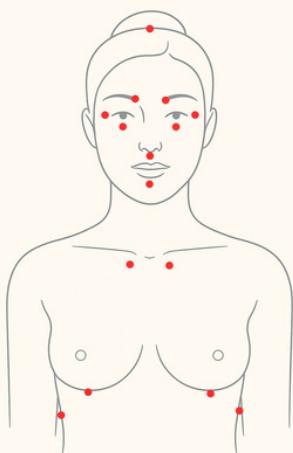


Corinne Sarazin

# L'EFT

Emotional Freedom Technics  
POURQUOI L'UTILISER  
ET COMMENT



## **IMPORTANT**

Vous allez découvrir une technique d'auto-traitement simple et efficace. Pour autant, comprenez que n'allez pas l'utilisez de façon thérapeutique mais plus comme un moyen de gérer le stress ou les émotions qui vous envahissent. Si vous avez des problèmes médicaux, psychiques ou mentaux, adressez-vous à un médecin.

Ce livret s'adresse à des personnes stables mentalement et émotionnellement. Je ne serais en rien responsable d'effets indésirables en cas de non-respect de cet avertissement.

Sinon, rassurez-vous, il est normal de ressentir les émotions, c'est d'ailleurs le but 😊.

Et même si ce n'est pas super agréable pendant quelques minutes, soyez patient(e).



## Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Technique)  
ou Techniques de Libération Émotionnelle

est une pratique psycho-corporelle appartenant aux thérapies brèves et à la psychologie énergétique. Surnommée "acupuncture émotionnelle", elle vise à rééquilibrer l'esprit en tapotant sur des points précis des méridiens tout en se concentrant sur les émotions désagréables et perturbantes.

-----

C'est en 1980 que le psychologue Roger Callahan a découvert et utilisé le principe des méridiens pour traiter les phobies. C'est en 1993, que l'ingénieur Gary Graig en a simplifié l'approche. Depuis, l'EFT est pratiquée dans une soixantaine de pays. Elle fait l'objet d'études approfondies aux États-Unis utilisant les résultats obtenus sur des vétérans souffrant de stress post-traumatique. Depuis, grâce à la simplicité et la rapidité de cette méthode, des bénévoles apprennent à ceux qui en ont besoin à surmonter les effets traumatisques suite à des catastrophes.

-----

Le principe de fonctionnement de l'EFT repose sur le lien entre le corps (stimulation des méridiens) et l'esprit (ressenti des émotions).



Chaque circuit énergétique est relié à un organe  
et à une émotion :

Le Foie → La Colère

Les Reins → La Peur

Les Poumons → La Tristesse

La Rate-Pancréas → L'Inquiétude

Le Cœur → La Joie (ou le manque de joie)

*"Toute émotion négative découle d'un blocage  
du système énergétique corporel"*

---

Concrètement l'EFT permet de dissocier une émotion d'une situation rapidement. Ce n'est pas de la magie, le problème ne disparaît pas. C'est plutôt la façon de le voir, de le ressentir qui sera différente. Puisque l'émotion est moins présente, un certain recul sur la situation s'installe.

On garde le contrôle, on relativise. Ce qui amène une objectivité appréciable.

### **Les bénéfices:**

La gestion et la libération des émotions perturbantes.

On reprend le contrôle de soi.

Une réduction du stress et des troubles anxieux.

Facilite le développement personnel.

Relaxe et détend.



## LES EMOTIONS

Il faut savoir que même si elles sont désagréables, elle ne sont pas négatives. Ce sont des signaux de l'inconscient. Elles ont pour but de nous alerter sur nos besoins et/ou nos valeurs non respectés.

L'inconscient croit savoir ce qui est bon pour nous d'après ce qu'il a compris et appris de nous. Nos émotions peuvent donc aussi bien nous stimuler que nous bloquer ou nous freiner...

La **peur** sert à nous protéger d'un danger perçu.

La **colère** nous alerte que nos besoins ne sont pas respectés et nous incite à fixer nos limites.

La **tristesse** indique une perte et un besoin de réconfort.

