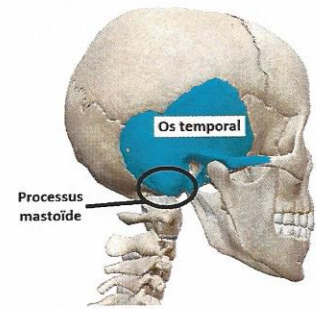


Tapotement du temporal

Mode Émotion

Principe

Certaines fonctions du corps, telles que les réflexes sont considérés comme involontaires, c'est-à-dire au-delà de notre contrôle conscient. Nous pouvons agir de manière « réflexe », automatiquement sans même nous en rendre compte.



Le protocole peut aider à

- A. éliminer les mauvaises habitudes, les comportements stéréotypés et automatiques.
- B. renforcer profondément toute habitude positive ou action désirée.

La technique

Le système nerveux est constamment soumis à de nombreux stimuli auxquels, pour la plupart d'entre eux, il n'est pas nécessaire de réagir. Traiter tous ces stimuli surchargerait notre organisme. Le cerveau filtre en permanence les informations pour évacuer celles qui ne nous sont pas utiles. Ainsi, nous ne sommes habituellement pas conscient-es du fonctionnement d'un ventilateur sauf lorsqu'il se met en route et lorsqu'il s'arrête, car ce sont deux changements dans notre environnement auditif. Si le bruit du ventilateur n'est pas une menace pour nous, il n'est pas important de faire continuellement attention à ce ventilateur et donc nous le chassons de notre conscience.

Il en est de même avec certaines de nos habitudes.

Le fait de tapoter sur l'os temporal, tout en faisant une suggestion verbale, attire l'attention du cerveau sur l'importance de ce qui est dit. Ce tapotement lui signifie que quelque chose de nouveau et d'important court-circuite le système de filtres qui nous rend inconscient-es de nos comportements automatisés.

L'affirmation que nous disons en faisant le tapotement temporal doit être formulée différemment pour chaque hémisphère cérébral.

- Pour la plupart des gens le « cerveau » logique, qui contrôle nos capacités analytiques, verbales et écrites, qui reçoit l'information de façon linéaire comme un ordinateur, est notre « **cerveau gauche** ». Il réagit à des suggestions formulées de façon positive.
- Le « cerveau » gestalt, l'artistique, celui qui reçoit les informations de façon simultanée et nous permet d'apprécier les rythmes et les formes, est le « **cerveau droit** ». Il réagit à des suggestions formulées de façon négative.

Dans quel cas utiliser le protocole ?

1. Nous débarrasser d'une habitude inappropriée. Exemple : allumer systématiquement notre TV, à peine arrivé-e chez nous, ouvrir automatiquement le frigo quand nous avons une émotion...
2. Établir de nouveaux schémas de comportement ou de pensée, tels que « Je réussis », « Je suis un personne compétente »

Formulation

- Utiliser une phrase positive « Je me porte très bien sans.... allumer automatiquement la télé en rentrant chez moi ou manger quand je suis submergé.e par une émotion...» ou « Je réussis », «Je suis un personne compétente»
- Utiliser une phrase négative « Je n'ai désormais plus aucun besoin d'allumer automatiquement la télé en rentrant chez moi ». « Je ne suis pas un·e raté·e », «Je ne suis plus un homme ou une femme d'affaires incompétent·e», etc.

NB : Les deux affirmations expriment le même but mais la seconde contient les mots «ne » et « plus ou pas».

2

Il est possible de s'appliquer à soi-même ce protocole



Une fois que nous avons déterminé la localisation de nos hémisphères logique et gestalt, nous pouvons utiliser cette technique sur nous-même. Les procédures de neutralisation et de tapotement sont exactement celles qui sont décrites ci-dessus, à une exception près, c'est que nous utiliserons notre main gauche pour tapoter notre zone temporale gauche et notre main droite pour tapoter notre zone temporale droite....
— A moins que vous n'ayons un cerveau transposé !

Protocole

NEUTRALISATION

C'est un rééquilibrage nerveux, « électrique »

1. Masser fermement 27Rn pendant 20 à 30 secondes avec une main sur le nombril.
2. Masser les mastoïdes, les extrémités arrondies des os se trouvant derrière les lobes des oreilles, pendant environ 20 secondes.
3. Presser les mastoïdes six fois en succession rapide, avec plus ou moins 1,5 Kg de pression.

