

*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

KIT DE DEMARRAGE EFT

Quelques minutes pour apprendre l'EFT

**INTERVIEW DE MARIA ANNELL & NOËLLE CASSAN,
PAR MICHEL D'ECHO SANTE**

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT est un ensemble de techniques qui permettent de rétablir l'équilibre dans le système énergétique. EFT sont les initiales, en anglais, de « Emotional Freedom Techniques » – Techniques de Liberté Emotionnelle en français...

L'EFT fait partie de la famille des thérapies dites “psycho-énergétiques” qui permettent de rééquilibrer les énergies vitales de notre organisme. Nous allons voir pourquoi cette bonne circulation est si importante pour notre bien-être un peu plus loin.

En occident, la plupart du temps, nous travaillons soit sur le corps physique (la médecine) soit sur la psyché (la psychologie). Les traditions orientales, notamment la médecine traditionnelle chinoise, ajoute une dimension énergétique, qui permet de faire le lien entre le corps et l'esprit. L'EFT est basée sur ce principe, surtout à travers les méridiens d'acupuncture, des sortes de canaux énergétiques dans notre corps.

Lorsque les méridiens sont équilibrés, l'énergie circule harmonieusement, et notre organisme va bien, et nous allons bien physiquement et mentalement. En revanche, lorsqu'une perturbation énergétique s'installe, cela crée comme un court-circuit, ou un blocage, qui peut se manifester sous forme de douleur, maladie, mauvaise habitude, émotions handicapantes, peurs, phobies ou encore des croyances limitantes...

*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

Avec l'EFT, nous pouvons libérer ces blocages en activant les pensées et les croyances en rapport avec le problème, en même temps qu'on stimule des points physiques spécifiques avec des tapotements des doigts. L'énergie circule de nouveau librement, et le problème diminue, voire disparaît complètement, parfois en quelques minutes !

Quels sont les atouts de l'EFT ?

La force de l'EFT est d'être une technique simple, rapide, et efficace. Elle peut s'utiliser en auto-traitement ou avec un praticien.

L'EFT peut soulager quel type de problème ?

Le fondateur de l'EFT, Gary Craig, dit toujours « essayez le pour tout ! » Il existe de nombreux témoignages où l'EFT diminue ou élimine un grand nombre de troubles tels que phobies, toutes sortes de peur – comme la peur de parler en public – douleurs, allergies et dépendances...

Des études scientifiques démontrent de très bons résultats pour les traumatismes, notamment de guerre ou de catastrophes naturelles, ainsi que pour le stress et l'anxiété.

Un grand nombre de personnes se servent aussi de l'EFT au quotidien pour améliorer la confiance en soi, augmenter leurs performances sportives et artistiques, ou encore pour retrouver la ligne et se sentir libres vis-à-vis de certains aliments.

Ce qui peut être consternant quand on rencontre l'EFT pour

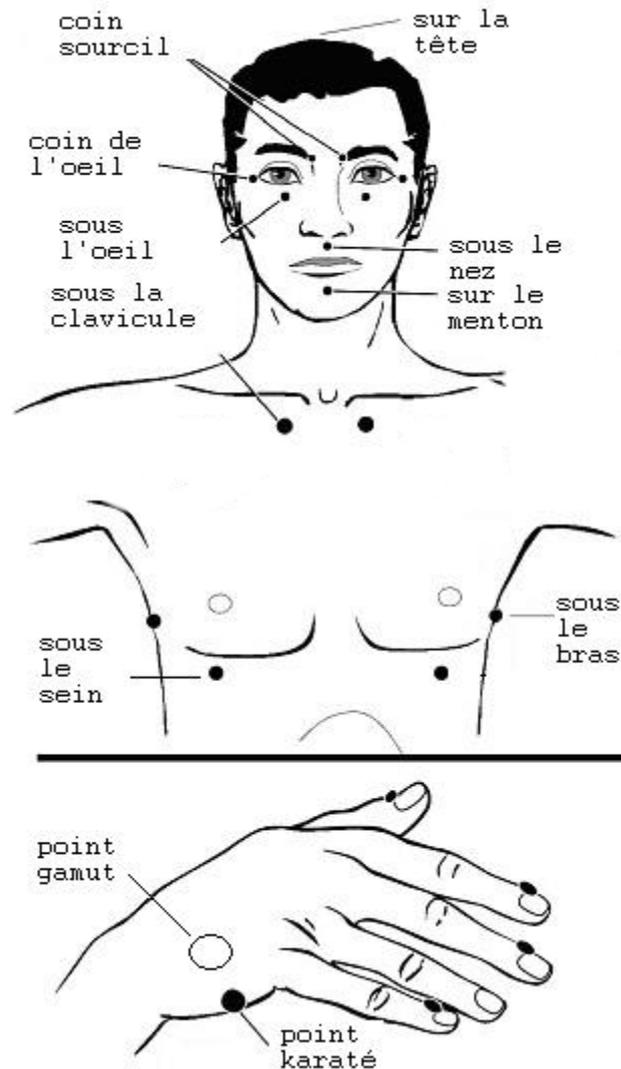
*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

la première fois, c'est sa simplicité ! En même temps, c'est aussi ce qui fait la force de cette approche, parce que la formule de base est la même, que vous ayez envie de soulager un mal de tête ou bien de dépasser votre appréhension de faire une présentation au travail la semaine prochaine...

