



EquilibreSante

NATUROPATHIE & ÉQUILIBRE GLOBAL

Utilisez facilement *L'EFT*

Le Guide

EFT

pour Tous

Guide de l'Académie
Equilibresante



SIMPLEMENT
pour votre
bien-être



NATURELLEMENT
pour votre
équilibre



RAPIDEMENT
pour votre
sérénité



DURABLEMENT
pour votre
épanouissement



ÉCOUTER – COMPRENDRE – ÉQUILIBRER – VIVRE MIEUX



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



**« *Nous n'avons pas ce que nous voulons,
mais ce que nous sommes* ». P. Lelu**

<http://formation-equilibresante.fr>



EquilibreSante®

« L'EFT permet de changer ses CROYANCES,
donc ses PENSEES,
permettant ainsi de bénéficier
de la LOI D'ATTRACTION
et d'améliorer ses EMOTIONS et SENTIMENTS.
C'est à partir de là que nous pouvons CREER le meilleur et
AGIR en toute quiétude.
Nous gouvernons notre VIE ». - P.Lelu

<http://eft.eqlablog.com>

<http://formation-equilibresante.fr>



Sommaire

Introduction	7
L'EFT.....	11
Méthode psycho énergétique	11
Les 3 axes d'actions.....	13
LA Méthode EFT	14
La recette de base.....	14
Protocoles.....	29
Plaisirs interdits.....	29
Je doute.....	32
LEFT un formidable outil.....	39
L'EFT Floral.....	42
Epilogue.....	44
FAQ.....	47
Notes personnelles.....	51





Introduction

Chacun aspire à une vie remplie de joie, de sérénité, de santé...

Chacun œuvre pour améliorer la qualité de sa vie.

Malheureusement la vie, avec ses hauts et ses bas, ne coule pas comme un fleuve tranquille.

Alors comment faire pour éliminer les bas ?

Difficile diront les uns, impossible diront les autres !

Il ya tant d'émotions qui se bousculent les unes derrière les autres, peur, colère, culpabilité...

Vous vous sentez prisonniers de ces évènements et devenez fatalistes par la force des choses en vous répétant que nous n'avez pas de chance, que le sort s'acharne contre vous, que vous êtes né sous une mauvaise étoile...

Il vous arrive même d'en vouloir à votre entourage.

Pour se libérer de l'emprise du stress que provoquées par ces différentes émotions, certaines personnes trouvent une compensation dans des comportements destructeurs comme le tabac, l'alcool, la nourriture, les drogues.

Il vous semble donc impossible de gouverner votre vie.

<http://formation-equilibresante.fr>



Et pourtant vous avez la possibilité de maîtriser ces comportements en vous libérant des émotions à l'origine des ressentis douloureux et de leurs conséquences.

L'EFT fait partie de ces Méthodes psycho énergétiques douces permettant de redevenir maître de son comportement.

Les intérêts de l'EFT, résident dans sa simplicité, sa facilité, sa rapidité d'apprentissage, et son efficacité est durable. Elle va plus loin que les méthodes de psychothérapies classiques en débloquent le champ énergétique corporel.

L'E.F.T, mis au point par Gary Craig s'appuie sur les travaux du Dr Roger Callahan², qui soulageait rapidement ses patients en exerçant des acupressures pour gérer leurs émotions négatives.

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. » Gary Craig

« Quand quelqu'un subit un traumatisme ou trouble majeur répété dans le temps (accident de voiture, abus sexuels dans l'enfance, violences, dévalorisation), une partie de son psychisme peut rester comme "bloquée" par cet événement.

Cette part de soi ("Ego State" ou "part de moi") reste comme gelée dans le passé, même si d'autres parts de la personne ont pu continuer à se construire physiquement et intellectuellement.

<http://formation-equilibresante.fr>

² Médecin Américain précurseur de l'EFT



Puis advient un élément déclencheur dans la vie, et ceci fait resurgir l'émotion liée à cet évènement passé, même si l'évènement reste souvent inconscient. La réaction du patient reproduit souvent cette émotion du passé avec une intensité démesurée face à l'évènement du présent. » Tony Brazil³

L'EFT permet d'inverser les déséquilibres émotionnel ou physique suite à un évènement passé qui aura perturbé le champ énergétique corporel.



Les phases de la perturbation émotionnelle

<http://formation-equilibresante.fr>

³ Psychothérapeute



Conseil très important

Si vous désirez faire profiter votre entourage de cette Méthode, et que vous n'êtes pas Praticien de Santé, sachez que pour des problèmes qualifiés importants, il vaut mieux que vos proches soient pris en charge par un psycho - énergétique, lequel aura un recul et une plus grande neutralité, favorisant les échanges. Même si l'EFT est une Méthode douce, des réactions peuvent survenir et mieux être habilité et habitué à les gérer.

<http://formation-equilibresante.fr>



L'EFT

MÉTHODE PSYCHO ÉNERGETIQUE

L'EFT est une Méthode de psychologie énergétique douce et naturelle.

La Psychologie Énergétique (Energy Psychology) intègre la notion corps/esprit pour traiter les troubles des individus.

- Cette Méthode est cliniquement validée, et des études se poursuivent. Découvertes aux USA cette Méthode est validée par de nombreuses études scientifiques effectuées par les plus grandes universités américaines (Austin, Michigan, Harvard Medical School, Yale, JFK University).

- Cette Méthode permet d'annuler les messages dissonant ancrés dans l'esprit afin de changer le comportement.
- Cette Méthode permet d'intégrer de nouveaux concepts, schémas en adéquation avec notre bien-être en restructurant les circuits neuronaux, tout en développant de nouvelles capacités stockées dans les gènes.
- Cette Méthode permet une communication avec chaque cellule pour mettre en marche les moyens d'auto guérison du corps.

