



Sommaire

Introduction : le pouvoir de libération de l'EFT XX

I. L'EFT EN UN CLIN D'ŒIL

Autotest : mon rapport à mes émotions XX

Principes fondamentaux de l'EFT..... XX

Le tapping : guide détaillé XX

2. L'EFT EN ACTION : EXERCICES POUR LES SITUATIONS COURANTES

Gérer le stress et l'anxiété XX

Surmonter les peurs et les phobies..... XX

Guérison émotionnelle (tristesse, colère, deuil) XX

Renforcer l'estime de soi et la confiance XX

Soulager les douleurs physiques XX

Gérer les addictions et les compulsions..... XX

Améliorer la qualité du sommeil XX

Approche de la gestion du poids XX

Améliorer les relations interpersonnelles XX

Développer la créativité et vaincre la procrastination XX

Être performant (sport, travail, création) XX

3. ALLER PLUS LOIN AVEC L'EFT ET L'INTÉGRER AU QUOTIDIEN

Dépannage : que faire si l'EFT ne semble pas fonctionner ? XX

Intégrer l'EFT dans votre vie quotidienne XX

L'EFT par procuration et la pratique en groupe XX

Libérer les traumatismes légers XX

Maintenir les bénéfices de l'EFT sur le long terme XX

L'EFT avec les enfants et les animaux XX

Conclusion : votre voyage avec l'EFT XX

1



L'EFT EN **un clin d'œil**

PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'EFT

Cette technique est simple, mais son efficacité réside dans la compréhension de quelques principes clés. L'EFT part du postulat que la cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique du corps. En d'autres termes, nos émotions inconfortables ne sont pas juste dans notre tête ; elles sont liées à des blocages ou des déséquilibres dans notre système énergétique, celui-là même que l'acupuncture et l'acupression utilisent depuis des millénaires.

En tapotant sur des points spécifiques des méridiens (canaux d'énergie) tout en nous concentrant sur un problème, nous envoyons un signal de rééquilibrage au système nerveux, aidant ainsi à désamorcer la charge émotionnelle associée.

♦ L'INVERSION PSYCHOLOGIQUE

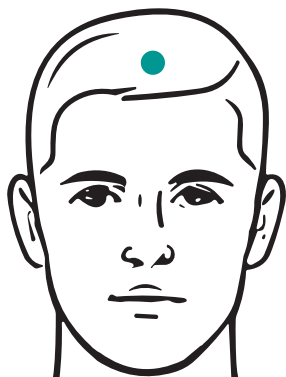
L'EFT repose sur l'idée que nos émotions, nos pensées et notre énergie intérieure sont intimement liées. Pourtant, il arrive parfois que, malgré toute notre bonne volonté et nos efforts, nous semblions tourner en rond : les résistances persistent, les changements n'aboutissent pas, et nous avons l'impression de nous saboter. C'est ce phénomène que l'on appelle l'inversion psychologique.

L'inversion psychologique est une sorte de court-circuit intérieur. Elle survient quand une partie inconsciente de nous-mêmes bloque ou contredit notre intention consciente de changements. Paradoxalement, même si nous souhaitons ardemment nous libérer d'une peur, perdre une habitude pesante, ou guérir une blessure émotionnelle, une autre facette de nous peut maintenir le problème comme si elle y trouvait un « avantage caché ». Quelques exemples :

- Vouloir arrêter de fumer, mais ressentir qu'une partie de soi « ne peut pas vivre sans ».
- Désirer pardonner, mais garder la colère comme bouclier pour se protéger.

