

PRATIQUER L'EFT

TECHNIQUES DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE



L'EFT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

E.F.T signifie Emotional Freedom Techniques,

mais est également appelé « Tapping » ou « Techniques de libération émotionnelle » ou encore « acupuncture sans aiguille ».

Basé sur une découverte faite par le Dr. Roger Callahan, l'EFT a été mis au point dans les années 90 par Gary Craig, un ingénieur américain de l'université de Stanford aux USA.

Pratique réalisée par **tapotements neuro-sensoriels** permettant de **désactiver une réaction émotionnelle plus ou moins intense.**

On tapote avec deux doigts sur des **points particuliers** en même temps que l'on fait une affirmation cognitive.

L'EFT, A QUOI ÇA SERT ?



L'EFT a pour but d'alléger les souffrances* émotionnelles liées au stress, aux peurs, aux angoisses, aux douleurs, à une mauvaise estime de soi, à des difficultés de concentration, des difficultés relationnelles et familiales

*L'EFT ne se substitue pas à un traitement médical

L'EFT, QUI PEUT PRATIQUER ?

Bonne nouvelle ... à l'issue d'une formation, dispensée par un professionnel agréé, **tout le monde peut pratiquer**, que vous soyez professeurs, éducateurs, équipe encadrante, chacun peut devenir autonome dans l'utilisation de cet outil,

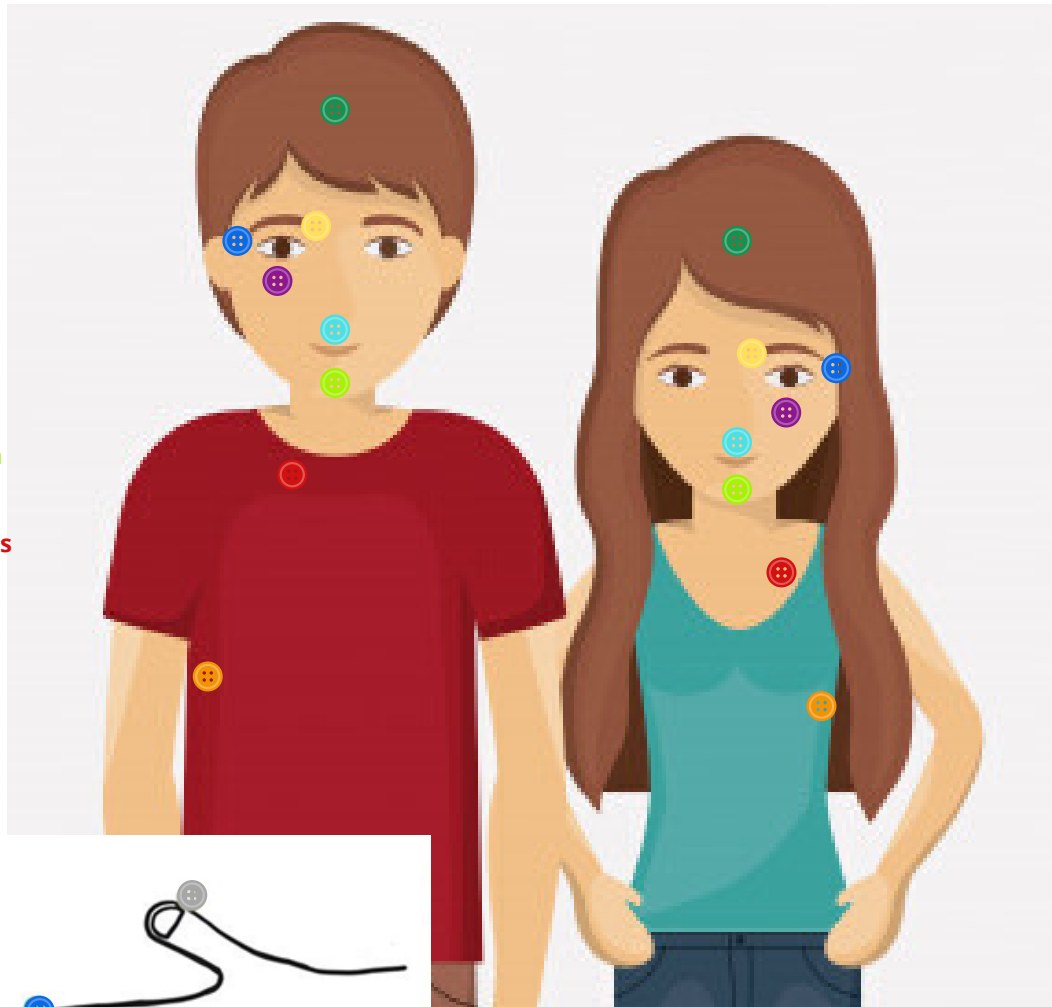
les adultes comme les enfants.



