

Les points utilisés en EFT

COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour circuler dans le corps, l'énergie emprunte des canaux appelés « méridiens » en médecine chinoise traditionnelle. Certes, ils sont invisibles à l'œil nu, comme l'énergie d'ailleurs, mais ils existent bien. Leur existence a d'ailleurs été prouvée scientifiquement !

De nombreux chercheurs ont essayé de matérialiser les méridiens. Au début des années 1960, un chercheur nord-coréen, Bong-Hang Kim, a ainsi mis en évidence la présence de structures tubulaires à l'intérieur et à l'extérieur des vaisseaux sanguins et des vaisseaux lymphatiques (qu'il appelle « primo-vaisseaux »), et de nœuds, qui sont les points d'acupuncture localisés à la surface de la peau.

À sa suite, d'autres scientifiques de l'Université Nationale de Séoul ont effectué des recherches, qui ont permis de confirmer l'existence de ce « système primo-vasculaire ». Ils ont même réussi à le visualiser en injectant des nanoparticules fluorescentes chez des rats[1]. Telle une matrice, le système primo-vasculaire précède les systèmes vasculaire, nerveux et hormonal, et en garde ensuite toutes les fonctionnalités.

D'autres recherches[2] ont permis d'établir que ces réseaux transportent des biophotons (lumières émises par des organismes vivants identifiées dans la communication entre les cellules), ainsi que des microcellules contenant de l'ADN. On peut comparer ce réseau énergétique à un réseau de fibre optique capable d'informer et de relier toutes les structures vitales de l'organisme. Ainsi circulent les champs électromagnétiques, qui forment dans le corps l'énergie vitae ou Qi en médecine traditionnelle chinoise.

Des études[3] ont aussi mis en évidence l'existence même des points d'acupuncture. Des mesures physico-chimiques très précises ont ainsi permis de visualiser les points existant au niveau du poignet, et qui correspondent parfaitement aux points utilisés en médecine chinoise depuis des siècles. D'autres études[4] ont montré que le fait de puncturer ces points (c'est-à-dire de les piquer avec des aiguilles d'acupuncture) a des effets visibles sur, par exemple, la consommation en oxygène au niveau de ce point.

En médecine chinoise, il existe douze méridiens principaux, correspondant chacun à un organe (voir ci-après). Chaque méridien est double : il en existe un à droite du corps et l'autre à gauche. Et cela même quand l'organe est unique (nous n'avons par exemple qu'un seul foie, à droite, et pourtant il existe un méridien du foie, à droite, et un méridien du foie, à gauche). À ce réseau de méridiens principaux s'ajoute celui des huit merveilleux vaisseaux, aussi appelés « méridiens extraordinaires » ou « méridiens curieux ». Contrairement aux méridiens, ils ne sont pas reliés à des organes/entrailles.

Sur ces méridiens sont répartis plusieurs centaines de points, qu'il est possible de stimuler car ils sont présents à la surface de la peau : ce sont les points d'acupuncture. Ces points sont comme des portes qui doivent rester grandes ouvertes pour que l'énergie circule correctement. Si l'une d'entre elles est fermée (ou plusieurs), cela crée un blocage qui peut se manifester sous la forme d'un stress, de pensées négatives récurrentes, d'angoisses... En rouvrant la porte, on libère l'énergie bloquée, et les symptômes disparaissent.

En EFT, on utilise ces mêmes points (mais seulement une quinzaine). La stimulation manuelle de ces points permet de rouvrir ces portes de façon rapide et pérenne, afin de lever les blocages

Les points utilisés en EFT

énergétiques. Vous comprenez donc mieux maintenant en quoi l'EFT est une méthode de psychologie « énergétique » !

1) H. Jong et al., « Use of magnetic nanoparticles to visualize threadlike structures inside lymphatic vessels of rats », Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Mar. 2007, 4 (1), pp. 77-82

2) K.-S. Soh, « Bonghan duct and acupuncture meridian as optical channel of biophoton », Journal of the Korean Physical Society, Nov. 2003, 45 (5).

3) M. Hong et al., « Heterogeneity of skin surface oxygen level of wrist in relation to acupuncture point », Evidence-based complementary and alternative medicine, 2012.

4) Q. Shu et al., « Are oxygen and related compounds the mechanisms underlying acupoint function ? A review of acupoint oxygen specificity studies », Research in Complementary Medicine, 2016, 23 (6), pp. 336-343.

LES POINTS EN EFT

Les points utilisés en EFT correspondent à des points d'acupuncture utilisés en médecine chinoise traditionnelle. Ces points sont localisés sur des méridiens, les réseaux d'énergie.

Tous les points EFT sont situés sur le haut du corps (tête et buste), ainsi que sur la main. Ils sont au nombre de 15 : 9 sur le corps, 6 sur la main.

Nous appelons la "ronde EFT", le fait de stimuler successivement les 15 points d'EFT. Nous commençons par stimuler le tranchant de la main, puis nous enchainons les stimulations depuis le point qui se trouve sur le sommet de la tête, jusqu'au dernier, sur le dos de la main.

Les voici en détail.

Le tranchant de la main (TM)

Points et méridiens

Les points utilisés en EFT

Combien de points stimule t-on au maximum en EFT ? *

Cochez la bonne réponse.

☐ 12

☐ 15

☐ 18

En médecine chinoise, combien y a t-il de méridiens principaux ? *

Cochez la bonne réponse.

☐ 15

☐ 12

☐ 8

Les méridiens principaux sont : *

Cochez la bonne réponse.

☐ uniquement sur le côté gauche du corps

☐ uniquement sur le côté droit du corps

☐ latéralisés, de chaque côté du corps

Les deux méridiens qui se trouvent sur la ligne médiane sont appelés également : *

Cochez les trois bonnes réponses.

☐ méridiens extraordinaires

☐ méridiens dormants

☐ méridiens curieux

☐ merveilleux vaisseaux

Les points utilisés en EFT... *

Cochez la bonne réponse.

☐ ont été choisis de manière aléatoire

Les points utilisés en EFT



sont situés à l'entrée ou à la sortie des méridiens



sont situés sur des terminaisons nerveuses

Points et méridiens

Page 1

Combien de points stimule t-on au maximum en EFT ? *

Cochez la bonne réponse.



12



15



18

En médecine chinoise, combien y a t-il de méridiens principaux ? *

Cochez la bonne réponse.



15



12



8

Les méridiens principaux sont : *

Cochez la bonne réponse.



Les points utilisés en EFT

uniquement sur le côté gauche du corps

☐

uniquement sur le côté droit du corps

☐

latéralisés, de chaque côté du corps

Les deux méridiens qui se trouvent sur la ligne médiane sont appelés également : *

Cochez les trois bonnes réponses.

☐

méridiens extraordinaires

☐

méridiens dormants

☐

méridiens curieux

☐

merveilleux vaisseaux

Les points utilisés en EFT... *

Cochez la bonne réponse.

☐

ont été choisis de manière aléatoire

☐

sont situés à l'entrée ou à la sortie des méridiens

☐

sont situés sur des terminaisons nerveuses

Bas du formulair

En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point IG3 (Intestin grêle 3).