<http://formation-equilibresante.fr>



Le corps cherche toujours à s'auto guérir. Cette auto guérison est contrôlée par notre cadre de références, (croyances).

Chacun a le pouvoir d'informer chaque cellule pour réparer le corps via l'esprit en lien direct avec la matière.

Notre bonheur réside dans les 3 billions d'informations contenues dans nos gènes!

Nous sommes conçus pour « *carburer au plaisir.* » Candace Pert⁴

La Psycho Energétique démontre que nous sommes des êtres infiniment puissants.

L'EFT est un mariage entre la Médecine Traditionnelle chinoise et la Médecine occidentale.

Des tapotages sur des points d'acupuncture tout en se concentrant sur un problème vont équilibrer les méridiens.

L'EFT est une sorte d' "acupuncture émotionnelle".

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel. » G. Craig

<http://formation-equilibresante.fr>

⁴ Neurophysicienne américaine (1946-2013)

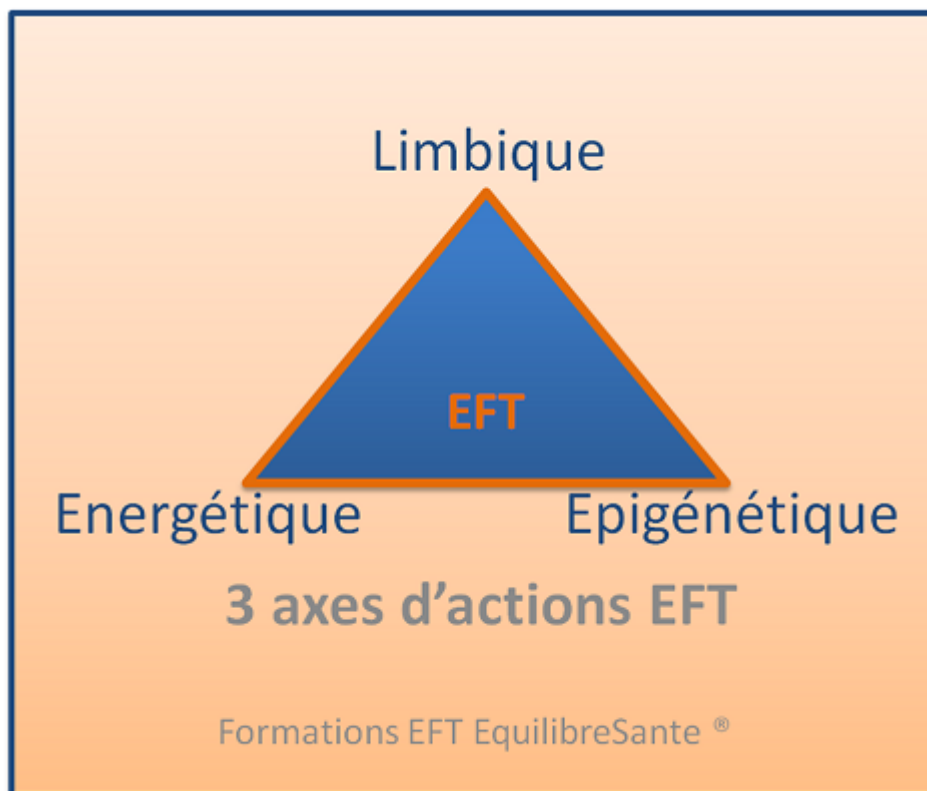


Les 3 axes d'actions

Les différentes études attestent de l'efficacité de l'EFT, notamment sur les 3 axes suivants :

- Limbique
- Energétique
- Epigénétique

La pratique de l'EFT, lorsqu'elle respecte les fondements de son créateur Gary Craig, désactive les informations perturbantes à travers la partie limbique du cerveau, rééquilibre le système énergétique corporel et permet l'expression des gènes de croissance...



<http://formation-equilibresante.fr>



La Méthode EFT

La Méthode qui suit, mise en place par Gary Craig, est celle utilisée dans tous les cas.

Tout d'abord :

Se centrer par la pensée sur le problème à traiter, émotion ou douleur physique. Noter son intensité entre 0 et 10 ressentie **maintenant**. Un enfant pourra déterminer l'intensité en écartant les bras.

Nous comparerons cette intensité tout au long de la séance. Le but étant de tomber à 0 à la fin. C'est bien ce qu'on ressent qui est mesuré et non ce que l'on pense du problème.

Nous avons un problème à traiter, mais nous ne sommes pas le problème !

Et continuer avec la recette de Gary Craig.

La recette de base

Il s'agit de mémoriser différents ingrédients pour façonner la recette de base.

Elle est composée de :

1. La préparation
2. La séquence
3. La gamme des neuf actions
4. La séquence

<http://formation-equilibresante.fr>

La préparation

PATRICK LELU - Praticien - Formateur - Conférencier



Consiste à s'assurer que le travail à partir de la séquence sera effectué dans les meilleures conditions pour atteindre son but : La "défusion" de l'émotion négative.

Le système énergétique peut tout à fait connaître une interférence, (comme un téléviseur), ce qui provoquerait un blocage pour la "défusion" de l'émotion négative, annihilant tout résultat positif.

Ce blocage est considéré comme une inversion de polarité. Il s'agit de « *l'inversion psychologique.* » R. Calahan.

Cette IP explique pourquoi certaines personnes n'arrivent pas à se défaire d'une dépendance, à perdre du poids... pourquoi certains dysfonctionnements sont chroniques...