Et concrètement, comment ça marche ?

Concrètement, nous allons utiliser nos propres doigts pour effectuer des tapotements sur divers points d'acupuncture, points qui se situent sur le visage et le corps, en répétant en conscience des phrases en lien avec le problème à traiter. Un tour complet sur les différents points s'appelle une "ronde" :

*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*



Faisons-le ensemble !

Commencez par penser à un problème que vous souhaiteriez voir réglé. Il peut être d'ordre physique, comme une douleur ou une difficulté à respirer, ou plutôt mental, par exemple une peur ou un malaise dans une situation donnée.

*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

Évaluez la gêne causée par ce problème en lui attribuant un chiffre entre 1 et 10, ou 10 correspond à la gêne la plus forte, et 1 signifie presque pas de gêne du tout. **Notez ce chiffre.**

Le traitement commence sur **le point karaté**, que nous allons tapoter doucement avec les doigts de la main opposée, tout en prononçant la phrase :

« Même si j'ai ce problème, je m'accepte complètement et profondément »

Cette phrase sera répétée 3 fois en tout :

« Même si j'ai ce problème, je m'accepte complètement et profondément »

« Même si j'ai ce problème, je m'accepte complètement et profondément »

Ce procédé est fait en début de chaque traitement, pour bien préparer le terrain à ce qui va suivre.

Ensuite, nous allons faire ce qu'on appelle « la ronde », en commençant par le sommet de la tête :

Sommet de la tête: *« j'ai ce problème »*

Début du sourcil: *« il me gêne à _____ »* (et vous mettez le chiffre que vous avez noté)

Coin de l'œil: *« ce problème qui me gêne »*

Sous l'œil: *« ce problème qui m'empêche de _____ »*
(complétez avec la 1ère chose qui vous vient)

Sous le nez: *« ce problème »*

Creux du menton: *« j'aimerais tellement m'en débarrasser »*

Clavicule: *« mais je ne sais pas comment »*

*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

Sous le bras: « *pour l'instant, je n'ai pas trouvé la bonne solution* »

Sous le sein: « *ce problème qui me gêne à _____* » (mettez votre chiffre initial)

A la fin de cette ronde, prenez une grande inspiration... Et si vous repensez à votre problème, quel est votre ressenti à présent ? Votre gêne, votre sensation, est-elle toujours aussi intense ? Notez votre nouveau chiffre entre 1 et 10.

Même si l'EFT est très rapide parfois, il est quand même rare que toute la gêne disparaisse en une seule ronde. Nous allons refaire une séquence, en modifiant légèrement les phrases pour tenir compte de la progression :

Point karaté :

« Même si j'ai encore un peu de ce problème, je m'accepte complètement et profondément »

« Même si j'ai encore un peu de ce problème, je m'accepte complètement et profondément »

« Même si j'ai encore un peu de ce problème, je m'accepte complètement et profondément »

Sommet de la tête « j'ai encore un peu de ce problème »

Début du sourcil « il me gêne toujours à _____ » (et vous mettez le nouveau chiffre)

Coin de l'œil « ce reste de problème qui me gêne »

Sous l'œil « ce problème qui continue à m'empêcher de _____ » (complétez avec la 1ère chose qui vous vient)

Sous le nez « ce reste de problème »

Creux du menton « j'ai vraiment envie de m'en débarrasser »

Clavicule « mais je ne sais toujours pas comment »

*Interview de Maria Anell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

Sous le bras « pour l'instant, je n'ai pas trouvé la bonne solution »

Sous le sein « ce problème qui me gêne encore à _____ »
(mettez votre chiffre initial)

Prenez encore une grande inspiration... et réévaluez.

*Interview de Maria Annell & Noëlle Cassan,
organisatrices du Congrès Virtuel Francophone d'EFT,
par Michel d'Echo Santé*

Félicitations, vous connaissez désormais les bases les plus élémentaires de l'EFT ! Si vous voulez voir une démonstration en vidéo, c'est ici :

<http://www.lecongreseft2014.com/webrd/kit-demarrage/>

Nous avons déjà mentionné que l'EFT peut paraître très simple. Ne vous laissez pas berner par cette simplicité apparente ! “Trop beau pour être vrai”, disent beaucoup - et ils passent ainsi à côté d'un outil tellement utile pour traiter les grands et petits fracas du quotidien ! Le vivre, c'est l'adopter alors essayez-le, dès aujourd'hui !

Vous pouvez vous en servir tant que vous voudrez, pour soulager n'importe quel stress, douleur ou autre malaise.

Cependant, prenez soin de votre bien-être, et faites-en un usage responsable – si vous savez que vous avez certaines fragilités, ou que votre passé referme peut-être des traumatismes importants, faites-vous suivre par un praticien expérimenté.

La pratique de l'EFT ne dispense pas d'un suivi médical ou d'une consultation de spécialiste le cas échéant.