

KIT D'INITIATION EFT

Quelques minutes pour apprendre l'EFT

Qu'est-ce que l'EFT ?

EFT signifie Emotionnal Freedom Techniques. Il s'agit d'un ensemble de techniques de libération émotionnelle qui intègre l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale.

Basée sur une découverte fondamentale faite par le Dr. Roger Callahan, l'EFT a été mise au point dans les années 90 par Gary Craig, un ingénieur américain de l'université de Stanford au USA. Cette technique, utilisant le corps et l'esprit, nous permet de nous libérer rapidement des émotions qui se sont ancrées en nous à la suite d'événements perturbant de notre existence.

A quoi l'EFT s'applique ?

A toute pensée enracinée dans notre vision du monde, des autres et de nous-même.

A toute émotion liée à des événements vécus, réels ou imaginaires.

A toute sensation corporelle liée à l'expression d'une émotion ou d'une mémoire de sensation physique.

A tout comportement ou inhibition ayant pour origine des facteurs psychologiques (pensées, émotions).

Quelque soit la nature des pensées, des émotions et sensations abordées, la recette de base de l'EFT s'applique de la même façon. Il est cependant nécessaire d'être conscient de leur nature pour s'en libérer.

Quelle idée est au coeur de l'EFT ?

L'idée à l'origine et sous-tendant toute la pratique de l'EFT est la suivante :

« La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation du système énergétique corporel. »

Quel est le principe de base de l'EFT ?

« Pensez consciemment à votre problème tout en tapotant une série de points à la surface de votre corps. »

Comment faire de l'EFT ?

LE CORPS

« Je stimule mon système énergétique »

Pourquoi tapoter ?

Les tapotements envoient de microimpulsions au cerveau (limbique) capables de modifier et de dissoudre les perturbations qui se sont formées dans notre système énergétique au cours de notre vie. Il en résulte une amélioration de la circulation de l'énergie dans le corps et l'esprit.

Où tapoter ?

A la surface de votre corps, sur votre peau.

L'EFT utilise 14 points, chacun étant lié à un méridien.

Hormis les points 4) et 5), tous les points se retrouvent symétriquement des deux côtés du corps. (cf carte des points)

Comment tapoter ?

Chaque point est tapoté doucement et continuellement avec le bout des doigts de votre main. Les points que l'on retrouve symétriquement des deux côtés du corps peuvent être tapotés simultanément avec les deux mains. Selon la localisation et la sensibilité de la zone, il est préférable de tapoter avec le bout d'un, deux ou trois doigts.

Combien de fois tapoter ?

Le nombre exact importe peu. Chaque point est tapoté au moins le temps d'énoncer une fois votre problème à haute voix ou intérieurement avant de passer au suivant. En général 7 à 8 fois chaque point.

L'ESPRIT

« Je me concentre sur mon problème. »

Pourquoi se concentrer ?

L'attention permet de cibler les informations à transformer par la stimulation du système énergétique. Pour transformer un état émotionnel spécifique il est indispensable d'avoir sa raison d'être à l'esprit - sans quoi le tapping ne produit qu'un effet non-spécifique et temporaire.

Sur quoi se concentrer ?

Sur les images et pensées éveillant en vous les émotions et sensations physiques indésirables ou sur l'émotion ou la sensation elle-même jusqu'à ce que la stimulation fasse surgir les pensées et images associées.

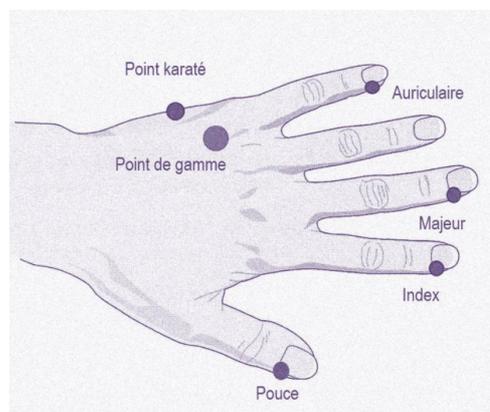
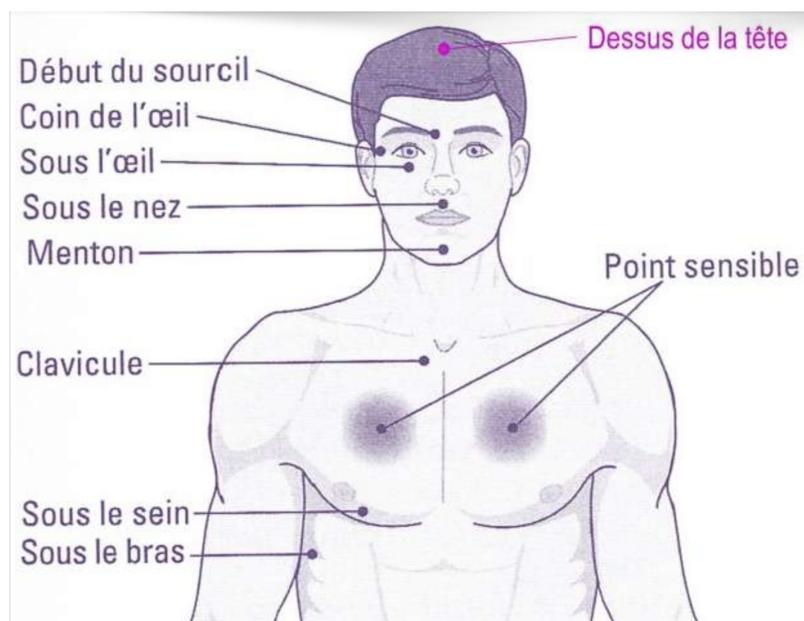
Comment se concentrer ?

