**EFT**

**Emotional Freedom Techniques**

***Techniques de Libération Emotionnelle***

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Un outil de liberté émotionnelle**

L’EFT est une cousine de l’acupuncture, le principe de base est simple : l**a cause de toute émotion négative est une perturbation de notre système énergétique corporel**, un blocage sur un des circuits énergétiques (méridiens) enregistré dans notre corps.

En tapotant (avec les doigts) des points spécifiques, nous pouvons libérer la charge émotionnelle associée aux événements en écho à la difficulté. Cette méthode produit des résultats pérennes la plupart du temps et apporte un soulagement là où d’autres thérapies ont échoué.

L’EFT complète utilement d’autres techniques telles que les TCC, l’EMDR, la sophrologie ou l’hypnose.

Il nous suffit d’identifier l’inconfort, la sensation désagréable présente dans notre « champ de pensées » en évoquant le problème, de nous centrer dessus en stimulant une série de points spécifiques et les émotions qui nous retenaient dans la douleur, la maladie…  peuvent alors couler, s’évacuer, disparaître.

**C’est un travail sur les émotions négatives telles que les peurs, les états de stress, la mélancolie, la dépression, le dégoût, la culpabilité, la honte, la faible estime de soi, l’anxiété, les maladies de peau, les douleurs, le surpoids, les addictions (alcool, tabac, drogue, nourriture) ainsi que les TOC, le bégaiement.**

La recette de base en elle-même est très simple. Même les enfants peuvent l’utiliser : l’énoncé de la difficulté, quelques tapotages sur une série de points et le poids du problème se dissout, la libération s’accomplit. Utiliser l’EFT, c’est d’abord nous dégager de cette prison émotionnelle, terreau de nos schémas répétitifs.

**Vous trouverez sur ce site un Memento  gratuit EFT !**

L’aide d’un praticien expérimenté est souhaitable dans des cas complexes, cependant l’EFT est un outil conçu pour que chacun puisse l’utiliser seul, dans des cas d’urgence ou pour résoudre les situations douloureuses de sa vie, être autonome.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Origines de l’EFT**

L’EFT a été introduit en 1995 par Gary Craig, un Ingénieur de Stanford ayant travaillé pendant des dizaines d’années à la recherche du bien-être personnel.

*« J’ai travaillé dans le soulagement énergétique à partir de 1991 et je suis toujours étonné des résultats. J’ai perdu le compte du nombre de phobies, crises d’angoisses, souvenirs traumatiques, culpabilités, deuils et douleurs physiques qui ont pu être traités (souvent en quelques minutes) grâce à cette procédure. L’EFT n’est pas parfait, bien sûr. Nous n’obtenons pas 100% de succès. Mais l’EFT marche très bien en général et les résultats sont quelquefois spectaculaires. Cela marche souvent là où rien d’autre ne réussit. »*

 **

*Gary Craig, fondateur de l’EFT*

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Explications de l’EFT**

La base physiologique des émotions primaires liées à la survie est située dans le cerveau reptilien. Sous le cortex temporal, dans le niveau mésencéphalique – le cerveau du mammifère primaire – se trouve le **noyau de l’amygdale** dont la fonction est de détecter une « menace ». Lorsque le « danger » est détecté, l’amygdale déclenche l’émission d’hormones qui mettent en route des actions pré-programmées. Par exemple, ces hormones vont déclencher la sensation de peur qui met en route trois types de comportements possibles : l’attaque, la fuite ou l’immobilisation totale. En fonction des expériences faites par la personne sous l’influence de la peur, des « liens » préférentiels sont créés, conditionnant les réactions futures à la sensation de peur. Si ni l’attaque ni la fuite n’ont pu être possible – dans le cas où l’enfant était trop jeune – toute peur dans le futur rendra la personne complètement paralysée, impuissante et incapable de penser ou d’agir.