Le **dégoût** exprime quelque chose de toxique.

La **surprise** survient quand on est déstabilisé.

La **joie** sert à partager notre plaisir afin que l'évènement se reproduise.

Il y a plein d'émotions secondaires comme la frustration, la honte, la culpabilité, l'envie, etc. Si on ne les prend pas en compte, elles reviennent. Car l'Inconscient est obstiné, si vous n'entendez pas, il réagit de plus en plus fort car c'est son rôle de vous alerter pour vous "protéger".



## MAINTENANT TESTEZ

Prenez garde à ne pas être dérangé(e). Concentrez-vous mentalement **sur le négatif** de la situation. Evaluez l'inconfort (la charge émotionnelle) de 0 à 10 (10 étant le maximum). Puis tapotez sur le point karaté en disant une phrase avec le négatif et du positif, du genre:

*"Même si j'ai peur de cet entretien, je choisis de penser que ça va bien se passer".*

*"Même si je ne me sens pas capable, je choisis d'essayer quand même."*

Ensuite, sur les points du corps et de la main, en voyant la scène ou en vous répétant:

*"J'ai eu tellement honte..."*

*"Je suis incapable de ...."*

*"Cette colère en moi..."*

Laissez les pensées et les émotions émerger tout en tapotant. Il se peut qu'elles se manifestent au niveau du corps, acceptez-les. Restez concentré(e) sur le négatif. Au fur et à mesure, une prise de distance s'installe (une perception plus diffuse, des pensées plus positives, le corps est plus calme). Faites 5 rondes puis évaluez. Recommencer si besoin avec "Même si..., je choisis ...." puis avec les phrases négatives.

Il est normal qu'au début vous ayez du mal à tapoter et penser, mais ça viendra vite. Et rappelez-vous, ce n'est pas de la magie, persévérez et observez votre ressenti.



## **EXEMPLES D'UTILISATION DE L'EFT**

### **Pour une tâche que vous repousssez depuis des semaines.**

Vous devez faire quelque chose d'important,  
ou une décision à prendre.

Quand tapoter :

Juste avant de (encore) remettre à plus tard.  
Avec une phrase du genre "Même si je repousse  
..... parce que j'ai peur de me tromper, je décide  
de faire un petit pas maintenant".

Résultat : Une mise en action pour au moins  
commencer.

### **Le matin, avant de démarrer la journée**

Vous ouvrez votre ordinateur et la to-do list  
vous angoisse déjà.

Quand tapoter :

Dès que vous sentez cette boule au ventre ou  
l'envie de tout laisser tomber.

Avec une phrase du genre "Même si je ne sais pas  
par où commencer, que ça me démoralise, je choisis  
de m'y mettre quand même."

Résultat : Vous faites une marche après l'autre et  
vous avancez.

### **EXAMPLE D'UTILISATION DE L'EFT POUR UNE INSOMNIE**

## **EN UTILISATION PRÉVENTIVE**

Avant les moments "à risque".

La veille d'un entretien.

Avant de présenter vos arguments.

Avant de dire non.

### **MINI-PROTOCOLES EXPRESS (2 minutes)**

#### **Le "SOS stress"** (version courte)

Point Karaté uniquement

3 respirations profondes

Tapoter en boucle pendant 1 minute

Quand : Juste avant une réunion,  
dans les toilettes, dans la voiture...

#### **Le "Reset émotionnel"** (avant de rentrer chez soi)

Une ronde complète sur "cette journée de travail".

