personne de savoir qu'elle peut expérimenter de tels sentiments durant quelques secondes et que cela passera. Elle devrait simplement garder son attention sur le problème et continuer à faire TAT.

Contamination chimique

Beaucoup de personnes de nos jours sont exposées à des produits chimiques qui les rendent malades. Souvent, vous ne pouvez avoir un échantillon en main pour faire le protocole TAT des allergies. Par exemple, les personnes qui ont été exposées à l'Agent Orange ou qui ont le Syndrome de la Guerre du Golfe ne peuvent avoir d'échantillons de ce à quoi ils ont été exposés. TAT a été efficace dans le traitement des réactions récurrentes de la contamination chimique, longtemps après l'exposition elle-même, sans avoir d'échantillon en main. Voici comment vous pouvez guérir d'une contamination chimique en utilisant TAT.

Premièrement, demandez à votre corps « puis-je travailler sur ceci maintenant ? ». Si oui, continuez.

Portez votre attention sur « mon exposition à _____ (le produit) » et faites TAT. Vous n'avez même pas besoin de connaître le nom du produit. Juste votre intention de focaliser sur un produit chimique particulier ou les produits auxquels vous avez été exposés suffira.

Faites une liste de tous les symptômes – physiques, mentaux, émotionnels, et quoi que ce soit d'autre – que vous ressentez ou suspectez être causés par votre pollution.

Portez votre attention sur le premier symptôme et faites TAT durant une minute ou jusqu'à ce que vous sentiez une modification dans votre énergie. Portez votre attention sur chaque symptôme connexe et faites TAT.

Portez votre attention sur « le lieu de mémoire » et faites TAT.

TAT a beaucoup aidé des personnes souffrant de contamination chimique en seulement quelques minutes. Si vous avez eu une contamination chimique et que TAT ne clarifie pas vos symptômes, je recommande que vous trouviez un acupuncteur près de chez vous, de le contacter et il vous donnera des conseils pour vous aider.

Une histoire de ma pratique :

Une lumineuse jeune femme de 38 ans me demanda si j'étais susceptible de l'aider. Elle avait emmené son chien au toilettage dix mois auparavant. Le toiletteur a baigné le chien dans une dilution de produit pour le débarrasser des puces. Le chien fut malade durant un moment puis se rétablit. La femme tomba malade, mais ne guérit pas. Elle avait des maux de tête, des vertiges, des sifflements dans les oreilles, des insomnies, et très peu d'énergie. Lorsqu'elle vit le médecin, tout ce qu'elle put dire fut qu'elle se sentait désemparée, désaxée, mais que pouvait-il faire pour cela ?

Nous fîmes TAT en concentrant son attention sur l'immersion du chien, puis pour chaque symptôme, l'un après l'autre. Elle rentra chez elle, dormi très profondément durant deux nuits, son énergie revint et tous ses symptômes s'évanouirent. Je vérifiais avec elle un an et demi après le traitement et aucun symptôme n'était revenu.

Enfants

Il est délicieux d'aider les enfants à guérir en utilisant TAT. Ils n'ont aucun préjugé sur ce qui marche ou ne marche pas. Ils expérimentent TAT et vous font savoir honnêtement ce qui se passe. C'est très beau.

Lorsque vous travaillez avec des enfants, adaptez les concepts et les instructions en mots qu'ils pourront comprendre. Quand je travaille avec de jeunes enfants, je suggère habituellement quelque chose comme « **ton corps n'est pas content quand il pense à, et ce que je vais te montrer te**Ceci aidera ton corps à l'aimer ». Ou pour les allergies : « **ton corps n'aime pas** Ceci aidera ton corps à l'aimer ». Au lieu d'utiliser l'affirmation « mets ton attention sur ... », je dis juste « **pense à** » et je trouve que ça marche aussi bien.

La pose TAT pour les enfants

**Insert the pictures of the children's pose (31).*

Allergies

Ceci peut procurer beaucoup d'amusements. Faites le tour de votre maison et découvrez avec quoi votre enfant a un problème. Vous pouvez être « le secrétaire », faisant votre liste pendant votre enfant flâne dans la maison en testant des objets. Par exemple, votre enfant peut aller vers son oreiller, le toucher et demander à son corps s'il aime ceci ou pas. Il fait alors un test du champ énergétique sur lui, pour voir si son corps dit « oui, j'aime cela » ou « non, je n'aime pas cela ». Vous notez alors l'article et le résultat du test. Parcourez toute la maison. Testez vos parfums, savons, dentifrice, produits corporels, produits de nettoyage, tissus, aliments préférés, l'eau du robinet, les boissons, les vitamines, les compléments alimentaires, médicaments, sucreries, coussins, lit, poussière, moisissures, l'odeur du gaz d'un chauffage ou d'un livre neuf, un journal, les parfums dans les gommes et tout ce que vous pensez qui pourrait être une source de perturbation pour votre enfant.

De mon point de vue, les allergies signifient que votre corps n'aime pas quelque chose. En terme de Médecine Traditionnelle Chinoise, ceci pourrait être appelé une disharmonie énergétique. En termes de médecine occidentale, ceci pourrait apparaître comme une allergie, une sensibilité, ou ne pas se révéler dans aucune forme mesurable. Ma ligne de conduite est que « j'écoute » la sagesse du corps et travaille directement avec elle. C'est ce que je vous recommande. Procédez alors comme je l'ai indiqué dans le chapitre sur les allergies, que je récapitule brièvement ici, en utilisant le langage que j'utiliserais avec un enfant.

Étape UNE

D'abord, laissez l'enfant se traiter lui-même avec « **la première fois de toute ma vie que mon corps s'est senti mal avec _____ ou n'a pas aimé _____** ». Pensez bien à dire à votre enfant « Ceci veut vraiment dire toute ta vie, et cela peut être arrivé quand tu étais encore dans le ventre de Maman. Tu peux ne pas savoir ce que c'était, quand ton corps n'a pas aimé la première fois. Je peux

ne pas savoir aussi. Tout va bien. Ton corps sait. Dis à ton corps de se rappeler et de penser à cette époque quand il s'est senti mal avec _____ ou n'a pas aimé ____ ». Faites-lui faire cela pendant qu'il tient la pose TAT.

Étape DEUX

Dites à votre enfant quelque chose comme « **Maintenant, dis à ton corps qu'il peut être à l'aise avec cette matière / substance** » et faites-lui tenir la pose TAT.

Étape TROIS

Dites à votre enfant « **Pense que ce qui t'es arrivé, qui a fait réagir ton corps ainsi à propos de _____ est en train de guérir maintenant** » et faites-lui tenir la pose TAT.

Étape QUATRE

Dites à votre enfant « **Pense que tous les endroits dans tes pensées, dans ton corps et dans ta vie, qui s'étaient sentis malades avec _____, sont en train de guérir maintenant** ».

Ceci est la base de la pratique des étapes de TAT avec les enfants.

Ensuite, procédez avec le Top Ten des allergènes décrits en page 61. Si vous n'êtes pas arrivés à tester ces éléments durant votre tour de maison, vérifiez maintenant si votre enfant est à l'aise avec chacun. Clarifiez alors les aliments favoris de votre enfant (en incluant les sucreries, les sodas, les biscuits, etc.) en utilisant TAT pour chacun, un à la fois.

Si la sensibilité chimique de votre enfant est multiple, pensez alors aux produits dérivés du pétrole, et faites TAT. Vous pouvez expliquer « Les dérivés du pétrole sont des produits chimiques faits à partir d'huile d'os fossilisés de dinosaures ! »

Souvenez-vous, avec TAT, vous n'avez pas besoin d'avoir un échantillon de la substance pour faire un traitement. Vous pouvez juste penser à la substance avec laquelle vous avez un problème, faire les étapes de TAT, et ça marchera. Si vous avez un échantillon de l'élément chez vous, allez-y et utilisez-le pendant que vous faites votre travail de TAT. Laissez votre enfant prendre l'objet ou la substance près de lui quand il fait les étapes. Cela peut faciliter la concentration. De même, votre concentration sur l'objet amène sa « signature énergétique » ou « vibration » dans la sphère du monde de votre enfant, où il peut alors faire son travail de guérison. La magie de vos pensées est profondément puissante !

Comment se passe le travail avec un tout-petit ? Vous pensez pour le bébé : dites les mots de chaque étape à voix haute, et placez vos mains dans la pose TAT sur la tête du bébé. Si le bébé est malade ou gêné quand vous touchez sa tête, vous pouvez tenir vos mains à environ 3 cm de sa tête.

Vous pouvez vous sentir si enthousiastes d'avoir sous la main la possibilité de soigner un enfant malade, que vous ne suivez pas la règle numéro Un : *toujours, toujours* demander d'abord à son corps s'il est d'accord pour travailler là-dessus, que ce soit un traumatisme, une allergie, un cauchemar ou quoi que ce soit d'autre.

Ne surchargez pas un enfant. Ils changent vite. Vous pouvez avoir besoin de passer seulement 10 secondes dans chacune des étapes. Avec le temps, vous saurez discerner quand quelque chose s'est passé. Ne pensez pas que peu est arrivé, juste parce que ça arrive si vite. Beaucoup de choses prennent place très rapidement avec TAT, aussi soyez sûrs de donner le temps à l'enfant de s'adapter et de guérir.

Cauchemars

Si votre enfant fait un cauchemar, vient et vous réveille, quand vous êtes tous deux à moitié endormis, faites alors TAT pour lui s'il n'est pas assez réveillé pour faire la pose lui-même. Ce n'est pas grave si c'est vous qui tenez la pose ou lui. Vous pouvez dire « **Pense à ton cauchemar, et tiens la pose durant une minute** ». Demandez-lui à quoi il est en train de penser. Dites-lui alors (étape 2) « **Pense au cauchemar et que tu es bien, et tiens la pose TAT** » et demandez-lui de vous dire ce qui se passe quand il fait ça.

S'il vous dit quelque chose comme « Il y a une partie vraiment très effrayée à laquelle je continue de penser encore et encore », dites-lui alors : « Pense à cet endroit, et que tu es bien » en même temps qu'il continue à faire la pose, ou que vous continuiez à faire la pose pour lui. Demandez-lui alors s'il y a quoi que ce soit qui l'ennuie encore. Si c'est le cas, faites-le penser à cette partie en même temps qu'il se sent bien, jusqu'à ce que plus rien ne l'ennuie.

Traumatisme

Vous pouvez avoir besoin d'emmener votre enfant chez un professionnel de la santé diplômé pour vous aider avec un traumatisme. S'il est encore plongé dans le contexte traumatique, TAT n'est pas la réponse. La réponse est dans un changement de situation. TAT est utile pour un simple incident traumatique ou si l'enfant a vécu une situation traumatique qui est actuellement terminée. Malgré tout, même s'il n'y a pas d'alternative à la situation traumatique, j'utiliserais TAT juste pour apporter un peu de paix à l'enfant.

Quoi dire à un enfant durant les étapes pour un traumatisme :

Étape une : « Pense à ce qui est arrivé ».

Étape deux : « Pense à ce qui est arrivé et que tu es ok ».

Étape trois : « Pense 'tous les endroits où ces choses malheureuses ont démarré sont en train de guérir en toi maintenant' ».

Étape quatre : « Pense 'tous les endroits dans ta pensée, dans ton corps et dans ta vie qui ont eu mal avec ce qui est arrivé, sont en train de guérir maintenant' ».

En tant que parent, vous devez vous sentir libre de changer la formulation de sorte que votre enfant en comprenne le sens.

Parfois les traumatismes arrivent et l'enfant peut se sentir responsable. Vous pouvez avoir envie d'utiliser une étape supplémentaire dans ce cas : « **Je n'ai rien fait pour que ceci arrive et je ne suis pas à punir pour cela** ».

Augmenter l'estime de soi de votre enfant

Si votre enfant a des pensées négatives à propos de lui, vous pouvez utiliser TAT pour l'aider à se libérer de ces pensées. Par exemple, s'il fait une erreur et que vous l'entendez dire constamment « Oh, je suis vraiment stupide ! », vous pouvez lui dire « Tu sais, ce n'est pas vrai. Nous pouvons amener tes pensées et sentiments à l'apprendre aussi. Voici comment. Fais la pose TAT et pense 'je suis réellement stupide'. Pense alors 'tous les endroits où ceci a démarré sont en train de guérir maintenant' pendant que tu fais TAT. Pense alors 'tous les endroits dans mes pensées, dans mon corps et dans ma vie qui ont senti et pensé ça, sont en train de guérir maintenant' toujours en tenant la pose. »

Pendant que votre enfant fait la pose et focalise sur chaque pensée, demandez-lui de vous dire ce qui se passe. Donnez-lui quelques instants de silence, puis demandez-lui de vous dire ce qui s'est passé. Faites-lui faire chaque étape jusqu'à ce qu'il sente que c'est fait. Encouragez-le. Cela l'aidera à se libérer de ses pensées négatives et à sauter dans la liberté de sa propre valeur positive.

Si la formulation des affirmations durant les étapes a plus de sens pour vous dans ce chapitre que dans la section Adultes, s'il vous plaît, utilisez-les pour vous. Ce sont les pensées qui comptent !

J'espère que vous aurez de grands bénéfices à utiliser TAT pour aider votre enfant avec ses troubles. C'est magnifique et inspirant de voir un enfant s'épanouir dans de meilleures conditions de santé et de détente juste sous vos yeux. C'est comme voir un soleil se lever au cœur de son existence. Je souhaite que vous ayez ce bonheur.

Auto-clarification quotidienne

Ceci est une simple pratique préventive basée sur le principe Taoïste, de s'occuper des problèmes tant qu'ils sont encore petits.

A la fin de votre journée, vous pouvez revoir les événements de la journée et noter si quelque chose vous perturbe. Pour le laisser partir, portez votre attention là-dessus et faites les étapes autant de fois que votre corps vous le dira.

Conclusions, ou une ceinture trop serrée

Certaines personnes ont des pensées puissantes, envahissantes, intrusives, qui rendent leur évolution difficile. Ces pensées sont comme une grande couverture de nuages, qui a besoin d'être clarifiée avant de pouvoir travailler sur des problèmes spécifiques. Ce sont des pensées comme :

Rien ne va comme je veux
Je ne peux pas guérir
Personne ne peut m'aider
Je suis seul et personne ne peut m'aider
Je n'ai pas besoin d'aide
Rien ne marche sur moi
Je n'ai jamais été aidé et personne ne m'aidera
Je ne peux pas changer
Si je fais cela, je mourrais

D'autres variations sont ce que j'appellerais « les Conclusions Infantines Pratiques ». En tant qu'enfant, nous nous sentons souvent paralysés dans la situation, aussi nous dressons des conclusions définitives à propos de nous-mêmes, d'autres personnes ou de la vie, comme :

J'ai une mère sévère
J'ai un père colérique
Je suis paralysé par ma mère sévère
Je suis paralysé par mon père colérique
Je suis obligé de supporter une mère sévère parce que je ne peux aller nulle part ailleurs
Je suis obligé de supporter un père colérique parce que je ne peux aller nulle part ailleurs
Je suis obligé de vivre dans cette maison
Je ne peux jamais faire ce que je veux ou avoir aucun amusement

Ceci devient « la vie est comme ça » pour nous, et il ne sera pas surprenant que nos relations et les situations de notre vie reflètent ce schéma, parce que « c'est ainsi qu'est la vie ». De telles pensées ligotent l'énergie d'une personne comme une ceinture trop serrée qui ne laisse pas la personne se détendre. Cette ceinture, qui retient un paquet de problèmes, doit être desserrée.

