

## EFT : Emotional Freedom Techniques

### Quelques explications

---

*Vous trouverez les vidéos avec les différents points à tapoter et des audios guidés vers la libération du tabac dans la rubrique EFT*

*L'EFT est une technique de libération émotionnelle.*

*L'EFT est une technique qui associe des tapotements sur certains points d'acupuncture de votre corps avec des phrases prononcées à haute voix concernant un 'problème' que vous souhaitez solutionner. Une émotion trop forte, des blocages émotionnels, du stress et bien plus encore. Certains thérapeutes utilisent cette méthode pour dépasser des phobies, pour soigner des blessures de notre enfant intérieur, pour débloquer des fausses croyances, pour augmenter l'estime de soi, pour trouver une plus grande confiance en nous, ... cela n'a pas de limites.*

*Sachez qu'après 12 minutes de tapotements EFT, l'agglutination des globules rouges change et le système nerveux parasympathique se relaxe.*

*Ce qui me plaît particulièrement dans cette méthode c'est qu'elle est **accessible à tout le monde** et peut se faire seul chez soi. Son succès est dû à sa simplicité d'emploi, sa rapidité d'exécution et ses résultats.*

*L'association des tapotements sur des points du corps (similaires aux points **d'acupuncture**) et la dictée à **voix haute** de phrases concernant notre problème à résoudre, associe donc le corps et le mental. Pour moi, c'est une des clefs de l'efficacité de cette technique.*

*Avant de commencer les exercices, visionnez la vidéo : EFT les gestes qui vous explique quels sont les points d'acupuncture à tapoter pour effectuer une ronde. Un fois ces tapotements tout simples mémorisés, vous pourrez faire les **rondes** enregistrées dans les différents steps.*

*L'association des tapotements sur le corps et l'élocution à haute voix des phrases ciblées permet des résultats rapides car l'EFT allie **le corps, le mental et le cœur**.*

*Cette technique peut s'appliquer pour toutes nos **émotions désagréables** dont nous souhaitons nous libérer, voici un mode d'emploi expliquant comment écrire vos **phrases** personnelles qui vous permettront de vous libérer des vos émotions négatives.*

*La **1ère phrase** que l'on appelle la phrase de **préparation**:*

*Même si j'ai ce problème (description du problème par une courte phrase), je m'accepte tel que je suis.*

*Même si j'ai vécu cette situation (description), je m'aime et m'accepte tel que je suis.*

*Un exemple concret : Même si ma mère m'énerve tout le temps, je m'aime et m'accepte tel que je suis*

*Cette phrase de préparation sera utilisée au début de la ronde, pour les tapotements sur le point Karaté, la tranche de la main.*

***2ème** étape : vous préparez des phrases qui **décrivent le problème**, ou les différentes situations. Ce sont des phrases qui décrivent ce qui s'est passé ou ce que vous ressentez. Les phrases seront courtes*

*Par exemple : je me suis énervée sur ma mère... elle a encore téléphoné... elle m'a crié dessus... parce que je ne suis pas passée la voir... elle m'énerve... elle ne pense pas que je suis débordée... j'ai essayer de rester calme... mais je n'y suis pas parvenue... je lui ai hurlé dessus.. elle a pleuré... je m'en veux... je n'ai pas su me taire... elle m'énerve tout le temps...*

*A chaque phrase, vous changez de points sur le corps.*

*Remarquez que la 1ère ronde sont des phrases négatives qui décrivent le problème. Cela permet de bien déprogrammer le négatif dans un premier temps. Les rondes positives suivront.*

*Avant de commencer, évaluer toujours sur une échelle de 1 à 10 à quel niveau est l'intensité de notre problème.*

*Pendant ce temps, repérez le point sensible qui se trouve entre la clavicule et le sein gauche, chercher en massant, vous sentirez un point qui fait un peu mal. Une fois trouvé vous le massez en tournant. Retenez bien ce point car où que vous soyez, si vous sentez le stress monter vous masser légèrement ce point et le calme revient très vite. Donc avant de vous lancer dans la ronde, massez déjà ce point et notez votre chiffre.*

*Après une ronde complète, vous vous arrêtez, respirer profondément et **buvez de l'eau** (super important de boire de l'eau après n'importe quel exercice énergétique). Vous réévaluez le niveau d'intensité de votre problème. Vous faites un petit bilan de vos ressentis, et vous poursuivez avec une nouvelle ronde, vous réutilisez la 1ère phrase de préparation, même si je suis etc... je m'aime et m'accepte tel que je suis.*

*Vous prononcez vos phrases qui s'adaptent petit à petit à l'émotion que vous ressentez en tapotant sur chaque point. Toujours faire des phrases en accord avec ce que vous ressentez **maintenant** par rapport à une situation passée. Petit à petit utilisez des phrases plus positives, plus constructives.*

*Dans notre exemple, la 2ème ronde pourrait devenir, ma mère m'énerve tellement, elle est énervante, je n'en peux rien, je pourrais peut être trouver des solutions pour moins m'énerver, cela ne fait pas de moi une mauvaise personne, elle non plus n'est pas mauvaise, c'est juste un comportement qui m'énerve, je pourrais peut être lui en parler, trouver une solution ensemble, etc etc...*

*Dans un 1er temps, testez avec les audios EFT guidés et puis si cela vous convient, lancez vous dans des rondes que vous écrivez vous mêmes, vous verrez qu'en tapotant, les phrases viennent spontanément.*

## **Astuces**

- *Sachez qu'à tout instant, vous pouvez masser **le point sensible**, point clavicule, entre la clavicule et le sein. Vous le reconnaissez tout de suite par la petite douleur qu'il produit lorsque vous le touchez. Tournez **dans le sens des aiguilles d'une montre**, cela apaise directement toute émotion négative (stress, colère, tristesse, ....)*
- *Si vous n'avez **pas assez de temps** pour faire une ronde, vous pouvez utiliser ce **point clavicule** et prononcer toutes vos **phrases** sur ce point*
- *Boire un grand verre d'eau avant et après tout travail énergétique comme l'EFT*
- *Pincer le bout de vos 5 doigts permet d'alléger instantanément tout retour d'émotion*

*Si tout cela vous semble confus, ne vous inquiétez pas en faisant quelques rondes guidées vous comprendrez mieux. C'est en jouant qu'on apprend à jouer...*