



Technique de libération émotionnelle (EFT)

QU'EST-CE QUE L'EFT ?

L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) est une méthode très simple et rapide pour réduire l'intensité de souvenirs traumatiques. Il existe de nombreuses études scientifiques sur l'EFT pour la dépression, l'anxiété, et d'autres problèmes psychologiques. Celles-ci montrent que les personnes qui utilisent l'EFT se rétablissent très rapidement, souvent en quelques séances. L'EFT est facile à apprendre, et facile à appliquer. Elle est tellement simple que son mode d'emploi tient en une seule page. Un enfant de 6 ans est capable de l'utiliser.

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'EFT est souvent décrite comme une acupuncture émotionnelle parce qu'elle utilise des tapotements sur des points clé d'acupuncture tout en concentrant les pensées sur une douleur, des souvenirs malheureux, des émotions inconfortables, des envies irrésistibles (ou cravings) pour de la nourriture, ou n'importe quel autre problème.

QUAND UTILISER L'EFT ?

- Si tu ressens une douleur physique.
- Si tu ressens dans l'instant une émotion désagréable.
- Si tu as un souvenir ou une situation qui revient en boucle dans ta tête et qui provoque à chaque fois une émotion désagréable.
- Si tu veux te libérer d'une phobie
- Si tu veux te libérer d'un traumatisme

LE PROTOCOLE D'EFT

1. Évaluer l'intensité

Ferme les yeux et prend le temps de te connecter à ton problème et l'émotion que ça engendre chez toi.

Si c'est une douleur physique, prend le temps de la ressentir.

Identifie comment cette émotion se manifeste dans ton corps (chaleur, texture, couleur, taille, dureté, etc...).

Ensuite, évalue l'intensité de ton problème sur une échelle de 0 à 10 (0 étant tout à fait ok et 10 étant insupportable).

2. Inversion psychologique

Tapote le point Karaté (sur le bord de la main) en répétant 3 fois :

« Même si j'ai ce _____ (exprime ta problématique ou l'émotion), je m'aime totalement et profondément. »

Que tu crois ou non à l'affirmation n'a pas d'importance ; dis-la, c'est tout.

Il vaut mieux la dire avec émotion et emphase ; mais la dire de façon routinière fait habituellement le travail.

Il est préférable de la dire à haute voix, mais si tu préfères la murmurer ou la faire en silence parce que tu es en société, c'est ok aussi. Elle sera probablement efficace.

note : tu peux remplacer les mots « je m'aime totalement et profondément » par « je m'accepte tel / telle que je suis » ou encore « je me respecte de plus en plus », ou toute autre formule qui te correspond et exprime l'acceptation, l'amour de soi (j'accueille cette situation, je m'ouvre à la possibilité d'accueillir/accepter cette situation)

3. Ronde de tapotements

Continuer à répéter votre problématique (sans plus répéter la phrase qui commence par « même si... »), tout en tapotant les 10 points clé suivant :

1. Sommet du crâne (SC)
2. Au début du sourcil (DS)
3. Au coin extérieur des l'oeil (CO)
4. Sous l'oeil (SO)
5. Sous le nez (SN)
6. Sur le menton (Me)
7. Sous les clavicules (Cl)
8. Sur le sternum (St)
9. Sous le sein (SS)
10. Sous le bras (SB)



11. Sur le pouce au coin de l'ongle (Po)
12. Sur l'index au coin de l'ongle (In)
13. Sur le majeur au coin de l'ongle (Ma)
14. Sur l'auriculaire au coin de l'ongle (Au)
15. Sur le point de gamme (PG)

Note : Pour la 1ère ronde, pas besoin de tapoter sur les doigts. Il est nécessaire de le faire lors de la 2ème ronde si l'intensité de l'émotion a très peu descendu.

4. Grande respiration

Juste prendre une grande inspiration, puis expirer sans retenir l'air, comme un soupir, en détendant tous les muscles du corps autant que possible.

5. Réévaluation de l'intensité

Après une série de tapotements sur les 10 premiers points de la séquence, considère à nouveau le problème (ou l'émotion) sur lequel tu travailles. Mesurez-le avec l'échelle d'intensité de 0 -10.

Où en est-il maintenant ?

Si le problème ne te dérange plus du tout et est à zéro, félicitations. Tu as terminé. Aucun autre tapotement n'est nécessaire. Si tu te sens mieux mais que le problème est toujours là, note à nouveau ton niveau d'inconfort sur l'échelle d'intensité de 0-10.

2 cas de figures sont alors possibles :

- Soit l'intensité a considérablement diminué et dans ce cas le problème n'est peut-être plus un problème mais c'est mieux de persévérer jusqu'au 0 pour être sûr de ne plus le voir ressurgir sur un aspect oublié.

Dans ce cas tu refais une ronde en remplaçant la phrase « Même si j'ai ce... » par « Même si j'ai ce reste de... » :

*Même si j'ai **ce reste de** _____, je m'accepte totalement et profondément.*

- Soit l'intensité n'a pas diminué, ou très peu, et dans ce cas il convient d'enchaîner les tapotements sur les points de la main. Si cette fois-ci l'intensité a diminué mais que tu n'es pas à 0, alors tu peux reprendre une nouvelle ronde avec la phrase :

*Même si j'ai **ce reste de** _____, je m'accepte totalement et profondément.*