

# #2 L'EFT

## #2 Fiches outils MBOAM

L'Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Emotionnelle est un outil thérapeutique fondée par Gary Craig en 1993. C'est une technique de tapotements qui a pour objectif de soulager les souffrances psychologiques et émotionnelles des personnes. On expose ces dernières à leurs problèmes afin de faire resurgir en eux des émotions. A partir de la, nous allons stimuler certains points bien précis sur le corps correspondant à des méridiens d'énergies (les mêmes utilisés par les chinois depuis l'antiquité). L'énergie va ainsi circuler dans tous le corps à travers ces méridiens.

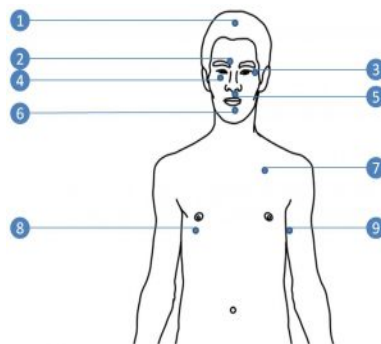
## Simple comme un bonjour

« C'est comme l'acupuncture mais sans l'aiguille ».

L'EFT peut être présentée de bien des manières, mais l'une des plus simples est de la définir comme une **technique de gestion du stress et de l'anxiété**. L'EFT a été prouvée cliniquement efficace à 80%.

L'avantage de cette méthode est que **l'on peut la pratiquer seul**. **L'utiliser quand on le décide**, quand on le juge utile, quand on ressent une émotion arriver, une gêne, une douleur, ou une pensée négative ou encore lorsque l'on bloque sur quelque chose qui nous empêche d'avancer.

La technique de l'EFT consiste à **tapoter avec deux doigts**, généralement le majeur et l'index (on peut même masser si l'on veut) sur les points comme indiqué sur le dessin ci-contre. Il vous faut taper **plusieurs fois** à chaque endroit (entre 5 et 10 fois), avec la main droite ou la gauche ou les 2 (moi je fais avec les 2 mains) dans un ordre précis. On appelle ça « effectuer une séquence », la séquence dure 1 à 2 minutes mais il n'y a pas de règles précises. Par exemple, mes séquences durent plus de 2 minutes !!! Il faut adapter la séquence à votre besoin, sensation. Parallèlement à ça, **il faut se concentrer sur son problème** et répéter une petite phrase en relation avec la difficulté que l'on a en commençant par « même si... » et finir par « je m'aime et je m'accepte totalement ».



## L'EFT est efficace pour

- ✚ La peur
- ✚ La tristesse
- ✚ Les angoisses/crises de paniques
- ✚ Le stress
- ✚ Le chagrin
- ✚ Les douleurs émotionnelles
- ✚ Les phobies
- ✚ La colère
- ✚ La honte
- ✚ La peur de l'avion
- ✚ Le manque de confiance en soi
- ✚ Une mauvaise estime de soi
- ✚ Le tabagisme
- ✚ L'alcoolisme
- ✚ Le bégaiement
- ✚ Le burn-out...etc...

- 1 - Sur le haut de la tête
- 2 - Au début du sourcil (au-dessus du nez)
- 3 - Le petit os près du coin de l'œil
- 4 - Le petit os sous l'œil (environ 2 cm sous la pupille)
- 5 - Le petit espace entre le nez et le dessus de la lèvre
- 6 - Entre la lèvre supérieure et le menton

- 7 - Le point où se rencontre le sternum et la clavicule.
- 8 - Sous le sein (quelques centimètres)
- 9 - Sous le bras (environ 10 cm sous l'aisselle)

Liens vidéos :

<https://www.youtube.com/watch?v=MekQ6XBRPn4> (témoignages)  
<https://www.youtube.com/watch?v=0hIGy4HXnAw> (points précis à stimuler)