

Guide de l'Académie Equilibresante

Les 10 erreurs courantes en EFT et comment les éviter



Les Bases de la Naturopathie Moderne

Patrick Lelu



Tous droits réservés. Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, mécanique, électronique, photographique, photocopie, enregistrement et autre moyen sans le consentement écrit de l'éditeur, à l'exception de courts extraits en mentionnant l'auteur.

Ce livret représente l'aide que l'utilisation de l'EFT peut apporter dans de nombreux cas, mais ne remplace aucunement un suivi médical.

Le contenu de ce livret traite des généralités et ne peut servir à poser un diagnostic ni à traiter une maladie précise.

Dans le doute, et pour traiter un trouble particulier, il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé.

<http://formation-equilibresante.fr>



Avant-propos



Je suis Patrick Lelu, Praticien de santé diplômé en Médecines Naturelles de la Faculté de médecine Paris XIII. J'exerce sur la région de Montélimar, je suis spécialisé en différentes méthodes pour accompagner mes patients.

Pour aider mes patients sur les différents plans, physique et émotionnel, après des formations en nutrition et phyto aromathérapie, je me suis formé à différentes techniques manuelles, Bowen et ayurvédique.

Devant les différentes problématiques rencontrées, un dénominateur commun se présentait régulièrement chez les patients: un état émotionnel perturbé.

<http://formation-equilibresante.fr>



C'est ainsi que j'ai étudié les possibilités qu'offrait une Méthode de psycho énergétique mise au point par un Américain, Gary Craig¹ : l'EFT ou Emotionnel Freedom Techniques.

Cette Méthode, aujourd'hui reconnue, permet à tout un chacun de se libérer de toutes ses émotions à l'origine du stress qui perturbe la vie.

Les différents troubles émotionnels mais également physiques qu'engendre le stress peuvent être traités au moyen de l'EFT avec des résultats souvent rapides.

J'anime des stages et des formations pour permettre au plus grand nombre de personnes de s'auto traiter.

Des enseignements sont dispensés auprès des praticiens de santé désirant maîtriser cette Méthode pour gagner du temps dans les suivis de leurs patients, quelque soit leurs spécialités.

<http://formation-equilibresante.fr>

¹ Créateur de la méthode EFT



Sommaire

Introduction.....	5
1 Négliger les bases de l'EFT.....	6
2 Ne pas être spécifique dans son discours.....	7
3 Ignorer les émotions sous-jacentes.....	8
4 N'effectuer qu'une seule ronde EFT.....	9
5 Oublier d'évaluer le ressenti.....	10
6 Abandonner trop tôt.....	11
7 Tapoter trop doucement ou trop fort.....	12
8 Ne pas prendre le temps de respirer.....	13
9 Ignorer les sensations physiques.....	14
10 Pratiquer seul lors de problèmes profonds...	15
Conclusion.....	16
FAQ.....	18



Introduction

La technique de libération émotionnelle, ou EFT (Emotional Freedom Techniques), est un outil puissant, permettant d'éliminer les émotions négatives et les blocages qui entravent notre quotidien.

Cependant, comme toute technique, il est essentiel de bien l'utiliser pour en maximiser les bénéfices.

Dans ce guide, nous allons explorer les erreurs courantes commises lors de la pratique de l'EFT et, bien sûr, comment les éviter.



<http://formation-equilibresante.fr>

PATRICK LELU - Praticien - Formateur - Conférencier



1. Négliger les bases de l'EFT

L'erreur :

Beaucoup pensent que tapoter quelques points et répéter une affirmation suffira.

C'est sous-estimer la profondeur de l'EFT.

La solution :

Investissez du temps pour comprendre les fondements de l'EFT, comme la routine de base, les éléments incontournables à ne pas oublier pour effectuer les rondes, le concept de l'acceptation inconditionnelle de soi, pourquoi et comment fonctionne cette Méthode.

Chaque étape, même les plus petites, a son importance.

Gary Craig a intelligemment construit la Méthode EFT en fonction des connaissances du fonctionnement de l'humain et des émotions.

L'EFT est la Méthode psychothérapeutique la plus étudiée au monde, de nombreuses études scientifiques valident sa pratique et la physique de l'information confirme son fonctionnement.

<http://formation-equilibresante.fr>



2. Ne pas être spécifique dans son discours

L'erreur :

Dire "*Je me sens stressé*" est trop vague.

L'EFT fonctionne mieux lorsque nous sommes précis.

La solution :

Identifiez la source précise du problème : "*Je me sens stressé à l'idée de parler en public demain*". En étant spécifique, vous ciblez directement la source de l'émotion.

La spécificité dans son discours et les différents éléments incontournables pour construire des rondes efficaces font partie du point n° 1 concernant la maîtrise des bases à ne pas négliger.

