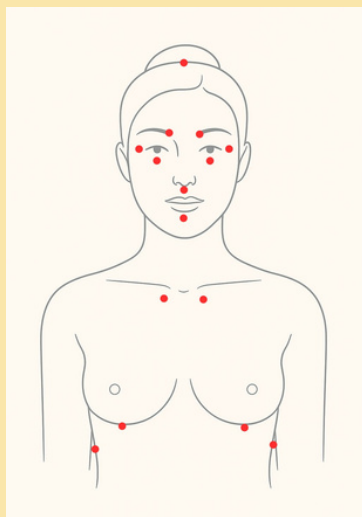


Corinne Sarazin

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).



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 apportent leur aide
lors de 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 destabilisé.

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. Évaluez 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 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 repoussez 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.

EXEMPLE 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)

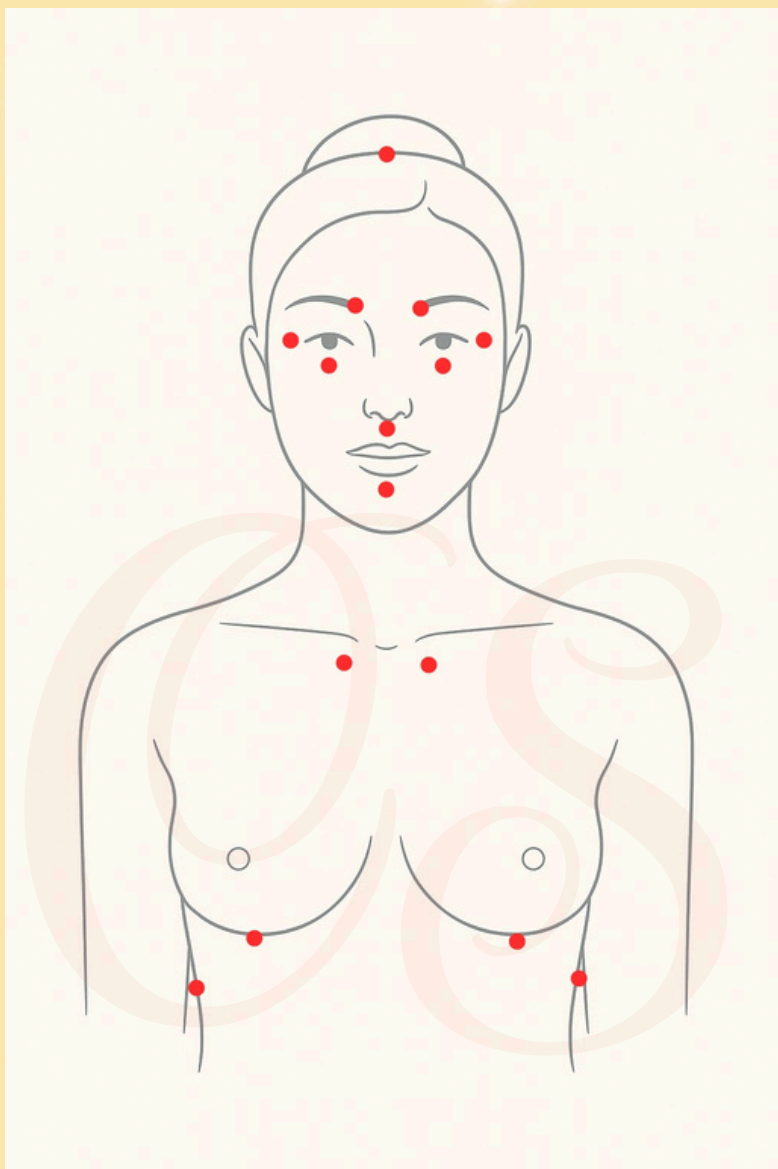
Point Karaté uniquement
3 respirations profondes
Tapoter en boucle pendant 1 minute
Quand : Juste avant une réunion,
dans les toilettes, dans la voiture...

Le "Reset émotionnel" (avant de rentrer à la maison retrouver la famille).