POINT 2

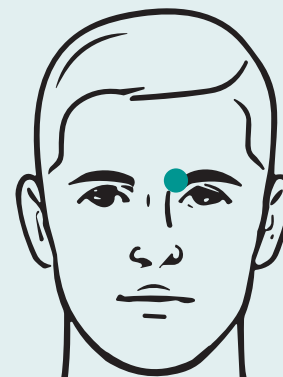
SOMMET DE LA TÊTE (ST)



- ♦ **Localisation** : au sommet de la tête, au centre.
- ♦ **Méridien lié** : vaisseau gouverneur (20 DM).
- ♦ **Signification** : point important pour les personnes ne s'acceptant pas. C'est le centre d'énergie spirituelle, où se réunissent les cinq méridiens yang, et qui redistribue l'énergie dans tout le corps.
- ♦ **Précautions** : ce point peut être sensible, tapotez-le doucement.
- ♦ **Dissipe** : la rage, la compulsion, l'obsession, la tristesse, les tensions psychiques, le manque de courage, la difficulté d'aller de l'avant, le manque de concentration, l'autocritique, la frayeur, l'agitation mentale, les pleurs abondants, le discours incohérent.
- ♦ **Renforce** : les fonctions intellectuelles (concentration et mémoire), la clarté, l'intuition. Apaise, calme l'esprit, apporte force et volonté.
- ♦ **Utilisation** : sur ce point, comme sur tous les points suivants, répétez votre phrase de rappel (par exemple : « Cette anxiété... »).

POINT 3

DÉBUT DU SOURCIL (DS)



- ♦ **Localisation** : au début du sourcil, juste au-dessus du nez, sur l'os de l'arcade sourcilière.
- ♦ **Méridien lié** : vessie (2V).
- ♦ **Signification** : point de libération des peurs viscérales et de l'inhibition de l'action. Il supprime les blocages et gère les séquelles des émotions laissées par des événements.
- ♦ **Dissipe** : les traumatismes, la frustration, la peur, l'agitation, la peur panique, les craintes, l'impatience, les séquelles émotionnelles d'événements difficiles, le manque d'ambition, la stagnation, les peurs viscérales.
- ♦ **Renforce** : la paix, l'harmonie, la patience, la force intérieure, le ressenti des émotions, l'expression de ses talents innés. Il donne l'ambition et le courage d'effectuer les changements nécessaires.

GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

♦ COMPRENDRE

Dans nos vies trépidantes, le stress et l'anxiété sont devenus des compagnons presque inévitables. Qu'il s'agisse de la pression au travail, des préoccupations financières, des relations interpersonnelles tendues ou de l'incertitude de l'avenir, ces émotions peuvent rapidement nous submerger et affecter notre qualité de vie. Avant de plonger dans les exercices pratiques d'EFT, il est utile de comprendre comment le stress et l'anxiété se manifestent, notamment d'un point de vue énergétique.

Du point de vue de l'EFT, le stress et l'anxiété ne sont pas seulement des états d'esprit ; ils sont le résultat de perturbations dans notre système énergétique. Imaginez votre corps comme un circuit électrique. Lorsque tout est fluide, l'énergie circule harmonieusement, vous vous sentez calme et centré. Cependant, un choc émotionnel, une pensée négative récurrente ou une accumulation de tensions peut créer un « court-circuit » ou un « blocage » dans ce circuit.

Le stress est souvent une réaction à une demande ou une menace perçue. Énergétiquement, cela peut se traduire par une suractivation de certains méridiens (par exemple, ceux liés à la peur ou la colère) et un déséquilibre général. Le corps se met en mode combat ou fuite, même si la menace n'est pas physique.

L'anxiété, quant à elle, est souvent une anticipation d'un danger futur, réel ou imaginaire. Elle peut entraîner une sensation de tension constante, une boule au ventre, des palpitations. Énergétiquement, cela peut être lié à des déséquilibres dans les méridiens de l'estomac (soudis), du rein (peurs profondes) ou de la rate (ruminations).

En tapotant sur les points méridiens, l'EFT vise à désactiver cette alarme interne, à réinitialiser le système énergétique et à restaurer l'équilibre. Elle permet au corps et à l'esprit de réaliser qu'il n'y a pas de danger immédiat, ou du moins, de gérer la réaction à ce danger d'une manière plus saine.

