

Suite de l'article publié dans VVS n° 10 du mois de mars 2013

Prendre votre santé en main avec l'EFT

L'EFT, technique de libération émotionnelle, est un outil à la fois simple, facile à utiliser et très puissant. La proposition fondamentale de l'EFT est que "la cause de toutes les émotions négatives est une perturbation dans le système d'énergie du corps". Lorsque l'énergie circule normalement, sans obstruction, nous nous sentons bien à tous les niveaux. Lorsque notre énergie se trouve bloquée ou stagne dans un ou plusieurs méridiens de notre corps, ou lorsqu'elle est perturbée, des émotions négatives ou nuisibles ainsi que toutes sortes de symptômes physiques peuvent alors se développer. Cette idée est au cœur de la médecine orientale depuis des milliers d'années. L'EFT permet de rétablir cette harmonisation énergétique grâce à des tapotements effectués avec le bout des doigts sur des points précis du corps.

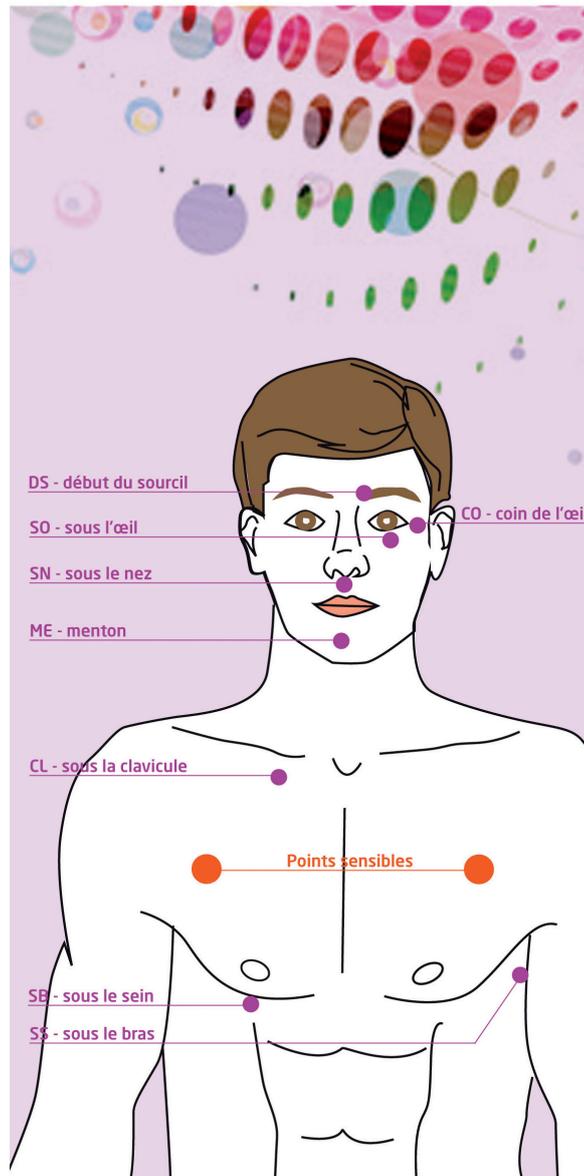
L'EFT utilisée quotidiennement pour résoudre les problèmes qui se présentent, ou tout simplement pour commencer ou finir la journée, permet d'améliorer sa santé émotionnelle.

La mauvaise santé émotionnelle provient la plupart du temps du refoulement de ses émotions, ce qui a alors un impact sur la santé. La plupart des spécialistes, médecins et chercheurs, reconnaissent la relation entre les émotions et la maladie. La pratique de l'EFT sur ses émotions permet de rétablir l'équilibre émotionnel et, par conséquent, participe à l'équilibre de la santé physique. Nous vous proposons une introduction à cette méthode avec la routine de tapotement EFT.

La routine de tapotement EFT

Se familiariser avec l'emplacement des points

Avant de commencer à pratiquer, il est nécessaire de se familiariser avec l'emplacement des points de tapotement sur le corps et de les mémoriser. L'EFT utilise ces points car ils correspondent aux extrémités des principaux méridiens. Lorsque l'on tapote sur ces principaux méridiens, on stimule l'énergie qui se trouve dans le système et réta-



blit leur bon fonctionnement.