Comment desserrer votre ceinture

Si vous trouvez que vos émotions sont comme une grande couverture de nuages gris sur votre vie même après avoir fait les étapes de TAT au complet, prenez un moment pour être tranquille et simplement observer ce que vous dit votre esprit. Cela peut être une variation des affirmations ci-dessus, ou cela peut être quelque chose de complètement différent. Personne ne vous juge. Observer vos pensées telles qu'elles sont réellement vous aidera à vous guérir, aussi prenez un papier et un crayon et écrivez vos réponses les plus franches aux questions suivantes :

Quand je pense à guérir ce problème, je ne veux pas parce que :
Ce problème m'est utile parce que :
Je sais que ce problème ne guérira jamais parce que :
Si ce problème guérit, je perdrais :
Ce n'est pas le vrai problème pour moi. Le vrai problème est :
Si jamais ce problème guérissait, cela voudrait dire :
J'ai peur que ce problème guérisse parce que :
Si ce problème guérit, alors cela signifie :
Quand je pense à guérir ce problème, je me sens mal parce que :
Ce que j'ai besoin de clarifier avant que je puisse seulement penser à guérir ce problème est :
Je ne peux même pas penser à ce problème parce que :

Vous pouvez alors faire les étapes de TAT pour chaque affirmation que vous avez écrite, il n'est pas question de l'importance, grande ou petite, que les pensées peuvent avoir. Si d'autres pensées similaires font surface, faites TAT sur cela. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous puissiez faire TAT sur le problème que vous vouliez traiter au départ.

À la découverte de vos plus mauvaises qualités cachées

La vie elle-même vous donne des indices quant à vos plus mauvaises qualités. Vous avez seulement besoin d'écouter vos critiques les plus acerbes concernant les autres. Ceci est votre liste. Ou vous pouvez établir une liste en écrivant en haut de la page « Ce que je hais vraiment chez les autres est ». Faites alors TAT pour chaque élément. Ce travail peut nécessiter la totalité des étapes, ou bien seulement la première peut suffire. Demandez à votre corps, voyez par vous-mêmes.

Lorsque vous faites TAT, utilisez la formulation exacte de ce que vous critiquez chez les autres, parce que c'est exactement ce que vous haïssez en vous. Quoi ? *Je* ne suis pas ainsi ! Je suis critique envers *eux*, vous vous souvenez ? Oui, je m'en souviens très bien. C'est pourquoi je vous dis d'utiliser les mots exacts que vous avez noté sur la liste.

S'il s'avère justement que vous soyez dans une profession d'aide, vous pouvez découvrir en vous-mêmes, qui vous délaisse le plus, ou de quoi vous tentez le plus vaillamment de sauver vos clients. Ces qualités haïes vivent le plus probablement quelque part en vous. Cela peut être caché profond et loin, mais je serais prête à jurer que c'est là – en vous.

Je peux dire ceci en toute confiance à cause des aspects noirs, répugnants que j'ai trouvés en moi-même. La bonne nouvelle est que cela vous donne beaucoup de compassion envers les autres pour faire face à cette chose en vous ! Bonne chasse !

Interprétation des rêves

Notez votre rêve tant qu'il est encore présent dans votre tête. Pour accéder à la signification d'un rêve, portez votre attention sur un quelconque élément du rêve (scène, personne, événement, etc.) et faites TAT. Travaillez un élément à la fois. Mon expérience est que la signification surgit simplement devant vous.

Famille

Se connecter avec votre Famille

Vous pouvez découvrir une scène familiale qui incarne vos pires souvenirs de votre vie d'enfant. Ou au contraire, vous pouvez ne retrouver que peu de ces souvenirs. Dans ces scènes, vous vous sentez plutôt isolé des autres membres de votre famille. Si ceci est vrai pour vous, voici une façon de guérir votre solitude :

Faites TAT pendant environ une minute pour chaque émotion qui vous vient à l'esprit, avec votre attention sur « la (émotion) que nous avons tous ressentie ».

Voici quelques exemples :

La peur que nous avons tous ressentie
La solitude que nous avons tous ressentie
La colère que nous avons tous ressentie
La tristesse que nous avons tous ressentie
Le ressentiment que nous avons tous senti
L'angoisse que nous avons tous ressentie
Toute autre chose à laquelle vous pouvez penser

Dissoudre l'identification entre un parent et une personne significative

Vous est-il jamais arrivé de confondre une 'personne significative' avec l'un de vos parents ? Quelle gêne, pour chacun de vous ! Cela ne contribue pas à une relation claire et ouverte.

Voici un moyen facile d'effectuer la séparation. En haut d'une feuille, écrivez :

« _____ (le nom de la personne significative), tu _____ tout comme mon père/ma mère ».
Remplacez le blanc avec une liste de ce qui apparaît dans votre esprit comme : « *as des montures de lunettes, es un homme/une femme, t'habilles bien, cries, as l'air de, et* ». Ne pensez pas, écrivez simplement.

Faites alors TAT pour chaque affirmation durant environ une minute.

Peurs et phobies

Une peur ou une phobie est une façon de tenter de tenir quelque chose loin de vous. Tenter de le tenir « hors d'ici ». Quand vous faites TAT, vous vous engagez directement avec lui. Vous portez votre attention sur lui comme s'il venait d'apparaître maintenant. Engagez-vous et faites face ! Engagez-vous et guérissez, vraiment.

Au lieu de tenir les pensées « je suis effrayé de », vous changez vos pensées en « [*ma peur*] est en train d'arriver ». Alors, faites TAT. La première phrase est juste ce que vous pensez à propos de cette chose. La seconde pensée est vous dans la situation. Maintenant. Cela arrive, à vous, maintenant.

Par exemple, vous êtes effrayés de voler en avion. Au lieu de penser « j'ai peur que mon avion s'écrase » vous portez votre attention sur « mon avion s'écrase » et faites TAT. Les pensées connexes peuvent être « la peur me tord l'estomac et mes dents sont serrées ». Portez ensuite votre attention sur cela et faites TAT. Une autre pensée connexe peut être « je ne reverrais jamais plus ma famille et mon cœur en sera brisé ». Portez votre attention sur : « je ne reverrai plus jamais ma famille et mon cœur se brise ».

Comment éclaircir une peur

Établissez votre peur (silencieusement, à voix haute, ou en écrivant).

Mettez votre peur au présent (cela m'arrive maintenant, à moi).

Faites TAT avec votre attention sur ce qui vous arrive, à vous, maintenant.

Après une minute, quittez la pose TAT. Portez votre attention sur votre peur. Est-ce que quoi que ce soit est toujours accroché à vous ? Un son, une vision, un sentiment, une pensée, un traumatisme similaire, ou une sensation dans votre corps ? Prenez tout ce qui vient. Vous n'avez pas besoin de vous savoir comment c'est relié à votre peur d'origine. Acceptez cela, quoi que ce soit, c'est ce qui est là pour vous. C'est ce qui suit, qui est en relation avec vous, qui a besoin d'être guéri.

Portez votre attention là-dessus et faites TAT de nouveau. Continuez à répéter cette étape et la précédente jusqu'à ce que plus rien n'apparaisse à la surface. Faites TAT durant une minute pour chaque chose qui apparaît, ou jusqu'à ce vous remarquiez une variation de votre énergie, ou si la chose sort de votre conscience.

Si votre corps dit « oui » pour la 2^{ème} étape de TAT, énoncez une affirmation positive en relation avec votre phobie. Par exemple : « je peux voler en avion et vivre ».

Si votre corps dit « oui » à la 3^{ème} étape de TAT, portez votre attention sur les origines du problème et faites TAT. De même, si votre corps dit « oui » à la 4^{ème} étape de TAT, dirigez votre attention sur le lieu de mémoire du problème et faites TAT.
C'est fait.

Aider un être lié à partir

Il est possible d'utiliser TAT pour aider un être lié à se détacher. Je l'ai constaté dans des cas d'enfance chaotique, où les parents usaient d'alcool et de drogues, et où les enfants étaient abusés et/ou négligés. Ce qui arrive est qu'après avoir travaillé avec un patient et avoir clarifié son traumatisme, j'ai le sentiment qu'une tierce personne est présente dans la pièce. Lorsque je pose la question à mon patient à ce propos, il me dit souvent qu'il a conscience de 'quelqu'un' qui traîne autour de lui, qui n'est pas dans un corps physique. Je demande alors à mon patient s'il aimerait participer à une guérison par procuration pour la personne liée. Les patients concernés ont toujours dit « oui ».

Je demande l'accord de la personne liée, en faisant un test énergétique par procuration sur moi, pour vérifier s'il est d'accord de traiter cela. Je fais faire TAT à mon patient, sur lui, avec « quel qu'ait été le traumatisme dont l'être attaché ait souffert, qui était similaire au mien et l'a lié à moi ». Nous faisons habituellement seulement les deux premières des étapes de TAT.

Cela peut sembler bizarre de dire à quelqu'un qui n'est pas dans un corps « ceci est arrivé et j'ai survécu » ou « ceci est arrivé et je vais bien », mais il est là. Oui, ils sont morts, mais ils existent toujours et ils ont besoin d'avoir cette information.

Alors je prie à voix haute et je dis « Je prie pour toi afin que tu ailles dans une vie meilleure, que tu reçoives l'amour de Dieu, et que tu aies de l'aide tout au long de ton chemin ». C'est tout ce qu'il y a à faire.

Je pense que ce qui arrive est ceci : lorsqu'une personne a un traumatisme, elle lui tourne le dos et crée un 'second moi', de sorte que c'est comme si le traumatisme était arrivé à quelqu'un d'autre, pas à elle. Lorsqu'elle crée cette faille, c'est comme si une masse de formes d'énergies se formait entre Moi 1 et Moi 2. Quelqu'un qui n'est pas dans un corps et qui a souffert d'un traumatisme similaire passe par là et dit « Ah, il y a quelqu'un qui peut me comprendre. Cette masse de peur, de traumatisme et de violence m'apparaît comme une maison familière. Je pense que je vais m'installer là ».

Lorsque mon patient et moi avons fini notre travail de TAT, il n'y a plus de masse d'énergie, de sorte que l'Être attaché ressort. Je traite l'Être maintenant détaché comme un deuxième patient dans la pièce.

Je vois toujours des « anges » venir et aider la personne sur son chemin et j'entends souvent l'Être nous remercier d'un cœur débordant de gratitude.

Si vous avez le sentiment que vous avez un patient qui a un Être attaché qui rôde et que vous n'êtes pas à l'aise pour faire quoi que ce soit pour cela, priez juste pour son bonheur. C'est tout ce que vous avez à faire. Lorsque le traumatisme de votre patient est guéri, l'Être ne peut pas rester attaché à lui et part naturellement.

Si ce sujet vous est trop étranger, vous n'avez pas besoin de faire quoi que ce soit. Vous pouvez faire votre travail de TAT et oublier cette partie. J'ai rarement vu ça, mais quand je demandais à une salle pleine d'environ cinquante psychothérapeutes, combien d'entre eux avaient été confrontés à ceci dans leur travail, près de la moitié d'entre eux ont levé la main !

Hospitalisations et autres interventions médicales

Pour beaucoup de gens, l'hospitalisation, les opérations et autres interventions médicales sont traumatisantes en soi. Les personnes peuvent aussi avoir des réactions allergiques aux traitements. J'ai rencontré récemment une infirmière qui me parlait d'une étude comparant les patients hospitalisés à des victimes de torture. Les gens, souvent, ne reconnaissent pas combien une hospitalisation peut être traumatisante.

Si vous avez un ou plusieurs de ces traumatismes dans votre vie, je recommande que vous fassiez TAT pour chacun des arguments suivants:

- La raison d'origine pour laquelle vous êtes là (un traumatisme physique, un cancer, une maladie, etc.)
- L'hospitalisation
- Les traitements médicamenteux qui vous ont été donnés à l'hôpital et après l'hospitalisation,
- Les émotions qui ont émergé comme un résultat de cet événement (par exemple « je déteste les médecins », « je n'irai jamais mieux », « personne ne peut comprendre ce que j'ai passé », etc.).

Lorsque tous ces éléments sont guéris via TAT, vous sentirez que votre énergie circule et que vous allez guérir de cet événement. Votre corps physique va guérir, votre chimie interne évoluer vers une condition plus active, vos émotions seront plus vivantes, vous ne serez plus paralysés dans vos attitudes, et vous serez plus disponibles pour les autres dans vos relations personnelles.

Une longue période de vie avec un traumatisme chronique

Beaucoup de gens ont vécu dans des situations misérables qui ont perduré pendant des années et des années. Chaque jour était aussi pourri que le précédent. Ça a tout l'air d'être comme un énorme traumatisme ininterrompu. Où commencez-vous pour guérir quelque chose comme cela ? Ce que vous pouvez faire est ceci :

1. Listez toutes les attitudes, décisions et convictions négatives qui vous viennent à propos de vous, de votre vie, des autres et de Dieu en trois minutes. Écrivez vite sans réfléchir. Vous pouvez écrire davantage si vous le désirez.
2. Choisissez-en une qui est particulièrement signifiante pour vous maintenant.
3. Demandez à votre corps s'il est d'accord pour travailler là-dessus maintenant. Si oui, continuez. Si non, choisissez quelque chose d'autre et testez, jusqu'à ce que vous ayez l'accord pour que cet élément soit travaillé maintenant.
4. Faites TAT avec votre attention sur le sujet que vous avez relevé. Après avoir fait TAT durant une minute, si cela évolue vers une pensée différente, faites TAT pour cette nouvelle pensée durant une minute. Continuez ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien, à propos de cette vision de départ, qui attire votre attention.
5. Écrivez l'affirmation positive en face de la négative. Il n'est pas besoin que cela soit opposé dans une formulation exacte, cela devrait juste indiquer l'opposé de votre affirmation d'origine.
6. Faites TAT pour l'affirmation positive.
7. Faites quoi qu'il en soit les étapes suivantes que votre corps vous indique être nécessaires.

Lorsque vous avez terminé le travail sur cette attitude/conviction/décision, vous pouvez travailler sur une autre si votre corps est d'accord. Demandez juste « Est-ce d'accord pour en faire une autre maintenant ? ». Ce travail semble très simple, mais rappelez-vous que les choses sont en train de changer, que vous pouvez ne pas être pleinement conscients de cela, et que vous devez respecter ce que votre corps vous indique de faire.

Toutes ces façons de voir vous ont aidé à survivre émotionnellement aux événements de votre vie. Vous avez maintenant l'occasion de grandir vers une vision plus mature.

Après avoir fait votre travail avec TAT, et que vous envisagez un autre travail avec TAT le jour suivant, vérifiez pour voir si votre travail précédent est toujours en place. Vous pouvez tester en utilisant le test musculaire, en portant votre attention sur la vision sur laquelle vous avez travaillé et demander « Est-ce que cela est éclairci pour moi ? ». Si ce n'est pas le cas, portez votre attention dessus et voyez où celle-ci est attirée. Faites TAT en portant votre attention sur ce point et sur toute autre variation sur le même thème négatif, en accordant approximativement une minute à chacun, ou jusqu'à ce que vous le sentiez se dissoudre. Faites alors l'affirmation positive.

