



L'EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIC

(Technique de libération émotionnelle)

La technique de l'E.F.T. permet de briser une association neurologique en travaillant l'inconscient, elle permet de gérer une émotion désagréable, un malaise ou de modifier un comportement à corriger. L'E.F.T. est une série de doux tapotements sur des méridiens du corps pour stimuler le système énergétique et permettre de « libérer ou détacher » les émotions désagréables reliées à une situation ou à un souvenir. La technique ne fait pas oublier le passé, mais diminue l'impact des émotions qui y sont associées dans le cerveau. Pour plus d'information, je vous invite à lire l'article suivant : <https://www.formation-therapeute.com/eft/quest-ce-que-eft.html>

Je vous invite également à visionner la vidéo de mon prof. David Lefrançois (psychologue, neuroscientifique, coach de coachs et conférencier international) au sujet de l'EFT: <https://www.youtube.com/watch?v=d8aBy0FGUts>

Si vous êtes sceptiques à propos de cette technique qui, je l'avoue, est assez particulier à première vue, je vous invite aussi à lire ces deux revues scientifiques qui viennent confirmer l'efficacité de la technique tant pour soulager les symptômes de la dépression, de l'anxiété, du trouble de stress post-traumatique, mais aussi pour toutes autres émotions ou sentiments désagréables que vous vivez ou qui sont



reliés à des souvenirs. (Utilisez Google Translate pour les lire en français)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6381429/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830716301604>

Si vous êtes intéressé(e) à en lire davantage sur le sujet, voici le livre en format PDF du fondateur de la technique, cliquez sur ce lien :

<https://drive.google.com/file/d/14oPCwWfaUFQyE7k5JiP0REn8w8pECuT4/view?usp=sharing>

<https://www.youtube.com/watch?v=mdOpfeiphPM> (Vidéo explicatif de l'EFT en France)

À titre de référence, je vous partage la « recette » ci-dessous que vous pourrez utiliser après que je vous avoir enseigné comment bien pratiquer la technique sur vous-même lors d'une séance de coaching en privé ou en groupe.

Pour éliminer les *croyances limitantes* qui vous empêchent d'avancer ou qui impactent fortement votre bien-être, j'utilise **l'E.F.T. avec le tableau des croyances associées**, ce qui devient la **Neuroponcture** comme l'explique David Lefrançois qui a bonifié la technique.

C'est un autre outil très puissant pour déloger les sous-croyances qui viennent soutenir la croyance limitante de base. Pour faire une analogie, si la croyance limitante de base était un pissenlit, le fait de



l'arracher n'empêchera pas sa repousse, car ses racines (les sous-croyances) permettront que la fleur refasse surface. Il faut donc retirer toutes les racines. Et comme le cerveau n'aime pas le vide, il faut « implémenter » ou installer de nouvelles croyances ressources pour que l'exercice soit efficace. Ces sous-croyances sont souvent inconscientes et vous aurez besoin d'un accompagnement auprès d'une personne formée (dont moi) pour travailler vos croyances limitantes avec cet outil. La neuroponcture prend en moyenne 2h30 à 3h, peut être demandant émotionnellement et est fatigante pour le cerveau, puisqu'il travaille fort à se « reprogrammer ».

Il serait irréaliste de croire qu'après cet exercice avec moi, tout soit réglé. Il y aura certes une amélioration, une logique de progression, mais il est probable qu'il reste du travail à faire au fil du temps. Plus une problématique est grande, plus il vous faudra faire des séances d'E.F.T. par vous-même par la suite et ce, après que je vous aurai enseigné la technique. Cette technique est efficace dans 87% des cas et même si vous n'y croyez pas, elle reste efficace. J'ai observé de très beaux résultats chez la plupart de mes coaché(e)s et de moins bons à quelques occasions.

***Boire beaucoup d'eau (seulement l'eau peut hydrater le cerveau) entre chaque boucle pour hydrater le cerveau et éviter qu'il se fatigue trop ***



La Recette De Base (petite boucle)

1 - Choisissez **une croyance, une peur ou une difficulté** sur laquelle vous désirez travailler.

2 - **Évaluez l'intensité** de votre inconfort, limitation ou souffrance générées par la croyance, peur ou difficulté. Décidez d'attribuer une note d'intensité de 0 à 10 au problème choisi. (0= pas d'inconfort, 10= inconfort maximum).

3 - Faites **la préparation** (l'affirmation de neutralisation de l'inversion psychologique) comme suit : Tout en tapotant le Point Karaté, répétez 3 fois à voix haute l'affirmation suivante :

Même si j'ai (votre ressenti, votre difficulté), je m'aime et je m'accepte complètement. (Le dire avec conviction!)

4 - Faites **la séquence** : Tapotez sur chacun des points au moins 7X chaque point en disant 1 fois le problème :

- Coin sourcil intérieur
- Coin œil extérieur
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Sous la lèvre, creux du menton
- Bout des clavicules internes avec doigts en griffe
- Mamelons ou au niveau du passage du soutien-gorge
- Sous un des aisselles, au niveau où passe le soutien-gorge.

Sur l'os de l'œil



5- Pour des difficultés ou émotions très ancrées, ajoutez la **grande boucle** (juste nommer le problème pour chacun des points sauf où vous fredonnez et comptez) :

- Point karaté,
- Pouce au démarrage de l'ongle côté intérieur
- Index
- Majeur
- Petit doigt- auriculaire (On passe l'annuaire car relié au cœur)
- Point de gamme- toujours taper dessus pour la suite (entre les deux métacarpes au creux)
- Regarder en bas à droite
- Regarder en bas à gauche
- Tour complet des yeux de gauche à droite par en haut
- Tour complet des yeux de droite à gauche par en haut
- Fermer les yeux et faites ces trois étapes les yeux fermés :
 - Fredonner quelques lignes d'une chanson (Stimule le cerveau droit)
 - 2-4-6-8-10 (pas dire problème) (Stimule le cerveau gauche)
 - Fredonner (pas dire problème)
- Ouvrir les yeux

6) Terminez avec petite boucle (recette de base)



7) Après avoir fait une première grande boucle, demandez-vous quels sont les symptômes, les pensées, les sentiments, ou croyances associées qui vous viennent à l'esprit et faites une grande boucle pour chacun d'eux.