<http://formation-equilibresante.fr>



3. Ignorer les émotions sous-jacentes

L'erreur :

Traiter seulement l'émotion en surface sans creuser en profondeur.

La solution :

Toujours se demander : *"Qu'est-ce qui se cache derrière cette émotion ?"*. Parfois, une peur de parler en public peut être liée à un souvenir d'humiliation lors d'un exposé à l'école.

Chercher la cause de la perturbation émotionnelle, les événements spécifiques, les différents aspects, garantissent un résultat durable et rapide.

<http://formation-equilibresante.fr>



4. N'effectuer qu'une seule ronde d'EFT

L'erreur :

Penser qu'une seule session suffit pour éliminer un blocage.

La solution :

Répétez les séances, en respectant les trois premiers points, aussi longtemps que nécessaire jusqu'à ressentir un véritable allègement.

L'EFT peut nécessiter plusieurs sessions pour des problèmes enracinés.

La persévérance fait partie des qualités d'une bonne pratique.

<http://formation-equilibresante.fr>



5. Oublier d'évaluer son ressenti avant, pendant et après la séance

L'erreur :

Commencer directement une séquence sans évaluer l'intensité de son émotion et oublier de la réévaluer en cours de séance.

La solution :

Toujours évaluer sur une échelle de 0 à 10 la force de l'émotion avant, pendant et après chaque séance. Cela permet de mesurer les progrès et d'ajuster la pratique.

<http://formation-equilibresante.fr>



6. Abandonner trop tôt

L'erreur :

Se décourager après quelques essais sans résultats immédiats visibles.

La solution :

Comme toute compétence, l'EFT demande de la pratique. Soyez patient et persévérez, les résultats suivront.

Une bonne séance EFT débouche toujours sur des changements comportementaux même si on ne les mesure pas tous de suite.

<http://formation-equilibresante.fr>



7. Tapoter trop doucement ou trop fort

L'erreur :

Ne pas appliquer la bonne pression lors du tapotement.

La solution :

Le tapotement doit être ferme mais confortable. Si une zone est sensible, tapotez autour ou utilisez moins de pression.

Ne pas tapoter tous les points ne pose pas de problème.

<http://formation-equilibresante.fr>

PATRICK LELU - Praticien - Formateur - Conférencier



8. Ne pas prendre le temps de respirer

L'erreur :

Oublier de respirer profondément entre chaque ronde.

La solution :

La respiration est essentielle pour libérer les émotions. Prenez de profondes inspirations entre chaque série de tapotements.

Je recommande de respirer profondément après la répétition des phrases de préparation et après les phrases de rappel lors de profondes émotions.

<http://formation-equilibresante.fr>



9. Ignorer les sensations physiques

L'erreur :

Se concentrer uniquement sur les émotions et négliger les ressentis corporels.

La solution :

Écoutez votre corps. Si une émotion est liée à une tension dans le cou, par exemple, incluez cette sensation dans vos phrases.

Des rondes EFT peuvent s'effectuer uniquement sur des sensations physiques.

<http://formation-equilibresante.fr>



10. Pratiquer seul lors de problèmes profonds

L'erreur :

S'attaquer à des traumatismes profonds sans soutien.

La solution :

Pour les problèmes profonds ou traumatiques, il est conseillé de travailler avec un praticien EFT expérimenté. Il peut vous guider et vous soutenir tout au long du processus.

<http://formation-equilibresante.fr>



Conclusion

L'EFT est une technique puissante qui peut apporter des changements profonds dans notre vie. Mais comme toute technique, elle nécessite une application correcte pour être véritablement efficace. En évitant ces erreurs courantes, vous vous assurez de tirer le meilleur parti de votre pratique de l'EFT et d'ouvrir la voie à une vie plus épanouie et libre de blocages émotionnels.

N'oubliez pas :

L'EFT est un voyage, pas une destination. Chaque étape, chaque erreur, est une opportunité d'apprendre et de grandir.

Si la recette de base de l'EFT est simple, la conduite de séances, pour un praticien, demande une grande technicité et des connaissances dans le domaine émotionnel, dans la compréhension de l'énergie et les informations émises en fonctions de ses fréquences.

Des formations EFT EquilibreSante sont proposées pour tout public.

<http://formation-equilibresante.fr>



FORMATIONS

Pratiques de santé



Formez– vous
à des métiers d’avenir en
Pratiques Naturelles de Revitalisation



<http://formation-equilibresante.fr>

06 14 53 08 28

<http://formation-equilibresante.fr>



FAQ

Faut-il absolument se concentrer sur le problème à traiter en EFT ?

Avec la Méthode EFT (Emotional Freedom Techniques), on ne va pas s'intéresser, UNIQUEMENT, au souvenir traumatisant qui peut être à l'origine de l'inconfort émotionnel, mais on va RECHERCHER la cause directe de l'émotion perturbante, c'est-à-dire « LA PERTURBATION DU SYSTEME ENERGETIQUE CORPOREL »

Faut-il des connaissances en psychothérapie pour pratiquer l'EFT ?

