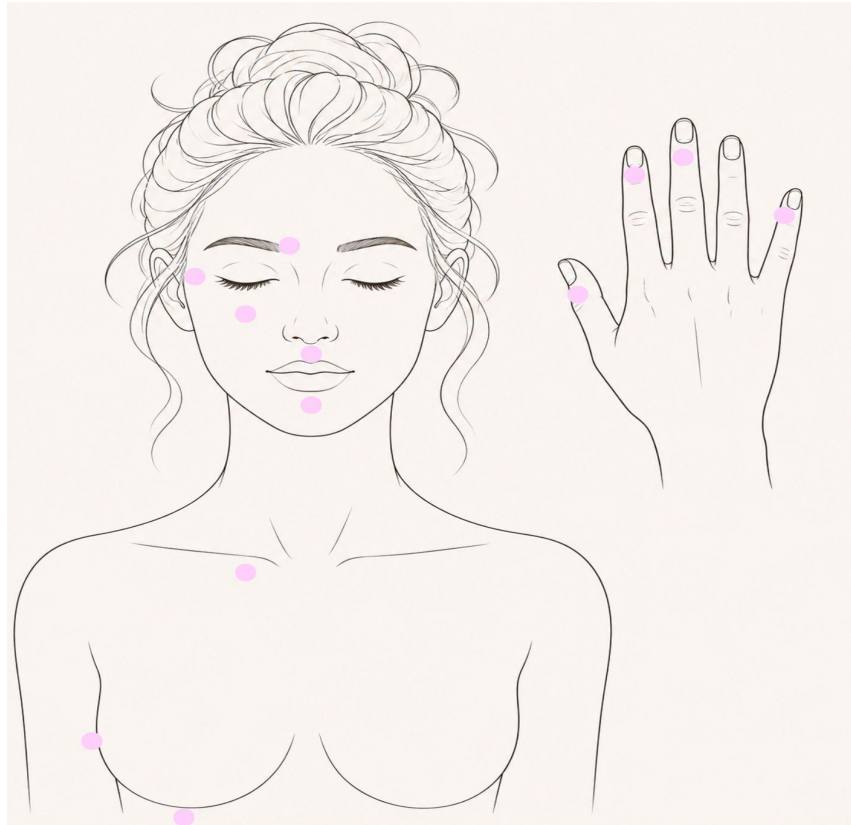


Introduction à l'EFT



L'EFT (technique de libération émotionnelle) repose sur le tapotement de points précis, situés sur des méridiens énergétiques. En les stimulant du bout des doigts, on aide le corps à relâcher une charge émotionnelle, un stress, ou une croyance limitante — un peu comme on désamorce une alarme intérieure qui sonne trop fort.

1. **Le point karaté (tranchant de la main)** Sur le côté externe de la main, entre le poignet et la base du petit doigt — l'endroit qu'on utiliserait pour un coup de karaté. C'est le point de départ, celui sur lequel on prononce la phrase d'ouverture ("Même si...").
2. **Le début du sourcil** Juste au-dessus du nez, à l'endroit où le sourcil commence.
3. **Le coin de l'œil** Sur l'os, au coin externe de l'œil (pas sur la paupière).
4. **Sous l'œil** Sur l'os, environ 2 cm sous la pupille.
5. **Sous le nez** Entre le nez et la lèvre supérieure.
6. **Le menton** Dans le creux entre la lèvre inférieure et le menton.

7. La clavicule Juste sous l'os de la clavicule, à environ 3 cm du sternum, de chaque côté.

8. Sous le bras Environ 10 cm sous l'aisselle, au niveau où on sent parfois une tension (souvent appelé "point de la rate").

Pour une ronde plus complète on peut finir par tapoter les point des doigts:

Pouce : côté externe, à la base de l'ongle

Index : côté externe, à la base de l'ongle

Majeur : côté externe, à la base de l'ongle

Auriculaire : côté externe, à la base de l'ongle

Une ronde est un passage complet à travers tous les points, dans l'ordre, en répétant une phrase courte (le "rappel") à chaque point tapoté.