L'argent et le succès

Est-ce que vous luttez avec des attitudes négatives auto-programmées, à propos de l'argent et du succès, qui vous ont accompagnées toute votre vie ? Êtes-vous convaincus que c'est « juste comme ça que sont les choses ? ». Essayez de faire une liste des idées ou convictions que vous avez à propos de l'argent et du succès. Travaillez alors sur chaque élément en utilisant TAT pour le problème perçu, puis ensuite pour son opposé. Chaque personne aura différentes idées associées à l'argent et au succès. J'en ai listé quelques-unes ici, avec leurs opposés :

Je ne peux gagner autant d'argent que je veux.
Je peux gagner autant d'argent que je veux

Je n'ai pas de plaisir à gagner de l'argent
J'ai du plaisir à gagner de l'argent

Je ne peux jamais épargner de l'argent
Je peux épargner de l'argent

Je ne peux pas être spirituel si j'ai trop d'argent
Je peux être spirituel et avoir de l'argent

Je ne peux pas gagner plus d'argent que _____ (père/mari/ami)
Je peux gagner plus d'argent que _____

L'argent est la racine de tous les maux
L'argent n'est pas la racine de tous les maux

J'ai les poches percées
Je n'ai pas les poches percées

Et ainsi de suite...

Ce que je suggère est de tenir un journal quand vous faites TAT pour chaque attitude. Alors, deux ou trois mois après que vous ayez fait TAT, regardez si cette attitude a toujours la puissance qu'elle avait à l'origine. S'il reste la moindre trace, refaites TAT sur cette attitude, et vérifiez de nouveau

quelques mois plus tard. Un exemple de journal sous forme de tableau est indiqué ci-dessous, si vous voulez essayer.

Ma relation nouvelle et guérie avec l'argent

Date : _____

		Pas du tout satisfait					Complètement satisfait				
1	Je peux gagner autant d'argent que je veux	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Je peux dépenser autant d'argent que je veux	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	J'ai du plaisir à dépenser de l'argent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	J'ai autant d'argent que je veux	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Je peux organiser mes économies et mes dépenses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Je peux recevoir de l'aide pour les problèmes d'argent et m'organiser	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	J'apprécie de gagner de l'argent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	J'apprécie d'épargner de l'argent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	J'apprécie de partager l'argent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	J'apprécie de servir les autres avec de l'argent	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

J'ai revu ma relation avec l'argent à cette date : _____

Les zones que j'ai encore besoin de guérir sont : _____

(Numéros du tableau). Je ferais TAT sur ces zones avant la date de ma prochaine révision.

La date de mon prochain examen de ma relation avec l'argent est _____ (un mois après l'établissement du tableau de « Ma relation nouvelle et guérie avec l'argent ». *Faites votre calendrier.*)

J'ai revu ma relation avec l'argent à cette date : _____

Les zones que j'ai encore besoin de guérir sont : _____

(Numéros du tableau). Je ferais TAT sur ces zones avant la date de ma prochaine révision.

La date de mon prochain examen de ma relation avec l'argent est _____ (un mois après l'établissement du tableau de « Ma relation nouvelle et guérie avec l'argent ». *Faites votre calendrier.*)

Préjugés et expériences héritées, pensées bloquées et croyances négatives

Les traumatismes peuvent induire une véritable récolte d'idées et de croyances. La plupart d'entre nous ont eu beaucoup de traumatismes à des âges précoces, et les idées et croyances nées de ces traumatismes demeurent avec nous toute notre vie, nous informant de « ce qui se passe réellement là-dehors ». Disons que nous avons été abusés physiquement. Nous pouvons décider « je suis sans valeur » ou « je le mérite » ou « je ne peux croire personne ». Ou si nous avons été négligés, nous pourrions conclure « je ne vaud pas la peine qu'on me porte attention » ou « il n'y rien qui vaille la peine d'être écouté » ou « personne n'est de mon côté ».

Les pensées, sentiments, et même allergies peuvent aussi venir d'ancêtres qui ont eu des traumatismes qui n'ont jamais été résolus. Comme nous le savons, des groupes de gens ont maltraité d'autres groupes de gens. De très vieux préjugés et pensées peuvent encore être présents dans vos cellules. Que faites-vous quand vous avez une croyance dans votre propre architecture interne ? Que faites-vous quand vous êtes en contact avec une catégorie de personnes que vous détestez instinctivement ? Ou peut-être avez-vous un trouble plus bénin, comme une tendance à tomber malade que tout le monde du côté maternel de la famille aurait ?

Au fur et à mesure que vous avancez dans la vie, ou quand vous faites TAT, vous pouvez être amenés à prendre conscience de ces pensées qui vous hantent, tournant encore et encore, comme une bande sans fin que vous aimeriez bien pouvoir arrêter. Nous sommes souvent inconscients de ces noyaux de croyances et il faut un peu de pratique pour commencer à s'en rendre compte. Il y a de nombreuses techniques utiles pour aller à la rencontre de cette part de vous-mêmes. Je vous laisse découvrir la plus efficace pour vous.

Lorsque vous rencontrez une de ces convictions négatives, quoi qu'il en soit, vous pouvez la disperser en portant votre attention sur elle et en faisant TAT. Vous vous apercevrez souvent que lorsque l'une d'entre-elle est partie, une autre se révèle. Faites TAT avec celle-ci. Continuez jusqu'à ce que votre esprit soit tranquille sur ce sujet. Au fur et à mesure que vous avancerez le long de cette ligne de pensées et croyances négatives, vous pourrez vous surprendre à penser en formulations très enfantines. C'est normal. Vous avez probablement formé la plupart de ces croyances à un âge précoce, et vous êtes simplement en train de rencontrer les parties de votre jeune moi. Savourez le processus. Appréciez le résultat. Vous vous sentirez probablement plus sereins, plus détendus, ouverts et vivants.

Viols et abus sexuels

Surmonter le traumatisme d'un viol ou d'un abus sexuel est l'un des plus grands défis qu'une personne puisse avoir à relever dans sa vie. TAT peut guérir le stress traumatique d'un viol en une séance d'une heure ou moins. La personne ne se sentira pas plus mal, car TAT ne ravive pas la mémoire avec toutes ses peurs, terreurs et colères. Quand une personne porte son attention sur ce qui est arrivé et exécute la pose TAT, elle commencera immédiatement à se sentir mieux, et non plus mal, et le traumatisme commencera à guérir.

Cela peut prendre plus d'une séance si vous êtes victimes d'abus sexuels répétés. Vous pouvez ne pas arriver à concentrer votre attention sur « tout cela » qui permettrait à chaque aspect de pouvoir

se clarifier, mais vous allez être surpris : il est possible de porter votre attention sur une période de votre vie, de faire TAT, et de voir le stress traumatique de cette époque clarifié.

Le moyen de déterminer comment commencer à travailler sur une période prolongée d'abus sexuels est d'utiliser le test énergétique pour demander à votre corps « Puis-je travailler sur toute cette période de ma vie ? ». Si la réponse est « oui », alors allez-y. Si la réponse est « non », alors vous devrez réduire la période de temps en séquences plus courtes que votre système nerveux sera capable de gérer. Par exemple, vous pouvez faire TAT pour régler quelques événements distincts qui furent particulièrement néfastes pour vous. Vous devriez les faire un par un. Après en avoir traité quelques-uns, vous pourriez demander de nouveau à votre corps « puis-je maintenant faire TAT pour le reste des incidents, tous à la fois ? ». Si la réponse est « oui », alors faites-le. Si la réponse est « non », alors détaillez de nouveau. Une autre façon de découper est par âge. Par exemple, demandez à votre corps si vous pouvez faire TAT pour toutes les choses qui sont arrivées pendant une année particulière de votre vie en relation avec ce problème. Ou un mois particulier.

Parfois, lorsque vous avez un gros problème dont on dirait qu'il a recouvert de grisaille tous les aspects de votre vie, vous pouvez trouver peu de changement après avoir fait TAT. Persistez. Faites-en un peu chaque jour durant une semaine (pour autant que votre corps soit d'accord). Tenez un journal. Vous pourrez alors voir comment vous avez démarré et où vous en êtes maintenant. Cela peut vous aider aussi, d'évaluer vos sensations sur divers aspects de vous-mêmes, de votre vie, et le problème, au début et à la fin de la semaine.

Voici quelques évaluations sur une échelle de 1 à 10, 1 étant « tout à fait faux » et 10 étant « tout à fait vrai pour moi ».

Je m'accepte.

J'accepte que mon bourreau soit ce qu'il/elle est.

Je m'aime.

Je sais que je n'ai pas poussé mon bourreau à se comporter comme il/elle l'a fait.

Je me sens à l'aise dans ma propre sexualité.

Je ne déteste pas les hommes/femmes.

J'ai confiance en moi.

J'ai confiance dans les autres.

Utilisez les instructions données dans « comment faire TAT pour les traumatismes ». Avant de démarrer, vérifiez vous-mêmes toutes les réflexions que vous avez à propos de cette guérison.

Si vous travaillez sur vous, tenez un journal et ayez auprès de vous une personne ouverte, capable de vous soutenir, non-jugeante, avec qui vous pourrez partager ce que vous faites. Cela aide votre guérison d'avoir quelqu'un pour vous écouter et vous épauler. Vous pourrez aussi trouver utile de démarrer un support de groupe ou d'apporter TAT à un cercle auquel vous appartenez déjà. Je sais que TAT peut vous apporter la paix et une nouvelle sensation de plénitude.

Retrouver des parties de vous qui étaient mortes

Lorsque de mauvaises choses nous arrivent, nous avons parfois l'impression qu'une partie de nous meurt. Au moment où on hurle après vous, vous pouvez penser « la partie de moi qui voulait être entendue est morte ». Ou si nous sommes abandonnés, nous pouvons ressentir « la partie de moi qui a besoin que l'on prenne soin d'elle est morte ». Nous essayons sans arrêt de défendre cette partie morte, de tenter de se relever en son nom, de la préserver de la mort. Pour utiliser TAT pour guérir cette part de vous-mêmes, vous pouvez :

Utilisez TAT avec l'affirmation « je suis mort à ce moment-là ».

Utilisez alors TAT avec l'affirmation « je ne suis pas mort à ce moment-là ».

Vérifiez pour voir s'il serait utile de clarifier les origines (étape trois), puis les lieux de mémoire (étape quatre).

J'ai trouvé ceci utile pour retrouver les parties de nous qui ont été enterrées et les mémoires qui leurs sont liées. C'est comme si la vie de cette part de soi s'était retirée il y a très longtemps, et quand cette partie est morte, elle a entraîné ses mémoires et points de vues propres. Faire TAT permet à tout le fracas de ce moment d'être réparé. La partie de vous qui avait essayé de défendre la zone que vous aviez vu mourir, laisse finalement la partie mourante, mourir. Alors... vous découvrez que la partie agonisante n'est pas vraiment morte et qu'elle fait bel et bien partie de vous maintenant !

Histoires

Légende :

Au C/P = ce que vous dites à votre client/patient

Au C = ce que vous demandez au corps de votre client/patient

Au C : « Serait-il utile de travailler sur les origines du traumatisme ? » Si « non », passez cette étape. Si « oui », dites alors :

Au C/P : « La source du problème peut venir de n'importe quel moment de votre histoire. Ni vous ni moi n'avons besoin d'avoir conscience de ces origines. Vous avez juste besoin d'y être ouvert, quelles qu'elles puissent être. Soyez ouverts aux origines et faites la pose TAT. Dites-moi quand vous sentez un changement dans votre énergie, ou je vous ferais savoir quand je sens un changement, ou lorsqu'une minute environ se sera écoulée ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre propre corps : « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre propre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix.

Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « Ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. Que s'est-il passé pour vous ? »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses propres mots. Validez son expérience : « bon », ou « ok » ou ce que vous voulez dire pour lui faire savoir que quoi qu'il ait expérimenté, c'est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit.

Au C : « Avons-nous besoin d'entendre une histoire particulière pour clarifier les origines de ce traumatisme ? »

Au C/P : Serrez les doigts

Votre action : testez.

Si « non », procédez avec « le lieu de mémoire » et sa procédure.

Si « oui », alors :

Au C : « Est-ce génétique ? »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : testez. Si non :

Au Corps : « Est-ce dans cette vie ? »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : testez. Si non :

Au C : « Est-ce dans une vie passée ? ». Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée des vies passées, ou que vous ayez un C/P qui ne veut pas entendre parler de ce sujet, dites : « est-ce une autre situation ? » ou « Est-ce une autre histoire ? »

Au C/P : expliquez : « Je ne sais pas si ce que nous avons fait émerger est arrivé de nos jours ou pas. Ce qui ressort est une histoire qui résonne avec quelque chose qui est vrai, et entendre cette histoire aide votre corps à guérir ».

Au C : si c'est génétique, demandez : « Est-ce du côté de la mère ? »

Au C/P : Serrez les doigts

Votre action : testez. Si « oui », écrivez « du côté de la mère » dans vos notes. Si « non », écrivez « du côté du père ». Vous pouvez tester « du côté du père » pour avoir un « oui » si vous le souhaitez.

Continuez à tester pour : Avant JC ? Après JC ? Si c'est Av. JC, est-ce entre -1er et - 5^{ème} siècle ? ou - 5 et le - 10^{ème} ? Si c'est antérieur au 10^{ème} siècle Av. JC, dites-le au C/P et notez « longtemps avant ». Si c'est Ap. JC, déterminez de même du 1er au 10^{ème} siècle, du 11^{ème} au 20^{ème}. Demandez au corps « est-ce assez précis ? ». Si ce n'est pas le cas, continuez à découper le temps par moitié dans les intervalles déjà déterminés, ou à proposer des dates, des siècles, jusqu'à avoir la réponse « assez près » de la part du corps.

Par exemple, si vous avez un « oui » pour la période 1^{er} - 10^{ème} siècle, demandez « du 1^{er} au 5^{ème} ? du 6^{ème} au 10^{ème} ? ». Si 6^{ème}-10^{ème} dit « oui » et que le corps veut davantage de détails, demandez 6^{ème}, 7^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème} ? Testez alors pour « une femme, un homme ? » (parfois 'l'enfant en nous' a besoin d'être entendu. Si ni 'homme' ni 'femme' ne ressemble à un « oui » catégorique, essayez alors avec « fille, garçon ».) Testez pour « est-ce assez d'information ? ». Si non, continuez avec des questions créatives comme « est-ce en relation avec le travail, la famille, la politique ? ».

Après avoir complété les détails supplémentaires, demandez « y a-t-il assez d'information ? » ? Si non, glanez encore quelques autres détails. Vous avez juste besoin d'être imaginatifs, et de penser : qu'est-ce qui pourrait avoir été une

situation choquante, qui a été à l'origine de ce traumatisme ? Écrivez chaque détail au fur et à mesure.

Pour l'histoire de cette vie, testez pour déterminer l'âge de la personne. Testez la période prénatale, puis la naissance elle-même comme des âges possibles. Testez pour voir si vous avez assez d'informations. Si non, trouvez encore quelques informations. Des détails utiles peuvent être trouvés en demandant « est-ce que votre père/mère/un autre proche était impliqué ? », « C'était une émotion particulièrement importante ? », Si une émotion ressort, testez pour voir laquelle : tristesse, rancune, colère, désolation, peur ? Continuez à récolter les détails jusqu'à ce que vous obteniez un « oui » au test sur le C à la question « y a-t-il assez d'information ? ».