A l'aide d'une courte phrase de rappel décrivant votre problème. Le rôle de cette phrase est de cibler les informations composant le problème et de le maintenir dans le champ d'attention pendant que les points sont stimulés.

Combien de temps se concentrer ?

L'attention doit rester centrée sur le problème le temps de la séquence de tapotements et ce jusqu'à ce qu'il n'ait plus aucune intensité émotionnelle. Il est naturellement possible de faire des pauses.

LA RECETTE DE BASE



La recette de base est la marche à suivre pour traiter chaque aspect d'un problème, tout en mesurant la progression effectuée. Une fois que vous avez choisi le problème que vous désirez aborder, identifié ses composants internes (image, pensée, émotion et sensation), trouvé une courte phrase pour le décrire, appliquez-lui la recette de base.

❶ Evaluation → ❷ Préparation → ❸ Traitement → ❹ Réévaluation → ❶ Evaluation de l'intensité

❶ Evaluation

L'intensité du problème est évaluée avant et après chaque traitement. Pour cela 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. Au besoin devinez-le.

② Préparation :

Correction de l'inversion psychologique = inversion de la polarité énergétique pouvant empêcher l'EFT de fonctionner.

" La préparation consiste à stimuler le point karaté (0) : dites trois fois une phrase d'acceptation de soi avec ce problème. "

→ Même si j'ai (description de votre problème), je m'aime et je m'accepte complètement,

→ Même si j'ai (description de votre problème), et que je le ressens (à tel endroit dans mon corps, comme une ... (décrire ce que vous ressentez dans votre corps) je m'accepte infiniment.

→ Même si j'ai (description de votre problème), et que je me sens (décrire votre émotion au sujet de ce problème), je m'aime et je m'accepte complètement comme je suis.

③ Traitement : Séquence de tapotements

« Enoncez une fois le problème à chaque point tout en le tapotant doucement et rapidement avec le bout des doigts. »

Une séquence de tapotements comprend la stimulation successive de 14 points correspondant aux 14 méridiens. Voici un exemple avec « la peur des chiens ».

Tout en tapotant le point sourcil, dites une fois « cette peur des chiens ».

Tout en tapotant le point coin de l'oeil, dites une fois « cette peur des chiens ».

Tout en tapotant le point sous l'oeil, dites une fois « cette peur des chiens ». Etc.

Il est possible de raccourcir la séquence en n'utilisant que les 7 premiers points et de la rallonger à 15 points lorsque l'intensité du problème ne descend pas. L'ordre dans lequel les points sont tapotés n'a aucune importance du point de vue efficacité.

④ Réévaluation de l'intensité.

Concentrez-vous à nouveau sur votre problème et réévaluez son intensité sur votre échelle.

Si la résolution est complète, passez à un autre aspect du problème. Si elle n'est que partielle répétez la recette de base jusqu'à ce qu'elle soit complète. S'il n'y a aucun changement, reformulez la description de votre problème ou suspectez la présence d'un blocage.

La pratique de l'EFT a tendance à donner soif. Pour accompagner la libération des toxines dans votre système énergétique, n'hésitez pas à boire de l'eau pendant et après la séance de travail

Quel est l'effet de l'EFT ?

Au niveau de l'esprit, l'EFT a pour effet de déconditionner les émotions et pensées qui se sont associées à ce que nous avons perçu lors de nos expériences vécues. Au niveau du corps, son effet est de produire une profonde détente du fait de la libération de la tension émotionnelle sous-jacente.

Rappel des points EFT

- 0) Tranche de la main (karaté)
- 1) Sur le sommet de la tête
- 2) Début du sourcil
- 3) Coin de l'oeil
- 4) Sous l'oeil
- 5) Sous le nez
- 6) Creux du menton
- 7) Clavicule
- 8) Sous le bras
- 9) Sous le sein
- 10) Coin de l'ongle du pouce
- 11) Coin de l'ongle de l'index
- 12) Coin de l'ongle du majeur
- 13) Coin de l'ongle de l'auriculaire
- 14) Dos de la main (point gamme)