Si, dans un instant où le noyau de l’amygdale est stimulé par le souvenir d’un moment où il y a eu une « menace » – c’est-à-dire quand la personne ressent l’émotion négative – si dans ce moment on agit sur les méridiens et les points d’acupuncture pour modifier les trajets de l’influx nerveux, on court-circuite complètement cette réaction du noyau de l’amygdale et alors le conditionnement peut être changé.

Le cerveau peut créer des liaisons neuronales entre n’importe quoi et n’importe quoi, c’est ainsi que la peur ou l’angoisse peut être générée par de petits détails d’une situation vécue. Par la suite, lorsque la personne rencontre ces petits détails à nouveau, même hors du contexte qui avait généré le trauma, la même peur peut surgir.



 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Correspondance des points EFT**



 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**L’une des dernières nées en Psychologie Energétique :**

La Logosynthèse ou le pouvoir des mots

*« La Logosynthèse utilise des mots pour créer un changement profond.*

*C’est une approche nouvelle brillante du changement et du développement personnel. »*

**Comment la Logosynthèse fonctionne ?**

L’objectif de la Logosynthèse est de résoudre toute structure énergétique inadéquate et de restaurer la circulation de l’énergie vitale, de la manière suivante :

• Elle identifie les blocages de l’énergie vitale
• Elle trouve les structures énergétiques dans le corps et l’espace qui sont les déclencheurs de ces blocages
• Elle résout ou neutralise les blocages par le pouvoir des mots et avec l’aide de trois phrases bien spécifiques.

La Logosynthèse ouvre à de nouvelles options de pensée, de sentiment et de comportement. L’utilisation continue de cet outil augmente la conscience de l’Essence et du sens de votre vie, de manière légère et facile. La Logosynthèse induit un apaisement étonnamment doux du trauma, des addictions, de la peur et des symptômes de stress. Elle donne aussi sa place à la dimension spirituelle dans le changement accompagné : notre nature humaine profonde n’est pas qu’un simple objet biologique et psychologique qu’il faut améliorer.

**Les concepts clés de la Logosynthèse sont les suivants :**
1.     La souffrance est principalement le résultat d’un manque de conscience de notre Essence et des tâches créatives de notre monde.

2.     Les parties dissociées et introjects nous empêchent d’être pleinement conscient et de vivre en écoutant notre moi intrinsèque.

3.     Les parties dissociées et introjects  sont des structures énergétiques qui existent en 3 dimensions – espace dimensionnel plutôt que des parties cognitives abstraites de notre esprit.

4.     Le pouvoir du monde est capable de dissoudre ces structures et permettre ainsi à l’énergie qui était prisonnière d’être reconquise par le vivre soi.

****

***Willem Lammers****est psychologue, psychothérapeute, coach et conseil.*

*Depuis le début de sa carrière, il a travaillé sur les frontières entre le corps, l’esprit et l’âme. Il est formé en EMDR, bioénergétique, hypnothérapie, PNL et psychologie énergétique. Il a développé la Logosynthèse en 2005.
Il est consultant pour les particuliers et les organisations, et dirige également un cabinet privé de psychothérapie, supervision et coaching. Willem Lammers propose régulièrement des conférences et des formations, dans de nombreux pays à travers le monde.
Il a  a fondé en Suisse l’IFL (Institute for Logosynthesis) et l’IAS, un institut suisse de formation pour coaches et conseillers.*

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**EXEMPLES DE PHRASES DE LOGOSYNTHESE**

 1.    Je récupère toute mon énergie imbriquée dans …….., et la ramène à sa juste place en Moi.

2.    J’enlève toute énergie non-Moi liée à ……… de toutes mes cellules, de tout mon corps et de mon espace personnel, et je la renvoie là où elle doit vraiment être.

3.    Je récupère toute mon énergie imbriquée dans toutes mes réactions de ………., et la ramène à sa juste place en Moi.

4.    J’harmonise tous mes systèmes avec cette nouvelle conscience.