

EFT Tapping

INSPIRE...

et vis!

www.inspireetvis.com

Dans ce document:

- 1. Introduction**
- 2. Définition**
- 3. La science derrière la méthode**
- 4. Liste des principaux points d'EFT Tapping**
- 5. Comment on fait?**

Introduction

L'EFT Tapping (Emotional Freedom Techniques) est une approche douce et puissante qui permet de libérer les blocages émotionnels en stimulant des points énergétiques du corps. Inspirée de l'acupuncture et de la psychologie énergétique, elle consiste à tapoter légèrement du bout des doigts sur des points précis du visage et du corps tout en exprimant des pensées ou émotions spécifiques.

Cette technique agit directement sur le système nerveux en réduisant le stress et les réactions émotionnelles négatives, offrant ainsi une reconnexion à soi plus fluide et apaisée. Accessible à tous, l'EFT Tapping est un outil précieux pour transformer les émotions limitantes, favoriser l'équilibre intérieur et soutenir un cheminement vers plus de bien-être et de sérénité.

Dans ce document, vous découvrirez comment pratiquer l'EFT, ses bienfaits et comment l'intégrer dans votre quotidien pour cultiver une relation plus harmonieuse avec vous-même et votre environnement.

Qu'est-ce que l'EFT Tapping?

L'EFT Tapping (Emotional Freedom Techniques) est une méthode de libération émotionnelle qui combine l'acupression et la psychologie énergétique. Elle consiste à tapoter doucement avec les doigts sur des points spécifiques des méridiens d'acupuncture tout en exprimant des pensées ou émotions difficiles. Cela aide à relâcher le stress, apaiser les émotions négatives et reprogrammer l'inconscient, favorisant ainsi un mieux-être global.

La science derrière la méthode

La science derrière l'EFT Tapping

L'EFT Tapping (Emotional Freedom Techniques) repose sur une approche intégrative combinant la stimulation des méridiens énergétiques, la régulation du système nerveux et la restructuration cognitive. Son efficacité est soutenue par plusieurs recherches scientifiques démontrant ses bienfaits sur la gestion du stress, l'anxiété, les traumatismes et le bien-être général.

Comment fonctionne l'EFT Tapping ?

L'EFT agit à trois niveaux principaux :

1. Stimulation des méridiens énergétiques : Inspirée de l'acupuncture, la méthode consiste à tapoter légèrement des points spécifiques des méridiens situés sur le visage et le haut du corps. Cette stimulation envoie des signaux apaisants au cerveau et aide à réguler la réponse au stress.
2. Régulation du système nerveux : Des études montrent que l'EFT réduit l'activation de l'amygdale, la région du cerveau associée aux réactions de peur et

de stress. Cela entraîne une diminution du cortisol (l'hormone du stress) et favorise un état de détente.

3. Restructuration cognitive et émotionnelle : En associant les tapotements à l'évocation d'émotions ou de croyances limitantes, l'EFT permet une reconnexion en douceur avec ces blocages et facilite leur libération. Elle aide ainsi à modifier la perception des événements douloureux et à instaurer des pensées plus positives.

Les recherches scientifiques et bienfaits prouvés

L'EFT Tapping bénéficie d'un soutien croissant dans le domaine de la psychologie et de la médecine intégrative. Voici quelques études clés qui valident son efficacité :

- Réduction du cortisol et du stress : Une étude publiée dans le *Journal of Nervous and Mental Disease* (2012) a montré que l'EFT réduisait les niveaux de cortisol de 24 à 50% après une seule séance, comparativement à une simple discussion thérapeutique.
- Efficacité sur l'anxiété et la dépression : Une méta-analyse (2016) publiée dans le *Journal of Energy Psychology* a révélé que l'EFT était aussi efficace que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour réduire l'anxiété, avec des effets durables sur plusieurs mois.
- Traumatismes et stress post-traumatique (TSPT) : Des recherches menées avec des vétérans de guerre (Church et al., 2013) ont démontré que l'EFT réduisait les symptômes du TSPT chez plus de 80% des participants après seulement six séances.
- Amélioration des performances et du bien-être : Des études ont montré que l'EFT pouvait également être utilisée pour améliorer la confiance en soi, la performance sportive, la concentration et la gestion des émotions au quotidien.

Pourquoi l'EFT est-elle une méthode scientifiquement fondée ?

L'EFT Tapping combine des principes validés par la neuroscience, la psychologie et la médecine énergétique. Grâce à son action directe sur le système limbique, elle permet une désactivation rapide des réponses émotionnelles négatives et favorise un état de bien-être durable.

Son efficacité repose sur des mécanismes physiologiques et psychologiques mesurables, ce qui explique pourquoi elle est de plus en plus reconnue dans le cadre de la médecine intégrative et des approches thérapeutiques complémentaires.

Conclusion

L'EFT Tapping est bien plus qu'une technique de relaxation : c'est un outil puissant pour transformer nos émotions et améliorer notre bien-être physique et mental. Son efficacité, appuyée par des recherches scientifiques solides, en fait une approche accessible et efficace pour toute personne souhaitant se libérer de blocages émotionnels et retrouver un équilibre intérieur.

