



**L'EFT
(EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE)**

1. EN THÉORIE

NOTRE FONCTIONNEMENT

À travers notre corps circule des méridiens d'énergie reliés à nos organes. Tous les méridiens sont reliés entre eux.

Notre esprit crée des pensées, qui sont "reproduites" dans notre corps sous forme d'émotion que l'on ressent.

Il arrive que l'on refoule les émotions, qu'on n'y prête pas attention et qu'on ne les laisse pas nous "traverser". Dans ce cas, nous gardons en mémoire des charges énergétiques et émotionnelles qui cumulées viennent créer toutes sortes de blocages.



COMMENT VIENT NOUS AIDER L'EFT ?

Certains points d'acupuncture nous permettent "d'accéder" aux méridiens, ou du moins, de venir refaire circuler correctement l'énergie qui pourrait s'y trouver bloquée.

En venant stimuler ces points d'acupuncture, nous permettons donc à l'énergie de se remettre en marche et aux charges émotionnelles bloquées de se libérer.

En d'autres termes, nous venons libérer les mémoires émotionnelles du corps.



CONCRÊTEMENT QU'EST-CE QUE L'EFT

L'E.F.T. (Emotional Freedom Technique) est une technique de libération émotionnelle, pour laquelle nous venons tapoter, à l'aide de nos doigts, sur certaines parties du corps, qui sont des points d'accupression, afin de refaire circuler correctement les énergies bloquées.

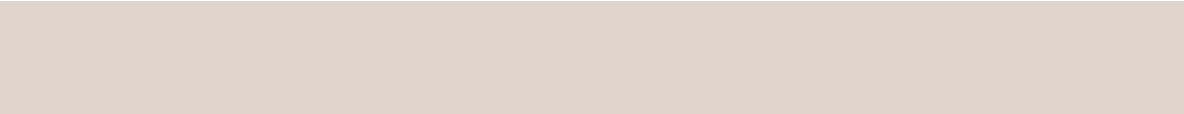
Les tapotages, tout en régulant le système énergétique corporel, se répercutent sur l'émotion sur laquelle on est concentré en désamorçant l'intensité ressentie, pouvant ainsi représenter un déconditionnement.

2. EN PRATIQUE

1ÈRE ÉTAPE : LA PRÉPARATION

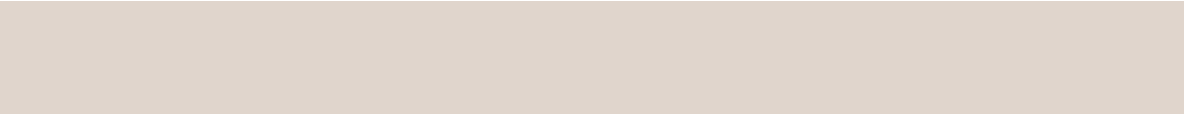
On commence par définir le sujet sur lequel on va venir travailler. Si possible, c'est bien d'être la plus spécifique possible, si l'on pense à une situation, un souvenir, plus il sera détaillé, plus le travail sera efficace.

Aussi, en partant d'une situation ou d'un souvenir, il est possible de ressentir plusieurs émotions, on viendra donc noter distinctement les différents ressentis.



Ensuite, on viendra fermer les yeux un moment pour ressentir à quelle intensité on ressent cette émotion en pensant à la situation, si le ressenti est plutôt localisé dans une partie du corps ou dans une autre, s'il se passe quelque chose en particulier...

Tips : on garde bien en tête le degré d'intensité (de 1 à 10) pour pouvoir vérifier l'évolution tout au long du processus et pour n'arrêter qu'une fois que ça sera juste pour nous)



Enfin, on vient créer notre phrase positive pour créer une inversion psychologique (et éviter l'auto sabotage de notre esprit).

Cette phrase est construite de cette manière :

Même si, * je ressens cette émotion face à ce problème *, je m'aime et je m'accepte comme je suis

* je ressens cette émotion face à ce problème * sera remplacé par la description précise du sujet de la séquence.