Le point sensible est situé sur un méridien d'acupuncture relié au système lymphatique. Lorsqu'on le masse, cela provoque une sensation désagréable voire légèrement douloureuse, car c'est en général à cet endroit que se produit la congestion lymphatique. Ce méridien conserve et contrôle tous les "chi" (énergie). Le point sensible se trouve entre le haut du sein et la clavicule. Il est en général intercalé entre les côtes. Contrairement aux autres points, celui-ci doit toujours être massé doucement avec le bout du doigt.

Le point karaté se trouve au centre de la partie charnue du tranchant de la main.

Utiliser les doigts d'une main pour tapoter fermement sur le tranchant de l'autre main.

Les autres points de tapotement

- Début du sourcil (DS) : à l'endroit où le sourcil rencontre la partie supérieure du nez.
- Coin de l'œil (CO) : sur la partie osseuse qui longe l'œil, légèrement en dehors de la tempe.
- Sous l'œil (SO) : sur la partie osseuse sous l'œil et perpendiculaire à l'iris lorsque vous regardez droit devant vous.
- Sous le nez (SN) : la région entre le bas du nez et la lèvre supérieure.
- Menton (ME) : cette partie ne

se trouve pas vraiment sur le menton, mais entre la lèvre inférieure et la pointe du menton, dans le creux.

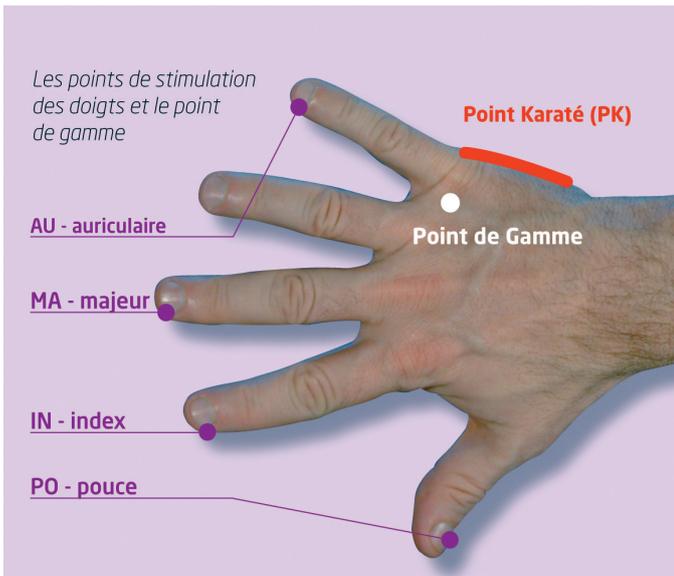
- Clavicule (CL) : à environ 2,5 cm en dessous du début de la clavicule.

- Sous le bras (SB) : à environ 10 cm sous l'aisselle, sur le côté du corps. Chez les hommes, il se trouve à l'horizontal du mamelon. Chez les femmes, juste au milieu du bandeau du soutien-gorge.

- Sous le sein (SS) : pour les hommes, ce point se trouve à la verticale du mamelon sur la côte flottante. Pour les femmes, c'est juste au-dessous de la baleine du soutien-gorge.

Les points des doigts se trouvent sur la partie extérieure du doigt, à l'endroit où l'ongle rejoint la peau.

- Pouce (PO) : sur le coin extérieur du pouce.



- Index (IN) : sur le côté de l'index, à la base de l'ongle, du côté du pouce.
- Majeur (MA) : sur le côté du majeur, à la base de l'ongle, du côté de l'index.
- Auriculaire (AU) : sur le côté de l'auriculaire, à la base de l'ongle, du côté de l'annulaire.
- Point de gamme (PG) : dans le pli, sur le dos de la main, entre l'auriculaire et l'annulaire.

