

Techniques de libération émotionnelle

EFT

L'essentiel en 10 fiches



Geneviève Gagos

Cet ebook vous est offert par

© Geneviève GAGOS

www.Technique-EFT.com

www.Ecole-EFT-France.fr

Juin 2014

Tous droits réservés

Crédits Photos et Mise en Page de © Nicolas Bally

www.nicolasbally.com

Vous avez téléchargé ou reçu ce livre électronique

« EFT - L'Essentiel en 10 Fiches »

Vous êtes autorisé à :

- L'ajouter en bonus dans vos produits ou services uniquement dans son intégralité.
- L'offrir ou le diffuser sur votre site ou vos supports de communication sans en modifier le contenu.
- Vous devez respecter la propriété intellectuelle et la législation en vigueur.

Vous NE pouvez PAS :

- L'envoyer en pratiquant le SPAM (courrier électronique non sollicité par le destinataire).
- Le vendre, le dupliquer, le copier ou le modifier.
- L'intégrer dans une chaîne d'argent.
- Vous faire considérer comme l'auteur.

Le non respect de ces conditions annule automatiquement vos droits sur ce guide et nous serions susceptibles de vous demander des dédommagements.

➔ Retrouvez tout au long de votre lecture, la possibilité d'approfondir chaque information en bleu en cliquant dessus.

Qu'est-ce que l'EFT ?

On peut dire que l'EFT ou Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle) est une sorte d'acupuncture émotionnelle, sans aiguilles, destinée à vous libérer de vos émotions toxiques, vos comportements négatifs, vos douleurs et tous autres dérangements dans votre vie.

Vous combinerez 3 actions en même temps :

la stimulation, par de légers tapotements rythmés, d'une série de points faciles à repérer, toujours les mêmes, situés sur le système de méridiens d'acupuncture,

votre concentration sur le ressenti que vous souhaitez voir disparaître,

et l'énoncé d'une phrase reprenant la description de votre problème, couplé à une acceptation de vous-même.

C'est sans doute, l'association de ces 3 actions qui en fait une technique souvent efficace, prenant en considération le physique, le mental et l'émotionnel en même temps.

Bien que cette technique puisse paraître bizarre et bouleverser nos croyances, elle est remarquable dans la gestion du stress, le traitement des phobies, des douleurs, des deuils dits pathologiques, des compulsions et addictions (alimentaires, tabac, drogue, jeux, sexe, achat...) et peut être tentée quelque soit l'ancienneté et la profondeur de votre problème.

Accessible en auto-traitement dans 85% de vos problématiques, elle vous invite au bon sens et à consulter un professionnel de santé sérieusement formé dans les 15% restants (maladies graves ou dérangements sérieux, cas psychiatriques, traumatismes...).

Notez qu'elle ne remplace pas le conseil de votre médecin, seul habilité à diagnostiquer, prescrire ou modifier votre traitement que vous ne cesserez en aucun cas sans son avis, et ceci, même si vous remarquiez une nette amélioration de votre état.

Qui est l'auteur ?



Geneviève Gagos est Formatrice et Praticienne EFT Certifiée (EFTCert-II) par Gary Craig le fondateur de l'EFT.

Elle pratique l'EFT depuis janvier 2003 et l'enseigne depuis 2007. Elle a déjà pu aider plusieurs milliers de personnes depuis ses débuts.

Son expertise lui permet de n'utiliser que cette technique, quelque soit la demande de la personne.

Son challenge :

1. Transmettre à chacun les bases de cette technique pour leur gestion du quotidien en toute autonomie et ce, que ce soit par ses écrits - site internet, livres papier ou en version électronique, présentations, interview... - comme en consultation, dès le premier rendez-vous.
2. Enseigner ce puissant outil thérapeutique uniquement aux professionnels de la santé et de la relation d'aide, tout en les accompagnant dans leur pratique, afin de multiplier le nombre de praticiens EFT, sérieux, susceptibles de répondre à votre demande lorsque l'auto-traitement ne suffit pas ou pourrait-être trop douloureusement ressenti.
3. Poursuivre son implication dans les établissements de santé débutée en janvier 2009, en continuant d'enseigner l'EFT, dans sa version outil psychothérapeutique, « thérapie brève », aux équipes de soignants en intra, afin qu'elle profite à un maximum de personnes en détresse.