2ÈME ÉTAPE : LA SÉQUENCE

On va venir tapoter les points d'acupression pour rétablir le flux énergétique corporel et traiter le sujet de la séquence.

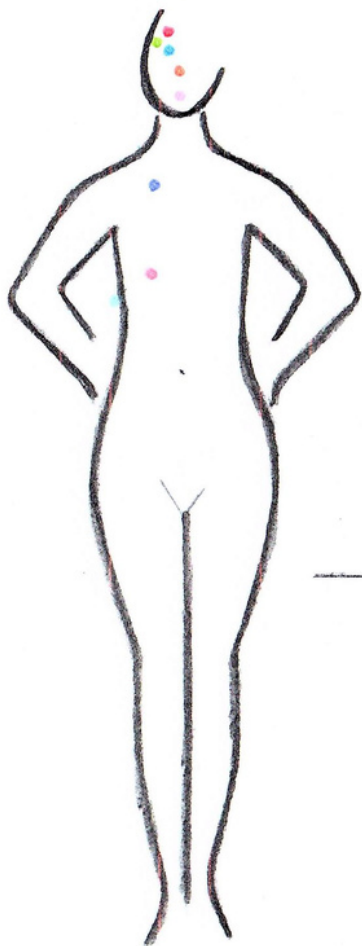
On tapote avec l'index et le majeur, environ 7 fois sur chaque point, dans un ordre précis.

Les points

1. DS. Au début du sourcil
2. CO. A l'extrémité extérieure de l'oeil, sur l'os
3. SO. Sous l'oeil, sur l'os
4. SN. Entre le nez et la lèvre supérieure
5. ME. Entre la lèvre inférieure et le menton
6. CL. Clavicule
7. SS. Sous le sein
8. SB. Sous le bras (environ 10 cm sous l'aisselle)

9. PO. Sur le coin extérieur du pouce, début de l'ongle
10. IN. Sur le coin de l'index, côté pouce, au début de l'ongle
11. MA. Sur le coin du majeur, côté index
12. AU. Sur le coin de l'auriculaire, côté annulaire
13. PG. Le point de Gamme, sur la main entre l'auriculaire et l'annulaire

- . PK. Le point Karaté, sur le tranchant de la main.



- DS - 2V - Vessie
- CO - 1VB - Vésicule Biliaire
- SO - 1E - Estomac
- SN - 26 VG - Vaisseau Gouverneur
- CM - 24 VC - Vaisseau Conception
- CL - 27R - Reins
- SS - 14F - Foie
- SB - 21RTP - Rate et Pancréas



- Pouce - 11PO - Poumons
- Index - 1GI - Gros intestin
- Majeur - 9MC - Maître coeur
- Auriculaire - 9C - Coeur
- Point Karaté - 3IG - Intestin Grêle
- Point de Gamme - 3TR - Triple Réchauffeur



Séquence de base :

- On définit le sujet, on identifie l'intensité, et on crée la phrase d'affirmation
- On tapote 3 fois sur le point karaté (3IG) en répétant la phrase d'affirmation
- Puis on vient tapoter chaque point en répétant une phrase de rappel, pour rappeler tout au long de la séquence au système énergétique le sujet que l'on traite. Cette phrase est créée avec une partie de la phrase d'affirmation : " le sentiment et le sujet". Les points de la séquence de base vont du début du sourcil à sous le bras.

À la suite de cela, on identifie de nouveau l'intensité du ressenti et on refait une ronde si nécessaire



Séquence avancée :

- On définit le sujet, on identifie l'intensité, et on crée la phrase d'affirmation
- On tapote 3 fois sur le point karaté (3IG) en répétant la phrase d'affirmation
- Puis on vient tapoter chaque point en répétant une phrase de rappel, pour rappeler tout au long de la séquence au système énergétique le sujet que l'on traite. Cette phrase est créée avec une partie de la phrase d'affirmation : " le sentiment et le sujet". Les points de la séquence de base vont du début du sourcil à l'auriculaire.