Pour une histoire qui appartient à une vie passée ou à « une autre situation », vous procédez de la même façon que pour une histoire génétique mais laissez de côté les questions pour savoir si cela vient du côté paternel ou maternel de la famille.

Une fois que vous avez « assez d'information » comme résultat de vos tests sur le corps :

Au C/P : « Portez votre attention sur _____ (listez tous les éléments de l'histoire), et maintenez-là. »

Votre action : testez. Un « non » ou une réponse « faible » vous montre que cette histoire résonne avec un problème. Ou d'une autre manière, testez son corps : « comment te sens-tu avec ceci : faible ou fort ? »

Au C/P : « Portez votre attention sur _____ (lisez tous les éléments pour cette première histoire) et faites TAT. »

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, sur votre corps, « montre-moi un 'oui' quand c'est fait » pendant qu'il travaille avec l'intention. Surveillez votre C/P pour noter tout changement dans sa respiration, sa posture, ses gestes, l'expression du visage. Soyez ouvert avec votre corps pour voir si vous pouvez percevoir un relâchement, (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. Que s'est-il passé pour vous ? »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses mots. Validez son expérience : « bon », ou « ok » ou ce que vous voulez, pour lui faire savoir que quoi qu'il ait expérimenté, c'est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit.

Votre action : allez au début du chapitre « Histoires » et modifiez la 1^{ère} instruction ainsi :

Au C/P : « **Avons-nous besoin d'entendre une autre histoire dans le but d'éclaircir les origines de ce traumatisme ?** »

Votre action : procédez comme précédemment jusqu'à la fin du chapitre 'Histoires' et recommencez jusqu'à ce que la réponse du corps soit « non ». Passez alors aux étapes suivantes.

Étape Trois : Soyez ouverts aux origines et faites TAT.

Demandez alors « y a-t-il d'autres histoires que nous avons besoin d'entendre pour clarifier ce sujet (problème établi à l'étape Une) ? ».

Si oui, cf. Histoires § 1.

Cette vie ?	Génétique ?	Une autre histoire ou une vie passée ?
Naissance ?	Côté maternel ?	
Avant la naissance ?	Côté paternel ?	
De la naissance à la moitié de la vie actuelle ?	Avant JC ?	Avant JC ?
De la moitié de la vie actuelle à aujourd'hui ?	Du 1 ^{er} au 5 ^{ème} siècle ?	Du 1 ^{er} au 5 ^{ème} siècle ?
	Du 6 ^{ème} au 10 ^{ème} siècle ?	Du 6 ^{ème} au 10 ^{ème} siècle ?
	Après JC ?	Après JC ?
	Du 1 ^{er} au 10 ^{ème} siècle ?	Du 1 ^{er} au 10 ^{ème} siècle ?
	Du 10 ^{ème} au 20 ^{ème} siècle ?	Du 10 ^{ème} au 20 ^{ème} siècle ?
	Homme (garçon) ?	Homme (garçon) ?
	Femme (fille) ?	Femme (fille) ?
Assez d'informations avec l'affirmation de l'étape Une ?		
Si non, ajoutez un facteur à la fois et vérifiez pour voir si c'est suffisant		
Était-ce une relation avec un membre de la famille ?	<i>Autres facteurs (choisissez ceux qui sont similaires, ou faites à votre idée)</i>	<i>Autres facteurs (choisissez ceux qui sont similaires, ou faites à votre idée)</i>
Mère ?	Est-ce qu'un membre de votre famille était impliqué ?	
Père ?	Est-ce que quelqu'un est tombé malade ?	
Sœur/frère ?	Si allergie alimentaire : ont-ils mangé quelque chose et sont-ils tombés malades après ?	Si allergie alimentaire : ont-ils mangé quelque chose et sont-ils tombés malades après ?
Une autre personne signifiante ? (continuez en demandant au C/P quels sont les personnes importantes dans sa vie)	Est-ce que quelqu'un est mort ?	Est-ce que quelqu'un est mort ?
D'autres facteurs qui pourraient être signifiants.	Était-ce un traumatisme politique ?	Était-ce un traumatisme politique ?
	Était-ce une catastrophe naturelle ?	Était-ce une catastrophe naturelle ?
	Est-ce en relation avec le travail ?	Est-ce en relation avec le travail ?
	Est-ce en relation avec l'amour ?	Est-ce en relation avec l'amour ?
Quand le corps dit « assez d'information », le C/P se focalise sur tous les éléments de l'histoire et fait TAT.		
Recommencez autant de fois que nécessaire pour clarifier les origines.		

- Au C :* « Avons-nous besoin d'entendre une histoire spécifique pour clarifier les origines de ce problème ? »
- Au C/P :* « Serrez les doigts »
- Votre action :* testez. Si non, passez aux questions sur « le lieu de mémoire » et sa procédure. Si oui, alors :
- Au C :* « Est-ce génétique ? »
- Au C/P :* « Serrez les doigts »
- Votre action :* testez. Si non :
- Au C :* « Est-ce cette vie ? »
- Au C/P :* « Serrez les doigts »
- Votre action :* testez. Si non :
- Au C :* « Est-ce dans une vie passée ? ». Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée des vies passées, ou que vous avez un C/P qui ne veut pas entendre parler de ce sujet, dites : « est-ce une autre situation ? » ou « Est-ce une autre histoire ? »
- Au C/P :* expliquez : je ne sais pas si ce que nous avons fait émerger est arrivé de nos jours ou pas. Ce qui ressort est une histoire qui résonne avec quelque chose qui est vrai, et entendre cette histoire aide votre corps à guérir ».
- Au C :* si c'est génétique, demandez : « est-ce du côté de la mère ? »
- Au C/P :* « Serrez les doigts »
- Votre action :* testez. Si « oui », écrivez « du côté de la mère » dans vos notes. Si « non », écrivez « du côté du père ». Vous pouvez tester « du côté du père » pour avoir un « oui » si vous le souhaitez.

Continuez à tester pour : Avant JC ? Après JC ? Si c'est Avant JC, est-ce entre – 1 à – 5^{ème} siècle ? Le – 5 et le – 10^{ème} ? Si c'est antérieur au dixième siècle Av. JC, dites-le au C/P et notez « longtemps avant ». Si c'est Après JC, déterminez de même du 1^{er} au 10^{ème} siècle, du 11^{ème} au 20^{ème}. Demandez au corps « est-ce assez précis ? ». Si ce n'est pas le cas, continuez à découper le temps par moitié dans les intervalles déjà déterminés, ou à proposer des dates, des siècles, jusqu'à avoir une réponse « assez près » de la part du corps.

Par exemple, si vous avez un « oui » pour la période 1^{er} – 10^{ème} siècle après JC, demandez « du 1^{er} au 5^{ème} ? Du 6^{ème} au 10^{ème} ? ». Si 6^{ème}-10^{ème} dit « oui » et que le corps veut davantage de détails, demandez 6^{ème}, 7^{ème}, 8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème} ? Testez alors pour « une femme, un homme ? » (parfois 'l'enfant en nous' a besoin d'être entendu. Si ni 'homme' ni 'femme' ne ressemble à un « oui » catégorique, essayez alors avec « fille, garçon ».) Testez pour « est-ce assez d'information ? ». Si non, continuez avec des questions créatives comme « est-ce en relation avec le travail, la famille, la politique ? ». Après avoir complété les détails supplémentaires, demandez « est-ce assez d'information ? » ?

Si non, glanez encore quelques autres détails. Vous avez juste besoin d'être imaginatifs, et de penser : qu'est-ce qui pourrait avoir été une situation traumatisante, qui a été à l'origine de ce traumatisme ? Écrivez chaque détail au fur et à mesure.

Pour une histoire de cette vie, testez pour déterminer l'âge de la personne. Testez la période prénatale, puis la naissance elle-même comme des âges possibles. Testez pour voir si vous avez assez d'informations. Si non, trouvez encore quelques détails. Des détails utiles peuvent être trouvés en demandant « est-ce que votre père/mère/un autre proche était impliqué ? », « C'était une émotion particulièrement importante ? ». Si une émotion ressort, testez pour voir laquelle : tristesse, rancune, colère, désolation, peur ? Continuez à récolter les détails jusqu'à ce que vous obteniez un « oui » au test sur le C à la question « est-ce assez d'information ? ».

Pour une histoire qui appartient à une vie passée ou « une autre situation », vous procédez de la même façon que pour une histoire génétique mais laissez de côté les questions pour savoir si cela vient du côté paternel ou maternel de la famille.

Une fois que vous avez « assez d'information » comme résultat de vos tests sur le corps :

Au C/P : « Portez votre attention sur ____ (lisez tous les éléments de l'histoire), et maintenez-la ».

Votre action : testez. Un « non » ou une réponse « faible » vous montre que cette histoire résonne avec un problème.

Au C/P : « Portez votre attention sur _____ (lisez tous les éléments pour cette première histoire) et faites TAT. »

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, sur votre corps, « montre-moi un « oui » quand c'est fait », pendant qu'il travaille avec l'intention. Surveillez votre C/P pour noter tout changement dans sa respiration, sa posture, ses gestes, l'expression du visage. Soyez ouvert avec votre corps pour voir si vous pouvez percevoir un relâchement, (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. Que s'est-il passé pour vous ? »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses mots. Validez son expérience : « bon », ou « ok » ou ce que vous voulez, pour lui faire savoir que quoi qu'il ait expérimenté, c'est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit. Vous devez aussi l'encourager dans ses perceptions subtiles.

Votre action : allez au début du chapitre « Histoires » et modifiez la 1^{ère} instruction ainsi :

Au C : « Avons-nous besoin d'entendre une autre histoire dans le but d'éclaircir les origines de ce problème ? »

Votre action : procédez comme précédemment jusqu'à la fin du chapitre 'Histoires' et recommencez jusqu'à ce que la réponse du corps soit « non ». Passez alors à l'étape Quatre.

Traitement par procuration

Il est possible d'utiliser votre propre corps pour traiter quelqu'un d'autre ! Est-ce étonnant ? Je le pense. Pour accomplir cela, vous devez demander la permission à la personne de faire TAT pour elle. Je pense que c'est simplement éthique de faire ainsi. Vous pouvez décider quelque chose comme : « maintenant je vais guérir ta mauvaise attitude pour toi ! ». D'abord, je ne sais pas si cela marcherait, mais le plus important, est que cela priverait la personne concernée de sa liberté de choix, et je ne pense pas que cela soit juste.

Si vous recevez une mère avec un enfant malade, et que l'enfant soit trop jeune pour qu'on lui demande s'il veut être soigné, alors je pense que vous pouvez aller de l'avant et procéder avec un traitement par procuration. Même dans ce cas, faites un test énergétique sur vous en son nom pour vérifier s'il est d'accord que vous fassiez du TAT pour lui, sur ce sujet, maintenant.

Pour faire un traitement par procuration, vous prenez la claire décision de faire TAT au nom de l'autre personne, et procédez alors avec les étapes de TAT comme d'habitude.

Vous pouvez faire des traitements par procuration pour les animaux aussi. Vous devriez demander leur permission via le test énergétique.

Vous pouvez faire TAT sur vous au nom de quelqu'un d'autre sans vous soucier de la distance entre vous. En fait, faire TAT sur vous maintenant, pour un problème que vous avez eu dans le passé, est comme faire un traitement par procuration pour vous, dans un autre temps !

De la façon dont je comprends le temps et le lieu, à la fois d'après la physique et d'après mon expérience personnelle directe, ils n'ont pas d'existence propre. C'est pourquoi le traitement par procuration fonctionne, à mon avis.

Vétérans

Choisissez un traumatisme qui vous hante encore, et demandez à votre corps, en faisant un test, s'il est d'accord pour travailler sur ce traumatisme maintenant. Si ça l'est, continuez et faites TAT pour cela. Après avoir passé quelques minutes, demandez-vous s'il y a un quelconque aspect qui vous ennuie encore. Si c'est le cas, faites TAT pour cette partie durant une minute ou deux. Demandez-vous de nouveau s'il y a quelque partie qui vous irrite encore, Si oui, faites TAT pour cette partie. Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien qui vous blesse ou vous bloque intérieurement.

Lorsque la première étape de TAT, avec ce qui arriva, perd de sa force, allez alors à l'étape deux : « cela est arrivé et j'ai survécu », ou « cela est arrivé et je suis ok » ou toute affirmation qui exprime la condition opposée de la façon dont le traumatisme vous a affecté.

Parfois, vous pouvez avoir un ensemble de symptômes qui apparaissent, résultant du traumatisme. Ceux-ci peuvent comprendre des pensées et des sentiments, et peuvent inclure de l'angoisse liée à des sons particuliers, des cauchemars, une pensée comme « j'aurais pu faire plus », ou une douleur

physique particulière qui fait surface quand vous êtes stressés. Vous pouvez faire TAT pour chacun individuellement.

Faites alors les troisième et quatrième étapes de TAT, et effectuez l'étape du pardon si vous en avez besoin.

C'est mieux de faire TAT avec un ami, un conseiller ou un professionnel de la santé qui est là pour vous et qui vous écoutera sans jugement. Si vous avez un désordre dû à un stress post-traumatique (SSPT), je suggère que vous fassiez TAT sous la supervision directe d'un praticien licencié expérimenté et formé aux soins avec TAT.

Si vous avez beaucoup de traumatismes, il se peut que vous pouviez ne sentir aucune différence après en avoir clarifié un. Vous pouvez avoir besoin d'en clarifier plusieurs avant que vous sentiez un réel soulagement.

Plus probablement, vous avez souffert de traumatismes non seulement dans les batailles, mais aussi durant l'entraînement. N'oubliez pas cela. Si vous avez été blessés, vous pouvez guérir. Si vous vous sentez brisés, TAT peut faire de grandes choses pour vous aider à vous réparer.

Vous pouvez aussi trouver, en faisant votre travail de TAT, que les traumatismes de votre enfance vous viennent à l'esprit. Cela est courant. Vous pouvez travailler sur eux aussi, que ce soit durant la même séance ou à un autre moment.

Quand vous faites TAT et portez votre attention sur votre traumatisme, vous n'avez pas besoin de « rentrer dedans ». Juste penser à lui est suffisant. Vous n'avez pas besoin de revivre quoi que ce soit. C'est comme si toute l'expérience était un canevas. Vous avez juste besoin de porter votre attention sur un fil pendant que vous faite la pose TAT. C'est tricoté dans tout le reste, et cela clarifiera tout l'ensemble. S'il y a une zone qui persiste et est particulièrement difficile, pensez juste à cela, sans l'exagérer ou tomber dedans, pendant que vous faites la pose TAT, et que vous la laissez être avec vous. La paix viendra dans votre âme.

MANUEL DE TRAVAIL TAT

CONCLUSIONS

Qu'est-ce qui est au fond de tout ceci ?

Mon expérience la plus profonde de comment sont les choses, m'informe que ce qui est guéri est notre relation avec Dieu / la Vérité / l'Amour (mettez s'il vous plaît votre terme préféré pour le divin). Les anciennes écritures de l'Inde disent « tout est là ». Les religions orientales disent « Dieu est Un sans second ». Je crois que nous sommes tous à la recherche de ce sentiment d'unité, et restaurer cette complétude est l'essence de la guérison.