🔍 Localisation

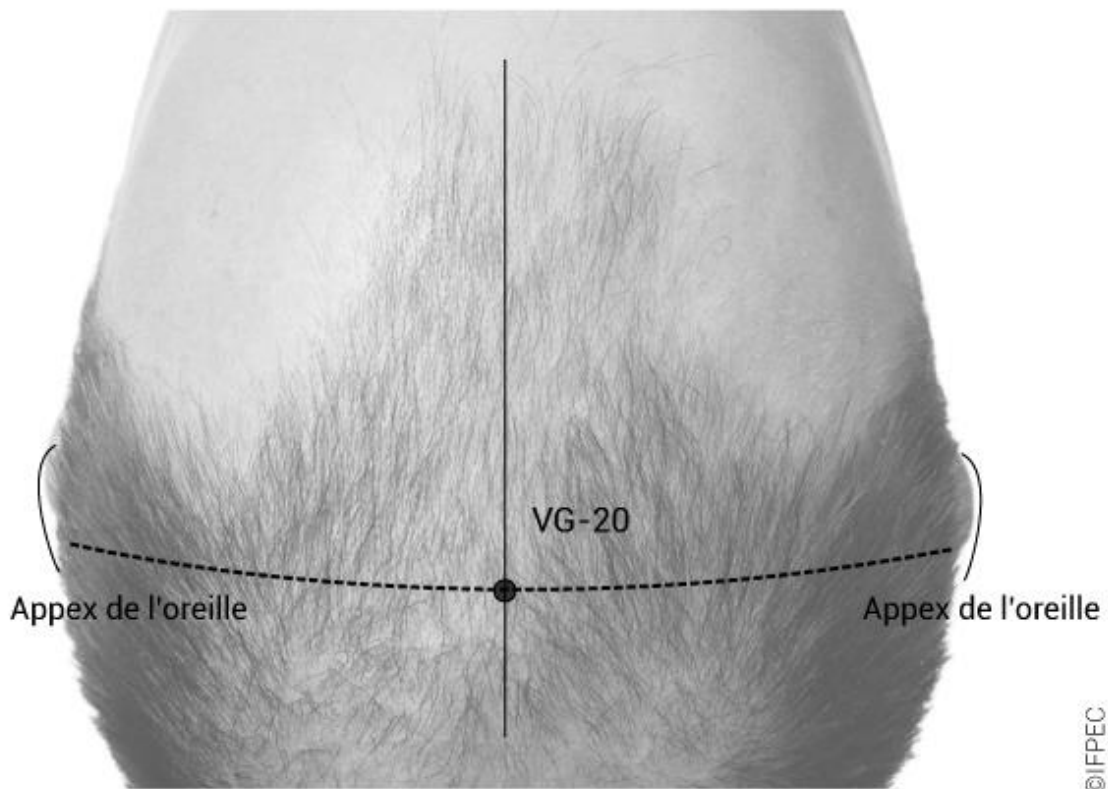
Les points utilisés en EFT

Fermez le poing sans serrer. Ce point est situé sur le bord cubital de la main, juste avant l'articulation de l'auriculaire, à la jonction des peaux palmaire et dorsale (là où la peau change de couleur).

→ □ **À noter !**

Ce point est généralement utilisé en début de la ronde EFT car il a une fonction spécifique : celle de gommer les inversions psycho-énergétiques. En clair, il permet de lever les blocages inconscients qui pourraient empêcher d'aller mieux.

Le sommet de la tête (ST)



Il s'agit d'un point qui a été rajouté tardivement dans la séquence d'EFT. C'est la raison pour laquelle vous ne le trouverez pas forcément dans les anciennes séquences d'EFT. En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point DM20 ou VG20 (Du Mai 20 ou Vaisseau Gouverneur 20). C'est aussi le point de croisement de six méridiens.

🔍 Localisation

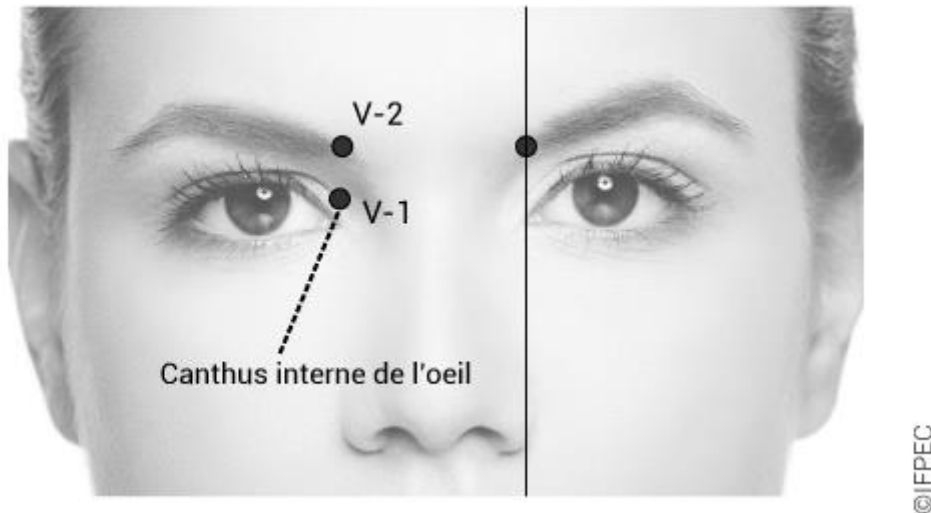
Tracez une ligne imaginaire depuis le haut de votre oreille jusqu'à l'autre oreille en passant par le sommet de votre crâne. Le point ST se trouve à l'intersection de cette ligne avec la ligne médiane de votre corps.

→ □ **À noter !**

C'est un point d'énergie important, situé sur le chakra de la couronne, le centre de l'énergie spirituelle. Il est très sensible : ne le stimulez pas trop fort !

Les points utilisés en EFT

Début du sourcil (DS)

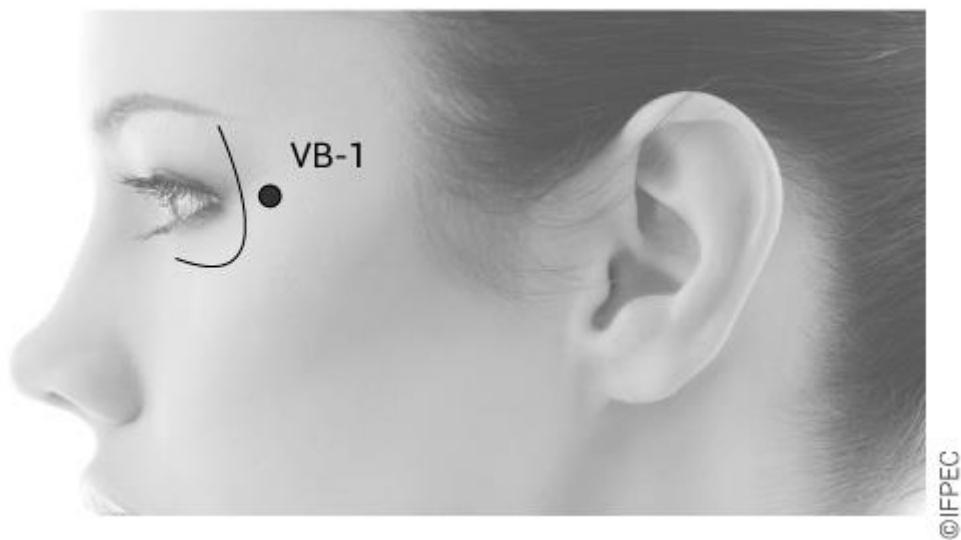


En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point V2 (Vessie 2).