Gary Craig a donné sa "recette EFT" à "'l'Univers"! L'EFT appartient à chacun!

Les non professionnels médicaux peuvent exercer l'EFT dans le cadre "*Hors soins réglementés*" en tant que Psychopraticiens ou en complément d'une autre activité "*Hors soins réglementés*"

Les pensées sont elles inertes ?

Les pensées sont des vibrations, elles véhiculent les émotions...

Peut-on considérer que le système de croyances est la base du "travail" effectué en EFT ?

"Changer ses Croyances, c'est ouvrir toutes les Portes du Possible" - P. Lelu

Après une séance d'EFT, le souvenir à l'origine de la perturbation est-il totalement oublié ?

Seules les perturbations émotionnelles sont libérées... Les souvenirs demeurent dénoués de leurs intensités émotionnelles...

Est-il possible de totalement se libérer du stress avec l'EFT ?

Le stress est vital, c'est un "syndrome d'adaptation générale"

On se libère des perturbations émotionnelles liées au passé avec des ressentis factuels



Que ce passe t-il si on oublie de tapoter un point ?

Pas de risque, tous les méridiens sont en liaison...

Est-il néfaste de tapoter certains points en EFT ?

Non, Cependant, dans l'accompagnement, il faut absolument être certain de maîtriser son sujet...

L'EFT est-elle une Méthode validée ?

L'EFT est une Méthode de psychothérapie très étudiée...

L'EFT est la Méthode psychothérapeutique la plus étudiée avec plus de 100 publications scientifiques...

Le ressenti peut-il se faire dans le corps ?

Avec l'EFT il est possible de soulager un ressenti corporel en liaison avec une émotion...

Un ressenti corporel peut accompagner un ressenti émotionnel...

Pour traiter une perturbation émotionnelle, en EFT, doit-on s'intéresser principalement à l'intensité du ressenti au moment ou le problème est apparu ?

C'est l'intensité présente qui compte...

Pour gagner du temps, il convient de tapoter rapidement les points énergétiques en énonçant des phrases positives ?

Les phrases positives sont à "pratiquer" sous certaines conditions... surtout si l'Inversion Psychologique est forte...

Les phrases de rappel s'effectuent avec la cognition négative identique à celle de l'origine de la perturbation

Qu'est-ce que l'Inversion Psychologique en EFT ?

L'IP représente les saboteurs inconscients



Avec l'EFT nous intervenons sur l'Inversion Psychologique, ou saboteur inconscient, pour accéder au résultat escompté

Pourquoi s'intéresser au système énergétique en EFT ?

Un souvenir traumatisant perturbe le système énergétique corporel qui crée la perturbation émotionnelle. L'EFT permet de libérer cette perturbation

Sommes-nous prisonniers de nos perturbations émotionnelles pour toujours ?

Non, Les perturbations émotionnelles sont en liaison avec « LA PERTURBATION DU SYSTÈME ENERGETIQUE CORPOREL », que l'on rééquilibre avec l'EFT

L'accompagnant doit-il absolument savoir interpréter les pensées de son patient ou client en EFT ?

Surtout pas, toute interprétation de l'accompagnant émane de son propre système de croyances.

Ce qui importe, c'est le cadre de références de l'accompagné...

La cause de toute perturbation émotionnelle est-elle liée à un dérèglement du système énergétique corporel ?

Oui, l'EFT permet la correction d'un déséquilibre énergétique par des pulsations sur les méridiens...

Le but de l'EFT est d'harmoniser le méridien énergétique impacté par une perturbation liée au passé...

Est-il possible de pratiquer l'EFT pour toutes perturbations émotionnelles et physiques ?

Oui en étant attentif sur nos capacités d'accompagnement dans certaines situations, notamment dans les troubles psychiatriques...

Ne pas accompagner des personnes très perturbées émotionnellement en EFT si on ne se sent pas à l'aise...



Notre cadre de références façonne t-il notre comportement ?

Absolument, "Il est plus difficile de désintégrer une croyance qu'un atome" - A. Einstein

Doit-on absolument posséder un diplôme ou un certificat pour pratiquer l'EFT dans l'accompagnement ?

Non, Gary Craig a donné sa "recette EFT" à "l'Univers"! L'EFT appartient à chacun!

Un Praticien EFT, non professionnel médical, peut accompagner en EFT dans le cadre "HORS SOINS REGLEMENTES" ou en complément d'une activité déjà considérée "HORS SOINS REGLEMENTES"

Il convient toutefois à bien maîtriser l'accompagnement en EFT, connaître les subtilités et les techniques de cette Méthode !

<http://formation-equilibresante.fr>



NOTES PERSONNELLES



EQUILIBRESANTE

<http://formation-equilibresante.fr>