**Points EFT et Remap**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EFT** | **Emotion** | **Dissipe** | **Développe** | **REMAP** |
| S **Sourcil** V2  Vessie | Trauma, angoisse, impatience, frustration, peur, agitation | Séquelles émotionnelles  Manque d’ambition, ardeur  stagnation | Ressentit des émotions  Intuition, force intérieure  Courage faire changements | V64-67 |
| Co **Coin œil** VB1  Vésicule biliaire | Rage, colère sur soi, pouvoir (puissance), bloqué, fureur, courroux | Rancune obsessionnelles  Sentiments de rage et de haine  Besoin de vengeance | Vue juste sur l’ensemble des choses  Expression constructive de la colère  Mise en pratique des idées/des rêves | VB34 |
| O **Œil** E1  Estomac | Anxiété, peur, phobie, faim, privation, amertume, déception, avidité | Soucis obsessionnels et idées fixes  Besoins d’attachement excessifs  Vide que l’on porte en soi | Bonne assimilation des expériences  Capacité de donner et recevoir  Contentement et plénitude | E36 |
| N **Nez** VG26  Vaisseau Gouverneur | Embarras, impuissance, désespoir | Timidité, gaucherie, honte de soi  Crainte de s’affirmer ou de dire non  Pur de parler en public, peur examen | Originalité personnelle  Aisance en société  Acceptation de soi-même, tel quel | - |
| L **Lèvre** VC 26  Vaisseau 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 pardon  Capacité d’accepter choses du passé  Volonté d’aller de l’avant en tournant la page | VC8 |
| C **Clavicule** R27  Rein | Peur, indécision, lâcheté, manque d’intérêt sexuel, manque de confiance en soi | Peurs, terreurs, attaques de panique  Affolement et agitation suite épouvante  Les phobies (solitude, hauteur, voyages..) | Sensation de sécurité, calme intérieur  Envie de faire des choses  Désir d’avancer dans la vie | R3-5 |
| B **Bras** RP21  Rate Pancréas | Anxiété future, ruminations, soucis, manque (dépendance) | Interdits intérieurs  Sentiment 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** F14  Foie | Colère (excessive, généralisée), manque de joie, ressentiment | Sentiments de frustration, confusion intérieure, atermoiements, irrésolution, étroitesse d’esprit  Indolence, léthargie | Dynamisme, fougue  Confiance en son jugement et pt vue  Envie d’exprimer ses talents et compétences personnelles | F3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| P **Pouce** P11  Poumon | Chagrin, deuil, intolérance, mépris, préjugé, dédain | La tristesse | Détachement  Inspiration et expiration, Destin | P5 |
| I **Index** GI1  Gros Intestin | Culpabilité, besoin de contrôle, problème relation | Le besoin de contrôle | Le lâcher-prise | GI4 |
| M **Majeur** MC9  Maître 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** C9  Coeur | 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 subconscient  Les pensées noires, le manque de confiance en soi et crainte de l’échec | Capacités intellectuelles, perspicacité, adresse physique  Performances 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 |