Transition travail/maison

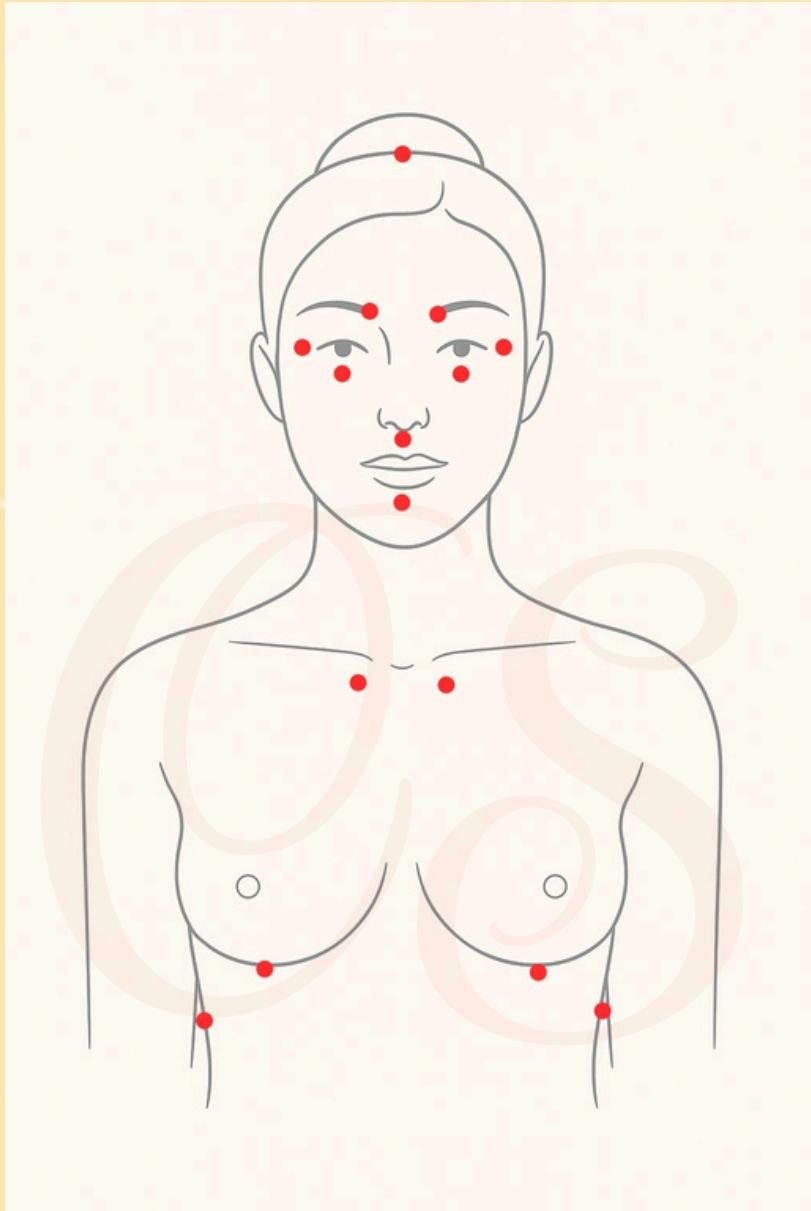
Quand : Dans la voiture, devant la porte, avant de  
retrouver la famille...

#### **LA "Permission du matin"** (routine quotidienne)

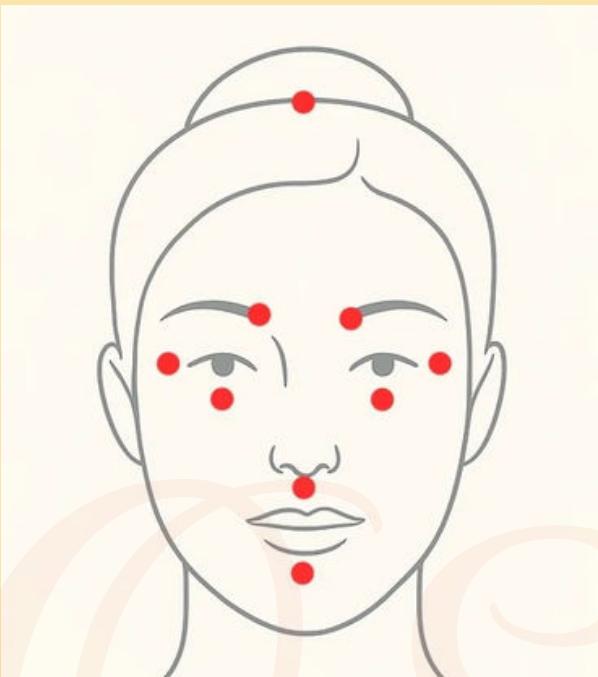
1 ronde sur "Je choisis d'être au top aujourd'hui".