🔍 Localisation

Ce point se trouve à la naissance des poils des sourcils, juste au-dessus des arêtes nasales, à droite et à gauche.

Coin de l'Œil (CO)



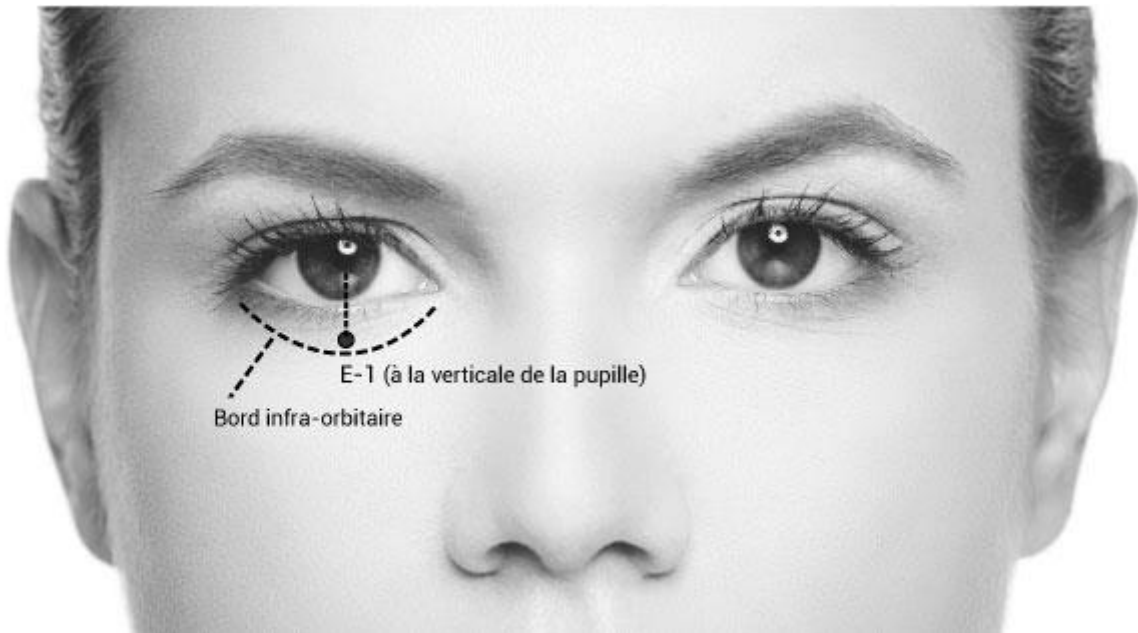
En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point VB1 (Vésicule biliaire 1).

🔍 Localisation

Il se situe juste sur l'os de l'orbite sur le coin extérieur de l'œil droit et gauche.

Sous l'Œil (SO)

Les points utilisés en EFT

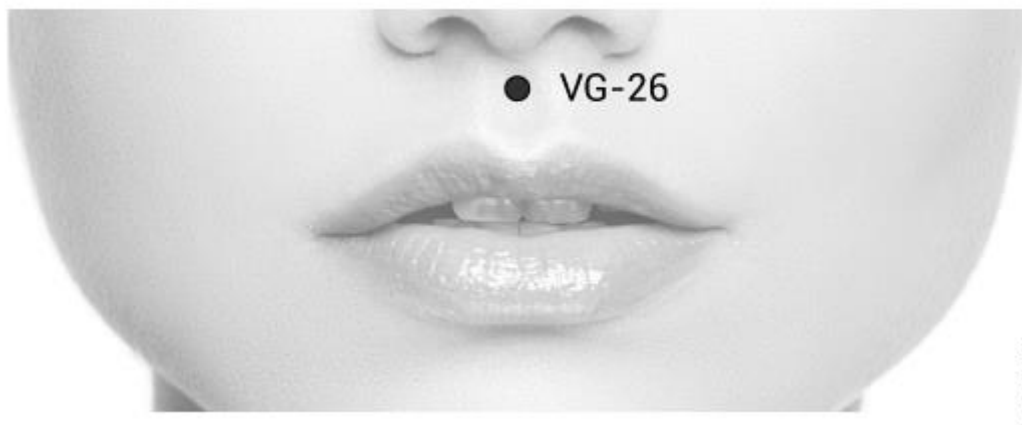


En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point E1 (Estomac 1).

🔍 Localisation

Tracez une ligne verticale passant par le centre de la pupille : le point se situe sur cette ligne, juste en dessous de l'œil, au niveau de l'os.

Sous le Nez (SN)



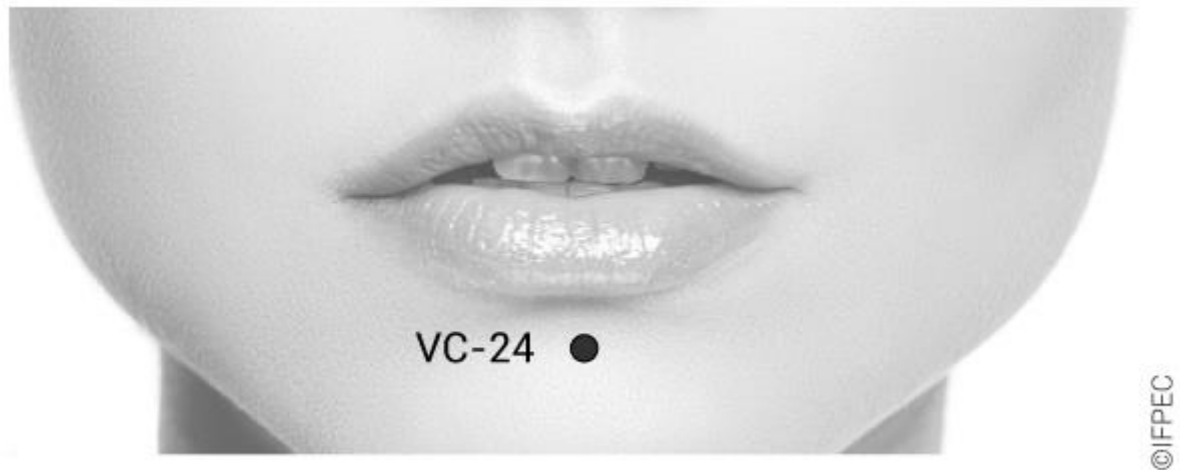
En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point DM26 ou VG26 (Du Mai 26 ou Vaisseau Gouverneur 26).