Lorsqu'un traumatisme arrive, vous vivez l'expérience de la séparation apparente entre « moi et le traumatisme », ou « moi la victime et eux les bourreaux ». Ceci n'est jamais une situation confortable, cependant, car la dualité n'est pas la vérité ultime. La division crée toujours des tensions, car à cause d'elle, nous sommes forcément inconfortables avec des sentiments d'incomplétude ou de fragmentation. Pogo, un personnage de dessin animé, a exprimé cette vérité fondamentale dans cette affirmation éloquente : « nous avons rencontré l'ennemi et il est nous ».

Je considère que TAT permet la guérison en faisant disparaître la dualité d'une situation. Lorsque l'illusion de la séparation se dissout, nous expérimentons l'unité. « Tout ce qui existe fait partie de mon Être ». Si je ne ressens pas cela, alors je ne suis pas en paix. TAT m'aide à le réaliser et c'est mon espoir et souhait que cela vous aide à le réaliser aussi.

Résumé des étapes de TAT

Avant de commencer, effectuez un test énergétique pour voir si vous avez le feu vert pour travailler sur ce problème maintenant. *Pour ma part, je n'utilise plus le test musculaire dans ma pratique TAT. Je vous recommande de suivre toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.*

Révision 2005 : veuillez compléter ce protocole avec celui des Sept étapes (voir page 19).

Si vous n'avez jamais fait de TAT auparavant, commencez avec la pensée « je mérite de vivre, et j'accepte l'amour, l'aide et la guérison », pendant que vous tenez la pose TAT durant une à quatre minutes, ou moins si vous sentez un changement s'installer.

Avant de faire les étapes suivantes, demandez à votre corps si cette étape serait utile à faire. Si votre corps dit « non », alors passez-la.

Vous avez seulement besoin de tenir la pose TAT durant une à quatre minutes pour dissoudre un blocage énergétique. La pose n'a pas besoin d'être tenue durant de longues périodes de temps, et TAT ne devrait pas être pratiqué durant plus de 10 à 20 minutes dans une même journée. Le corps et l'esprit ont besoin de temps pour intégrer la modification énergétique interne qui prend place. Pratiquer TAT durant plus de 20 minutes par période de 24 heures peut dépasser vos systèmes émotionnels et nerveux, ce qui est expressément déconseillé.

Étape Une

Portez votre attention sur le cas que vous voulez travailler et faites la pose TAT durant une à quatre minutes.

Étape Deux

Fixez une idée positive en relation avec la personne ou l'indigent et faites la pose TAT.

Étape Trois

Soyez ouverts aux origines du problème en train de se guérir, et faites la pose TAT.

Étape Quatre

Soyez ouverts pour guérir tous les lieux où cet événement a créé un problème : dans votre corps, dans vos pensées, dans votre vie, et pour la guérison de tout ce qui peut résonner avec cela, et faites la pose TAT.

En option : étapes additionnelles si nécessaire (voir en première partie)

- colère et ressentiment
- pardon
- prendre le point de vue de l'Autre

Témoignages

Je suis praticienne en Polarité, Infirmière diplômée, et je suis très heureuse d'utiliser votre merveilleuse méthode avec ma famille, mes amis, et mes clients lorsque c'est approprié. Mon mari avait des troubles du sommeil, se sentait enfermé dans des sortes de ruminations à propos d'un dialogue avec sa fille aînée. Nous avons essayé TAT, en suivant chaque image qui apparaissait, comme indiqué, et il fut complètement surpris. Il ressentit un sentiment de détente à propos de la suite des événements, et un lâcher-prise de son besoin d'être « entendu ». Il dit qu'il y eut un changement définitif dans sa façon de penser depuis ce soir-là. Plusieurs jours ont passé, et il continue de se sentir très en paix.

*Percyne Gardner
Las Vegas, New Mexico*

J'ai fait un rapide nettoyage pour mon neveu de cinq ans, qui avait un problème avec le bruit depuis toujours. Il est né prématuré, pesant 1,180 kg à la naissance, et a passé à l'hôpital les trois premiers mois de sa vie. Il n'est pas étonnant que le bruit soit un problème pour lui.

Il courait partout avec les mains sur ses oreilles en criant « je ne peux pas supporter le bruit, c'est trop fort » et en pleurant aussi. J'ai fait TAT sur lui, et demandais à son corps d'effectuer un nettoyage de tout ce qui posait problème avec le bruit. Après avoir clarifié durant quelques secondes, il se sentait bien ! C'était impressionnant.

Sue _____

J'ai eu (et j'ai toujours, dans la mesure où je continue à travailler dessus) de profondes expériences de décalages subtils aux effets drastiques en travaillant sur un désordre alimentaire ancien. Bien que les habitudes réellement néfastes n'aient pas apparu dans ma vie depuis quelques temps, j'ai constaté que je vivais toujours dans la peur, et que j'avais besoin de canaliser cette tension pour l'aider à émerger. Avec TAT, j'ai commencé à réorganiser ma propre image, et graduellement,

libérée de la peur de quelque monstre en moi, j'ai lâché la conviction que je ne peux profiter de la vie pleinement. Une impressionnante quantité de force vitale était suspendue dans cette sorte de contrôle, « pour pousser cette part de moi hors de mon vécu », comme vous dites.

P.

J'aimerais vous dire de quelle façon incroyable TAT a marché pour moi. J'utilise actuellement un traitement contre les allergies utilisant NAET. J'ai récemment acquis un chiot de Westie. Je suis allergique aux chats et à quelques chiens. J'ai été traitée pour les allergies aux animaux. J'allais bien avec le chiot jusqu'à ce qu'il commence à aller et venir dans la maison, et je me suis retrouvé à renifler beaucoup, à avoir le nez bouché constamment, les yeux rouges et tous les symptômes habituels de l'allergie. Je n'avais pas la possibilité de voir mon praticien NAET, aussi je décidais de donner une chance au TAT. Wow ! En ce qui m'a semblé être quelques minutes, mes sinus se sont drainés et mon reniflement s'est arrêté. La différence que je ressens maintenant est incroyable.

Dulce Jansky

TAT est comme magique. J'étais si misérable, très encombrée, avec des démangeaisons, que je ne pouvais supporter une minute de plus. Durant le traitement, je commençais à sentir le gonflement dans le passage du nez commencer à se résorber. Avant que je descende de la table, j'ai senti le passage dans la narine droite qui s'ouvrait. Les démangeaisons étaient parties et ne sont jamais revenues. Fantastique !

*Diana Somps
Directrice de la comptabilité*

Le week-end dernier, j'ai fait des préparations de semences pour un petit jardin, et après environ une heure, j'ai remarqué que mes avant-bras étaient légèrement irrités avec des lignes rouges, je suppose venant des graines. J'ai fait TAT, en focalisant sur les graines, durant environ 15 minutes, puis j'ai regardé mes bras, pour constater que la rougeur avait complètement disparu et qu'ils ne me démangeaient plus du tout. C'était bien de voir un signe aussi visible de ce qui s'était passé.

*Valérie Lauterback
Los Altos, CA*

Lorsque je suis venue à Tapas, j'étais dans une sale position. Sensible à l'environnement et aux produits chimiques, j'étais allergique à de nombreux aliments, incapable de respirer l'air de mon propre environnement ; les fumées des voitures m'incommodaient fortement quand je marchais dans des rues encombrées, et les produits de nettoyages, lessiviels, et savons me rendaient malades aussi. Non seulement mon monde devenait de plus en plus petit, mais les poussières de ma maison me rendaient malade aussi. J'étais terrifié de me demander jusqu'à quel point je pouvais être atteint

Maintenant, je crois vraiment aux miracles. Depuis que j'ai été traité avec TAT, je mange des produits laitiers, après 2½ ans d'incapacité. Je respire normalement. Les poussières ne me dérangent plus. Je peux aller à la laverie, dans le rayon des produits ménagers dans les supermarchés, et je peux tolérer le parfum des autres personnes. Quel cadeau ! Merci.

Adamine Harms

Le 4 juillet, mon chien a « pété un câble » avec les feux d'artifices. Lorsque j'ai fait TAT sur lui, il a gémi et s'est couché calmement. J'ai aussi frotté son dos pendant que je le faisais. J'ai bien travaillé !

Ana

Une jeune femme fut témoin d'un grave accident de voitures un an auparavant, avec pour résultat des morts dans les deux véhicules. Sa propre voiture y échappa d'un cheveu. Depuis l'accident, elle s'est efforcée de conduire, mais elle était très angoissée et facilement effrayée. Elle était inquiète qu'elle soit conductrice ou passagère.

Nous avons utilisé TAT durant la session d'évaluation. C'était il y a trois semaines. Aujourd'hui, elle est venue et m'a dit qu'elle n'avait plus de problème. Elle s'est fait conduire en ville durant deux heures par son mari, puis conduisit elle-même dans les faubourgs. Elle me disait que son mari était ébahi, car c'était la première fois qu'elle ne poussait pas de grands cris perçants quand il conduisait.

Carolyn Geduld

Un jeune homme de 27 ans vint un jour dans mon bureau, se plaignant d'insomnies, d'anxiétés, de vertiges, de souffle court et de dépression. Une semaine avant, il était allé dans le parking d'un bar, tard dans la nuit avec deux de ses amis, et quelqu'un a essayé de les écraser avec une voiture. Le conducteur réussit à heurter ses amis, et à sérieusement les blesser, mais mon patient n'était pas physiquement blessé, excepté des ecchymoses au nez.

Le traumatisme émotionnel, par contre, était sévère. Il rapportait qu'il ne pouvait pas fermer les yeux sans voir l'accident dans sa tête. Je fis TAT avec lui, et il m'indiqua qu'un grand changement survenait. Il eut alors très envie de dormir, et je le laissais dormir sur la table de traitement durant un moment. Lorsqu'il s'est levé, il me dit qu'il se sentait complètement normal. Quand il est parti de mon cabinet, on aurait dit une autre personne.

*Peter Stege, DOM
Las Vegas, NM*

En janvier dernier, j'ai commandé votre vidéo et votre manuel. Après avoir étudié la méthode, je me sentais assez confiant pour l'essayer, pour traiter un désordre saisonnier, une sensibilité toxique aux variations saisonnières de la lumière. Nous nous sommes assis près d'une lumineuse fenêtre sans rideau durant dix minutes, durant lesquelles je guidais ma femme dans le protocole TAT. C'était facile et elle était très coopérative. Elle s'est focalisée sur la lumière de printemps/été pendant la procédure et elle a senti une subtile variation d'énergie (un sentiment de détente) lorsque nous eûmes fini.

Contrairement aux traitements allergiques conventionnels (produits laitiers ou céréaliers, la poussière, les chats, les chiens, etc.), nous ne pouvions immédiatement tester l'efficacité de TAT pour ce problème saisonnier (sauf par le test musculaire). Nous dûmes observer l'état de ma femme sur le temps, et noter toute déviation des effets habituels que nous avons vécus dans les années précédentes à l'arrivée du printemps. Dans ces années-là, le problème commençait vers Février – Mars, et devenait insupportable en Avril et Mai. Les problèmes comportaient angoisses, pensées obsédantes, perte d'appétit et insomnies.

Je suis ravi de rapporter qu'à la date où j'écris (10 avril), il n'y a eu aucun des signes d'aucun des problèmes habituels à cette époque de l'année. Je suis optimiste (approchant le « émerveillé ») que le traitement ait pu marcher. Je suppose que je suis un peu prudent (peut-être même un peu superstitieux) avant de pouvoir en toute confiance déclarer qu'elle a été guérie. Je pense que je serai totalement convaincu de sa guérison lorsque nous aurons passé deux années consécutives sans problème saisonnier. Nous tentons de traiter ce problème depuis plus d'une dizaine d'années, aussi je veux être précis et patient, et observer les résultats dans le temps. Mais avec chaque jour qui passe, je crois de plus en plus que quelque chose de fantastique est arrivé. Je vous tiendrai au courant sur nos progrès au fur et à mesure que nous avancerons du printemps vers l'été.

Maintenant, voici quelques unes de mes propres vécus avec TAT. Je l'ai utilisé pour traiter des allergies à la poussière, aux pollens et aux chats. Surtout les chats ! Après le traitement TAT pour les chats, j'ai rendu visite à mon frère et sa famille. Ils ont un chat adorable et joueur nommé Pepper. Lors de mes précédentes visites chez eux, je devais prendre un antihistaminique juste pour être capable de rester dans la maison quelques heures. Cette fois-là, je suis venu avec les pilules dans ma poche, mais je n'en ai absolument pas eu besoin. Je n'avais pas d'écoulement nasal, de crise d'asthme, ou les yeux larmoyants du tout. Il y avait une légère oppression dans ma poitrine, mais cela s'est résorbé tout seul. Pour la toute première fois de ma vie, j'ai passé une journée entière en présence d'un chat et n'ai eu besoin d'aucune médication pour me sentir bien. Oui, je suis stupéfié (voilà, je l'ai dit !).

J'ai aussi remarqué que ma respiration s'est énormément améliorée quotidiennement. Je n'ai plus la congestion habituelle que j'avais l'habitude d'avoir, particulièrement au moment d'aller me coucher. Depuis des années, je gardais un spray nasal sur mon chevet et l'utilisais fréquemment. Les deux mois passés depuis TAT, j'ai eu besoin du spray nasal seulement à deux occasions. Et je ne le garde plus sur mon chevet non plus. Je me réveille la plupart du temps avec les sinus dégagés. Ok, ok, je suis épaté de nouveau !

Pour en revenir au TAT pour le désordre saisonnier, les résultats que nous avons constatés sont très encourageants. Davantage de recherches et d'essais cliniques devraient être faits avec d'autres personnes allergiques au même problème pour démontrer la preuve concrète de son efficacité. Je recommanderais que quiconque essaie d'utiliser TAT pour ce problème devrait traiter les quatre saisons séparément. Suivez le protocole TAT avec 4 temps séparés, pour la « baisse de lumière », puis l'hiver, le printemps et l'été. L'information par le test musculaire pourrait aider mais ce n'est pas nécessaire. Faire TAT pour les quatre variations saisonnières de lumière aidera probablement la guérison. S'il vous plaît, encouragez d'autres personnes souffrant de syndrome saisonnier à expérimenter ceci sur eux ou avec un praticien entraîné. TAT est si facile, cela vaut la peine d'essayer même sur les personnes les plus sceptiques.

Je resterai en contact avec vous dans les mois à venir. J'espère que vous passerez par la côte Est un de ces moments. J'aimerais tant assister à un de vos séminaires. Je me sens si privilégié de connaître des personnes comme vous, Roger Callahan, Gary Graig et les autres pionniers de la Thérapie Énergétique. Un de ces jours, le monde vous honorera tous comme des « Héros de la Guérison ».

*Allan Waring
Piscatway, NJ*

Durant un séminaire TAT, je fermais mes yeux et fut de retour au Vietnam, sur le siège arrière d'un hélicoptère en vol d'entraînement. Plusieurs B-52 avaient lâché des centaines de bombes de 250 kg sur le parcours. Je pris une profonde inspiration comme je me rappelais l'hélicoptère qui basculait lentement en arrière pour entamer un « dérapage » simulant un atterrissage d'urgence pour cause de casse moteur, mais cette fois nous basculâmes très en arrière. Mes genoux étaient par-dessus tête, et le « mâât » - la béquille qui sort de l'arrière de l'hélicoptère pour protéger le rotor de queue en cas de heurt avec le sol, et qui n'avait jamais ne serait-ce qu'effleuré le sol durant mes deux années entières de vol – frappait partout, creusant des sillons comme dans un champ de maïs. Les lames du rotor de queue heurtèrent le sol puis enfin la perche de queue. Quand l'hélicoptère arrêta finalement de glisser, il était à l'envers, et j'étais allongé face contre terre avec mes bras allongés devant moi. L'armature de mon siège appuyait sur l'arrière de mon casque, enfonçant ma tête dans la poussière, et clouant solidement mes deux bras et ma tête au sol. J'étais pris au piège ! Tous les autres étaient morts ou inconscients. Avec le moteur toujours en marche, nous étions sûrs de brûler ou d'exploser. J'allais mourir. Seul, un autre hélicoptère qui aurait vu l'accident pouvait venir à la rescousse.