Avant de consulter les emails/réseaux.

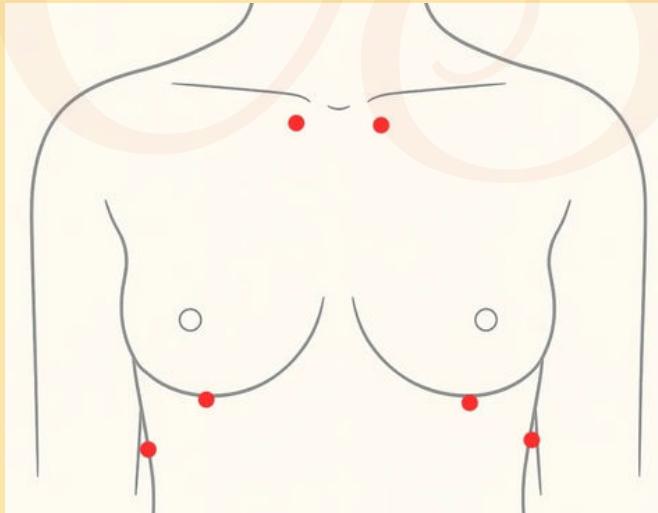
Quand : Chaque matin, partie de votre rituel.

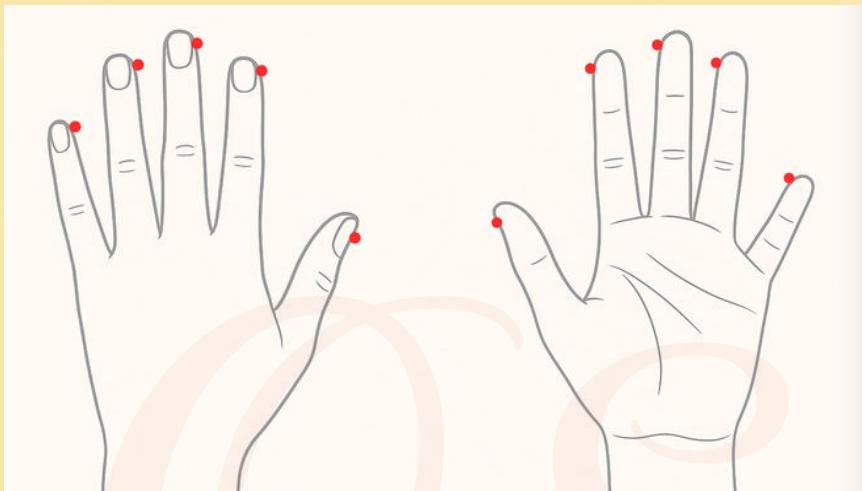


Les méridiens étant symétriques, vous pouvez soit  
stimuler les points d'un côté ou de l'autre,  
soit stimuler les deux côtés en même temps.  
Tapotez 5 à 7 fois doucement mais fermement.

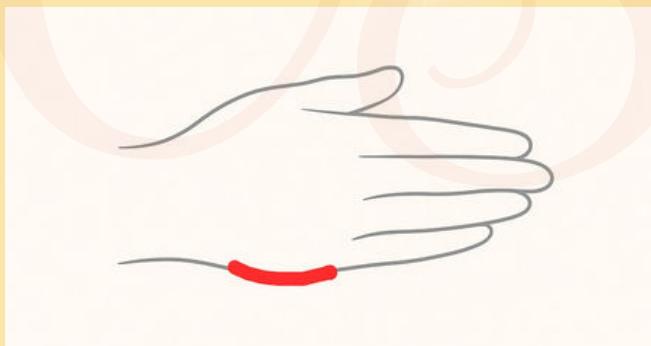


Au creux du menton.





Une seule main. Le point se situe le long du pouce côté extérieur contre l'ongle.



## BON TAPOTAGE!

Si vous avez des questions, contactez-moi un message sur Instagram.

## RECAPITILATIF DES POINTS

