**Points EFT et Remap**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EFT** | **Emotion** | **Dissipe** | **Développe** | **REMAP** |
| S **Sourcil** V2Vessie | Trauma, angoisse, impatience, frustration, peur, agitation | Séquelles émotionnellesManque d’ambition, ardeurstagnation | Ressentit des émotionsIntuition, force intérieureCourage faire changements | V64-67 |
| Co **Coin œil** VB1Vésicule biliaire | Rage, colère sur soi, pouvoir (puissance), bloqué, fureur, courroux | Rancune obsessionnellesSentiments de rage et de haineBesoin de vengeance | Vue juste sur l’ensemble des chosesExpression constructive de la colèreMise en pratique des idées/des rêves | VB34 |
| O **Œil** E1Estomac | Anxiété, peur, phobie, faim, privation, amertume, déception, avidité | Soucis obsessionnels et idées fixesBesoins d’attachement excessifsVide que l’on porte en soi | Bonne assimilation des expériencesCapacité de donner et recevoirContentement et plénitude | E36 |
| N **Nez** VG26Vaisseau Gouverneur | Embarras, impuissance, désespoir | Timidité, gaucherie, honte de soiCrainte de s’affirmer ou de dire nonPur de parler en public, peur examen | Originalité personnelleAisance en sociétéAcceptation de soi-même, tel quel | - |
| L **Lèvre** VC 26Vaisseau Conception | Honte, remord, regret, indignité, défectuosité, inutilité | Sentiments de culpabilité, remord, regret, Accablement, désolation, tourments, Besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal, besoin de se punir | Possibilités d’oubli et de pardonCapacité d’accepter choses du passéVolonté d’aller de l’avant en tournant la page | VC8 |
| C **Clavicule** R27Rein | Peur, indécision, lâcheté, manque d’intérêt sexuel, manque de confiance en soi | Peurs, terreurs, attaques de paniqueAffolement et agitation suite épouvanteLes phobies (solitude, hauteur, voyages..) | Sensation de sécurité, calme intérieurEnvie de faire des chosesDésir d’avancer dans la vie | R3-5 |
| B **Bras** RP21Rate Pancréas | Anxiété future, ruminations, soucis, manque (dépendance) | Interdits intérieursSentiment d’ennui, renoncement, amertume, point de vue défaitiste, manque d’originalité | Assurance personnelle, libre expression, Envie d’accroître connaissances, entreprendre nouvelles choses, sensation bien-être et contentement | RP6 |
| Sn **Sein** F14Foie | Colère (excessive, généralisée), manque de joie, ressentiment | Sentiments de frustration, confusion intérieure, atermoiements, irrésolution, étroitesse d’espritIndolence, léthargie | Dynamisme, fougueConfiance en son jugement et pt vueEnvie d’exprimer ses talents et compétences personnelles | F3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| P **Pouce** P11Poumon | Chagrin, deuil, intolérance, mépris, préjugé, dédain | La tristesse | DétachementInspiration et expiration, Destin | P5 |
| I **Index** GI1Gros Intestin | Culpabilité, besoin de contrôle, problème relation  | Le besoin de contrôle | Le lâcher-prise | GI4 |
| M **Majeur** MC9Maître du coeur | Jalousie, regret, tension sexuelle, entêtement | Travaille * sur la négligence de ses besoins affectifs
* sur la difficulté de faire des choix
 | MC6 |
| A **Auriculaire** C9Coeur | Colère (spécifique) | Travaille sur :* Les peines de cœur
* L’amour de soi ou des autres
 | C4-7 |
| TM **Point Karaté** IG3 Intestin grèle  | Vulnérabilité, compulsion, obsession, tristesse | Les oppositions éventuelles du subconscientLes pensées noires, le manque de confiance en soi et crainte de l’échec | Capacités intellectuelles, perspicacité, adresse physiquePerformances en tout domaine | IG4 |
| DM **Dos main** TR3 Triple Réchauffeur | Survie, dépression, douleur physique, désespoir, tristesse, chagrin, abattement, découragement | Travaille sur :* la notion de survie
* Le sentiment de sécurité ou d’insécurité
 | TR4 |