

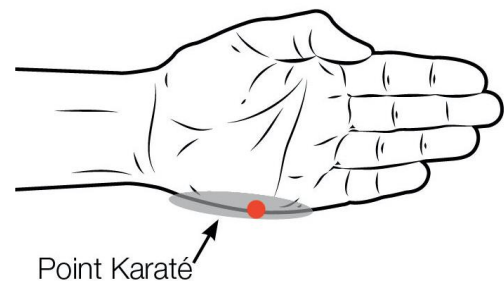
EFT, Emotional Freedom Technique

Qu'est-ce que l'EFT ?

C'est une *technique de libération émotionnelle* qui s'effectue en tapotant les points suivants situés sur des méridiens du corps. Le point « Karaté » puis de haut en bas.

Le fondateur Gary Craig explique que « la cause de toute émotion négative est une perturbation dans le flux énergétique corporel ».

1. Le point karaté ou point de l'assimilation pour corriger l'inversion psychologique.
2. Au-dessus de la tête
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



Une ronde EFT

1. Identifiez l'inconfort, la difficulté ou la 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 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, 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 l'inconfort, la douleur, la peur ou le stress.

Se donner des objectifs

Faire la même ronde sauf qu'à l'étape 1, je porte une **intention positive** :

« J'ai l'intention de ... »

Puis en tapotant les autres points, on visualise et **nomme les différentes étapes** pour arriver à cette intention :

« Je m'ouvre à la possibilité de ... » « Je compte y arriver en faisant ... »

En classe, ça peut être : « Je sais que je peux réussir cet exercice car je suis fort. » « Je sais que je peux me contenir de taper en récréation car je suis gentil, je suis super. »

Cultiver la zénitude

1. Coin interne des sourcils

« Je libère ma peur. »

2. Coin externe des yeux

« Je libère ma tristesse. »

3. Sous les yeux

« Je libère mes doutes. »

4. Sous le nez

« Je libère ma honte. »

5. Sous la lèvre inférieure

« Je libère les traumatismes de mon passé. »

6. Sous les clavicules

« Je libère mon insécurité. »

7. Sous les seins

« Je libère mes colères. »

8. Sous le bras, à une main des aisselles

« Je libère ma rancune. »