Pourquoi cet ebook ?

Cet ebook est né pour mettre gratuitement à votre disposition, un condensé portant sur l'essentiel de l'EFT, en seulement 10 fiches, dans un même support, facile à consulter et à avoir sur soi.

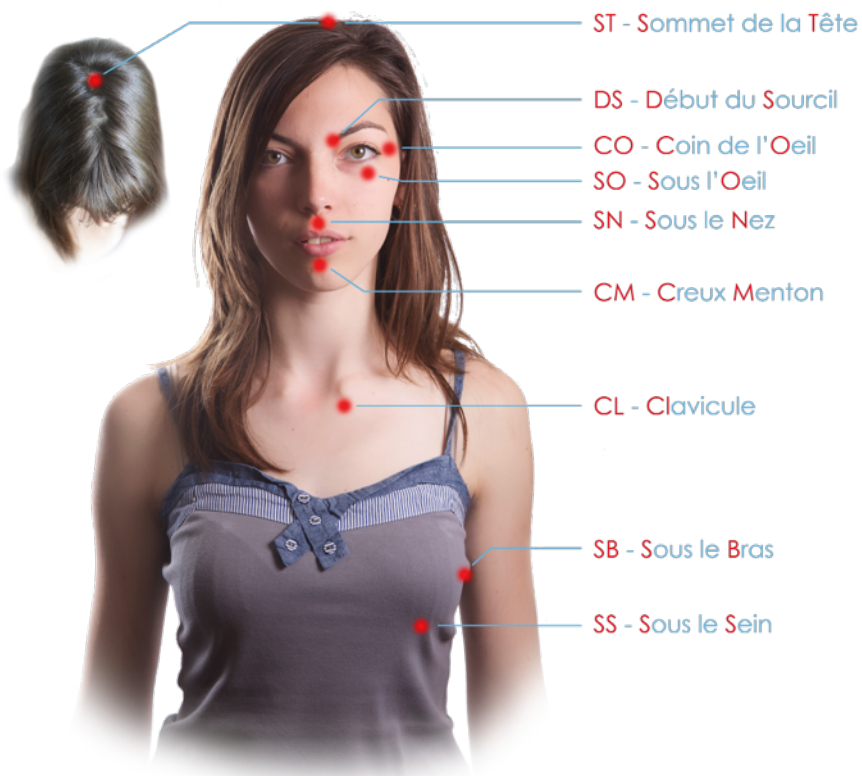
Une sorte de résumé de la technique pour pouvoir l'appliquer immédiatement et facilement.

Pour autant, lorsque vous aurez accès à l'Internet, vous pourrez cliquer sur les différents liens présents tout au long de ces fiches, pour en apprendre d'avantage sur chacune d'elles et approfondir votre usage de l'EFT.

Tout au long de votre lecture de
« EFT - L'essentiel en 10 fiches »
vous pourrez approfondir le contenu de chaque fiche
en cliquant simplement sur son titre.

Fiche 1 - Les points EFT de la séquence de base EFT

Où se trouvent les points principaux ?



1 - Le premier point se situe sur le sommet de la tête à l'endroit le plus haut du crâne. Ce point est le **ST** (**S**ommet de la **T**ête).

Vous le tapoterez avec le plat de la main par exemple.

2 - Au début du sourcil, à la base du nez. Ce point est le **DS** (**D**ébut du **S**ourcil).

3 - Sur le petit os près du coin de l'œil (attention, pas sur la tempe). Ce point est le **CO** (**C**oin de l'**O**eil).

4 - Sur le petit os sous l'œil, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le **SO** (**S**ous l'**O**eil).

5 - Dans le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le **SN*** (**S**ous le **N**ez).

6 - Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le **CM*** (**C**reux du **M**enton).

* Si vous tapotez des deux mains en même temps, les points 5 et 6 sont à stimuler en semble afin de faciliter la mise en circulation de l'énergie au niveau des 2 principaux vaisseaux (Gouverneur et Conception).

7 - Le point se situe à l'endroit où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index dans le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, également de 2 cm.

C'est le **CL** (**CL**avicule), même si ce point n'est pas situé directement sur la clavicule mais légèrement en-dessous dans le petit creux sous les têtes de clavicule.