🔍 Localisation

Ce point se situe entre le bas du nez et le haut de la lèvre supérieure, au centre.

Milieu du Menton (ME)

Les points utilisés en EFT

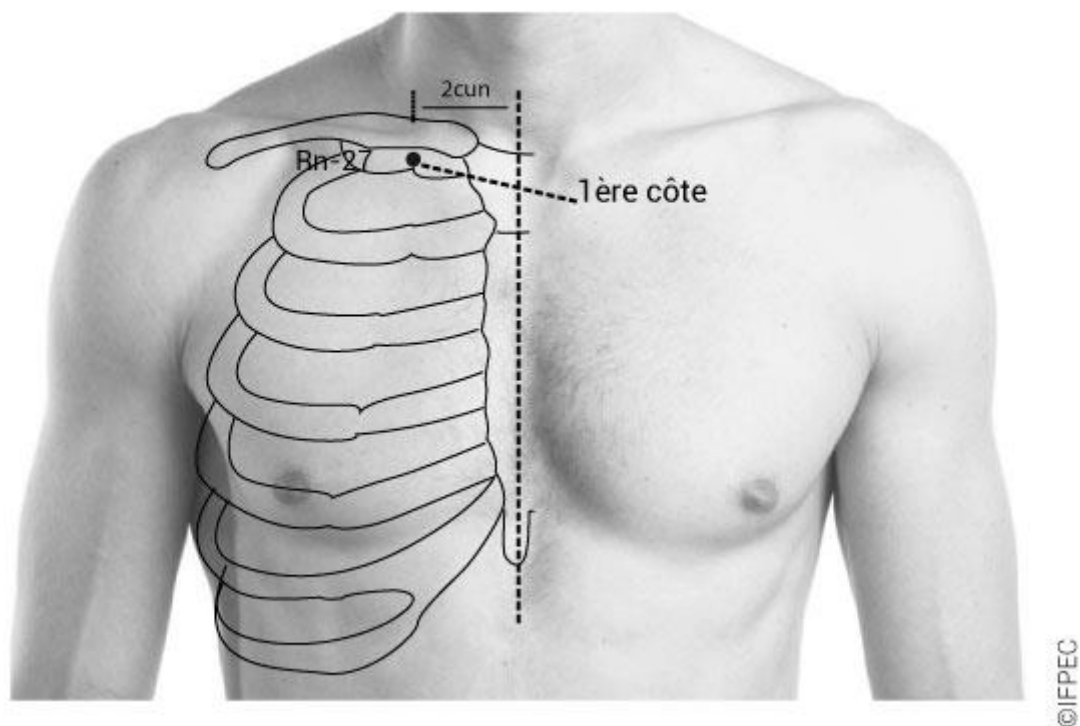


En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point RM24 ou VC24 (Ren Mai 24 ou Vaisseau Conception 24).

🔍 Localisation

Ce point se situe sur une ligne entre le bas du menton et le bas de la lèvre inférieure, au milieu de la petite fossette horizontale.

Sous la Clavicule (SC)



En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point R27 (Rein 27).

🔍 Localisation

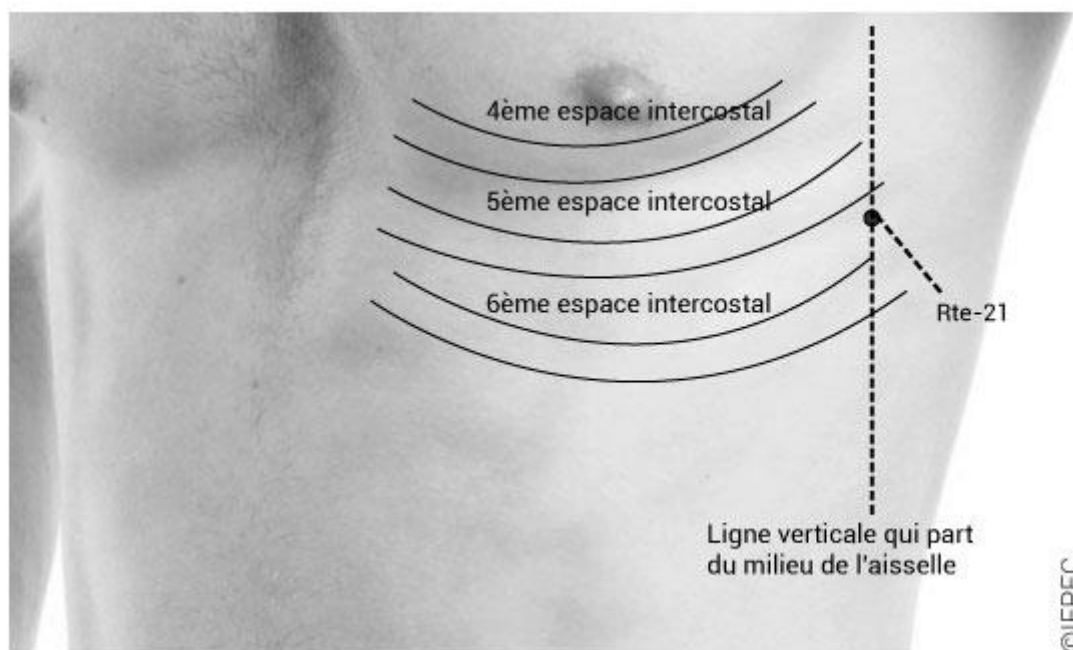
Les points utilisés en EFT

Ce point se trouve au bord inférieur de la clavicule, à deux fois la largeur de votre pouce (environ 4 à 5 cm) par rapport à la ligne médiane de votre corps. On peut sentir la première côte directement en dessous de la clavicule, mais parfois cette côte peut être cachée par la clavicule. Ce point se trouve donc soit sur la première côte, soit au niveau de son bord inférieur.

→ □ **À noter !**

Le point SC est celui qui peut être utilisé dans le protocole d'urgence, pour calmer rapidement une émotion très intense : panique, chagrin, stress extrême...

Sous le Bras (SB)