Toutes les fois que je me souviens de ceci, ma poitrine se rétrécit, mes bras tremblent et sont lourds, mes paumes de main deviennent moites, et si je raconte l'histoire à quelqu'un, j'entends ma voix changer tandis que ma gorge tressaille. Mais comme je faisais TAT, tout soudainement je réalisais que j'avais survécu à ce crash ! Dans les années qui ont suivi l'accident, j'ai partagé, pleuré, suis né de nouveau, ai travaillé et 'catharsisé' tout ceci de façon exhaustive, mais ce niveau de conscience du fait que J'AVAIS SURVÉCU était beaucoup plus fort qu'aucun sentiment de survivance que j'ai jamais eu. C'était la vérité et j'étais soudainement conscient de quelque chose de nouveau : il n'y avait AUCUN HÉLICOPTÈRE au-dessus de moi. Même si j'avais cette pensée, elle me semblait idiote. Évidemment qu'il n'y avait pas d'hélicoptère au-dessus de ma tête, mais j'ai été stupéfait par ma nouvelle conscience de cette réalité. Durant un court moment, je vis « de haut » la scène du crash. Même si ce fut juste un flash, je remarquais que ça avait l'air différent. C'était plus lumineux. Je fermais les yeux. C'ÉTAIT lumineux. Ça avait toujours été plutôt voilé dans ma mémoire, comme s'il y avait un dôme en plexiglas géant couvrant et assombrissant tout le site.

Je pris alors conscience qu'alors que je pensais au crash, ma poitrine, mes bras, ma gorge et mes mains étaient détendus. Tout ce que j'avais était le souvenir d'un événement qui avait eu lieu vingt huit ans auparavant. Rien de plus.

La pensée suivante que j'ai eue, était que je voulais que la tension revienne. J'avais vécu avec elle depuis si longtemps qu'elle semblait faire partie de moi. Je fermais les yeux de nouveau, mais il n'y avait plus rien, et je ne pus la faire revenir, quelle que fût l'intensité de ma concentration sur ma mémoire.

Dick Morrill
Air América

Le 28 Février 1998, durant un séminaire TAT, Tapas Fleming fit une démonstration publique de son protocole de pose TAT avec moi et d'autres personnes simultanément. Nous étions tous hautement sensibles aux produits pétrochimiques. Pour ma part, ceci a été un problème grave d'aussi loin que je me souviens, et j'ai 63 ans. Cette démonstration a été faite devant quelque 60 professionnels, avec des caméras vidéo et de vives lumières pour nous éclairer.

Les parfums, les essences et gas-oils, détergents, baumes pour les lèvres, la plupart des savons et quantité d'autres substances ont toujours été très néfastes pour moi. Ceci était une source de frustration majeure pour moi et pour ma femme depuis plus de 27 ans, car je n'ai jamais pu supporter un de ses parfums. Mes yeux se mettaient rapidement à pleurer et à piquer, et mes vaisseaux capillaires se « rétractaient » dans mon nez quand je sentais son parfum. Ceci était vraiment un gros problème, surtout quand elle voulait en mettre pour la première fois et que nous devions prendre la voiture. Je le tolérais à peine. De même, aussi, j'ai toujours voulu lui faire plaisir en utilisant quelque produits virils « pour puer bon », mais je n'ai jamais pu en supporter un seul.

De même, il m'était particulièrement déplaisant de croiser une femme dans la rue qui était très parfumée. Il m'était particulièrement déplaisant d'être dans des endroits confinés comme un ascenseur ou un magasin. Et, quand j'allais dans les supermarchés, j'étais assailli par les comptoirs de cosmétiques, qui semblent toujours devoir être placés près des entrées. J'ai appris à prendre 3 inspirations profondes avant d'entrer, à retenir mon souffle et à traverser le plus rapidement possible la zone dangereuse. Bien sûr, je devais répéter cette tactique pour sortir du magasin. Je n'ai jamais trouvé de solution pour faire la même chose avec les yeux fermés, aussi je devais tolérer ces offensives piquantes et humiliantes. Je fermais généralement un œil pour minimiser les dommages. Le seul bénéfique fut que je développais une assez bonne capacité à nager longtemps sous l'eau ; et aussi, j'ai éprouvé mon agilité à passer en apnée à travers les foules.

Faire le plein d'essence était toujours une expérience désagréable. La térébenthine était redoutable. Le vernis à ongles ? Beurk ! Le dissolvant à ongles ? Double beurk ! Je ne pouvais tout simplement pas utiliser les chiffons imprégnés de nettoyeurs ménagers. La liste des produits néfastes, toxiques semblait infinie, et ils étaient partout.

Et bien, après que Tapas m'eut traité avec son protocole TAT, toutes ces choses furent neutralisées. Je ne fais plus attention à elles. Je pense toujours que ces produits ne conviennent pas à la consommation humaine. Mais ils ne « recroquevillent » plus du tout mes capillaires. Je peux les respirer « de près » et « moi-même en personne » sans avoir les réactions négatives que j'avais toujours eues avant. J'ai fait le plein d'essence ce jour (14/03/98) sans aucun inconfort.

Incroyable ! TAT marche !

Le résultat de l'excellent traitement de Tapas, est que je suis un campeur heureux, ma femme est enchantée, et nous sommes tous deux énormément soulagés de ne plus avoir cet obstacle à notre intimité. Il est absolument merveilleux d'avoir ma femme tellement plus souvent à « portée de main ». Elle adore sa nouvelle liberté de porter ses parfums en ma présence.

Pour finir, je veux dire à chacun combien Tapas est une personne remarquablement sensible, perceptive, compatissante et aimante, qui fait son travail d'une façon très professionnelle et éthique, et pourtant elle est une personne avec une chaleur humaine pleine de délicatesse.

Je recommande Tapas, elle-même et son traitement TAT pour chacun. Simplement, c'est une femme bien !

Elle a ma permission de partager cette lettre et la vidéo de son traitement sur moi, avec qui que ce soit et de toutes les façons qu'elle souhaite. Je la recommande chaudement. Vous pouvez être sûrs qu'elle vous prodiguera une aide efficace dans ses domaines de compétences.

*Lary Phillip Nims, Ph. D.
Clinical Psychologist
Orange, California*

MANUEL DE TRAVAIL TAT

ANNEXES

Le script du protocole TAT pour les traumatismes

Copyright déposé par Tapas Fleming, le 22 novembre 1996

Légende :

Au C/P = ce que vous dites à votre client/patient

Au C = ce que vous demandez au corps de votre client/patient

Ce script est donné dans la forme d'un praticien travaillant avec un client ou un patient. Si vous l'utilisez sur vous, vous jouerez les deux rôles : celui de praticien, et celui du patient. Il est toujours essentiel de demander l'accord du corps pour travailler sur ce sujet particulier maintenant, et aussi de vous interroger sur ce qui est arrivé après chaque étape.

Je n'utilise plus le test du champ énergétique dans ma pratique TAT. Je vous recommande de suivre toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.

Veillez compléter ce protocole avec celui des Sept étapes (révision 2005, voir page 19).

Toutes les instructions essentielles sont en gras. Les autres procédures, instructions et explications à votre C/P changeront à votre discrétion selon la profondeur de votre relation avec cette personne, et comment vous aimez travailler. Vous avez toute liberté pour moduler les instructions :

Vous pouvez ne pas utiliser le test du champ énergétique, ou vous pouvez déjà avoir un moyen de le faire qui n'est pas le test O-ring, et vous voulez substituer une méthode qui marche pour vous.

Vous pouvez préférer faire les étapes de TAT et ne pas tester le corps chaque fois pour voir si chaque étape est nécessaire.

Votre C/P peut déjà connaître les significations de ce que sont les origines, ou « le lieu de mémoire », de sorte que vous n'avez pas à l'expliquer chaque fois.

Vous n'avez pas besoin de vous tester pour voir quand votre C/P a passé l'étape. Vous pouvez compter sur lui pour vous le dire.

Votre C/P peut savoir comment vous faire comprendre lorsqu'il sent qu'une étape est faite, de sorte que vous n'avez pas à répéter chaque fois.

Allons-y !

DÉTERMINEZ SI C EST D'ACCORD DE TRAVAILLER SUR CELA MAINTENANT

Premièrement, effectuez un test de champ énergétique pour vérifier si le corps est d'accord pour travailler ce problème maintenant. *Je n'utilise plus le test musculaire dans ma pratique TAT. Je vous recommande de faire toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.*

Pour le test O-Ring :

Au C/P : Serrez les doigts

Votre action : une seconde après avoir dit « Serrez les doigts », et qu'il se concentre bien, faites le test O-Ring sur lui.

Au C/P : « Dès que c'est fait, détendez-vous ». (dire à votre C/P de se détendre dans le contexte du test du champ énergétique veut dire qu'il devrait détendre sa forte prise sur ses doigts).

Au C : « Corps, montre-moi à quoi ressemble une réponse comme « fort » ou « oui »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : tirez sur les doigts de votre C/P une seconde après avoir dit « Serrez les doigts » et qu'il l'ait fait.

Au C/P : « Détendez-vous »

Au C : « Corps, montre-moi à quoi ressemble une réponse comme « faible » ou « non ».

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : tirez sur les doigts de votre C/P une seconde après avoir dit « Serrez les doigts » et qu'il l'ait fait.

Fin du test O-Ring

Au C/P : « Détendez-vous. En quoi puis-je vous aider ? Quel problème voudriez-vous travailler maintenant ? »

Votre action : Prenez des notes *avec ses mots*. (Ceci est juste un bref résumé)

Au C : « Pouvons-nous travailler sur _____ (ce problème) maintenant ? »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : tirez sur les doigts du C/P aussitôt qu'il l'a fait. Si la pression des doigts est forte, cela signifie « oui ». Si ce n'est pas le cas, dites-lui qu'il doit choisir un autre thème ou voir quelles sont ses pensées à propos de ce nettoyage.

Votre action : s'il mentionne un seul problème, faites l'ETAPE UNE ci-dessous. Si la personne parle de plusieurs problèmes ou traumatismes et que vous vouliez établir une priorité pour savoir sur lequel travailler en premier, faites ceci :

Au C : « Montre-moi un « oui » pour celui que nous devrions travailler en premier ».

Au C/P : « Tournez votre attention vers _____ (premier problème) et Serrez les doigts ».

Votre action : Testez. Décidez “le premier qui indique un « oui » est celui sur lequel nous devons travailler”. Continuez la liste des problèmes et notez celui qui répond avec un « oui ». Au lieu de faire le tri en testant vous, vous pouvez aussi simplement demander à votre C/P « par quoi voulez-vous commencer ? »

Au C : « Pouvons-nous travailler sur ceci maintenant ? »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : Testez. Si le corps dit « oui », procédez comme suit :

Étape UNE

Au C/P : « Portez votre attention sur _____ (le traumatisme) » (remplissez les blancs avec une phrase courte, dans ses mots, de ce qui est arrivé).

Votre action : décidez qu’une réponse « non » ou « faible » de son corps montre qu’il a effectivement un problème avec ce sujet. La question que vous proposez au corps est « comment te sens-tu avec ceci : fort ou faible ? ». Testez.

Au C/P : « **Portez votre attention sur _____ (le traumatisme) et faites la pose TAT.** Faites-moi savoir quand vous sentirez une variation dans votre énergie, ou je vous dirais quand je sentirais un changement, ou lorsqu’une minute environ se sera écoulée ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, sur votre corps, pendant qu’il est en train de travailler avec l’intention : « montre-moi un « oui » quand c’est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l’expression du visage. Soyez ouverts avec votre propre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix.

Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c’est fait » ou son équivalent. S’il ne le fait pas, dites :

Au C/P : je pense que c’est fait. Baissez vos mains. **Que s’est-il passé pour vous ? »**

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu’il dit avec ses propres mots, en notant les choses qui résonnent comme s’il y avait encore un problème. Un problème veut dire énergie bloquée. L’énergie bloquée peut être ressentie comme lourde, dense, affligée, chargée émotionnellement. La personne se sent plus distante de vous depuis ces endroits coincés. Validez son expérience : p.ex. « bon » ou « d’accord » ou ce que vous voulez dire pour lui faire savoir que quoi qu’elle ait expérimenté, qui puisse inclure des changements subtils d’énergie, est normal et que vous avez entendu ce qu’elle a dit. Vous voulez aussi l’encourager dans son sens de perception subtile. Les changements expérimentés dans le TAT peuvent être subtils, mais ils sont profonds.

Au C/P : « Lorsque vous portez votre attention sur _____ (le traumatisme), y a-t-il quoi que ce soit à son propos qui vous heurte, vous ennuie ou vous bloque encore ? »

Votre action : écoutez votre C/P. Notez ce qu'il dit avec ses propres mots.

Au C/P : « Choisissez le pire d'entre eux, et faites TAT pour cela ».

Votre action : Gardez votre attention sur votre C/P. Reprenez les étapes dans lesquelles vous demandez ce qui est arrivé, et si quoi que ce soit d'autre est attaché, puis faites faire TAT pour cela jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien concernant ce traumatisme.

Étape DEUX

Au C : « Serait-il utile de faire une affirmation positive ? »

Votre action : Testez. Si « non », passez l'affirmation positive. Si « oui », procédez comme suit :

Au C/P : « **portez votre attention sur 'j'ai survécu à _____ (le traumatisme) »** ou une affirmation équivalente comme « **cela m'est arrivé et je vais bien** », et faites la **pose TAT**. Faites-moi savoir quand vous sentez une variation dans votre énergie, ou je vous ferais savoir quand je sentirai un changement, ou bien lorsqu'une minute se sera écoulée. »

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il travaille avec l'intention, sur votre corps « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Surveillez votre C/P pour noter tout changement dans sa respiration, sa posture, ses gestes, l'expression du visage. Soyez ouvert avec votre corps pour voir si vous pouvez percevoir un relâchement, (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, je prie souvent pour sa guérison en relation avec ce sujet. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « Ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. **Que s'est-il passé pour vous ?** »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses mots. Validez son expérience : « bon », ou « d'accord » ou ce que vous voulez, pour lui faire savoir que quoi qu'il ait expérimenté, c'est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit.

Étape TROIS

Au C/P : « Serait-il utile de travailler sur les origines de ce traumatisme ? ». Si « non », passez l'étape. Si « oui », alors :

Au C/P : « Les sources du problème peuvent venir de n'importe quel moment de votre histoire. Ni vous ni moi n'avons besoin d'avoir conscience de ce qu'elles sont. Vous avez juste besoin d'y être ouvert, quelles qu'elles puissent être. Soyez ouverts aux origines et faites la pose TAT. Dites-moi quand vous sentez un changement dans votre énergie, ou je vous ferais savoir quand je sens un changement, ou lorsqu'une minute environ se sera écoulée ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre corps : « Montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre corps

pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. **Que s'est-il passé pour vous ?** »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses propres mots. Validez son expérience : « bon », ou « d'accord » ou ce que vous voulez dire pour lui faire savoir que quoi qu'il ait expérimenté, c'est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit.