Séquence avancée (suite) :

- Puis on tapote le Point de Gamme en faisant rapidement la "Gamme des neufs actions" pour stimuler les deux côtés du cerveau (droit créatif et gauche analytique) :
- 1 Fermer les yeux
- 2 Ouvrir les yeux
- 3 Regarder en bas à droite, sans bouger la tête
- 4 Regarder en bas à gauche
- 5 Rouler les yeux de droite à gauche
- 6 Rouler les yeux de gauche à droite
- 7 Fredonner un petit air
- 8 Compter 1, 2, 3, 4, 5
- 9 Fredonner le petit air à nouveau



Séquence avancée (suite et fin) :

- On refait ensuite une ronde du coin de l'œil jusqu'à sous le bras
- À la suite de cela, on identifie de nouveau l'intensité du ressenti et on refait une ronde si nécessaire

3. EN SAVOIR PLUS

☞ Début du sourcil - 2V - Vessie

libère peurs, phobies, inaction, frustration, impatience, traumas

☞ Coin de l'oeil - 1VB - Vésicule biliaire

libère rage, colère, haine, rancune obsessionnelle

☞ Sous l'oeil - 1E - Estomac

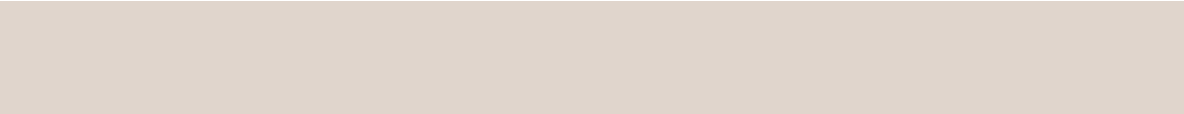
libère obsessions, anxiété et idées fixes, insatisfactions, calme la faim

☞ Sous le nez - 26VG - Vaisseau gouverneur

libère la timidité, le retenus, la honte, une trop grande modestie

☞ Creux du menton - 24VC - Vaisseau conception

libère culpabilité, sentiment d'échec, regrets, remords



☞ Clavicule - 27R – Reins

libère peurs, angoisses, phobies, terreurs, affolement

☞ Sous bras – 21RTP - Rate / Pancréas

libère tristesse, ennui et développe la joie d'existe

☞ Sous le sein – 14F - Foie

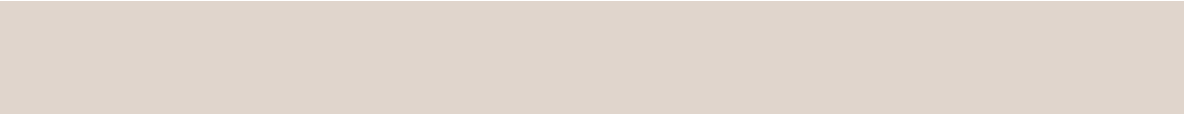
libère colère, frustration

☞ Pouce – 11PO - Poumon

libère tristesse, chagrin, intolérance, regret et obsessions

☞ Index – 1GI - Gros intestin

libère de l'emprise du passé, culpabilité et besoin de contrôle



☞ Majeur – 9MC - Maître cœur
libère tristesse et regret

☞ Auriculaire – 9C - Cœur
libère du manque d'amour (aide à se pardonner et à pardonner aux autres)

☞ Point karaté – 3IG - Intestin grêle
contre l'IP et libère le manque de confiance en soi

☞ Point de gamme – 3TR - Méridien triple réchauffeur
libère désespoir, sentiment dépressif

WWW.MORGANEFRANCOIS.COM

MON COMPTE INSTAGRAM :
[@HOPE_HYPNONAISSANCE](https://www.instagram.com/HOPE_HYPNONAISSANCE)