Cette IP représente l'auto sabotage. Ce sont les pensées négatives, (revenir sur l'attitude mentale positive), auto destructrices qui agissent dans le subconscient.

Les personnes qui désirent fortement perdre du poids, arrêter de fumer, maintenir leurs performances physiques, sportives, intellectuelles, sortir d'une dépression, sortir d'un problème chronique, atteindre de nouveaux objectifs personnels, professionnels... Ces personnes ont peut-être essayé plusieurs méthodes, dépensé beaucoup d'argent, et malgré tout ne parviennent à leurs fins. La cause :

"L'INVERSION PSYCHOLOGIQUE".

Ces personnes ne manquent pas de volonté.



Par exemple le subconscient d'une personne déterminée à décrocher un nouvel emploi, provoquera un blocage en suggérant que c'est impossible, d'autres personnes sont certainement plus qualifiées, qu'elle a déjà échoué à d'autres entretiens etc.

Il s'agit donc d'un auto sabotage, entretenu par notre système de croyances. Nous avons intégré dans notre passé des croyances, (pensées, paroles...), que notre subconscient a pris pour vérités, et qu'il défend face à notre volonté de changer de comportement.

Application

La préparation se déroule en 2 phases et simultanées :

1. Vous répétez 3 fois une affirmation, en même temps que la phase 2.
2. Vous frottez 1 point dit "douloureux" sur le thorax, ou tapotez la tranche de la main, appelée point karaté.

Vous trouverez le positionnement exact des points plus bas.

La phrase de l'affirmation

Le but de cette phrase, est de contrer la pensée négative, en reconnaissant son problème et en affirmant son acceptation de soi. Cela revient à s'attaquer à l'émotion provoquée par une croyance.

<http://formation-equilibresante.fr>

Exemples :



- « Même si j'ai *cette peur de prendre l'ascenseur*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *cette colère contre ma sœur*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *honte de mon corps*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *cette appréhension avec mon patron*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *ce mal de tête*, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai *cette peur de parler en public*, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Il est possible de commencer son affirmation par :

- « Je m'aime et m'accepte totalement, même si..... ».

A noter :

- Parfois il est difficile d'affirmer "s'aimer et s'accepter". Il est possible d'affirmer quelque chose d'autre, du style "je fais toujours de mon mieux", "j'accepte l'idée que je puisse un jour m'aimer" ...
- Selon les cas il est difficile de croire à ses propres affirmations, (système de croyances, encore lui !), mais ce n'est pas grave, énoncer son affirmation est le plus important.

<http://formation-equilibresante.fr>



- Il est recommandé de dire son affirmation en se concentrant sur elle. Mais dans le cas contraire, le résultat sera également favorable.
- Il n'est pas nécessaire de dire sa phrase à haute voix, surtout si l'on n'est pas seul, mais cela est préférable, lorsque l'on a la possibilité.

Le point dit "douloureux"

Il s'agit du point de congestion lymphatique situé en haut du sternum. Choisir le droit ou le gauche et frotter en énonçant son affirmation.

A noter :

- Dououreux, ne veut pas dire insupportable, le terme aide plus à mémoriser le point. De toute façon, s'il ya un obstacle à frotter ce point, on peut se reporter sur le point Karaté.
- Le point Karaté, (PK), peut être utilisé pour accompagner sa phrase d'affirmation par tapotements. Ce point correspond au tranchant de la main. Le PK est de plus en plus utiliser, car plus pratique.

La séquence

Les tapotements

Il s'agit de tapoter des points aux extrémités des méridiens, pour rétablir le flux énergétique corporel, à l'origine du problème à traiter.

<http://formation-equilibresante.fr>



Chaque méridien possède 1 point d'entrée et 1 point de sortie.
Les tapotements s'effectueront sur 1 seul point.

Le tapotement utilise l'index et le majeur en même temps.
L'utilisation de 2 doigts augmente les chances de trouver les bons points.

Environ 5 à 7 tapotements sur chaque point suffisent.

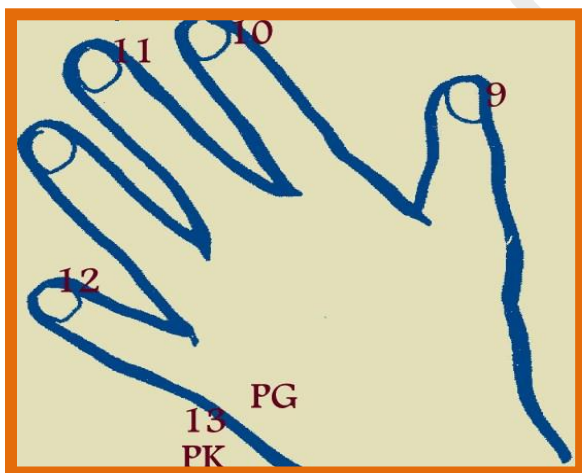
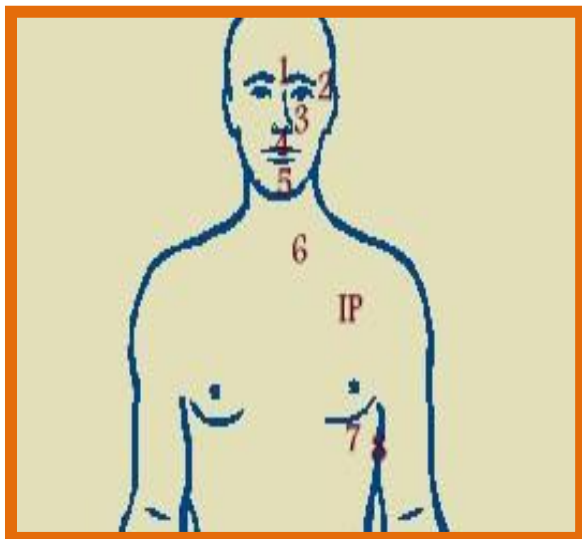
Les points

