



KIT D'INITIATION EFT

Apprenez les bases de l'EFT en quelques minutes

Cet ouvrage est offert dans le cadre du Congrès Virtuel Francophone EFT et a été conçu afin que vous puissiez bénéficier pleinement des web-conférences qui seront données lors de cet événement.

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 **E**motional **F**reedom **T**echniques. 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 ?

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).

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 ?

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.





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.

Kit d'initiation EFT

Pour que vous puissiez bénéficier des exercices proposés par les experts EFT lors des conférences vous aurez besoin de :

- 1) Connaître préalablement l'emplacement des points et la manière de tapoter. Une vidéo sur le site vous enseigne comment faire. Commencez par apprendre la séquence de base « à vide », c'est-à-dire sans vous concentrer sur un problème particulier. Si vous n'êtes pas familiarisé avec l'EFT, n'hésitez pas à imprimer la « Fiche express » et la garder bien en vue à côté de votre ordinateur de sorte à pouvoir vous y référer pendant les conférences.
- 2) Veillez à disposer d'un peu d'espace devant vous de sorte à pouvoir tapoter librement les points sur votre corps. Veillez à régler le son de votre ordinateur à un volume confortable pour que vous puissiez écouter attentivement les phrases proposées par le conférencier.
- 3) 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 les démonstrations.
- 4) Prenez de quoi noter, il n'est pas rare que des images ou des souvenirs surgissent pendant les rondes d'EFT. Vous pourrez utiliser vos notes lors de sessions ultérieures.





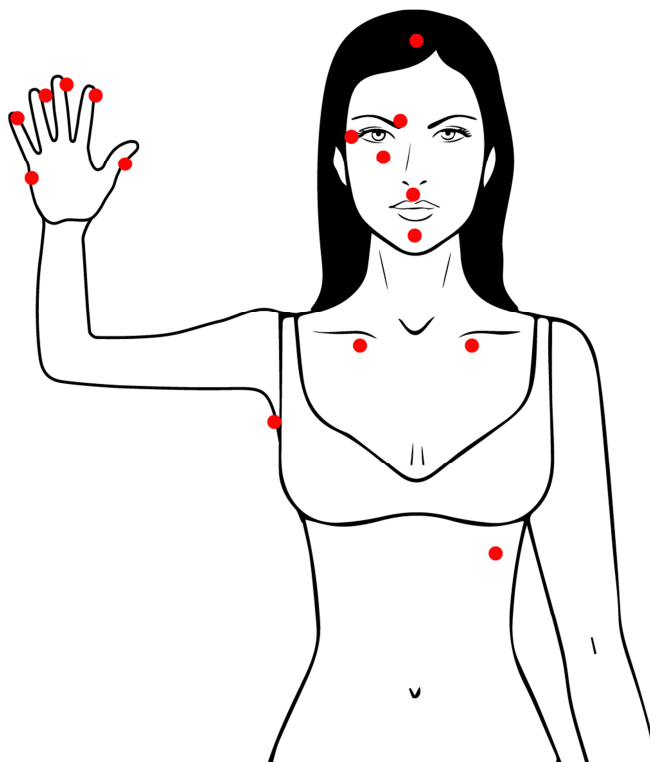
Déroulement

Pour chaque démonstration le conférencier ou la conférencière annoncera le nom du point, énoncera une phrase, puis laissera un silence le temps que vous répétiez cette phrase (à haute voix ou intérieurement) tout en tapotant le point.

Grâce à la réécoute, ou en vous procurant l'un des Packs proposés à la vente pendant le Congrès Virtuel d'EFT, vous pouvez refaire les traitements de démonstration plusieurs fois, avec des résultats nouveaux à chaque écoute.

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) Dos de la main (point gamut)
- 14) Coin de l'ongle de l'auriculaire



Nous vous souhaitons le meilleur ! 😊

Retrouvez-nous sur notre page Facebook :
<https://www.facebook.com/CongresVirtuelEFT>