Mettre l'EFT en action

Les 4 étapes de la recette complète de l'EFT

Première étape : la préparation

1. Choisir un problème émotionnel ou physique.
2. Evaluer l'intensité du ressenti sur une échelle allant de 0 à 10.
3. Définir le problème avec la phrase de préparation : "Même si j'ai "ce problème", je m'accepte tel que je suis."
4. Stimuler le point karaté en répétant 3 fois la phrase de préparation tout en restant concentré sur le problème.

Deuxième étape : l'application de la séquence

5. Démarrer la ronde de tapping en tapotant chaque point plusieurs fois et en répétant une seule fois la phrase de rappel en restant concentré sur le problème.

La phrase de rappel est une variante raccourcie ou une sélection de mots de la phrase de préparation "ce problème", ou vous pouvez aussi répéter des mots ou des phrases qui déclenchent une réponse émotionnelle durant la stimulation des points. Il est important d'être spécifique.

Les points sur la main : continuer en tapotant avec 2 doigts chaque point situé à la base de l'ongle (côté gauche de l'ongle pour la main droite et côté droit de l'ongle pour la main gauche) en disant la phrase de rappel. On saute l'annulaire. Le méridien sera stimulé plus loin par le point de gamme.

Troisième étape : la gamme des 9 actions

Continuer en tapotant continuellement sur le point de gamme, tout en effectuant les 9 actions suivantes :

Fermer les yeux, ouvrir les yeux. Regarder à droite, puis à gauche. Faire un cercle avec les yeux dans un sens puis

dans l'autre. Fredonner, compter jusqu'à 5 à haute voix, fredonner à nouveau.

Quatrième étape : la répétition de la séance

6. Evaluer à nouveau l'intensité du problème sur une échelle de 0 à 10.

7. Recommencer la séquence tant que l'intensité n'est pas à 0 en adaptant en conséquence la phrase de préparation : "Même si j'ai encore ce problème, je m'accepte comme je suis."

La recette simplifiée, la plus utilisée, comporte les étapes 1, 2, 4.

Boire avant, pendant, après des séquences. L'hydratation permet la circulation énergétique.

Même si les résultats de l'EFT varient d'une personne à l'autre, une des clés est la persévérance et son utilisation quotidienne le plus souvent possible afin qu'elle puisse devenir petit à petit une véritable hygiène de vie émotionnelle.

Etre en bonne santé émotionnelle, ce n'est pas être heureux à tout moment mais c'est éprouver un sentiment général de bien-être, avoir la capacité de gérer le stress dans la vie et rebondir dans les épreuves, avoir la capacité de prendre soin de soi-même et des autres, avoir confiance et estime en soi.

Mise en garde

Même si l'EFT produit des résultats remarquables, elle est toujours au stade expérimental. Ainsi, les praticiens et le public doivent assumer leur entière responsabilité lors de l'utilisation de cette technique. Pour tout renseignement sur l'application de l'EFT pour un problème émotionnel ou physique particulier, prendre contact avec un professionnel de santé dans son domaine de compétence.

L'EFT ou "Techniques de libération émotionnelle" n'a pas pour objectif de diagnostiquer ou de traiter des maladies physiques ou mentales quelles qu'elles soient. L'EFT ne peut en aucun cas se substituer à des soins médicaux ou psychiatriques. Mal utilisé, cet outil peut réveiller des traumatismes, et déstabiliser certaines personnes fragiles.

Céline ANDRILLON

Pour en savoir plus :

<www.votresante.org/news.php?dateedit=1373015077>
<www.ifpec.org> <www.eftunivers.fr> <www.eftunivers.com>
<www.lecongreseft.com>
Site officiel de Gary Craig en anglais <www.emofree.com>

A lire

- *Le Manuel d'EFT*, Gary Craig, Dangles éditions.
 - *L'EFT pour les nuls*, Helena Fone et Jean-Michel Gurret, First Editions.
 - *L'EFT, Emotional Freedom Technic : mode d'emploi*, Dr Luc Bodin et Maria-Elisa Hurtado-Graciet, Jouvence éditions.
- Le mini manuel de l'EFT à télécharger gratuitement sur <www.eftunivers.com/apprendre-en-ligne>