8 - Sous le sein. Ce point est le **SS** (**S**ous le **S**ein). Même si ce point est optionnel dans la ronde de Gary Craig, sa fonction sur les colères rentrées (méridien du foie) est remarquable.

9 - Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle, situé sur une ligne horizontale passant par le mamelon et à l'intersection d'une ligne verticale descendant de l'aisselle. Ce point est le **SB** (**S**ous le **B**ras).

Fiche 2 - Levez l'Inversion Psychologique



Le Point Karaté : plus souvent employé parce que facile à repérer.

Vous tapoterez en continu, sur le tranchant de votre main tout en disant votre phrase de préparation.

Vous devrez alors, être bien concentré sur votre ressenti.

Toutefois, le point karaté n'invitant pas à une bonne concentration, préférez-lui le **point sensible** ci-dessus, qui lui, mène à une réelle introspection.

Vous le trouverez aisément si vous faites un 3 avec vos doigts comme sur la photo.

Il se situe dans un creux sensible entre deux cotes.

S'agissant d'une zone neuro-lymphatique, vous le masserez.



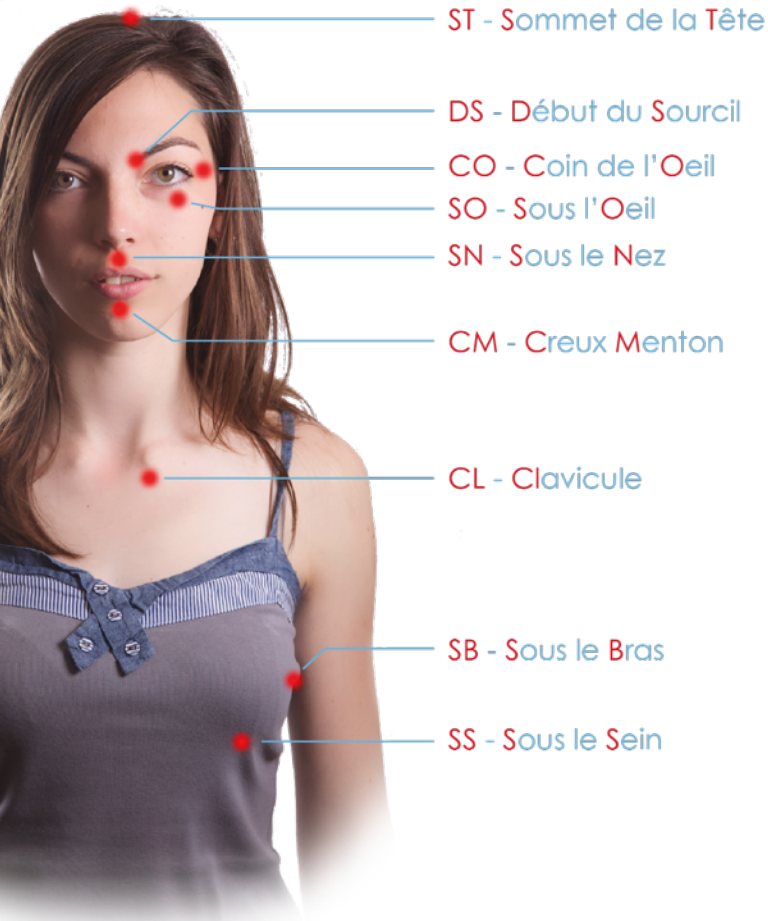
... Tout en prononçant une phrase adaptée à votre ressenti

Même si, [j'ai ce problème] [je m'accepte complètement]

[j'ai ce problème] devra être remplacé par la description précise de votre problème

[je m'accepte complètement] une phrase d'acceptation de soi avec le problème.

Fiche 3 - La technique EFT de base (mise à jour par Gary CRAIG - Juin 2012)



1- Identifiez votre problème

2- Évaluez votre ressenti entre 0 et 10. (0 pas de problème – 10 un ressenti maximum)

3- Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti

« Même si [j'ai ce problème], je m'accepte complètement. »

4- Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel »

Ici – [j'ai ce problème], remplacé par le ressenti précis sera votre phrase de rappel.