TAPOTEMENT

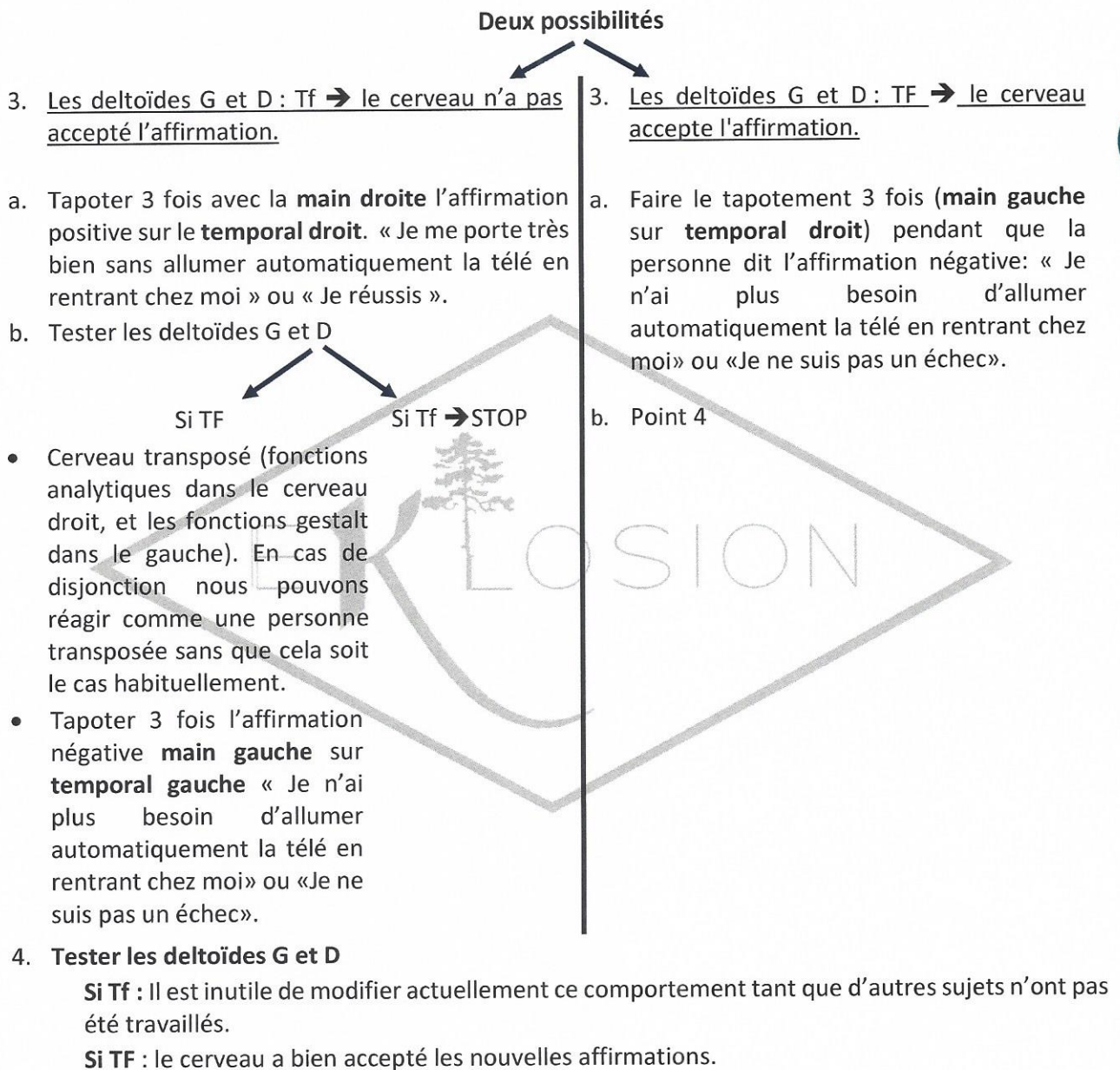
La personne qui teste emploie les trois doigts du milieu (pendant que le pouce tient le petit doigt). Le tapotement se fait avec la pulpe des doigts, fermement, au rythme rapide de deux coups par seconde tout autour de l'oreille (à plus ou moins 1 cm de celle-ci).

NB : Les mains ne croisent jamais et ne passent pas devant le visage



CORRECTION

1. Prendre deux MIF : les deltoïdes G et D : TF (si Tf, tester les GPC G et D : TF)
2. Faire le tapotement trois fois (**main droite sur temporal gauche**) pendant que la personne dit l'affirmation formulée de façon positive, par exemple : « Je me porte très bien sans allumer automatiquement la télé en rentrant chez moi » ou « Je réussis »



TRAVAIL À FAIRE À LA MAISON

La plupart du temps, un seul emploi du tapotement temporal suffit. Mais si vous trouvez que son effet s'estompe après un certain nombre de jours, vous pouvez toujours répéter la procédure. Si toutefois le tapotement temporal ne semble pas efficace, c'est que vous devez peut-être essayer la technique de LSE, avant que le tapotement temporal ne puisse tenir.