



Quel est le principe de base de l'EFT ?

« Pensez consciemment à votre problème tout en tapotant une série de points à la surface de votre corps. »

Comment faire de l'EFT ?

LE CORPS

« Je stimule mon système énergétique »

Pourquoi tapoter ?

Les tapotements envoient de micro-impulsions au cerveau (limbique) capables de modifier et de dissoudre les perturbations qui se sont formées dans notre système énergétique au cours de notre vie. Il en résulte une amélioration de la circulation de l'énergie dans le corps et l'esprit.

Où tapoter ?

A la surface de votre corps, sur votre peau. L'EFT utilise 14 points, chacun étant lié à un méridien. Hormis les points 4) et 5), tous les points se retrouvent symétriquement des deux côtés du corps. (cf carte des points)

Comment tapoter ?

Chaque point est tapoté doucement et continuellement avec le bout des doigts de votre main. Les points que l'on retrouve symétriquement des deux côtés du corps peuvent être tapotés simultanément avec les deux mains. Selon la localisation et la sensibilité de la zone, il est préférable de tapoter avec le bout d'un, deux ou trois doigts.

Combien de fois tapoter ?

Le nombre exact importe peu. Chaque point est tapoté au moins le temps d'énoncer une fois votre problème à haute voix ou intérieurement avant de passer au suivant.

L'ESPRIT

« Je me concentre sur mon problème. »

Pourquoi se concentrer ?

L'attention permet de cibler les informations à transformer par la stimulation du système énergétique. Pour transformer un état émotionnel spécifique il est indispensable d'avoir sa raison d'être à l'esprit - sans quoi le *tapping* ne produit qu'un effet non-spécifique et temporaire.

Sur quoi se concentrer ?

Sur les images et pensées éveillant en vous les émotions et sensations physiques indésirables ou sur l'émotion ou la sensation elle-même jusqu'à ce que la stimulation fasse surgir les pensées et images associées.

Comment se concentrer ?

A l'aide d'une courte *phrase de rappel* décrivant votre problème. Le rôle de cette phrase est de cibler les informations composant le problème et de le maintenir dans le champ d'attention pendant que les points sont stimulés.

Combien de temps se concentrer ?

L'attention doit rester centrée sur le problème le temps de la séquence de tapotements et ce jusqu'à ce qu'il n'ait plus aucune intensité émotionnelle. Il est naturellement possible de faire des pauses