Concrètement :

1. On commence par la phrase d'ouverture sur le point karaté (répétée 3 fois)
2. On enchaîne les points un à un, en tapotant 5 à 7 fois chacun, tout en répétant une version courte du problème ("cette peur", "cette tension dans mon ventre"...)
3. On termine la ronde par une respiration, on observe ce qui a changé
4. Si besoin, on refait une ou plusieurs rondes, en ajustant les mots à mesure que l'intensité de l'émotion diminue

Il n'y a pas de nombre "magique" de rondes — on continue tant que l'émotion ou la tension est encore présente, et on s'arrête quand on sent un apaisement, même partiel.

Le principe du "Même si... je m'aime et je m'accepte"

La toute première phrase de chaque ronde suit une structure fixe :

"Même si [je ressens X / j'ai ce problème Y], je m'aime et je m'accepte profondément et complètement."

Pourquoi cette formulation précise ?

- "Même si..." permet de nommer honnêtement ce qui ne va pas, sans chercher à le nier ou à le minimiser. On ne se ment pas à soi-même.
- "Je m'aime et je m'accepte..." vient poser, en parallèle, une forme de bienveillance envers soi — même en pleine difficulté. Ce n'est pas une contradiction : on peut reconnaître un problème et continuer à s'accepter en le vivant.

C'est cette double posture — accueillir ce qui est là, sans se juger — qui permet au corps de commencer à relâcher la tension, plutôt que de rester en résistance contre ce qu'il ressent.

Exemples de formulations :

- *"Même si j'ai cette boule d'angoisse dans le ventre, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement."*
- *"Même si je me sens débordée en ce moment, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement."*
- *"Même si j'ai peur de ne pas y arriver, je m'aime et je m'accepte profondément et complètement."*

Exemple de ronde

J'ai tenu à vous offrir deux exemples de rondes que j'utilise en atelier EFT pour que vous puissiez vous approprier la méthode plus facilement.

Ronde — Confiance en soi / Je me reconnais

Point karaté : « Même si je doute encore de moi parfois, je reconnais ma valeur et je fais de mon mieux. »

Base du sourcil : « Je vois mes forces... (j'en cite au moins une) »

Coin externe de l'oeil : « Je reconnais mes réussites... même les petites. »

Sous l'oeil : « Je commence à sentir que... (compléter : je suis capable / je suis légitime / je peux y arriver...) »

Au dessus de la lèvre : « Je me donne le droit d'avoir confiance en moi. »

Sous la lèvre : « Je choisis de me soutenir moi-même. »

Clavicule : « Je laisse monter cette confiance intérieure. »

Sous l'aisselle : « Je mérite de me sentir capable. »

Sous la poitrine : « Je me connecte à ma version confiante et solide. »

Ronde — Ancrage / Ressource personnelle

Point karaté : « Même si parfois je doute de moi, je peux toujours revenir à ce que je connais de bon en moi. »

Base du sourcil : « Je choisis une qualité en moi... (en citer une...) »

Coin externe de l'oeil : « Cette ressource me rassure. »

Sous l'oeil : « Elle me rappelle que je suis capable. »

Au dessus de la lèvre : « Je peux m'appuyer dessus quand j'en ai besoin. »

Sous la lèvre : « Elle me donne de la force. »

Clavicule : « Je sens mon corps se poser... »

Sous l'aisselle : « Je reviens à moi, à mon centre. »

Sous la poitrine : « Je suis là, je suis présent(e), j'ai de la valeur »

Mentions

© Marjolaine Guillard — Tous droits réservés.

Ce document est destiné à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion, revente ou modification, en tout ou partie, sans autorisation écrite préalable de l'auteure, est interdite.

Le contenu de cet ebook est proposé à titre informatif et pédagogique. Il ne remplace en aucun cas un accompagnement individuel, ni un avis médical ou psychologique. En cas de difficulté émotionnelle importante, rapprochez-vous d'un professionnel de santé.

Me contacter

Marjolaine Guillard

Kinésiologue certifiée EKTC — Praticienne EFT

Cabinets à Dijon et Quétigny · Interventions à domicile secteur Chevigny-Saint-Sauveur

Site : kinesiologie-dijon.fr

Email : contact@kinesiologie-dijon.fr

Téléphone : 06 50 83 69 09