5- Réévaluez

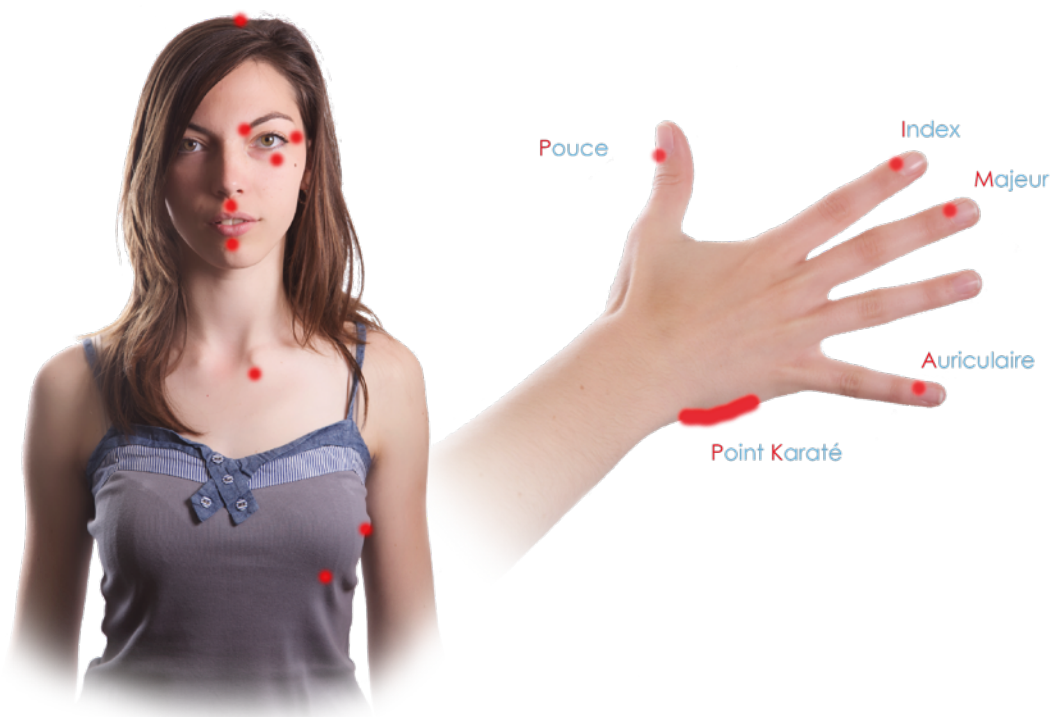
Si vous n'êtes pas à 0...

Refaites une ronde en ajustant votre phrase à votre nouveau ressenti, avec des mots à adapter selon votre nouvelle évaluation, comme :

- Toujours,
- Encore,
- Toujours un peu,
- Encore un peu,
- Un petit peu,
- Un tout petit peu,
- Un petit chouillat, etc.

et continuez ainsi jusqu'à un ressenti à « 0 ».

Fiche 4 - La technique de base complétée



Aux points de la séquence de base (tête et haut du corps), vous ajouterez les points de la main :

Pouce, **I**ndex, **M**ajeur, **A**uriculaire et **P**oint **K**araté

Continuez en tapotant continuellement sur le **Point de Gamme**, tout en effectuant les 9 actions suivantes :

1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. En gardant la tête droite, regardez en bas à droite
4. Puis en bas à gauche
5. Tournez les yeux dans le sens anti-horaire d'une montre
6. Tournez les yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
7. Fredonnez (sans les paroles) les premières notes d'un petit air connu
8. Comptez de 1 à 5 à haute voix
9. Fredonnez (sans les paroles) à nouveau le même petit air