- 1. DS. Au début du sourcil, sous le 3^{ème} œil.
- 2. CO. A l'extrémité extérieure de l'œil, sur l'os.
- 3. SO. Sous l'œil, sur l'os.
- 4. SN. Entre le nez et la lèvre supérieure.
- 5. ME. Entre la lèvre inférieure et le menton.
- 6. CL. A partir du nœud de cravate, descendre 3cm et glisser 3 cm sur la gauche ou la droite.
- 7. SS. Pour les hommes, 3cm sous le mamelon. Pour les femmes, sous le sein.
- 8. SB. 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, début de l'ongle.
- 12. AU. Sur le coin de l'auriculaire, côté annulaire.
- 13. PK. Le point Karaté, sur le tranchant de la main.

Un point sur le dessus de la tête peut également être tapoté, au niveau de la fontanelle. Ce point représente la convergence des différents méridiens.

<http://formation-equilibresante.fr>

Le positionnement des points



Correspondances des points

IP. Inversion Psychologique

1. Vessie
2. Vésicule biliaire
3. Estomac
4. Vaisseau gouverneur
5. Vaisseau conception
6. Reins
7. Foie
8. Rate/Pancréas
9. Poumons
10. Gros intestin
11. Maître cœur
12. Cœur
13. Intestin grêle,
(PK, Point Karaté)

PG. Point de Gamme
(Méridien Triple Réchauffeur)

<http://formation-equilibresante.fr>



La correspondance des points

- **1. Méridien vessie.**

Libère peurs, phobies, inaction, frustrations, impatience, traumas.

Peur d'un danger réel ou pas, imaginer quelque chose de grave va arriver.

Développe paix, force intérieure et intuition.

Améliore le ressenti des émotions, aide à prendre les bonnes décisions, à prendre sa vie en mains.

- **2. Méridien vésicule biliaire.**

Libère rage, colère, haine, rancunes obsessionnelles.

En vouloir à quelqu'un, ne pas oublier le mal qui a été fait.

Calme, aide à décider.

Apporte une justesse de vue sur les situations.

- **3. Méridien de l'estomac.**

Libère obsessions, anxiété et idées fixes, insatisfactions, calme la faim.

Avoir l'impression de ne jamais obtenir ce qu'on veut

Développe la confiance en soi.

<http://formation-equilibresante.fr>



- **4. Méridien vaisseau gouverneur.**

Libère la timidité, les retenues, la honte, une trop grande modestie.

Avoir l'impression de ne jamais y arriver

Développe la confiance face à autrui, aide à exposer ses idées, à être à l'aise en société.

- **5. Méridien vaisseau conception.**

Libère culpabilité, sentiment d'échec, regrets, remords.

Penser jamais pouvoir se pardonner

Permet de se pardonner, d'oublier les mauvaises choses que l'on a faites, et accepter pour mieux avancer.

- **6. Méridien reins.**

Libère peurs, angoisses, phobies, terreurs, affolement.

Etre épouvanter par ce qui arrive

Retrouver le calme intérieur.

- **7. Méridien foie.**

Libère les colères, frustrations.

Avoir l'impression de ne pas avancer.

Aide à avancer en acceptant les changements.

<http://formation-equilibresante.fr>



- **8. Méridien rate et pancréas.**

Libère la tristesse, l'ennui et développe la joie d'exister.

Mourir d'ennui.

Stimule confiance en soi, aide à la concentration, à prendre les décisions, libère des dépendances.

Donne le sentiment de sécurité.

- **9. Méridien poumon.**

Libère tristesse, chagrins, intolérances, regrets, obsessions.

Développe tolérance, humilité, capacité respiratoire.

- **10. Méridien gros intestin.**

Libère de l'emprise du passé, culpabilité et besoin de contrôle.

Permet de vivre le présent, développe l'optimisme et le lâcher prise.

- **11. Méridien maître cœur.**

Libère tristesse, regrets.

Aide à s'assumer, à être enthousiaste.

- **12. Méridien cœur.**

Libère du manque d'amour.

Aide à se pardonner et à pardonner aux autres.

<http://formation-equilibresante.fr>



- **13. Méridien intestin grêle.**

Contre l'IP et libère le manque de confiance en soi.

Attentes angoissées, s'attendre au pire.

Développe la confiance en soi.

Le point de gamme que nous verrons plus tard correspond au méridien triple réchauffeur.

Il libère désespoir, sentiments dépressifs.

Donne la joie.

La phrase de rappel

En tapotant chaque point, une phrase va rappeler au système énergétique le problème que l'on traite.

Cette phrase sera une partie de celle utilisée pour la préparation.

Exemples :

- « *cette peur de prendre l'ascenseur* » ou « *peur de l'ascenseur* ».
- « *cette colère contre ma sœur* » ou « *colère contre ma sœur* ».
- « *cette peur de parler en public* » ou « *parler en public* ».
- « *mal de tête* ».
- « *cette peur des souris* ».
- « *peur des araignées* ».
- « *besoin de grignoter* ».

<http://formation-equilibresante.fr>



La gamme des neuf actions

Va permettre la stimulation des 2 côtés du cerveau, le droit, créatif et le gauche, analytique.

