

# Qu'est-ce que l'EFT ?

On peut dire que l'EFT ou Emotional Freedom Techniques (Techniques de libération émotionnelle) est une sorte d'acupuncture émotionnelle, sans aiguilles, destinée à vous libérer de vos émotions toxiques, vos comportements négatifs, vos douleurs et tous autres dérangements dans votre vie.

## **Vous combinerez 3 actions en même temps :**

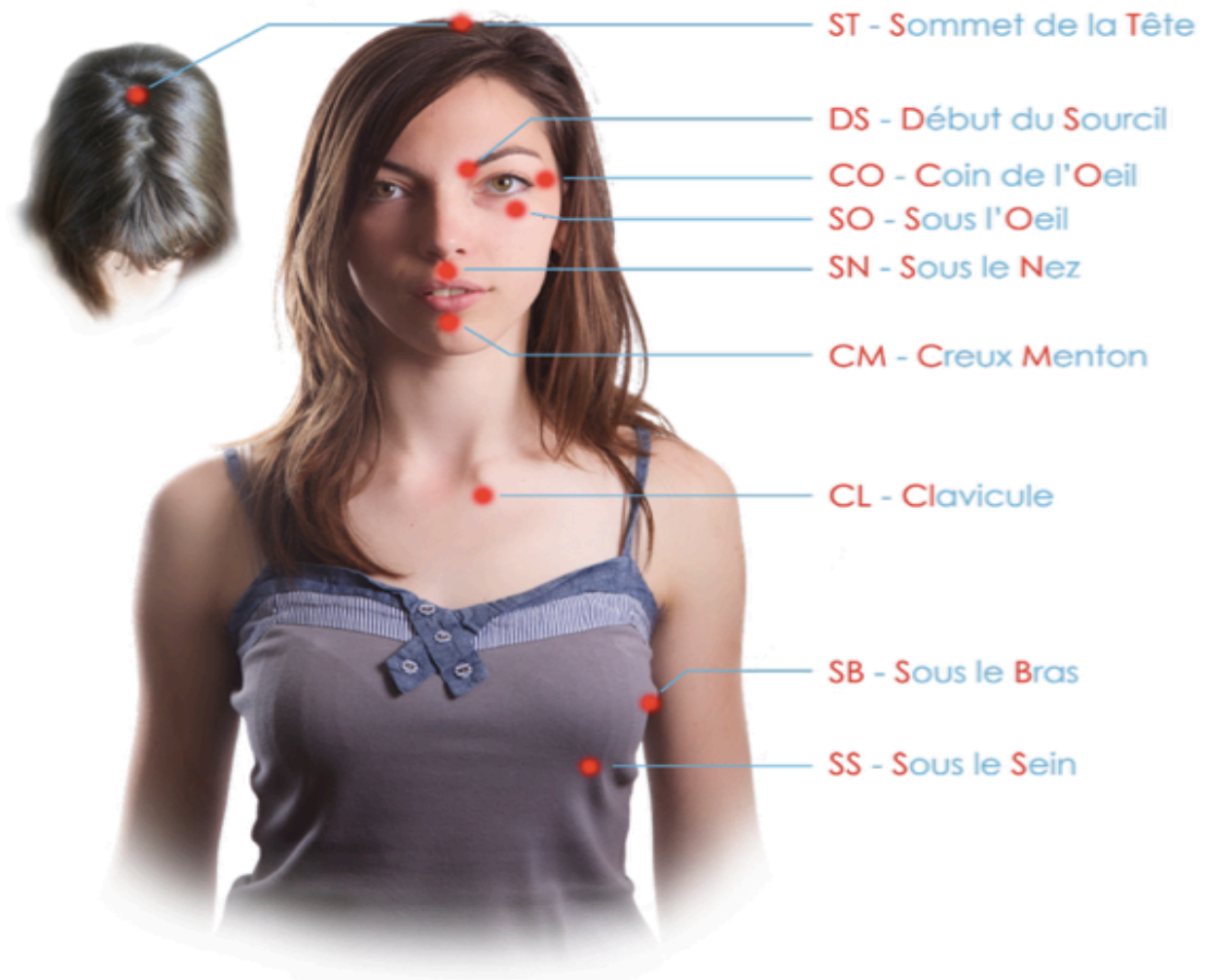
- La stimulation, par de légers tapotements rythmés, d'une série de points faciles à repérer, toujours les mêmes, situés sur le système de méridiens d'acupuncture,
- Votre concentration sur le ressenti que vous souhaitez voir disparaître,
- L'énoncé d'une phrase reprenant la description de votre problème, couplé à une acceptation de vous-même.

C'est l'association de ces 3 actions qui en fait une technique efficace, prenant en considération le physique, le mental et l'émotionnel en même temps.

Cette technique a pour principe que les émotions négatives sont des perturbations du système énergétique. Ainsi en assainissant votre système via le tapoting sur les méridiens tout en se concentrant sur votre problème vous vous libérez des émotions qui lui sont associées.

Bien que cette technique puisse paraître bizarre et bouleverser nos croyances, elle est remarquable dans la gestion du stress, le traitement des phobies, des douleurs, des deuils dits pathologiques, des compulsions et addictions (alimentaires, tabac, drogue, jeux, sexe, achat...) et peut être tentée quelque soit l'ancienneté et la profondeur de votre problème.

# Où se trouvent les points principaux ?



Vous pouvez consulter une vidéo d'un extrait d'une séance d'EFT ici :  
[https://www.youtube.com/watch?v=cBs6\\_zkGkqA](https://www.youtube.com/watch?v=cBs6_zkGkqA)