Point de gamme

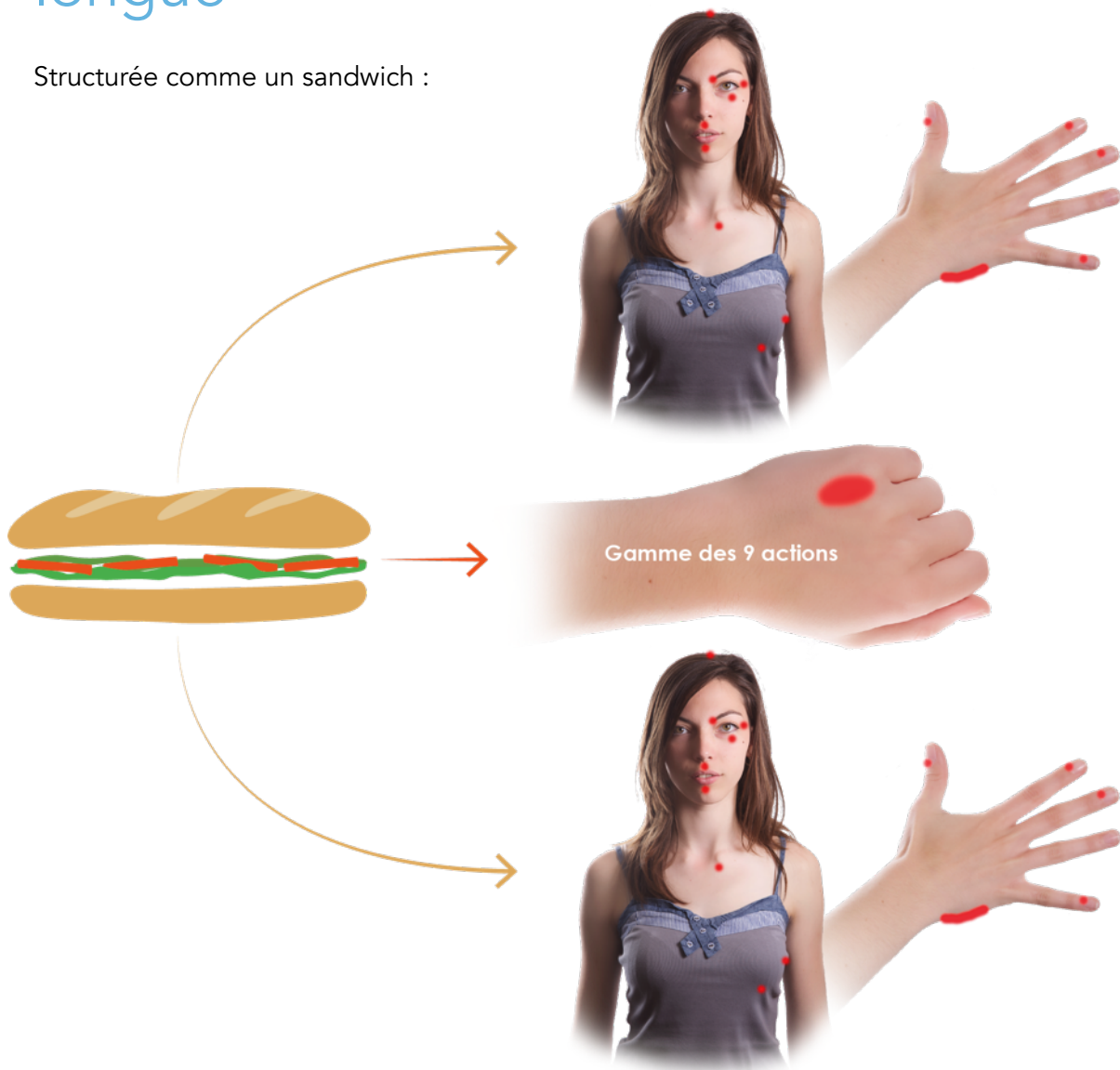


Et tapotez de nouveau les points : ST, DS, CO, SO, SN, CM, CL, SS, SB

Puis : **P**ouce, **I**ndex, **M**ajeur, **A**uriculaire et **P**oint **K**araté

Fiche 5 - Pour bien mémoriser la version longue

Structurée comme un sandwich :



1- Le premier morceau de pain :

- Tapotez les points du visage, du haut du corps et de la main, jusqu'au point karaté.

2- La garniture :

- Faites la gamme des 9 actions

3- Le second morceau de pain :

- Tapotez à nouveau les points du visage, du haut du corps et de la main, en terminant par le point de Karaté.

Fiche 6 - Pour être efficace, soyez spécifique !