Des exercices avec les yeux vont activer le cerveau, un air fredonné va stimuler le côté droit du cerveau, (créatif), et compter va activer le côté gauche, analytique).

Cet exercice s'effectue en 10 secondes en tapotant le point de gamme. Il se situe entre la jointure de l'auriculaire et de l'annulaire, en aval du poignet, dans un creux.

Tout en tapotant ce point :

- 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.

<http://formation-equilibresante.fr>



A noter :

- Il est important de bien faire les étapes 7, 8 et 9 dans l'ordre, afin de bien stimuler les 2 côtés du cerveau. Lorsque les 2 parties du cerveau sont activés simultanément, nous accélérons le processus de déblocage énergétique.

La séquence

Refaire le même exercice que lors de la première séquence, avec la phrase de rappel. En fait les 2 séquences prennent la gamme des neuf actions en sandwich. Cette seconde séquence prend fin après le tapotage sous l'aisselle. Il n'est pas nécessaire de tapoter les doigts.

A ce stade, on va mesurer à nouveau l'intensité entre 0 et 10, telle qu'elle est ressentie maintenant. Il se peut que le niveau soit descendu à 0, signifiant que le problème est résolu. Il se peut aussi que l'intensité soit descendue, mais reste au dessus de 0. Il faudra noter le degré d'intensité et faire une ou plusieurs séquences complémentaires jusqu'à 0.

<http://formation-equilibresante.fr>



Les séquences supplémentaires

Dans le cas où l'intensité n'est pas descendue à 0, et pour parfaire le résultat, on va faire une nouvelle préparation, car il y a encore un blocage du fait de l'inversion psychologique qui réapparaît. Le subconscient qui est régi par notre système de croyances doit enregistrer que l'on va travailler sur le reste du problème. Les phrases de la préparation et de rappel seront donc ajustées.

Exemples, affirmations de préparations :

- « Même si j'ai toujours ce reste de peur de prendre l'ascenseur, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de colère contre ma sœur, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de honte de mon corps, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste d'appréhension avec mon patron, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de mal de tête, je m'aime et je m'accepte complètement ».
- « Même si j'ai toujours ce reste de peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

<http://formation-equilibresante.fr>



Exemples : phrases de rappel :

- « reste de *peur de prendre l'ascenseur* ».
- « reste de *colère contre ma sœur* ».
- « reste de *peur de parler en public* ».
- « reste de *mal de tête* ».
- « reste de *peur des souris* ».
- « reste de *peur des araignées* ».
- « reste de *besoin de grignoter* ».

Mesurer la nouvelle intensité ressentie maintenant.

Lorsque le niveau d'intensité est descendu à 0, cela signifie que le problème est résolu. Par exemple dans l'exemple de la peur de prendre l'ascenseur, la personne pourra se rendre directement dans un ascenseur, en toute sérénité.

Mais dans ce cas, dès que l'intensité émotionnelle semble "défusée", car tombée à 0, toute la problématique peut ne pas être totalement réglée. Vous devez vous intéresser aux différents aspects du problème.

<http://formation-equilibresante.fr>



Protocoles

Tout d'abord je tiens à préciser qu'un travail en EFT doit être personnalisé, et je rappelle l'importance des aspects, la nécessité d'être précis et naturellement persévérant.

Les protocoles ci-dessous doivent vous aider à développer vos séances de tapotages. Vous êtes invité à utiliser le plus possible les mots et les phrases qui résonnent en vous.

Même si les résultats sont très positifs dans l'utilisation de l'EFT, aucune garantie ne peut être accordée dans tous les cas. Chaque cas est unique, et il convient de se rapprocher vers un Praticien EFT si nécessaire.

Plaisirs interdits

Il arrive parfois que les écritures sur nos murs, (nos croyances), nous interdisent de nous sentir bien, d'éprouver du plaisir personnel, de bien s'occuper de soi. Dans ces cas une petite voix nous dit "ce n'est pas bien"!

Si nous croyons que s'occuper de soi, prendre du plaisir, c'est être égoïste, on a tendance à d'avantage s'occuper des autres, de leur propre bien-être. C'est souvent le moyen "inconscient" que nous trouvons pour garder l'amour d'autrui!

Si par "malheur" nous avons eu du plaisir à un certain moment, on peut même parfois craindre de le "payer"!

Changer cette façon de penser et "carburer au plaisir" comme nous le rappelait la neuro physicienne Candace Pert est possible en tapotant sur les différents blocages.

<http://formation-equilibresante.fr>



Et si, finalement, le plaisir que nous éprouvons, en l'acceptant pleinement, pouvait irradier notre entourage!

Point IP (*point douloureux ou karaté*)

"Même si j'ai cette croyance que se faire plaisir c'est mal, parcequ'on me l'a enseignée, et même si j'ai acquis la certitude que le bien se paye un jour ou l'autre, je choisis maintenant et pour toujours de me libérer totalement à tous les niveaux de mon être de cette croyance".

"Même si j'ai acquis la certitude que tout bien que l'on se donne est mal et qu'on doit le payer un jour, je me donne la possibilité de changer cette certitude qui m'a été ancrée au plus profond de mon être, et je mérite comme tout le monde le droit au plaisir".

"Même si une partie de moi m'interdit tout plaisir au risque de le payer un jour, je m'aime totalement et je m'accepte malgré cette croyance".

Respiration profonde.