Cas pratique

LIBÉRER LE STRESS QUOTIDIEN

Prenons l'exemple de Sophie, une jeune mère de deux enfants, submergée par le stress de la gestion de son foyer, de son travail à temps partiel et des innombrables rendez-vous. Elle se sent constamment « sous pression », avec une tension palpable dans les épaules et une irritabilité croissante. Son niveau de stress est un 8/10. Sophie décide d'utiliser l'EFT pour cette sensation de « pression constante ».

Problème ciblé : « Cette pression constante dans mes épaules et mon esprit. » – **SUD initial :** 8/10.

Elle commence sa ronde de tapping :

- Phrase de préparation (PK) : « Même si j'ai cette pression constante dans mes épaules et mon esprit, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement. » (répété 3 fois)
- Séquence de tapping.
- Respiration profonde.

Après la première ronde, Sophie réévalue son stress. Il est descendu à 5/10. Elle remarque que la pression dans les épaules a diminué, mais elle ressent maintenant une légère irritation liée au manque de temps.

Nouveau ciblage : « Cette irritation de ne pas avoir assez de temps. » – **SUD initial** (pour cet aspect) : 6/10.

Elle refait une ronde, adaptant sa phrase de préparation et de rappel. Après cette deuxième ronde, son irritation est à 2/10. Elle se sent plus calme et pense « Je ferai ce que je peux, c'est déjà ça. » Le stress a fait place à une acceptation plus sereine.

EXERCICE I

SOULAGEMENT "MINUTE" DU STRESS

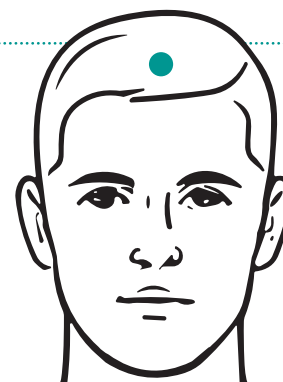
Cet exercice cible le stress ponctuel (avant un rendez-vous, pendant une surcharge, une tension rapide...). Il se concentre sur les zones corporelles où le stress se manifeste le plus et utilise une séquence courte (4 points principaux) pour un effet rapide.

POURQUOI EST-CE EFFICACE ?

Le tapotement stimule le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation et de la récupération. Il réduit directement le taux de cortisol, l'hormone du stress : plusieurs études ont observé une baisse marquée du cortisol sanguin après quelques minutes de tapotement, accompagnée d'une sensation de détente et de clarté mentale. Sur le plan neurobiologique, le tapotement agit sur l'amygdale cérébrale (le centre de la peur et du stress), entraînant une diminution immédiate des réactions anxieuses.

APPLICATION

1. Localisez la zone du stress dans le corps (ex. : nuque, ventre).
2. Tapotez successivement les points suivants : sommet de la tête, début du sourcil, sous l'œil, sous la clavicule.
3. À chaque point, respirez et répétez : « Je reconnais ce stress et je m'autorise à le relâcher petit à petit. »
4. Évaluez la diminution de l'intensité du stress.

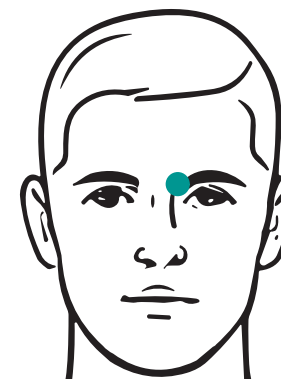


1

SOMMET DE LA TÊTE

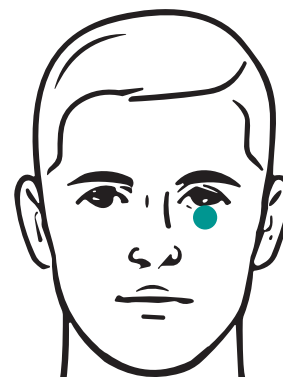
2

DÉBUT DU SOURCIL



3

SOUS L'ŒIL



4

SOUS LA CLAVICULE