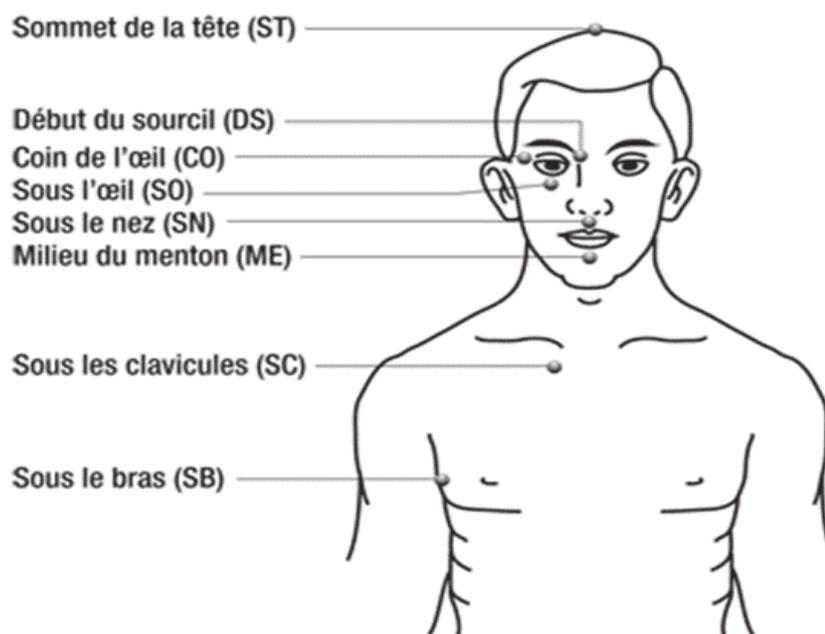
Liste des principaux points d'EFT Tapping

Voici un schéma illustrant les principaux points de l'EFT Tapping sur le visage et le haut du corps. Il inclut les points suivants :

1. Tranchant de la main ("Karate Chop")
2. Sourcil
3. Coin de l'œil
4. Sous l'œil
5. Sous le nez

6. Menton
7. Clavicule
8. Sous le bras
9. Sommet de la tête

Ce schéma te permettra d'identifier facilement les points à tapoter lors de tes séances d'EFT.



Comment fait-on?

Méthodologie simple pour créer une séance d'EFT Tapping

L'EFT Tapping suit une structure simple qui permet de travailler sur une émotion,

un blocage ou un stress particulier. Voici une méthode en 5 étapes pour construire une séance efficace.

1. Identifier le problème et l'émotion associée

- Détermine ce que tu souhaites traiter (ex. : stress, peur, colère, douleur physique).
- Ressens et identifie l'émotion associée (ex. : frustration, tristesse, angoisse).
- Évalue son intensité sur une échelle de 0 à 10 (0 = aucune intensité, 10 = très fort).

2. Créer la phrase de préparation

- Formule une phrase qui reconnaît l'émotion tout en s'ouvrant à l'acceptation.
- Structure recommandée :

“Même si je ressens [émotion] à propos de [problème], je m'accepte profondément et complètement.”

- Exemple :

“Même si je ressens de l'anxiété à l'idée de parler en public, je m'accepte profondément et complètement.”

3. Effectuer la séquence de tapotements

- Tapote le point du “Karate Chop” (tranchant de la main) trois fois en répétant la phrase de préparation.
- Puis, tapote sur chaque point en répétant des phrases courtes décrivant ton ressenti.

Ordre des points et exemples de phrases

1. Sommet de la tête → “Cette tension dans mon corps.”
2. Sourcil → “Je ressens de l'anxiété.”
3. Coin de l'œil → “Mon cœur bat vite.”

4. Sous l'œil → "J'ai peur de mal faire."
5. Sous le nez → "Je ressens cette peur profondément."
6. Menton → "Mon corps est tendu."
7. Clavicule → "Je me sens bloqué(e)."
8. Sous le bras → "Cette peur est toujours là."

Fais une ou deux rondes de tapotements avec ces phrases.

4. Introduire des affirmations positives

Une fois l'intensité de l'émotion diminuée, remplace les phrases négatives par des affirmations positives :

- Exemples :
- "Je choisis de me sentir calme."
- "Je suis en sécurité."
- "Je peux avancer avec confiance."
- "Je libère cette tension."

Fais une nouvelle ronde en tapotant avec ces phrases positives.

5. Réévaluer l'émotion et ajuster si besoin

- Note à nouveau l'intensité de l'émotion sur une échelle de 0 à 10.
- Si l'émotion est encore forte, répète le processus en ajustant les phrases en fonction des ressentis restants.
- Si elle est réduite à 0 ou 1, termine la séance en respirant profondément et en affirmant :

"Je me sens apaisé(e) et en paix avec moi-même."

Conclusion

Cette méthode permet de structurer facilement une séance d'EFT Tapping en 5 étapes simples :

1. Identifier le problème et l'émotion.
2. Créer une phrase de préparation.
3. Faire les tapotements avec des phrases négatives.
4. Introduire des affirmations positives.
5. Réévaluer et ajuster si nécessaire.

En pratiquant régulièrement, l'EFT devient un outil puissant pour apaiser les émotions et retrouver un équilibre intérieur.

NOTE:

Pour t'aider à apprivoiser cette méthode révolutionnaire et accessible à tous, j'ai créé des méditations d'EFT Tapping que je t'offre gracieusement.

Pourquoi? Parce que je veux transformer le monde par l'empathie et que ce cadeau contribue à donner vie à ce mouvement!

Bonne continuité!

Geneviève 🌟

L'empathie, l'IE du futur!

L'empathie, l'intelligence émotionnelle
d'aujourd'hui, pour créer demain!

INSPIRE...
et vis!

Révolutionner le Monde
par l'empathie

www.inspireetvis.com
450-712-8649