Tête : je m'interdis tout plaisir

Sourcil : le plaisir, ce n'est pas bien

Coin de l'oeil : de toute façon on le paye un jour ou l'autre

Sous l'œil : enfant, on me l'a toujours dit

Sous le nez : je le constate en permanence dans ma vie

Creux du menton : dès que je prends du plaisir, il m'arrive une tuile par la suite

Clavicule : je suis sur cette terre pour vivre sans plaisir

Sous le sein : je dois m'y résoudre

<http://formation-equilibresante.fr>



Sous le bras : Comme cela j'évite les ennuis

Respiration profonde.

Tête : j'ai cette croyance en moi

Sourcil : j'ai peur d'être puni si je prends du plaisir

Coin de l'oeil : on m'a inculquée cette croyance

Sous l'oeil : cette croyance est ancrée en moi

Sous le nez : et tout est fait dans ma vie pour avancer avec cette croyance

Creux du menton : c'est une partie de moi qui me fait fonctionner avec cette croyance

Clavicule : c'est plus fort que moi

Sous le sein : dès que j'ai la possibilité de prendre du plaisir

Sous le bras : c'est comme si j'étais guider par une force contraire

Respiration profonde.

Tête : mais si maintenant je pouvais m'autoriser du plaisir!

Sourcil : mais si cette partie de moi consentait à m'ouvrir l'accès au plaisir!

Coin de l'oeil : je remercie cette partie de moi qui m'ouvre l'accès au plaisir

Sous l'oeil : je m'ouvre à cette possibilité

<http://formation-equilibresante.fr>



Sous le nez : car j'ai pris conscience

Creux du menton : que c'est mon système énergétique qui est perturbé

Clavicule : et maintenant mon système énergétique est rééquilibré

Sous le sein : j'ai la capacité de me faire plaisir

Sous le bras : c'est un plaisir de se faire plaisir

Respiration profonde et boire un grand verre d'eau.

Je suggère de continuer des rondes sur des points précis liés aux plaisirs personnels!

A la fin, bien se concentrer sur le sujet et ne pas hésiter à faire des rondes sur le doute éventuel, en se référant au protocole proposé dans cette rubrique!

Penser à toujours être le plus précis possible et je vous invite à faire ce protocole durant 21 jours, en y incorporant chaque jour des idées qui vous viendront, et en modifiant la phrase d'IP.

Je doute

Un phénomène se produit régulièrement dès la fin de la première séance, avec ce doute que le résultat obtenu ne tienne pas dans le temps. D'autres fois, à la séance suivante le patient heureux de l'amélioration et de la qualité de vie que cela lui occasionne, craint de voir revenir les désagréments. La plupart du temps ces phénomènes sont dus au fait que ces personnes ont tellement vécu longtemps avec leurs problèmes, essayer multiples choses en vain pour se soulager, qu'ils peinent à croire avoir trouvé la réponse aussi rapidement, facilement sans vraiment forcer.

<http://formation-equilibresante.fr>



Point IP (*point douloureux ou karaté*)

"Même si j'ai ce doute que l'EFT puisse résoudre définitivement mes problèmes bien que je ressente une profonde amélioration après avoir tapoté sur mes problèmes, je m'aime et m'accepte totalement avec ce doute"

"Même si j'ai ce doute que les résultats obtenus vis à vis de mes problèmes grâce à l'EFT tiennent dans le temps, je m'aime et m'accepte totalement"

"Même si mes croyances me font douter sur la pérennité des résultats obtenus grâce à l'EFT, je m'aime et m'accepte totalement avec toutes mes contradictions"

Respiration profonde.

Tête: l'EFT est une méthode nouvelle pour moi

Sourcil: c'est une drôle de méthode

Coin de l'oeil: comment cela peut fonctionner?

Sous l'oeil: j'ai une drôle d'impression

Sous le nez: tapoter ça fait bizarre

Creux du menton: si cela se trouve je tapote pour rien

Clavicule: mon problème est tellement sérieux

Sous le sein: je m'interroge sur l'efficacité de l'EFT

Sous le bras: Et sur la durée des résultats

Respiration profonde

<http://formation-equilibresante.fr>



Tête: tapoter, c'est nouveau pour moi

Sourcil: je n'ai pas encore de preuve de l'efficacité de ces tapotages

Coin de l'oeil: est ce que cela va vraiment servir à améliorer mon problème?

Sous l'oeil: j'ai l'impression de m'être fait influencer

Sous le nez: j'ai tellement besoin de trouver une solution à mon problème

Creux du menton: que je m'emballe facilement sur une nouveauté

Clavicule: l'EFT est ce vraiment sérieux?

Sous le sein: dois je continuer?

Sous le bras: comment être sûr des résultats

Respiration profonde

Tête: Je doute que tapoter puisse améliorer mon problème

Sourcil: je devrais peut-être chercher autre chose

Coin de l'oeil: EFT me parait trop simple

Sous l'oeil: alors que mon problème est compliqué

Sous le nez: j'ai peur d'être déçu encore une fois

Creux du menton: et je m'en voudrai encore plus d'avoir échoué

Clavicule: de m'être fait des illusions

Sous le sein: de m'être fait avoir

Sous le bras: je me laisse facilement persuadé

Respiration profonde

<http://formation-equilibresante.fr>



Tête: dois- je continuer l'EFT?