Votre action : Testez pour voir si vous avez besoin de faire l'étape Quatre, le lieu de mémoire. Si « oui », alors :

Au C/P : « Le lieu de mémoire veut dire que, où que ce soit dans votre corps ou dans votre vie, le _____ (traumatisme) a été une perturbation. Cela peut inclure des réactions dans votre corps, votre esprit, et rejaillir sur le monde. Ni vous ni moi n'avons besoins d'être conscients de où sont ces endroits. Ce qui est important est que vous soyez ouverts à ces lieux. **Soyez ouverts aux 'lieux de mémoire' et faites la pose TAT** », ou vous pouvez dire « soyez ouverts à tous les endroits de votre corps et de votre vie ou ceci a été un problème », ou bien « soyez ouvert à tous les endroits de votre corps et dans votre vie ou ceci a été douloureux ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre corps : « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. **Que s'est-il passé pour vous ?** »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses propres mots. Validez son expérience : « bon », ou « d'accord » ou ce que vous voulez dire pour lui faire savoir que quoi qu'il ait expérimenté, c'est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit.

Au C/P : « Portez votre attention sur _____ (le traumatisme). Tenez. »

Votre action : testez. Une réponse « oui » ou « fort » vous indique que le problème en relation avec ce sujet a été clarifié. Vous demandez au corps « Comment te sens-tu à propos de _____ (le traumatisme) : fort ou faible ? ».

Au C/P : « Ceci nous montre que ce traumatisme a été guéri ». Ou « Wow ! », ou ce que vous voulez qui indique que son corps vous montre à tous deux qu'il se sent mieux dans sa relation à ce traumatisme.

Bon travail ! Les corps et esprit de votre C/P ont guéri, et sont en paix dans leur relation à ce traumatisme, et cela a été amusant, presque toujours facile, et impressionnant. Les étapes de TAT sont terminées.

Organigramme des étapes de TAT ou suivre la voie de la plus grande résistance

Étape Une

Faite TAT avec les allergènes, des affirmations négatives, un traumatisme, etc.

Puis demandez : que s'est-il passé ?

Réponse 1 : s'il n'y a plus d'énergie bloquée, passez à l'étape Deux

Réponse 2 : Si un blocage d'énergie est constaté, faites TAT sur cela.

Puis demandez : que s'est-il passé ?

Situation 1 : s'il n'y a plus d'énergie bloquée, passez à l'étape Deux

Situation 2 : Si un blocage d'énergie est constaté, faites TAT sur cela.

Puis demandez : que s'est-il passé ?

Continuez jusqu'à ce que plus aucune énergie bloquée ne soit détectée.

Étape Deux

Ayez une affirmation positive en relation avec le sujet et faites la pose TAT.

Étape Trois

Soyez ouverts aux origines et faites TAT

Étape Quatre

Tournez votre attention sur le lieu de mémoire et faites TAT.

Traiter un incident spécifique avec TAT

Pour un incident spécifique, vous devriez porter toute votre attention sur **l'étape Une**. Voici ce que vous avez à faire.

Indiquez à votre C/P : « Portez votre attention sur _____ (l'incident) durant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez une variation ».

Lorsque le C/P vous indique que c'est fait, demandez-lui « Y a-t-il quoi que ce soit à ce sujet qui vous interpelle, vous blesse, ou vous hante encore, ou qui vous gêne ? ». Vous pouvez formuler ceci comme bon vous semble, juste de façon qu'il comprenne ce que vous voulez dire. S'il dit « oui », dites-lui : « portez votre attention là-dessus et faites TAT ».

Quand c'est fait, demandez-lui de nouveau « Y a-t-il quoi que ce soit qui vous gêne encore sur ce sujet ? ». Si oui, faites-lui faire TAT de nouveau avec son attention sur cela.

Continuez à répéter cela jusqu'à ce que sa réponse soit « non, plus rien à ce sujet m'accroche » (ou quoi qu'il dise qui signifie cela). Demandez alors à son corps s'il serait aidant de faire **l'étape Deux**.

Souvent, une affirmation positive pour un incident isolé sera : « J'ai survécu à _____ », ou « Ceci est arrivé et je vais bien ». Ceci amène la personne à la réalisation physique qu'elle est maintenant

ici, et non paralysée en train de toujours essayer de survivre à l'incident. Demandez alors à son corps s'il serait utile de faire **l'étape Trois**.

Souvent une personne est dans cette situation maintenant à cause d'une propension à être dans ce type de contexte. Cela peut être génétique, ou de quelque autre cause, mais juste être ouverts aux origines suffit généralement à tout couvrir.

Demandez alors à son corps s'il serait aidant de faire **l'étape Quatre**, la ou les endroits où cet incident a été emmagasiné.

Manipuler un ensemble d'incidents similaires avec TAT

Parfois, une personne a beaucoup d'incidents qui sont similaires. J'aime faire les choses simplement et rapidement. Voici comment vous pouvez faire, aussi.

Demandez au corps de la personne : « *Pouvons-nous travailler sur tous ces incidents en même temps ?* ». Si la réponse est « *oui* », alors demandez à la personne de porter son attention sur tous les incidents et faites **l'étape Une**.

Si la réponse est « *non* », alors demandez à la personne de choisir l'incident qui est le plus perturbant, ou le plus frais dans sa mémoire, et demandez au corps s'il est d'accord pour travailler sur cet incident maintenant. Si la réponse est « *oui* », procédez alors avec **l'étape Une**.

Lorsque cet incident est clarifié, demandez alors : « *y a-t-il un autre incident que nous avons besoin d'entendre avant que nous fassions tous les autres d'un coup ?* ». Si c'est « *oui* », procédez comme ci-dessus. Sinon, demandez à la personne de porter son attention sur tous les incidents à la fois et faites TAT.

Procédez alors avec les étapes suivantes selon nécessité.

Travailler avec quelqu'un qui parle peu

Parfois, vous pouvez vous trouver à travailler avec une personne qui soit ne veut pas, soit ne peut pas, parler beaucoup à propos de ce qui lui est arrivé. Peut-être par fierté, ou peut-être par amnésie presque complète de comment elle a survécu au traumatisme. Si c'est un adolescent, il peut être débordé par des émotions contradictoires, ou bien le fait de partager certaines choses va à l'encontre de ce qu'il est. Si la personne est désireuse de chercher de l'aide pour son problème, quoi qu'il en soit, la moitié du chemin est faite.

Demandez au corps de la personne : « *Pouvons-nous travailler ainsi (par ex. en utilisant TAT) maintenant ?* » Si la réponse est « *oui* », demandez alors à la personne quel est le problème. Si elle ne peut dire qu'un ou deux mots, cela suffit.

Demandez alors à son corps « *Pouvons-nous travailler sur ce problème maintenant ?* ». Si la réponse est « *oui* », demandez-lui de porter son attention sur le problème et faites TAT.

Lorsque vous lui demandez s'il y a quoi que ce soit au sujet de l'incident ou problème qui l'ennuie encore, elle peut juste répondre en bougeant la tête. Si quelque chose est encore bloqué, vous dites « *D'accord, portez votre attention là-dessus et faites TAT* ». Vous continuez à lui demander et à donner les instructions pour faire TAT jusqu'à ce que plus rien à ce propos ne l'ennuie.

Procédez alors avec les étapes suivantes selon nécessité.

Savoir quand continuer et quand arrêter lorsque des douleurs physiques et émotionnelles surviennent

Que faire si quelqu'un a soudain une migraine au milieu d'une séance de TAT ? Comment savez-vous s'il faut continuer ? Demandez à son corps « Devrions-nous continuer à faire TAT pour ce problème maintenant ? ». Si la réponse est « oui », demandez alors « Serait-il mieux de se concentrer sur la migraine ? ». Si la réponse est « oui », demandez-lui alors de se concentrer sur la migraine et de faire TAT. Ceci est la façon d'approcher toute douleur physique durant une séance de TAT.

Si une douleur émotionnelle apparaît, comme un grief intense, il est tout à fait souhaitable de donner quelque espace à la personne pour pleurer et s'exprimer. Cela n'arrive pas souvent avec TAT. Il y a habituellement une résolution d'une intense émotion en paix, mais parfois une forte émotion apparaît. Donnez à la personne quelques minutes ou ce que vous sentez approprié, et demandez alors à son corps s'il serait utile pour elle de porter son attention sur cette émotion et de faire TAT. Si ça l'est, faites-lui faire cela. Sinon, continuez sur l'étape suivante.

Si jamais vous avez un doute sur quoi faire, rappelez-vous trois choses :

- Demandez au corps s'il est d'accord pour continuer et quoi faire ensuite, par ex. « Plus longtemps sur cette étape ? L'étape suivante ? »
- S'il est d'accord pour travailler sur un problème, il importe peu quelle partie du problème est traitée et dans quel ordre. Une fois que c'est clarifié, la personne est plus calme et réceptive. Son problème est toujours là, et ce qui a été clarifié l'aidera à guérir.
- Prenez ce qui vient. Écoutez ce que la personne vous dit. C'est probablement ce sur quoi vous devriez vous pencher ensuite.

Allergies : vue d'ensemble du traitement

Du moment qu'une chose existe, vous pouvez avoir une allergie avec elle. Dans ma définition, une allergie indique le reste d'un traumatisme non résolu. Si un traumatisme n'a pas été réglé, c'est comme si le moment lui-même était toujours avec vous. Vous êtes toujours activement en train de vous défendre contre quelque information contenue dans ce moment. En mettant et gardant vos troupes (votre système immunitaire) en alerte à vos frontières, vous êtes en perte d'énergie constante. Vous avez investi toute votre énergie dans votre autodéfense. La bataille fait rage, que vous receviez ou non des rapports internes du champ de bataille.

Si, par exemple, vous avez été abandonné, et que le traumatisme n'est pas guéri, alors vous avez des troupes engagées pour tenir ce moment hors de vous. Votre énergie personnelle est ligotée. Lors de ce moment en tant qu'enfant, cela peut avoir été trop pour vous de recevoir l'information « Maman m'a laissé. Maman ne se préoccupe pas de moi. ». Aussi, à chaque moment, vous combattez cette information. Au moment où c'est arrivé, votre estomac peut s'être contracté et vos mâchoires se sont crispées avec la détermination « je n'ai besoin de personne pour m'aider ! ». Maintenant, vous avez la mâchoire endolorie et contractée, des problèmes d'estomac, et votre milieu de dos (d'où viennent les nerfs de l'estomac) est fatigué en fin de journée, vous allez voir des professionnels médicaux pour vous aider avec chaque problème, vous prenez des herbes, des vitamines ou des médicaments pour vous aider à soulager votre douleur. Votre estomac est imprégné de la pensée « je peux m'alimenter tout seul, et je n'ai besoin de personne pour obtenir de la nourriture ! ». Quand vous êtes stressés, vous ne pouvez pas manger correctement. Ceci est votre traumatisme de base et les problèmes chroniques qui en découlent.

Pour devenir allergique, vous avez juste besoin d'ajouter un ingrédient de plus dans le pot : un allergène. Disons que le traumatisme ci-dessus arriva juste après le petit-déjeuner. Si vous avez du lait et des céréales dans votre estomac, l'existence du lait et des céréales est aussi rejetée. Vous avez

des troupes affectées à la tâche : « résister au lait et aux céréales ». Le lait et les céréales ont été rangés dans la catégorie « Pas Bon pour Moi – Étrangers Nocifs – Alerte Rouge ». Et vous l'avez : une allergie est née. Nos cellules peuvent charrier des informations comme celles-ci pendant des générations.

Nous sommes aujourd'hui dans un monde plein de choses nouvelles, que nos cellules n'ont jamais rencontré : les produits synthétiques. Nous vivons dans une soupe chimique : l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons, la nourriture que nous mangeons, nos savons, et ainsi de suite. Nous avons beaucoup de stress dans notre monde, et beaucoup d'opportunités de traumatisme dans lesquels les produits synthétiques s'ajoutent à notre soupe traumatique et deviennent un allergène pour nous. Par où commencer ?

Je vous recommande de démarrer avec la nourriture que vous mangez. Faites TAT pour chaque aliment que vous mangez, chaque vitamine, et chaque supplément alimentaire que vous absorbez. Faites alors TAT pour chaque plante et médication que vous prenez. Quand je dis « faites TAT », je veux dire que vous devriez vérifier avec votre corps, voir quelles choses vous posent problème, et laquelle vous pouvez travailler maintenant. Faites alors les étapes de TAT.

Combien pouvez-vous en faire en un jour ? Demandez à votre corps, avant de commencer chaque nouvel article, vous saurez par la réponse de votre corps si vous pouvez en faire un autre.

Je vous conseille de le faire durant une semaine, chaque fois que vous êtes sur le point de manger un aliment, vous testez pour déterminer si quoi que ce soit dans votre assiette est allergène pour vous. Si c'est le cas, faites TAT pour cela. Je comprends que vous puissiez être dehors pour un dîner d'affaires ou une course. Faites-le simplement durant un moment et voyez ce qu'il en ressort.

Vous pouvez aussi avoir besoin de faire TAT pour les produits chimiques qui sont dans la nourriture que vous mangez. Lisez les étiquettes. Trouvez ce qui est vraiment dans votre nourriture. Choisissez un produit chimique sur la boîte, et demandez juste à votre corps « as-tu un problème avec _____ (le glutamate, par ex.) ? ». Si la réponse est « oui », faites-vous un traitement.

Testez votre eau de boisson aussi. C'est probablement plein de produits chimiques aussi. Vérifiez si vous avez besoin de faire TAT pour votre eau.

Si vous êtes malades par l'environnement, testez votre air. Mettez une fiole d'eau distillée dans votre environnement de travail et une autre dans votre maison durant deux jours. Dans votre maison, vous pouvez mettre une bouteille dans chaque pièce si vous êtes très sensibles aux produits chimiques. Mettez aussi une fiole dehors pour échantillonner l'air. L'eau collectera des échantillons de tout ce qui est dans votre environnement physique : tapis, peinture, produits de nettoyage, tissus d'ameublement, matériaux de construction, pollens, etc. Puis, après deux jours, mettez la fiole près de vous et demandez à votre corps s'il a un problème avec cela. Si c'est le cas, traitez-vous avec TAT. Testez alors votre échantillon le jour suivant et voyez si le traitement a marché. Si non, vous pouvez avoir besoin de faire TAT pour chaque article séparément : le tapis, les peintures, les produits de nettoyage, etc. Si vous ne pouvez avoir un échantillon de chaque, mettez simplement votre attention sur chaque. La pensée est vraie, aussi cela marche d'utiliser une pensée avec TAT. Vous pensez juste « le tapis au travail » et faites la pose TAT.

Si vous ne savez pas ce qui vous rend malade, et si vous suspectez que cela puisse être une réaction allergique, vous pouvez juste mettre votre attention sur « tout ce qui me rend malade maintenant » et faites TAT. Cela marche souvent.