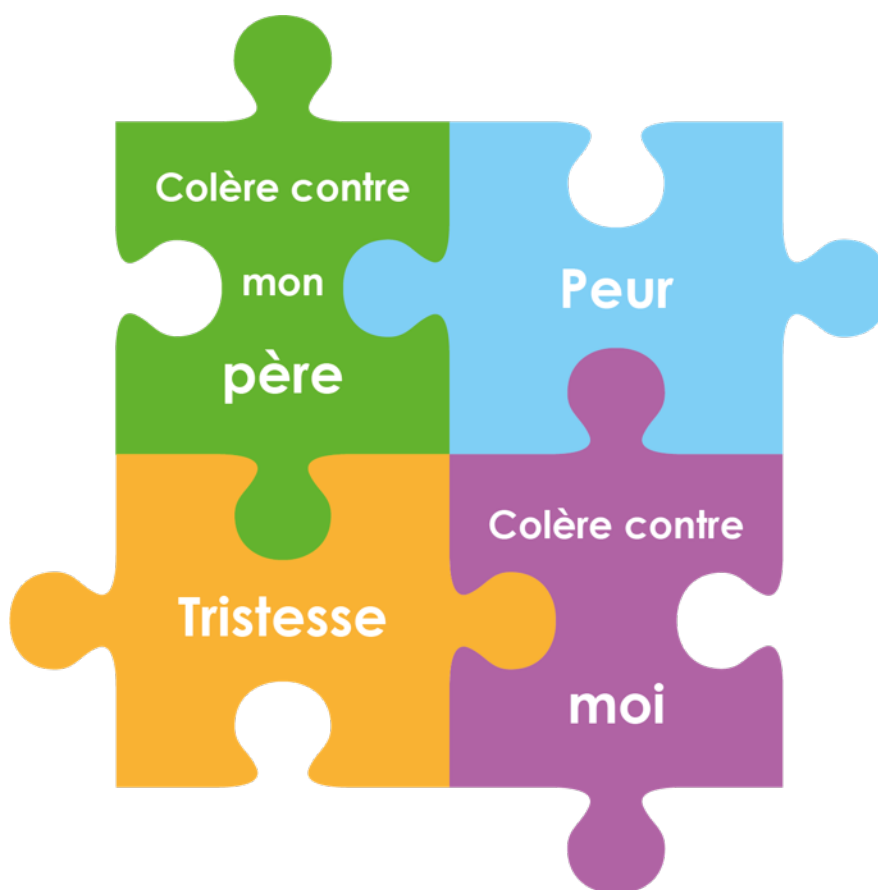
Vous remplacerez : "Je suis facilement rejeté/e", par le travail sur des événements spécifiques comme :

- Mon maître de CM1 m'a fait honte devant toute la classe
- Mon père a manqué mon championnat de basket

...et par tous les événements qui illustrent cette affirmation, trop globale.

Chaque événement a plusieurs aspects, comme les pièces d'un puzzle :

Exemple : Mon père a manqué mon championnat de basket



J'ai ressenti de la colère contre lui, de la tristesse, de la colère contre moi-même de ne pas lui avoir dit que j'étais triste, j'ai eu peur qu'il ne m'aime plus...

Chacune de ses émotions devra être évaluée puis traitée une à une, et amenée à « 0 ».

Vous commencerez par les événements les plus anciens et par l'aspect qui a la note la plus élevée.

La meilleure manière d'être spécifique est de traiter chaque événement en film. (voir fiche suivante).

Fiche 7 - La Technique du Film



1. Repassez l'événement dans votre tête
2. Combien de temps dure ce film mental ?
3. Quel serait son titre ?
4. À combien vous dérange-t-il encore maintenant lorsque vous y repensez ?
5. Commencez votre film à un moment où tout va bien afin de mettre en évidence le moindre ressenti négatif, fusse-t-il coté à 0,5/10.
L'idée ici, est de ne louper aucune occasion de nettoyer toute charge négative.
Gardez à l'esprit qu'une émotion à 0,5 il y a quelques années, peut-être aujourd'hui à 7 ou 8 dans une situation similaire.
6. Faites quelques rondes sur le titre du film
7. Puis déroulez votre film en vous arrêtant à la moindre émotion ressentie. Travaillez ainsi chaque émotion jusqu'à 0
8. À la fin de votre film, repassez-le une seconde fois afin de traiter les émotions que vous n'auriez pas perçues lors du premier passage.
9. Lorsque toutes les émotions ont été traitées et que votre film est devenu neutre, passez à la phase « Testez vos résultats »

Ne pas utiliser sur les traumatismes ou les événements très douloureux ! Préférez alors l'accompagnement d'un professionnel qui utilisera l'EFT plus en douceur encore.