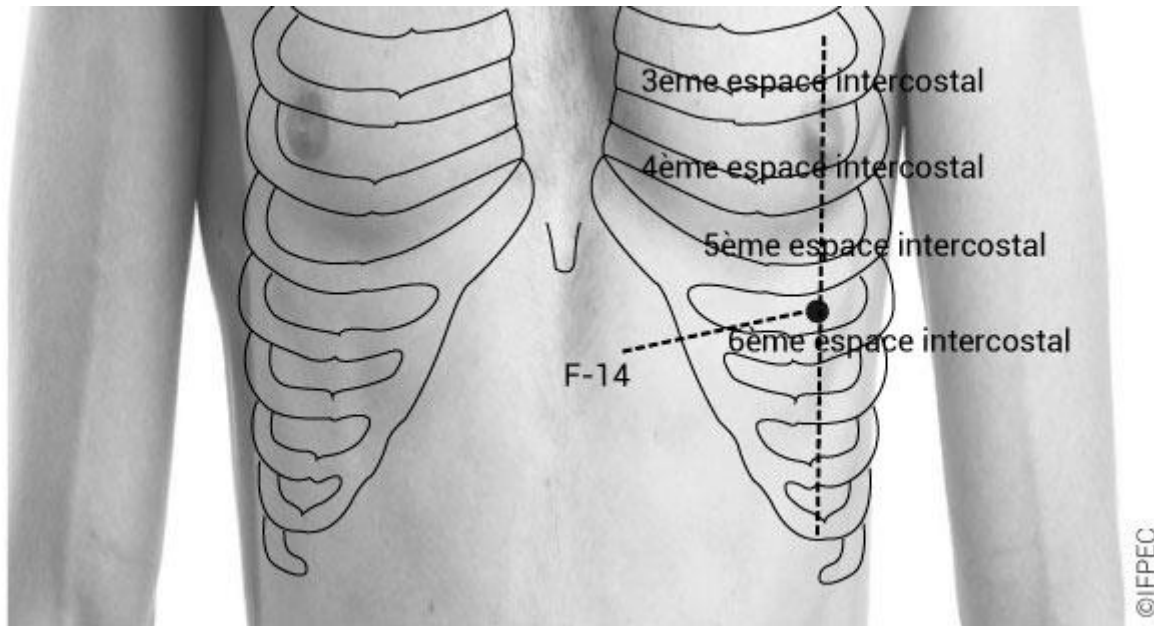
En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point Rt21 (Rate 21).

🔍 Localisation

Ce point se situe sous le bras, dans le prolongement de l'aisselle au milieu du bandeau du soutien-gorge pour les femmes. Pour les hommes, si vous placez le mamelon au centre de la paume, le point se trouve à l'extrémité du petit doigt (dans le sixième espace intercostal pour être précis).

Sous le Sein (SS)

Les points utilisés en EFT



En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point F14 (Foie 14).

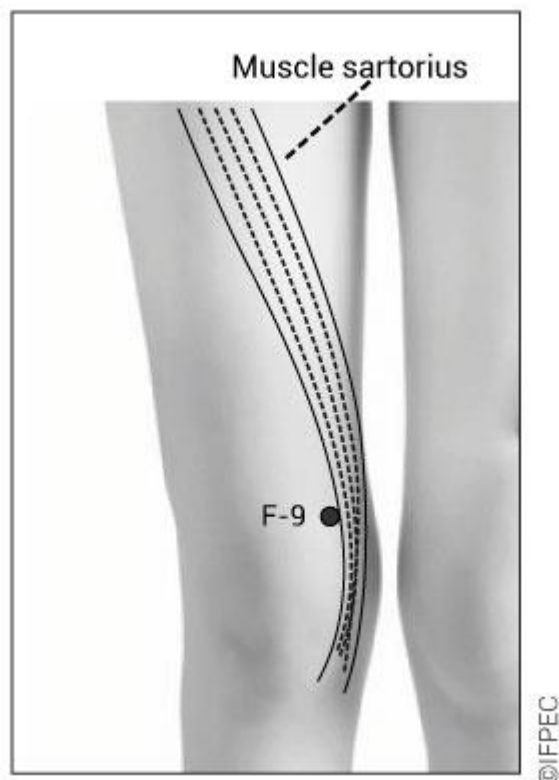
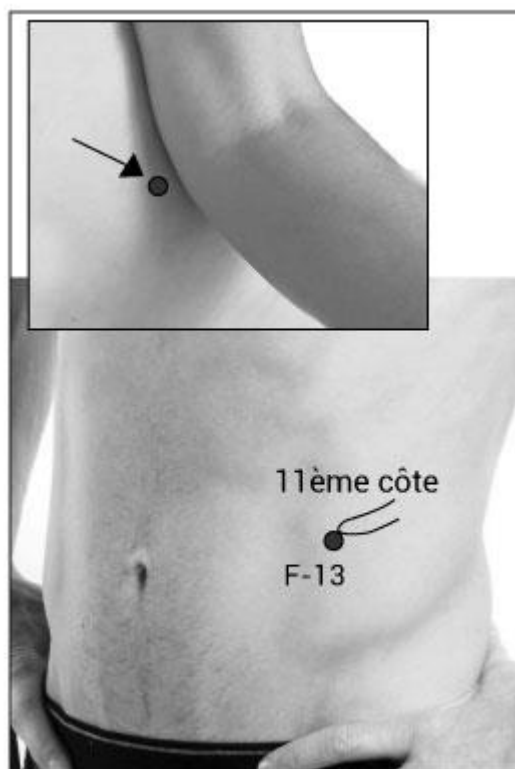
🔍 Localisation

Chez les hommes, ce point se trouve à la verticale du mamelon (à environ 2,5 cm), dans le sixième espace intercostal. Chez les femmes, il se situe approximativement au-dessous de la baleine du soutien-gorge.

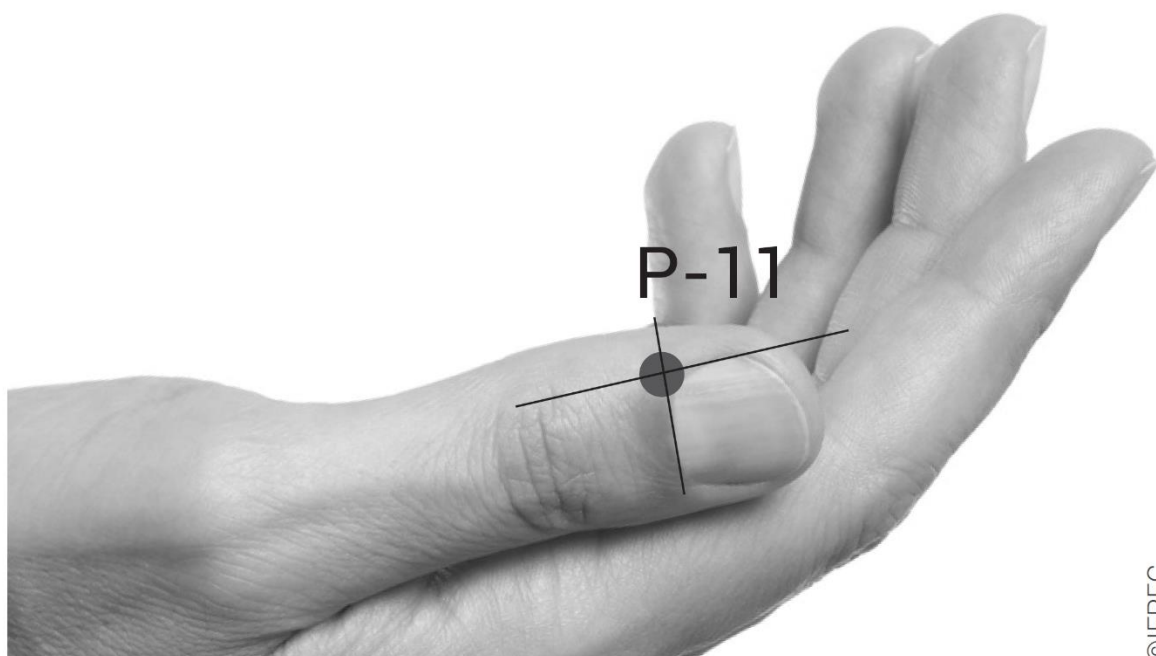
→ ☐ À noter !

