



Kit d'initiation

EFT

Apprenez les bases de
l'EFT en quelques minutes

Introduction

Vous avez entendu parler de l'EFT ? Vous avez mené votre propre enquête ? Vous avez lu et entendu un peu tout et son contraire à propos de cette technique ? Vous êtes perdu dans l'incroyable diversité de cette méthode ? Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT. Pour bénéficier pleinement de cette expérience nous vous proposons un rapide exposé de la technique de base.

Qu'est-ce que l'EFT ?

EFT signifie Emotional Freedom Techniques. Il s'agit d'un ensemble de techniques de liberté 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 aux 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 ?

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).

Quelle que 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 cœur 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 micro-impulsions 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.

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 ?

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

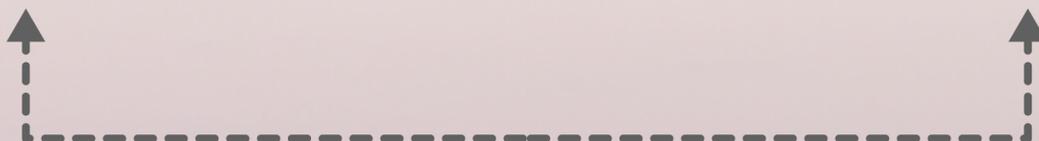
recette de base est la marche à suivre pour traiter chaque aspect d'un problème, tout en mesurant la progression effectuée. Une fois que vous avez choisi le problème que vous désirez aborder, identifié ses composants internes (image, pensée, émotion et sensation), trouvé une courte phrase pour le décrire,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

1/ Évaluation

2/ Préparation

3/ Traitement

4/ Réévaluation



1/ Évaluation de l'intensité

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 : Corriger l'inversion psychologique

" Tout en stimulant le point karaté (0) dites trois fois une phrase d'acceptation de soi avec ce problème. "

L'inversion psychologique (IP) est une inversion de la polarité énergétique pouvant empêcher l'EFT de fonctionner (blocage).

Pour corriger cette inversion faites la correction suivante :

Même si j'ai * je m'aime et je m'accepte complètement,
Même si j'ai * je m'aime et je m'accepte complètement.

**Ajouter la description du problème*

« Enoncez une fois le problème à chaque point tout en le tapotant doucement et

3/Traitement : Séquence de tapotements

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 coin de l'œil, dites une fois « cette peur des chiens ».

Tout en tapotant le point sous l'œil, 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.

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.

En bonus

tapping pour transformer une sale journée

Point karaté: Même si j'ai passé une sale journée... je choisis de respirer, et je m'aime et je m'accepte avec toutes mes émotions

Point karaté: Même si tout semble contre moi, et que je ne vois pas comment changer quoi que ce soit... à cet instant, je respire, et je m'aime du mieux que je peux

Point karaté : Même si cette journée m'a vraiment semblé maudite... j'envisage de transformer la situation, maintenant. Sommet de la tête : Oh, quelle sale journée !

Début du sourcil : Rien ne s'est passé comme prévu

Coin de l'oeil : Que de mauvaises nouvelles

Sous l'oeil : Je suis tellement frustré/e

Sous le nez : Je me sens submergée

Creux du menton : Je veux juste que cette journée se termine

Clavicule : Je me sens découragée

Sous le bras : Tout ce stress

Sous la poitrine : Le monde entier est contre moi

Sommet de la tête : Le plus frustrant dans cette journée, c'est....

Début du sourcil : Ce qui m'énerve le plus dans cette journée, c'est....

Coin de l'oeil : Ce qui me stresse vraiment dans cette situation, c'est...

Sous l'oeil : Je ressens le stress dans mon corps, surtout... là...

Sous le nez : Je ressens le stress dans mon corps, surtout... là...

Creux du menton : Je ressens toutes les tensions, suite à toutes ces contrariétés

Clavicule : Et il est bien normal de ressentir tout ça

Sous le bras : Avec la journée que je viens de passer...

Sous la poitrine : Pas étonnant que tout mon système soit en alerte

Sommet de la tête : Je me demande si je peux lâcher un peu de cette frustration

Début du sourcil : Je me demande s'il y a un moyen de me sentir un tout petit peu mieux

Coin de l'oeil : Même si, de toute évidence, cette journée est exactement ce qu'elle est

Sous l'oeil : Même si, objectivement, j'aurais préféré qu'on la raie tout simplement du calendrier

Sous le nez : Il est impossible de réécrire le passé

Creux du menton : Mais peut-être que j'ai un pouvoir sur ma réaction à ce qui s'est pas.

Clavicule : Et si je pouvais, malgré tout, transformer l'expérience de cette journée?

Sous le bras : Et si je pouvais juste respirer tranquillement?

Sous la poitrine : Et si je pouvais apaiser cette sensation, juste un peu?