

# E F T

## Emotional Freedom Techniques

### Technique de libération émotionnelle

**EFT, la découverte de santé la plus utile de ces 100 dernières années.**

Les techniques de Libération Émotionnelle (EFT) ont été incroyablement utiles dans des milliers de cas cliniques et déjà appliquées sur à peu près chacune des questions émotionnelles et physiques que vous pouvez nommer. Cette technique tire sa puissance unique de nouvelles découvertes impressionnantes impliquant les énergies subtiles de votre corps et fonctionne bien souvent là où rien d'autre n'a marché.

Sur ce site exclusivement dédié à l'EFT, réalisé dans l'esprit et le respect de la méthode telle que enseignée par [Gary Craig](#) son fondateur, vous trouverez de nombreux exemples de [cas concrets d'utilisation d'EFT](#), ainsi que chaque mois, de nouvelles traductions du site officiel EFT "emofree.com". Vous découvrirez que chacun peut employer EFT et que vous n'avez pas besoin pour cela d'études compliquées. Dans la plupart des cas, le bon sens aidera. Aucun médicament ou aucune chirurgie n'est nécessaire **pour la réussite de la technique EFT**.

### Qu'est-ce que EFT ?

(Emotional Freedom Techniques)  
technique de liberté émotionnelle

On pourrait dire qu'EFT est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives.

C'est une méthode rapide, efficace, amusante, et facile à apprendre qui donne des résultats de longue durée, même permanents et apporte souvent un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué. Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que : tristesse, peur, phobie, colère, dégoût, honte, anxiété, culpabilité, etc..., et peut également aider à résoudre les problèmes physiques : douleurs, maigreur, obésité, mauvaise image de soi, etc... ou à vous défaire de certaines manies : tabagisme, envies compulsives, se laver les mains souvent, bégaiement, etc

Il s'agit de tapoter ou de froter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens.

En tapotant ainsi tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés.

## E F T (Emotional Freedom Techniques)

Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais n'en ressentez plus la charge émotionnelle qui l'accompagnait.

C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations. Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies( du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,.. Son efficacité est sans pareil pour se débarrasser des craintes , peurs et phobies et d'une rapidité époustouflante.

### **Son principe**

Ce concept est relativement simple. Vous équilibrez le système énergétique en tapotant sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps.

Tapez avec vos index et majeur - ainsi, puisque vous couvrez une région un peu plus grande, vous êtes certain de toucher ou être près d'un point d'acupuncture.

Tapez fermement.

Vous aurez à dire une courte affirmation (phrase de rappel) en tapant sur chacun des points, ce qui signifie que vous donnerez entre 5 et 9 petits coups sur chaque point.

Vous pouvez toujours taper à gauche, avec votre main droite, ou changer de côté ou de main en cours de séquence.

Chaque méridien a un point d'entrée et un point de sortie. Lorsque vous ferez la séquence, vous ne tapoterez que l'un de ces points sur les méridiens afin de corriger toute perturbation qui s'y trouve.

Ces points d'entrée ou de sortie sont près de la surface de la peau et sont plus facilement accessibles que les autres points.

Autres sites :

<http://sophiernerle.com/Fondation-EFT/fondation-francaise-eft.php>

<http://www.terra coaching.com/>

<http://www.guerir-eft.com/>