Ce point n'est pas systématiquement intégré dans le protocole de base car il peut être gênant de le stimuler en public, notamment chez les femmes. Dans ce cas là vous pouvez stimuler le point F-9 (Foie n°9) comme montré ci-dessous ou éventuellement F-13.

Les points utilisés en EFT



Le pouce (PO)



En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point P11 (Poumon 11).

🔍 Localisation

Les points utilisés en EFT

Ce point se situe sur le coin extérieur du pouce, à la base de l'angle, là où l'angle rejoint la chair.

L'index (IN)



En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point GI1 (Gros intestin 1).

Localisation

Ce point est localisé sur le côté extérieur de l'index (le côté le plus près du pouce) à la base de l'ongle.

Le majeur (MA)

Les points utilisés en EFT



En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point MC9 (Maître du Cœur 9).

🔍 Localisation

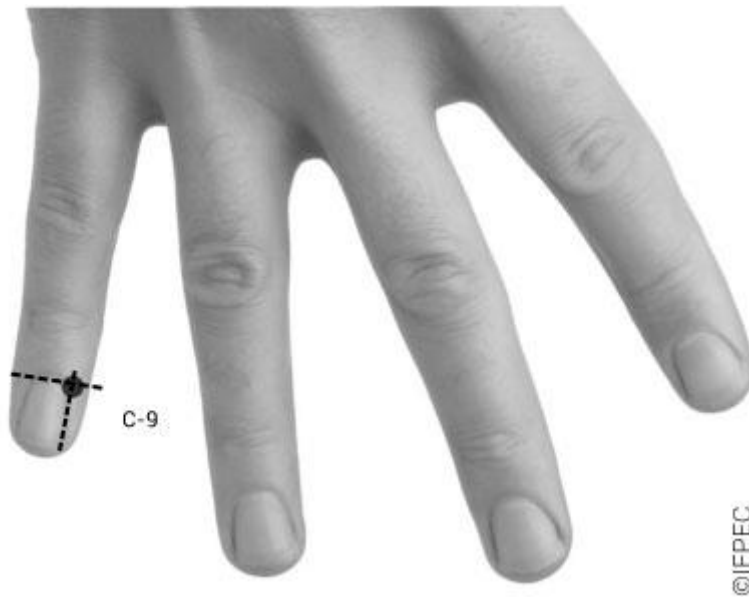
Ce point est situé au bout du majeur, au centre du doigt.

NB : dans les séquence classique d'EFT il est montré à l'angle du pouce, mais si vous regardez les atlas d'acupuncture, il est en réalité situé là où je vous l'indique.

Lien : <https://www.elsevier-masson.fr/guide-dacupuncture-9782294747717.html>

L'auriculaire (AU)

Les points utilisés en EFT



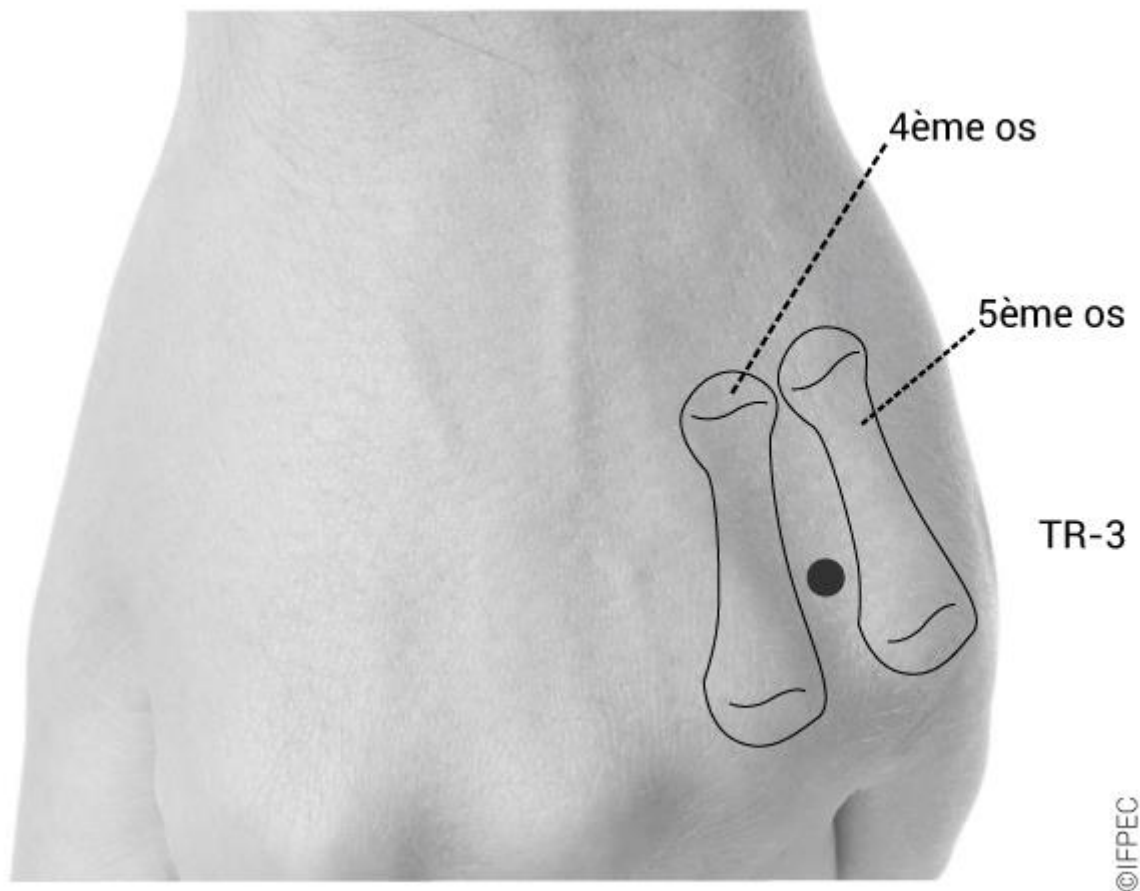
En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point C9 (Cœur 9).

🔍 Localisation

Ce point se situe sur le côté intérieur de l'auriculaire (le côté le plus près du pouce), à la base de l'ongle.

Le point de gamme (PG)

Les points utilisés en EFT



En médecine traditionnelle chinoise, il correspond au point TR3 (Triple réchauffeur 3).

Localisation

Il est situé sur le dessus de la main, dans un petit creux localisé entre les métacarpiens de l'auriculaire et de l'annulaire.

À noter !

Ce point est le seul utilisé dans une procédure spécifique appelée la « gamme des neuf actions » dont nous parlerons plus loin dans la formation.

Le début de ce méridien (le point TR-1) est situé sur l'annulaire. Mais il n'est pas utilisé dans les protocoles EFT, car il se situe à l'opposé des autres points (sur le côté opposé de l'ongle), ce qui complique la procédure. On le remplace donc par la stimulation du dos de la main.