Sourcil: je sens que je serai frustré

Coin de l'oeil: j'aurai des rancunes

Sous l'oeil: de m'être laissé entraîner

Sous le nez: j'aurai honte d'avoir essayé cette méthode

Creux du menton: je m'en voudrai encore plus d'y avoir cru

Clavicule: surtout que rien ne peut solutionner mon problème

Sous le sein: il est tellement fort

Sous le bras: je ne vois pas comment une méthode si simple puisse le solutionner

Respiration profonde

Tête: j'ai tellement échoué par le passé

Sourcil: je ne crois plus à grand chose

Coin de l'oeil: cette résignation

Sous l'oeil: je n'ai pas de solution

Sous le nez: ça m'énerve

Creux du menton: c'est tellement difficile pour moi en ce moment

Clavicule: cette peine en moi

Sous le sein: je ne maîtrise rien

Sous le bras: cette blessure en moi

Respiration profonde

<http://formation-equilibresante.fr>



Tête: toutefois j'ai pris conscience

Sourcil: que toutes les raisons de mon problème sont ancrées en moi

Coin de l'oeil: que c'est mon système énergétique qui est perturbé

Sous l'oeil: et tapoter apporte le soulagement

Sous le nez: en rééquilibrant mon système énergétique

Creux du menton: je sais que finalement la réponse est en moi

Clavicule: pour soulager mon problème

Sous le sein: et les désagréments qu'il me procure

Sous le bras: ce mal être en moi

Respiration profonde

Tête: et si l'EFT était la solution?

Sourcil: même si cela me paraît trop beau

Coin de l'oeil: et si les tapotages pouvaient vraiment rééquilibrer mon système énergétique?

Sous l'oeil: et si c'était le moyen que chacun possède pour se soulager?

Sous le nez: et si je pouvais ainsi abandonner mes vieilles croyances?

Creux du menton: toutes ces croyances qui me limitent

Clavicule: et qui sont à l'origine de mon problème

Sous le sein: et des désagréments qu'il me procure

Sous le bras: et si je transformais ce mal être en bien être?

Respiration profonde

<http://formation-equilibresante.fr>



Tête: EFT doit être une bonne méthode

Sourcil: puisque j'ai eu envie de l'essayer

Coin de l'oeil: ce n'est pas un hasard

Sous l'oeil: j'ai hâte de ressentir les bienfaits de cette méthode

Sous le nez: d'autres personnes sont satisfaites de cette méthode

Creux du menton: je vais pouvoir reprendre le pouvoir sur mon comportement

Clavicule: et solutionner mon problème

Sous le sein: gérer ma vie

Sous le bras: régler mes conflits

Respiration profonde

Tête: J'aime déjà l'EFT

Sourcil: j'accueille les résultats positifs

Coin de l'oeil: je me donne les moyens d'être serein

Sous l'oeil: d'être apaiser

Sous le nez: en sentant mon problème se régler

Creux du menton: entraînant un changement profond dans ma vie

Clavicule: j'attire cette quiétude

Sous le sein: cette force

Sous le bras: cette joie de vivre

Respiration profonde

<http://formation-equilibresante.fr>



Tête: j'attire les solutions

Sourcil: je vois évoluer les résultats

Coin de l'oeil: je m'assume pleinement

Sous l'oeil: j'aime ma vie

Sous le nez: je m'accepte totalement comme je suis

Creux du menton: avec mes imperfections

Clavicule: je suis quelqu'un d'important

Sous le bras: j'oeuvre pour la réussite

Sous le sein: ma vie est telle que je veux qu'elle soit

Respiration profonde et boire un grand verre d'eau



<http://formation-equilibresante.fr>



L'EFT : un formidable outil

Voilà ce que dit Gary Craig : « *L'EFT, en quelques mots...
Mémorisez la recette de base. Utilisez la méthode pour tout malaise
émotionnel ou physique en personnalisant une affirmation de
préparation et une phrase de rappel. Soyez précis lorsque c'est
possible, et faites des séquences pour tous les événements précis de
votre vie, sous-jacents à votre problème. Lorsque c'est nécessaire,
persistez jusqu'à ce que tous les aspects du problème disparaissent.
Essayez l'EFT pour tout !!* »

Important :

Gary Craig met en garde : « *Cependant, en interprétant la
politique : "Essaie- le pour tout", il faut faire appel au bon sens.
L'objectif est d'élargir ses horizons, non pas de se permettre d'être
irresponsable. En conséquence, il est préférable de ne pas essayer
l'EFT avec des personnes qui ont de sérieux problèmes psychologiques
À MOINS de posséder une formation ou des qualifications solides
dans le domaine de la santé mentale.* »

L'E.F.T est un formidable outil pour les sportifs tendus, qui
doutent. Cette méthode permet de se concentrer sur ses objectifs, de
vaincre la sensation de peur face à l'échec.

<http://formation-equilibresante.fr>



Les résultats sont rapides et surprennent les personnes qui ont parfois cherché plusieurs solutions sans aboutir dans le soulagement de leur inconfort.

Les effets de l'E.F.T sont durables, surtout lorsque tous les aspects ont été "défusés".

La "défusion" du problème s'opère même si la personne n'en connaît pas l'origine exacte, l'important pour elle est le soulagement.

Après la "défusion" d'un problème, remarquer quelle est la réaction dans le quotidien, face aux événements qui auparavant auraient provoqués peur, culpabilité, colère...

Dans notre environnement, nous subissons des stress et des anxiétés en permanence. Selon ces diverses situations, il y aura des cas où chaque jour il faudra utiliser l'E.F.T.

De toute façon, arrivera le moment où une grande liberté envahira l'individu et le fera réagir de façon positive face aux nouveaux troubles. Il gèrera mieux son stress, et sa vie s'améliorera, son environnement s'améliorera.

<http://formation-equilibresante.fr>



Souvent après la “défusion” d’un désordre émotionnel, la personne est étonnée de ne plus ressentir de douleur ou d’inconfort physique. Cela est vraiment la preuve de l’existence d’un lien entre le corps et l’esprit. Ainsi on peut améliorer un problème physique sans faire ressortir consciemment une émotion négative. Gary Craig suppose que le subconscient se charge de remonter l’émotion liée au malaise physique.

