

# EFT

## *Technique de Libération Emotionnelle*



Le lapin est un animal qui a la réputation d'être peureux et qui ne peut pas contrôler ses émotions. Tout comme cet adorable lapin gris, nous sommes parfois submergé par nos émotions ! C'est en pratiquant l'EFT que nous allons alléger, notre état émotionnel, une douleur, une perception erronée, une situation ou un souvenir, pour vivre notre Joie intérieure !

## *Gary Craig*

La méthode EFT, Technique de Libération Emotionnelle, s'effectue par des tapotements du bout des doigts, sur certains points spécifiques situés sur le trajet de méridiens, communs aux acupuncteurs pendant qu'on répète son inconfort ou sa douleur. Le fondement de la technique, nous explique son créateur Gary Craig, repose sur le fait que :

« la cause de toute émotion négative est une perturbation dans le flux énergétique corporel »

Les émotions positives apparaissent quand l'énergie circule librement dans les méridiens. Lorsque vous vivez une situation douloureuse émotionnellement, votre énergie ne circule plus correctement le long des canaux énergétiques. C'est pourquoi nous pouvons ressentir ces émotions dans certaines parties du corps.

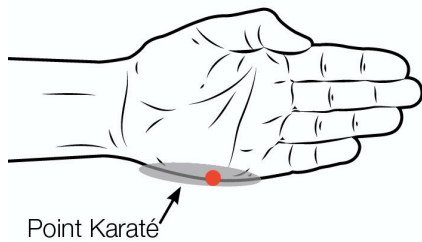
Parfois, nous pouvons sentir la peur au ventre, le stress dans les épaules, en avoir plein le dos, la tristesse dans le cœur et toute la poitrine. L'énergie est bloquée dans certains méridiens qui parcourent ces zones douloureuses. La libération émotionnelle engendre la détente des tensions du corps.

Elle corrige également notre inversion psychologique au fait de vouloir changer les choses qui nous dérangent et de ne pas y arriver malgré toute notre bonne volonté!

Cette pratique apporte des résultats immédiats et durables, souvent là où d'autres méthodes ont échoué.

Libérez-vous maintenant !

## *Points de tapotement*



- 1) Le point karaté ou point de l'assimilation pour corriger l'inversion psychologique.
- 2) Au dessus de la tête (facultatif)
- 3) Coin interne des sourcils
- 4) Coin externe des yeux
- 5) Sous les yeux
- 6) Sous le nez
- 7) Sous la lèvre inférieure
- 8) Sous les clavicules
- 9) Sous les seins
- 10) Sous le bras, à une main des aisselles



## *Protocole d'une ronde EFT*

- 1) Identifiez votre inconfort, votre difficulté ou votre douleur.
- 2) Évaluez l'intensité de l'inconfort et du stress de 0 à 10. (facultatif)
- 3) Faites l'affirmation de neutralisation de l'inversion psychologique.

Tout en tapotant le « point karaté » (voir dessin ci-dessus), répétez 3 fois à voix haute l'affirmation suivante :

« Même si j'ai ... (nommez votre difficulté) ..., je m'aime, je m'accepte et me respecte totalement et profondément »

- 4) Puis commencez la ronde de tapotement en suivant l'ordre des points début/fin des méridiens (comme sur le dessin ci-dessus) en répétant la phrase de rappel sur chaque point :

« Ce/cette ... (nommez votre difficulté) ... »

- 5) Réévaluez l'intensité de votre stress ou de votre douleur de 0 à 10. (facultatif)

- 6) Si vous n'êtes pas à 0 (on ne sait jamais !), répétez l'affirmation de neutralisation en répétant la phrase suivante :

« même si j'ai ce reste ... (nommez votre difficulté), je m'aime, je m'accepte et me respecte totalement et profondément.

- 7) Puis, refaites la ronde de tapotement en répétant la phrase suivante :

« Ce reste de ... (nommez votre difficulté) ... »

Refaites cette étape jusqu'à la disparition de votre inconfort, douleur, peur ou stress.

## *Ronde EFT positive*

Exemple d'un thème positif

Si votre objectif est de vous sentir à l'aise en société ?

1) Tapotez sur le « point karaté » tout en répétant :

J'ai l'intention de me sentir à l'aise en société

J'ai l'intention d'apprécier les gens qui m'entourent

J'ai l'intention de parler facilement à des inconnus

2) Tapotez tous les autres points, faites une ronde en répétant :

je m'ouvre à la possibilité de me sentir à l'aise en société

je m'ouvre à la possibilité d'apprécier la compagnie des personnes qui m'entourent

je choisis maintenant de me libérer de ce stress face aux inconnus

et si je me sentais de plus en plus à l'aise pour parler à toutes ces personnes que je ne connais pas

etc ....

Tapotez autant de fois que vous en ressentez le besoin et pour toute situation qui vous stresse, soyez créatifs, ne vous censurez pas, ça marche !

*Francine Dries*

*Kinésiologue, Formatrice & Auteure*



Méthode EFT et Brain Gym

Psychologie Energétique

Conseils Fleur de Bach

06 10 09 37 60

[francine.dries@gmail.com](mailto:francine.dries@gmail.com)

[www.mon-kinesiologue.com](http://www.mon-kinesiologue.com)

[www.francinedries.com](http://www.francinedries.com)