Fiche 9 - Le Movie détails

Les images sont construites par le cerveau émotionnel... Tant qu'il reste une possibilité de reconstruire l'image de l'événement désagréable, il reste des émotions même si elles ne sont pas perceptibles immédiatement.

Enseignée par Gary Craig, principalement pour parer le problème que rencontrent certaines personnes totalement coupées de leurs émotions, j'ai généralisé son utilisation à chaque fin de séance depuis déjà plusieurs années. Cette pratique a été validée par Gary Craig lors de notre entretien du 8 novembre 2013.

Lorsqu'il n'y a plus d'émotions négatives :

1 - Fermez les yeux et repensez à votre événement. Que voyez-vous ?

- Je ne vois plus rien : Ne restez pas sans image, dans le vide ou dans le noir... Dans ce cas faites une ronde par exemple, sur :
- « Même si je ne vois plus rien, je m'accepte complètement ».
- L'image qui apparaît est plaisante et ne rappelle en rien l'événement désagréable... Votre travail sur cet événement est bien terminé.
- Il reste des éléments de l'événement : repérez tous les détails de cette image. Ils vous serviront d'évaluation :
 - Êtes-vous acteur ou spectateur ?
 - Est-ce en couleur ou en noir et blanc ?
 - Voyez vous la scène de près ou loin ?
 - L'image est-elle nette ou floue ?
 - Est-ce comme un film ou comme une photo ?
 - Etc.

2 - Utilisez les détails principaux dans votre ronde EFT.

3 - Fermez à nouveau les yeux. En quoi l'image est-elle pareille ou différente ?

- Notez ce qui a changé

4 - Continuez ainsi tant qu'il reste une image en rapport avec votre problématique.

Fiche 10 - Exemples

Appréhension, Peur, Angoisse

1. Identifiez votre problème
2. Évaluez votre appréhension, peur ou angoisse, entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti
« Même si j'ai vraiment peur des grosses araignées velues, je m'accepte infiniment. »
4. Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel »
5. « peur des grosses araignées velues »
6. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à un ressenti à « 0 ».

Douleur physique

1. Décrivez votre douleur
2. Évaluez **votre** douleur entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti
« Même si j'ai cette douleur lancinante à l'épaule droite, je m'accepte complètement. »
4. Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel »
Ici – « cette douleur lancinante à l'épaule droite »
5. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à complète disparition de votre douleur.

Comportements Compulsifs : Pour une envie irrésistible de manger, fumer, boire...

1. Identifiez votre problème
2. Évaluez votre envie entre 0 et 10.
3. Construisez votre phrase en tenant compte de votre ressenti
« Même si j'ai terriblement envie de manger ce chocolat, je m'accepte infiniment. »
4. Tapotez 5 à 7 fois sur chaque point en prononçant votre « phrase de rappel »
Ici – « cette terrible envie de chocolat »
5. Réévaluez et continuez si nécessaire... jusqu'à un ressenti à « 0 ».

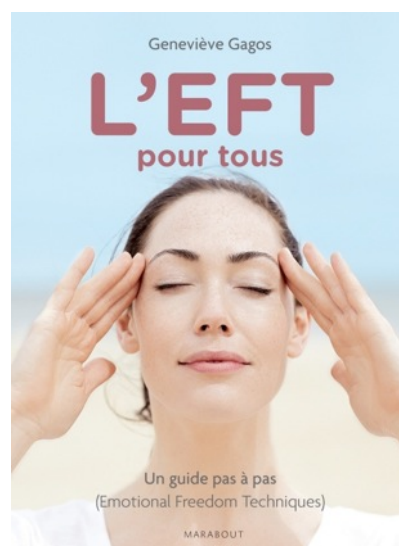
Ressources à votre disposition

Le site



Technique-EFT.com

Le livre



« L'EFT pour Tous Un guide pas à pas »

aux éditions Marabout

Les 2 ebooks / programmes spécialisés

(Livres en version électronique)



[Arrêter de Fumer avec l'EFT](#)



[Maigrir durablement avec l'EFT](#)