Après la “défusion” d’une émotion, le souvenir ne disparaît pas bien - sûr, mais il devient un souvenir parmi d’autres.



EFT et les blessures de l'enfance



« Eliminer aujourd’hui les blessures du passé, c’est aller mieux demain et ne plus les transmettre aux futures générations. » P. Lelu

<http://eft.equilibresante.fr>

<http://devenez-zen.fr>

<http://formation-equilibresante.fr>



L'EFT Floral

Avant de conclure j'aimerais partager mon approche en psycho énergétique avec l'intégration des Elixirs Floraux du Docteur Edward Bach dans l'utilisation de l'EFT.

Dans les années 20 ce chercheur en bactériologie découvre un mode d'élaboration à partir de végétaux, la Solarisation.

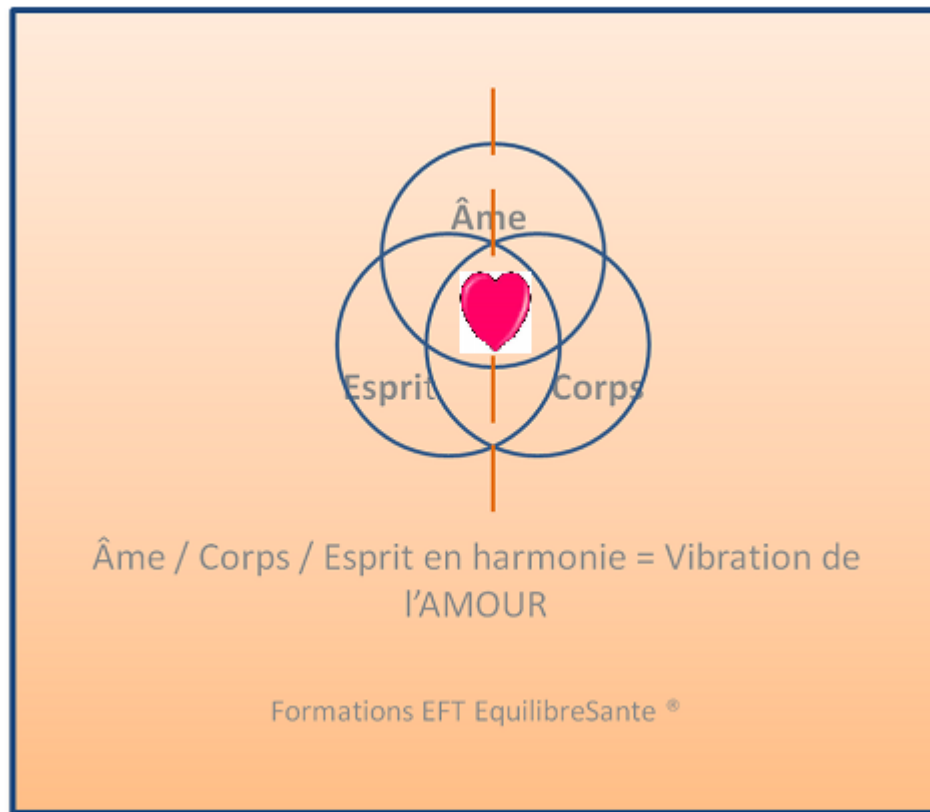
Cette méthode s'apparente à l'information vibratoire obtenue à travers les végétaux en contact avec la chaleur du soleil pour rééquilibrer le comportement individuel ou personnalité.

Les Fleurs de Bach sont conçues, non pas pour guérir un symptôme, une maladie, qu'elle soit psychologique ou physiologique, mais guérir une personne.

Nous voyons donc les complémentarités entre l'EFT et les Fleurs de Bach !

Dans les deux disciplines, on réharmonise l'âme, l'esprit et le corps... pour vibrer l'Amour !

<http://formation-equilibresante.fr>



EFT =>

<= Fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach offrent leurs caractéristiques intrinsèques pour conduire des rondes EFT avec les différentes phrases qui leurs sont conférées.

Etoile de Bethléem est également parfaite pour son utilisation face aux inversions psychologiques.

<http://formation-equilibresante.fr>



Epilogue

Bravo ! Vous avez parcouru tout le livret et je vous en remercie.

Je suis certain que vous avez pu trouver, à travers ces lignes, des réponses pour apporter plus de bien-être dans votre quotidien.

Même si ce livret ne développe qu'une petite partie de l'utilisation de l'EFT, je suis certain qu'il vous apportera une aide précieuse pour gérer votre stress.

Je vous invite à utiliser cette Méthode régulièrement pour reprendre la maîtrise des émotions perturbantes en toute autonomie.

Pour toute personne désirant se libérer des émotions difficiles à maîtriser seules, je leur conseille de s'orienter vers un professionnel.

Des ateliers, des stages et formations sont proposés pour mieux connaître les techniques d'utilisation de l'EFT.



<http://formation-equilibresante.fr>



Ce livret vous a plu !

Alors vous aimerez les livrets
spécifiques dédiés à la psychopraticque et à la pratique EFT



[Accès aux livrets](#)



Et Découvrez la formation qui vous convient !

Rendez-vous

Sur

<http://formation-equilibresante.fr>

EQUILIBRESANTE



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 !

EQUILIBRESANTE

<http://formation-equilibresante.fr>



NOTES PERSONNELLES



EQUILIBRESANTE

<http://formation-equilibresante.fr>



EQUILIBRESANTE