Les points utilisés en EFT

Points et méridiens

Page 1

Combien de points stimule t-on au maximum en EFT ? *

Cochez la bonne réponse.

☐ 12

☐ 15

☐ 18

En médecine chinoise, combien y a t-il de méridiens principaux ? *

Cochez la bonne réponse.

☐ 15

☐ 12

☐ 8

Les méridiens principaux sont : *

Cochez la bonne réponse.

☐ uniquement sur le côté gauche du corps

☐ uniquement sur le côté droit du corps

☐ latéralisés, de chaque côté du corps

Les deux méridiens qui se trouvent sur la ligne médiane sont appelés également : *

Cochez les trois bonnes réponses.

☐ méridiens extraordinaires

☐ méridiens dormants

☐ méridiens curieux

Les points utilisés en EFT

☐ merveilleux vaisseaux

Les points utilisés en EFT... *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ ont été choisis de manière aléatoire
- ☐ sont situés à l'entrée ou à la sortie des méridiens
- ☐ sont situés sur des terminaisons nerveuses
-

Points et méridiens

Page 2

Combien de points stimule t-on sur le corps (tête + buste) ? *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ 7
- ☒ 9
- ☐ 12

Combien de points stimule t-on sur la main ? *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ 4
- ☐ 5
- ☒ 6

Le point d'urgence se trouve... *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ sur le sommet de la tête
- ☒ sous les clavicules
- ☐ sous le nez

Les points utilisés en EFT

Le point qui se trouve sur le tranchant de la main, surnommé "le point karaté"... *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ est proche du poignet
- ☐ se trouve au milieu du tranchant de la main
- ☒ est proche de la base du petit doigt

La stimulation du point du tranchant de de la main... *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ est optionnelle
- ☒ permet de lever les blocages inconscients à l'atteinte de nos objectifs
- ☐ est obligatoire en fin de séquence EFT

Points et méridiens

Page 3

Le point de gamme... *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ se trouve sur le tranchant de la main
- ☐ est situé dans la paume de la main
- ☐ se trouve sur le dos de la main entre les 4ème et le 5ème métacarpiens

Le point "sous le nez" *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ se trouve à 1 cm à droite de la ligne médiane
- ☐ se trouve à 1 cm à gauche de la ligne médiane
- ☐ sur trouve juste sur la ligne médiane

Les points utilisés en EFT

Le point sous les clavicules correspond au méridien : *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ du foie
 - ☐ du rein
 - ☐ de la rate
-

LA RONDE D'EFT

Dans la vidéo ci-dessus, vous avez découvert la signification des points que nous stimulons et les émotions auxquelles ils sont reliés. Une technique d'EFT consiste en la stimulation de chaque point selon un ordre précis que je vous présente ci-dessous

Point 1 de la ronde d'EFT - Intestin Grêle n°3

C'est un point qui permet de dissiper les oppositions éventuelles de l'inconscient à la réalisation de nos objectifs. C'est la raison pour laquelle on stimule ce point en premier lorsque l'on démarre une ronde d'EFT. Nous voulons débloquer notre inconscient. Ce point dissipe également les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec. Et il développe les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique et les performances en tout domaine et notamment le domaine sportif, académique, professionnel etc.

Point 2 de la ronde d'EFT - Vaisseau Gouverneur n°20

Ce point dissipe les tensions psychiques, la difficulté à aller de l'avant et la perte de courage. Et en même temps, il développe les fonctions intellectuelles comme par exemple la concentration, la mémoire. Il agit aussi sur les 5 organes des sens et il redistribue l'énergie, enfin il l'apaise, il apporte force et volonté. C'est un point important chez les personnes qui ont du mal à s'accepter.

Point 3 de la ronde d'EFT - Vessie n°2

Le point suivant, appelé Vessie 2, c'est-à-dire le deuxième point du méridien de la vessie, se trouve au début du sourcil. Il dissipe les séquelles émotionnelles qui sont laissées par des événements difficiles ainsi que le manque d'ambition, le manque d'ardeur à faire des choses et également la stagnation dans n'importe quel domaine de votre vie. Ce point développe le ressenti des émotions et l'intuition, la force intérieure, le courage d'effectuer les changements qui nous sont nécessaires. C'est un point qui est en lien également avec la frustration, la peur, l'impatience, l'agitation.

Point 4 de la ronde d'EFT - Vésicule Biliaire n°1

Il dissipe les rancunes obsessionnelles, les sentiments de rage et de haine. Il dissipe également le besoin de vengeance et développe une vue juste sur l'ensemble des choses, l'expression constructive de la colère et la mise en pratique bien pensée des idées et des rêves.

Les points utilisés en EFT

Point 5 de la ronde d'EFT - Estomac n°1

Ensuite, on trouve le point estomac 1 juste sous l'œil. Ce point est en lien principalement avec l'anxiété, la peur, les phobies, la faim, les privations, l'amertume, la déception et l'avidité. Il dissipe tous ce qui est obsessionnel et les idées fixes. Il dissipe également les besoins d'attachement excessif et le vide que l'on porte en soi. Il développe la bonne assimilation des expériences, les capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée, les sensations également de contentement et de plénitude.

Point 6 de la ronde d'EFT - Vaisseau Gouverneur n°26

Le point sous le nez VG26 dissipe la timidité, la gaucherie, la honte de soi, la crainte de s'affirmer ou de s'imposer ou de dire « non », la peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer. Ce point développe l'originalité personnelle, l'aisance en société et l'acceptation de soi-même tel que l'on est dans l'instant présent. Au niveau des émotions, on le relie souvent à l'embarras, à l'impuissance et au désespoir.

Point 7 de la ronde d'EFT - Vaisseau Conception n°24

Le point sous la bouche, vaisseau conception 24, est en lien avec l'émotion de honte, l'indignité, la défectuosité, l'inutilité. Il dissipe les sentiments de culpabilité, les remords, les regrets, l'accablement, la désolation. Il dissipe aussi le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal et le besoin de se punir. Il développe d'un autre côté les possibilités d'oubli et de pardon y compris envers soi-même, les capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont. Et enfin, il va développer la volonté d'aller de l'avant en tournant la page.

Point 8 de la ronde d'EFT - Rein n°27

Le point R27 est le point qui se trouve juste sous les clavicules. Il dissipe les peurs, les terreurs, les attaques de panique, l'affolement et l'agitation dû à l'éprouvante ressentie. C'est vraiment le point qui va traiter les phobies, mais aussi la peur de la solitude, des hauteurs, de sortir de chez soi, de conduire, de voyager en avion etc. Et il développe les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur, l'envie de faire des choses qui étaient impensable auparavant. Et il va également booster votre désir d'avancer dans la vie.

Point 9 de la ronde d'EFT - Rate Pancréas n°21

Le point rate-pancréas n°21 qui se trouve sous le bras, dans la ligne de l'aisselle au niveau de la sixième espace intercostale, est un point qui est en lien avec les émotions concernant l'anxiété par rapport au futur. Donc tout ce qui est de l'ordre du souci. Il dissipe les interdits intérieurs qui empêchent de profiter de la vie, et également le sentiment d'ennui ou le renoncement, l'amertume et aussi les tendances défaitistes et le manque d'originalité.

