

Mon petit guide EFT - Emotional Freedom Techniques

L'EFT a été mis au point par Gary Craig, qui déclare : *"La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation du système énergétique corporel."*

Présentation

L'EFT est une technique de libération émotionnelle avec laquelle on stimule par tapotements le réseau des méridiens d'acupuncture tout en restant connecté à son ressenti corporel et en parlant.

L'EFT est simple et efficace pour se libérer des émotions ancrées en nous suite à des éléments perturbants de notre vie. "Tapoter" régulièrement favorise l'autonomie vers la résolution de nombreuses situations du quotidien.

Attention : En cas de problèmes médicaux , vous devez toujours consulter votre médecin et suivre vos traitements.

Si la problématique que vous rencontrez vous submerge d'émotions, pensez à vous faire accompagner par un professionnel formé à l'EFT ou tout autre professionnel compétent selon votre besoin.

La pratique de l'EFT

Les points



Point karaté (Tranchant de la main)

Sommet du crâne

Début du sourcil

Coin de l'œil

Sous l'œil

Sous le nez

Creux du menton

Clavicule

Sous le sein

Sous le bras

Chaque point est stimulé entre 5 et 10 fois, sans compter. Pratiquez à votre rythme et selon vos ressentis, ce sera parfait.

Mémo : Une ronde = quatorze points.

Déroulement des rondes EFT

La pratique de l'EFT se déroule en 4 phases

1) Évaluation du problème :

Qu'est-ce qui me limite ou me pose problème ? Qu'est-ce que je ressens (Émotion(s), Sensation(s) corporelle(s)) ? Où cela se situe dans mon corps ? Sur une échelle de 0 à 10 quelle est l'intensité émotionnelle de cette problématique, pour moi, au moment de l'exercice ?

Échelle d'intensité

L'intensité du problème est évaluée avant et après chaque séance et peut-être évaluée entre deux rondes. A chaque fois, évaluez approximativement l'intensité émotionnelle de votre problème sur une échelle allant de 1 à 10. 10 = émotion forte, 1 = émotion faible. Prenez le premier nombre qui vous vient à l'esprit.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



2) Phase de préparation

Créez une phrase sur le modèle " Même si je ressens ******* , je m'aime et je m'accepte complètement" ou "Même si je ressens ******* , je m'accepte totalement".

Répétez la 3 fois en tapotant le point karaté. Conservez votre attention sur le problème et les ressentis liés.

*** Ajoutez la description de votre problème.

Ex : *Même si je ressens cette colère et cette tension dans le haut de mon dos , je m'aime et je m'accepte totalement.*

3) Phase de rappel

Énoncez une fois le problème (partie soulignée de l'exemple ci-dessus) à chaque point que vous

tapotez du bout des doigts.

Suivant l'ex : *Cette colère et cette tension dans le haut de mon dos.*

Conseil : Ajustez votre phrase selon la modification de votre ressenti (EX : "Ce qui reste de colère" ou "Cette chaleur au niveau de mon visage"...). Tapoter jusqu'à diminution significative.

4) Réévaluation

Évaluez à nouveau l'intensité émotionnelle du problème. En général entre 0 et 2 vous pouvez considérer que la résolution est complète. Dans ce cas vous pouvez si nécessaire, passer à un autre aspect du problème (ou un autre problème). Si vous commencez à vous sentir mieux ou que vous percevez une évolution insuffisante, répétez l'exercice jusqu'à ce que la résolution soit complète. S'il n'y a pas de changement, reformulez la description de votre problème (Peut-être décelez-vous un blocage qui nécessite un accompagnement ?)

Il arrive très fréquemment que des images ou des souvenirs surgissent pendant les rondes d'EFT.

Vous pouvez les noter pour les "tapoter" les jours suivants.

Veillez à boire de l'eau pendant et après vos rondes EFT.

Gary Craig conseille d'appliquer l'EFT pour tout.

Si vous le souhaitez, je peux vous accompagner plus loin dans votre démarche et pour cela vous pouvez librement prendre contact avec moi :

Magali Rebatel

06 24 88 00 83

www.magali-rebatel-hypnose.com

contact@magali-rebatel-hypnose.com

Retrouvez-moi sur Facebook et Instagram

La reproduction de ce document (même en partie) est interdite sous quelque forme que ce soit.

Crédit photo 1 : Magali Rebatel Crédit images : Pixabay