Si vous démarrez un rhume, vous pouvez mettre votre attention sur « ce refroidissement » ou « tout ce qui attaque mon corps » et faites TAT. Procédez alors avec les étapes de TAT si besoin est. Cela arrêtera souvent le rhume dans l'œuf. Ou si vous préférez, vous pouvez mettre un peu de salive dans

une tasse, mettre la tasse près de vous et faire TAT avec votre attention sur « tout ce qui me rend malade ».

J'ai remarqué que dans la plupart des cas, vous avez seulement besoin de faire TAT une fois pour chaque allergène et c'est fait. J'ai constaté aussi que lorsqu'une personne est très stressée, sa plus mauvaise allergie peut revenir dans une forme atténuée, et avoir besoin d'être traitée de nouveau.

Je crois que TAT travaille comme la médecine homéopathique : vous vous donnez une dose de la chose avec laquelle vous avez un problème. Votre pensée est une énergie raffinée qui, lorsqu'elle est combinée avec la pose TAT, est comme une médecine parfaite. Vous vous donnez une dose de l'élément qui vous rend malade. Votre résistance envers lui se dissipe, et vous entrez en paix avec l'élément.

Vous devez être un détective particulièrement observateur dans le travail allergique. Les choses qui sont habituellement garanties doivent être abordées avec un regard nouveau. Vous pouvez être allergiques à l'odeur d'un seul parfum, l'après-rasage de votre ami, ou un nouvel assouplissant que vous avez utilisé dans votre lave-linge. Vous pouvez être allergiques au papier de votre journal, au chat de votre ami ou à votre nouvelle voiture. Appréciez le processus de la découverte et sachez que vous pouvez vraiment guérir.

Le top ten des allergènes du Docteur Devi Nambudripad

1. œufs
2. calcium
3. vitamine C
4. complexe vitamines B
5. sucre
6. céréales
7. fer
8. minéraux
9. vitamine A
10. sel

[NDT : liste établie pour les USA]

Le script du protocole TAT pour les allergies

Copyright déposé par Tapas Fleming, le 22 novembre 1996

Légende :

Au C/P = ce que vous dites à votre client/patient

Au C = ce que vous demandez au corps de votre client/patient

Ce script est donné dans la forme d'un praticien travaillant avec un client ou un patient. Si vous l'utilisez sur vous, vous jouerez les deux rôles : celui de praticien, et celui du patient. Il est toujours essentiel de demander si le corps est d'accord pour travailler ce sujet particulier maintenant, et aussi de vous interroger sur ce qui est arrivé après chaque étape.

révision 2005 : veuillez compléter ce protocole avec celui des Sept étapes (voir page 19).

Toutes les instructions essentielles sont en gras. Les autres procédures, instructions et explications à votre C/P changeront à votre discrétion selon la profondeur de votre relation avec cette personne et comment vous aimez travailler. Voici des façons d'être libres de moduler les instructions :

Je n'utilise plus le test musculaire dans ma pratique TAT. Je vous recommande de faire toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.

Vous pouvez ne pas utiliser le test du champ énergétique, ou vous pouvez déjà avoir un moyen de le faire qui n'est pas le test O-ring, et vous voulez substituer une méthode qui marche pour vous.

Vous pouvez préférer faire les étapes de TAT et ne pas tester le corps chaque fois pour voir si chaque étape est nécessaire.

Votre C/P peut déjà connaître les significations de ce que sont les origines, ou « le lieu de mémoire », de sorte que vous n'avez pas à l'expliquer chaque fois.

Vous n'avez pas besoin de vous tester pour voir quand votre C/P a passé l'étape. Vous pouvez compter sur lui pour vous le dire.

Votre C/P peut savoir comment vous faire comprendre lorsqu'il sent qu'une étape est faite, de sorte que vous n'avez pas à répéter chaque fois.

Allons-y !

DÉTERMINEZ SI C EST D'ACCORD POUR TRAVAILLER SUR CELA MAINTENANT

Premièrement, effectuez un test de champ énergétique pour déterminer si le corps est d'accord pour travailler ce problème maintenant.

Je n'utilise plus le test musculaire dans ma pratique TAT. Je vous recommande de faire toutes les étapes TAT pour tout ce que vous voulez soigner.

Pour le test O-Ring :

Au C/P : Serrez les doigts

Votre action : une seconde après avoir dit « Serrez les doigts », et qu'il se concentre bien, faites le test O-Ring sur lui.

Au C/P : « Dès que c'est fait, détendez-vous ». (dire à votre C/P de se détendre dans le contexte du test du champ énergétique veut dire qu'il devrait détendre sa forte prise sur ses doigts).

Au C : « Corps, montre-moi à quoi ressemble une réponse comme « fort » ou « oui »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : tirez sur les doigts de votre C/P une seconde après avoir dit « Serrez les doigts » et qu'il l'ait fait.

Au C/P : « Détendez-vous »

Au C : « Corps, montre-moi à quoi ressemble une réponse comme « faible » ou « non ».

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : tirez sur les doigts de votre C/P une seconde après avoir dit « Serrez les doigts » et qu'il l'ait fait.

Fin du test O-Ring

Au C/P : « Détendez-vous. Sur quel allergène voudriez-vous travailler maintenant ?

Votre action : Prenez des notes *avec ses mots*.

Au C : « **Pouvons-nous travailler sur _____ (tel allergène) maintenant ?** »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : tirez sur les doigts de votre C/P aussitôt qu'il l'a fait. Si la pression de ses doigts est *forte*, cela signifie « oui ». Si ce n'est pas le cas, dites-lui qu'il doit choisir un autre allergène, ou voir quelles sont ses pensées à propos de ce nettoyage.

Votre action : s'il a mentionné un seul allergène, faites l'étape Une ci-dessous. Si la personne nomme plusieurs allergènes et que vous vouliez établir une priorité pour savoir sur lequel travailler en premier, notez-les et faites ceci :

Au C : « Montre-moi un « oui » pour celui que nous devrions travailler en premier ».

Au C/P : « Tournez votre attention vers _____ (l'allergène) et Serrez les doigts ».

Votre action : Testez. Décidez « le premier qui indique un « oui » est celui sur lequel nous devons travailler ». Continuez la liste des problèmes et notez celui qui répond « oui ». Au lieu de faire le tri en testant vous-mêmes, vous pouvez aussi simplement demander à votre C/P « par quoi voulez-vous commencer ? »

Au C : « **pouvons-nous travailler sur ceci maintenant ?** »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : Testez. Si le corps dit « oui », faites l'étape Une.

Si vous ne testez pas le champ énergétique, priez alors ou ayez une intention comme « si c'est le moment pour ceci de guérir maintenant, puisse cela arriver ». Ne travaillez pas plus de 10 minutes par jour avec TAT si vous ne faites pas le test du champ énergétique. Si vous ne testez pas le champ énergétique et que votre C/P sent quelque inconfort que ce soit en faisant TAT, arrêtez immédiatement.

Étape UNE

Au C/P : « Tenez un échantillon de l'allergène, mettez-le près de vous, ou sur vous, ou pensez à lui. Concentrez-vous. »

Votre action : Testez. Une réponse « non » ou « faible » de son corps indique qu'il a effectivement un problème avec cet élément.

Au C/P : « **Portez votre attention sur _____ (l'allergène). Faites la pose TAT.** Faites-moi savoir quand vous sentirez une variation dans votre énergie, ou je vous dirais quand je sentirais un changement, ou lorsqu'une minute environ se sera écoulée ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre corps : « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. **Que s'est-il passé pour vous ?** »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses mots. Validez son expérience : « bon », ou « d'accord » ou ce que vous voulez lui dire, pour lui faire savoir que ces changements subtils d'énergie sont normaux, que ce qu'il a expérimenté est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit. Encouragez-le aussi dans son sens des perceptions subtiles.

Étape DEUX

Au C : « Serait-il utile de faire une affirmation positive ? »

Votre action : testez. Si « non », passer l'affirmation positive. Si « oui », procédez comme suit :

Au C/P : « Concentrez-vous sur 'je peux avoir une relation saine avec _____ (l'allergène) et faites la pose TAT.' Faites-moi savoir quand vous sentirez une variation dans votre énergie, ou je vous dirais quand je sentirais un changement, ou lorsque environ deux minutes seront écoulées ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre corps : « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « Je pense que c'est fait. Baissez vos mains. **Que s'est-il passé pour vous ?** »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses mots. Validez son expérience : « bon », ou « d'accord » ou ce que vous voulez lui dire, pour lui faire savoir que ces changements subtils d'énergie sont normaux, que ce qu'il a expérimenté est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit. Encouragez-le aussi dans sa perception des énergies subtiles.

Étape TROIS

Au C : « Serait-il utile de travailler sur les origines de ce problème avec _____ (l'élément) ? ». Si « non », passez cette étape. Si « oui », alors :

Au C/P : « **Portez votre attention sur 'toutes les origines de ce problème sont en train de guérir' et faite la pose TAT** » ; ou bien « **Portez votre attention sur "Dieu, merci de guérir toutes les origines de ce problème"** ». Faites-moi savoir quand vous sentirez une variation dans votre énergie, ou je vous dirais quand je sentirais un changement, ou lorsque environ deux minutes se seront écoulées ».

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre corps : « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Étape QUATRE

Au C : « serait-il utile de travailler sur les lieux de mémoire ? »

Au C/P : « Serrez les doigts »

Votre action : Testez. Si « non », passez. Si le corps dit « oui », procédez comme suit :

Au C/P : « les lieux de mémoire veut dire que, partout dans votre corps ou dans votre vie, le _____ (l'allergène) a été une perturbation. Cela peut inclure des réactions dans votre corps, votre esprit, et rejaillir sur le monde. Ni vous ni moi n'avons besoin d'êtres conscients de où sont ces endroits. L'important est que vous soyez ouverts à ces endroits. Portez votre attention sur **« tous les endroits, dans mon esprit, mon corps et ma vie où ceci a été un problème, sont en train de guérir maintenant »** et faites la pose TAT, ou bien **« Dieu, merci de guérir tous les endroits dans mon esprit, mon corps et ma vie où ceci a été un problème »** et faites la pose TAT. »

Votre action : portez votre attention sur votre C/P. Testez sur vous, pendant qu'il est en train de travailler avec l'intention, sur votre corps : « montre-moi un « oui » quand c'est fait ». Observez votre C/P pour noter tout changement dans la respiration, la posture, les mouvements, l'expression du visage. Soyez ouverts avec votre corps pour voir si vous pouvez sentir une détente en lui (votre attention est en priorité sur votre C/P, et sur vous en deuxième, mais en intégrant vraiment les deux). A ce stade, souvent je prie pour la guérison de ce problème. Prier est votre choix. Quand votre corps vous indique un « oui », arrêtez de tester et gardez votre attention sur votre C/P. Attendez encore 15-20 secondes environ pour voir si votre C/P vous dit « ok, c'est fait » ou son équivalent. S'il ne le fait pas, dites :

Au C/P : « je pense que c'est fait. Baissez vos mains. **Que s'est-il passé pour vous ?** »

Votre action : écoutez votre C/P. Prenez des notes de ce qu'il dit avec ses mots. Validez son expérience : « bon », ou « d'accord » ou ce que vous voulez lui dire, pour lui faire savoir que ces changements subtils d'énergie sont normaux, que ce qu'il a expérimenté est normal et que vous avez entendu ce qu'il a dit. Encouragez-le aussi dans sa perception des énergies subtiles.

Au C/P : « Tenez un échantillon de l'allergène, ou mettez-le à côté de vous, ou mettez-le sur vous. Concentrez-vous »

Votre action : testez. Une réponse « oui » ou « fort » indique que le problème en relation avec cet élément a été clarifié.

Bon travail ! Le corps de votre C/P considère maintenant cet élément comme un ami et plus comme un ennemi.

Les étapes de TAT sont terminées.

Quelques mots à mon propos

Je suis une acupunctrice diplômée, en Californie, et je pratique la Médecine Traditionnelle Chinoise à Los Angeles, Californie. J'ai étudié l'acupuncture en 1984 à l'Emperor's College of Traditionnal Oriental Medicine à Santa Monica, Californie, et j'ai commencé à pratiquer en 1987. En 1988, j'ai suivi des cours de perfectionnement en Chine.

De 1987 à 1991, j'ai traité la douleur et les problèmes d'immunodéficience, et je me suis spécialisée dans les traitements d'abus de substances, établissant des programmes et travaillant dans des campagnes de désintoxication pour le 'California Parole Board', pour le 'Beacon House' (un centre d'accueil pour alcooliques à San Pedro, Californie) et pour 'Joint Efforts', un programme de réhabilitation des drogués, également à San Pedro.

En 1992, je commençais à me spécialiser dans le traitement bioénergétique des allergies, et travaillais avec succès sans aiguilles sur les femmes enceintes, les enfants, et les patients qui avaient la phobie des aiguilles. J'ai développé TAT en 1993, et depuis je l'ai enseigné à mes patients et amis, avec le résultat incroyable, qu'ils sont capables de se libérer eux-mêmes des effets indésirables des traumatismes, des mauvaises attitudes et des allergies. Mon passé personnel inclut 25 ans de méditation et de travail sur la libération mentale et émotionnelle.

Je vous souhaite de vous libérer de votre traumatisme et vous souhaite santé et vitalité !

Tapas Fleming
Octobre 1998

Pour plus d'informations sur TAT

Je suis reconnaissante de l'opportunité de partager TAT avec vous. Vous êtes les bienvenus pour écrire ou m'envoyer un mail, et me faire connaître vos résultats avec TAT, ou toutes questions que vous pouvez avoir sur l'utilisation de TAT. J'aimerais aussi connaître les symptômes spécifiques que vous avez éprouvés, et quels traumatismes ont été clarifiés pour vous. Lorsque vous m'écrivez, s'il vous plaît, indiquez-moi si vous êtes d'accord pour partager votre histoire avec d'autres, et si vous acceptez ou pas que votre nom apparaisse. Cela m'aide réellement, ainsi que d'autres personnes souffrant de traumatismes, lorsque vous partagez votre expérience.

Si vous voulez acheter d'autres Manuels TAT, ou des cassettes audio ou vidéo sur TAT, ou si vous êtes intéressés pour participer à un séminaire de TAT, écrivez, envoyez un mail ou faxez :

TAT INTERNATIONAL
5031 Pacific Coast Hwy # 76
Torrance, Ca 90505

Email : tapasvini@aol.com

Fax : (310) 378 – 2318

La Boutique TAT est ouverte toute l'année. Merci de contacter TAT International pour le programme courant, ou discuter de la possibilité de faire un atelier dans votre région.

Lectures conseillées

Becker, Robert O. et Gary Selden

> *The Body Electric*

Beinfeld, Harriet and Efrem Korngold

> *Between Heaven and Earth : a guide to Chinese Medecine*

Branden, Nathaniel

> *How to raise your self-esteem*

> Traduit en français : « les six clés de la confiance en soi »

Brennan, Barbara Ann

> *Hands of Light*

> Traduit en français : « le Pouvoir Bénéfique des Mains »

> Et aussi : « Guérir par la Lumière »

Chopra, Deepak

> *Quantum Healing*

Gerber, Dr Michael

> *Vibrational Medicine*

Liberman, Jacob

> *Light : Medicine of the Future*

Nambudripad, Dr Devi S.

> *Say Goodbye to Illness*

Ni, Hua-Ching

> *Tao, the Subtle Universal Law and the Integral Way of Life*

Pert, Candice

> *Molecules of Emotion*