Il développe l'assurance personnelle par la libre expression des capacités innées et aussi l'envie d'accroître ces connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles ainsi que les sensations de bien-être et de contentement dans la vie.

Point 10 de la ronde d'EFT - Foie n°14

Les points utilisés en EFT

Sous les seins, ou sous les pectoraux pour les hommes, se trouve le point foie n°14. Ce point, est en lien avec la colère et il permet donc de dissiper les colères excessives et généralisées, le manque de joie et les ressentiments. Et il développe le dynamisme et la fougue nécessaire à la poursuite des ambitions, la confiance en son propre jugement et point de vue sur les choses et enfin l'envie d'exprimer ses talents innés et ses compétences personnelles.

Point 11 de la ronde d'EFT - Poumon n°11

Le point poumon 11 dissipe la tristesse et développe le détachement, l'inspiration et l'expiration. Si vous avez des difficultés respiratoires, que vous sentez que votre respiration est contrainte, vous pouvez insister sur la stimulation de ce point.

Point 12 de la ronde d'EFT - Gros Intestin n°1

Le point gros intestin 1, à la base de l'ongle de l'index, dissipe la culpabilité. Il améliore les problèmes de relation ou de contact. Il dissipe également le besoin de contrôle et développe le lâcher prise.

Point 13 de la ronde d'EFT - Maître Cœur n°9

Le point maître du cœur 9 au bout du majeur travaille sur la négligence de ses besoins affectifs et la difficulté de faire des choix. Et il est en lien avec l'émotion de jalousie, le regret, les tensions sexuelles et l'entêtement.

Point 14 de la ronde d'EFT - Cœur n°9

Le point du petit doigt « Cœur 9 » dissipe les peines de cœur, et développe l'amour de soi ou des autres. Il est aussi en lien avec des colères spécifiques.

Point 15 de la ronde d'EFT - Triple Réchauffeur n°3

Et enfin, le point triple réchauffeur 3 sur le dos de la main, qu'on appelle également le point de gamme travaille sur la notion de survie, et développe le sentiment de sécurité. Il est utile dans le traitement de la dépression dont on parlera également plus tard dans ce programme. Il est utile aussi pour les douleurs physiques, le désespoir, la tristesse, les chagrins, l'abattement, le découragement.

Entraînement

À présent, je vous propose un exercice afin de mettre en application ces connaissances sur vous-même. Pour faire simple, nous allons commencer à travailler sur des sensations corporelles. Retrouvez-moi dans la vidéo suivante.

Correspondance points/émotions

Page 1

Le point qui permet de dissiper la peur est celui qui se trouve : *

Cochez la bonne réponse.

Les points utilisés en EFT

- ☐ Sur le tranchant de la main
- ☐ Au coin de l'oeil
- ☒ Sous les clavicules

Le point qui permet de dissiper la colère est celui qui se trouve : *
Cochez la bonne réponse.

- ☒ Sous la poitrine
- ☐ Sous les clavicules
- ☐ Sur le tranchant de la main

Le point qui permet de dissiper la tristesse est celui qui se trouve : *
Cochez la bonne réponse.

- ☐ Sous les clavicules
- ☒ Sur le pouce
- ☐ Sur le tranchant de la main

A quoi sert la stimulation du point situé sur le tranchant de la main ? *
Cochez les 3 bonnes réponses.

- ☐ Il dissipe la peur
- ☐ il développe les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique et les performances en tout domaines
- ☐ Ce point dissipe également les pensées noires, le manque de confiance en soi et la crainte de l'échec
- ☒ Il permet de dissiper les oppositions éventuelles de l'inconscient à la réalisation de nos objectifs

Le point vésicule biliaire n°1 ou VB-1 se trouve *
Cochez la bonne réponse.

- ☐ Au début des sourcils

Les points utilisés en EFT

- ☐ Sous l'oeil
- ☒ Au coin de l'œil

Correspondance points/émotions

Page 2

Le point vésicule biliaire n°1 ou VB-1 dissipe : *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ La surprise
- ☐ Le dégoût
- ☐ La tristesse
- ☒ La rage

Le point rate-pancréas n°21 qui se trouve sous le bras est un point qui est en lien avec les émotions concernant... *

Cochez la bonne réponse.

- ☐ Le manque de joie
- ☐ L'affolement, l'agitation
- ☐ La culpabilité
- ☒ L'anxiété par rapport au futur. Donc tout ce qui est de l'ordre du souci

Le point F-14, sur le méridien du foie... *

Cochez les 3 bonnes réponses.

- ☐ Il travaille sur la notion de survie, et développe le sentiment de sécurité
- ☒ Est optionnel, en raison de la gêne que sa stimulation peut provoquer chez certaines personnes

Les points utilisés en EFT

- ☒ Est en lien avec la colère et il permet donc de dissiper les colères excessives et généralisées, le manque de joie et les ressentiments
- ☒ Il développe le dynamisme et la fougue nécessaire à la poursuite des ambitions

Le point qui travaille sur la notion de survie, et développe le sentiment de sécurité est... *

Cochez la bonne réponse.



Le point gros intestin 1, à la base de l'ongle de l'index



Le point triple réchauffeur 3 sur le dos de la main



Le point du petit doigt « Cœur 9



Le point poumon 11, à la base de l'ongle du pouce

Les 50 règles d'or de l'EFT : un guide pour vous aider

Noter



Ce livre en petit format (9,9 x 1,3 x 12,9 cm) va vous être d'une grande utilité.

Il regroupe tous les conseils indispensables pour pratiquer l'EFT d'une manière efficace : le complément idéal de vos séances qui se glisse dans une poche. Vous pouvez le feuilleter en exclusivité en cliquant sur le lien ci-dessous.

Si vous avez apprécié ce guide, merci de laisser un commentaire sur un de ces sites au choix :

Amazon : <https://www.amazon.fr/review/create-review/?channel=glance-detail&asin=B08537V5GC&ie=UTF8&>

Decitre : <https://www.decitre.fr/livres/les-50-regles-d-or-mieux-vivre-avec-l-eft-9782035985415.html#>

Fnac : <https://livre.fnac.com/a13982596/Jean-Michel-Gurret-50-regles-d-or-pour-mieux-vivre-avec-l-EFT?EbookPreviewDownloadStatus=7>

Furet du Nord : <https://www.furet.com/livres/les-50-regles-d-or-mieux-vivre-avec-l-eft-agnes-bevierre-9782035985415.html#>

Les points utilisés en EFT

VIDEO A REGARDER :

<https://www.yumpu.com/fr/document/read/63165581/les-50-regles-dor-de-left>

<https://ple-2021.learnybox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417853&idpage=2145382>

<https://ple-2021.learnybox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417853&idpage=2145383>

<https://ple-2021.learnybox.com/formation/formation/43498/?idmodule=417853&idpage=2145384>