Une ronde complète sur "*cette journée de travail*".
Transition travail/maison

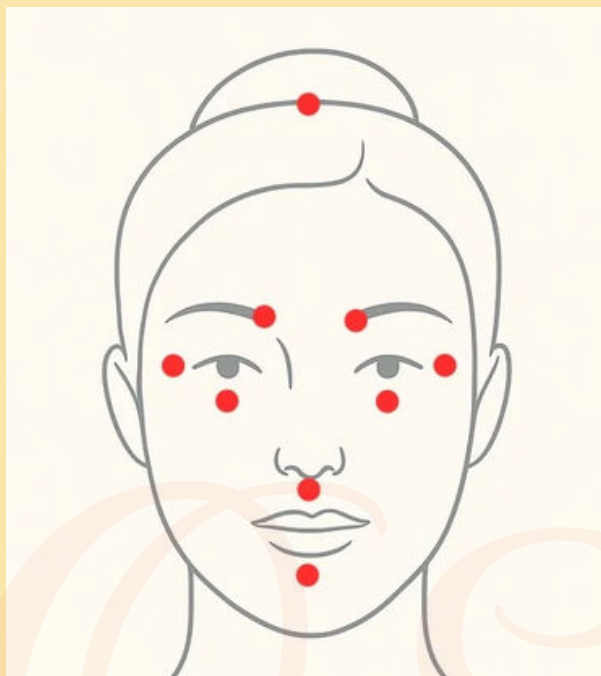
LA "Permission du matin" (routine quotidienne)

1 ronde sur "Je choisis d'être au top aujourd'hui".
Avant de consulter les emails/réseaux.

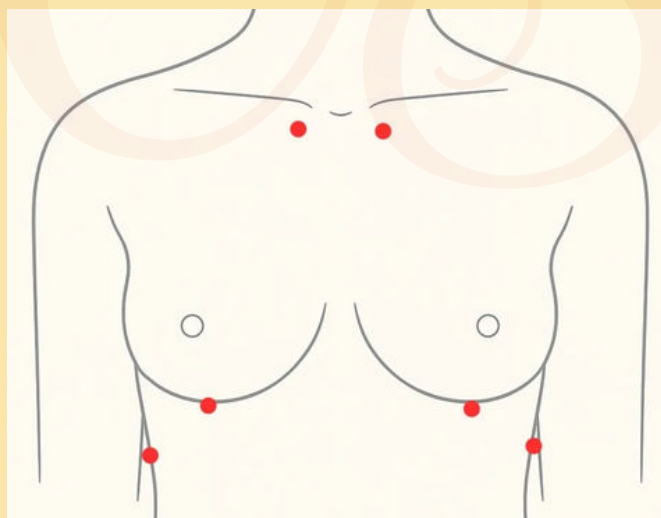


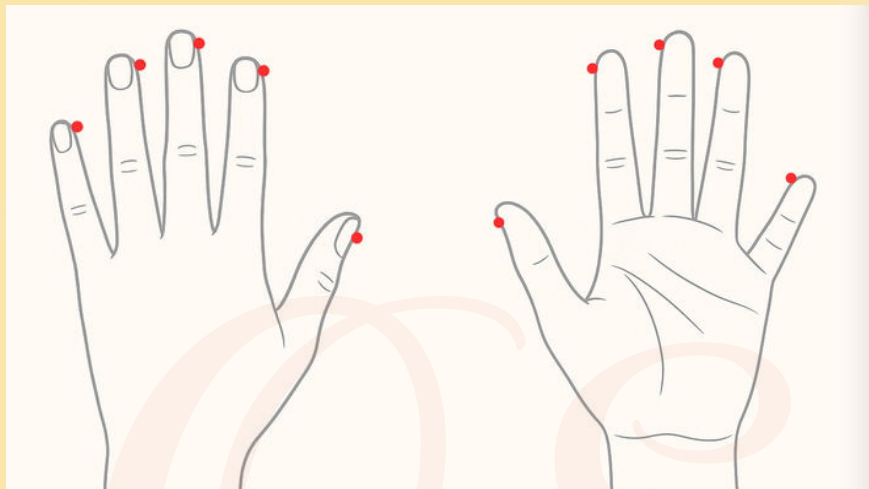
Les méridiens étant symétriques, vous pouvez soit stimuler les points d'un côté ou de l'autre, soit stimuler les deux côtés en même temps.

Tapotez 5 à 7 fois doucement mais fermement.

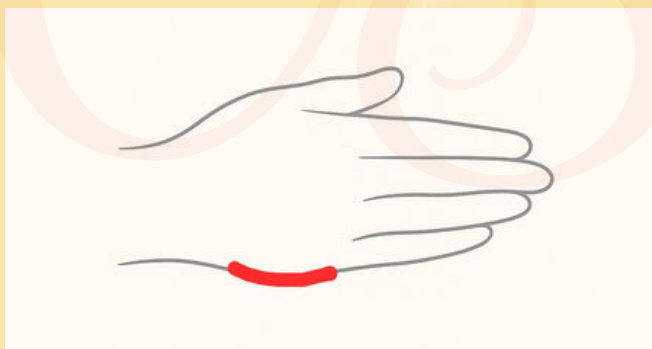


Au creux du menton.





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 en MP
sur Instagram.

RECAPITILATIF DES POINTS