L'EFT, COMMENT PRATIQUER ?

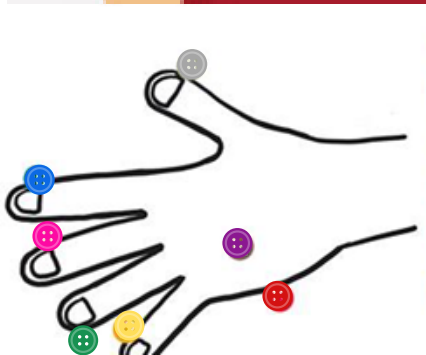
les points du corps :



-  **dessus de la tête**
-  **début du sourcil**
-  **coin de l'oeil**
-  **sous l'oeil**
-  **sous le nez**
-  **creux du menton**
-  **sous les clavicules**
-  **sous le bras, sur les côtes**



les points de la main :

-  **le pouce**
-  **l'index**
-  **le majeur**
-  **l'annulaire**
-  **auriculaire**



-  **Le Point Gamut (entre l'os de l'annulaire et l'os de l'auriculaire)**
-  **Le Point Karaté (sur le tranchant de la main)**

COMMENT TAPOTER ?

Chaque point est tapoté doucement et continuellement avec le bout des doigts de votre main. Les points que l'on retrouve symétriquement des deux côtés du corps peuvent être tapotés simultanément avec les deux mains. Selon la localisation et la sensibilité de la zone, il est préférable de tapoter avec le bout d'un, deux ou trois doigts.

OÙ TAPOTER ?

A la surface de votre corps, sur votre peau. L'EFT utilise une quinzaine de points, chacun étant lié à un méridien. Hormis les points nez et menton, tous les points se retrouvent symétriquement des deux côtés du corps.

COMBIEN DE FOIS TAPOTER ?

Le nombre exact importe peu. Chaque point est tapoté au moins le temps d'énoncer une fois votre problème à haute voix ou intérieurement avant de passer au suivant.

L'EFT est un outil efficace, dont les bénéfices sont visibles dans le temps pour chacun d'entre nous.

🍷 ET L'EFT POUR LES ENFANTS ? 🍷

Pour les enfants nous parlons d'un outil d'accompagnement ludique, grâce aux "boutons magiques" sur notre corps 🍷 (cf dessin des points de tapotement).

L'EFT à l'école ? Un rituel qui a toute sa place

La pratique de l'EFT en groupe a pour objectif d'apporter aux enfants, à leur enseignant, et à toute l'équipe éducative, l'accès à un outil leur permettant d'évacuer le stress, la tension, la tristesse ou les angoisses afin de pouvoir se ressourcer, garder une certaine sérénité, favoriser leur concentration et les apprentissages.

"Apprécié des enfants, l'EFT les aide à apaiser les perturbations et ramène le calme en douceur, tout cela dans la bonne humeur."

Caroline Burel et Jean-Christophe Dulot - Pratiquer l'EFT avec les enfants ed. Jouvence

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un **collectif de praticiens en EFT et professionnels passionnés**, à votre écoute, pour vous faire découvrir gratuitement cette technique, le temps d'une séance réservée aux acteurs de l'Education Nationale.

Elsa CAROLA - Praticienne EFT, sophrologue et animatrice des ateliers La bulle des émotions pour les enfants de 5/11 ans et ados de 12/17 ans, massothérapeute - Brive-la-Gaillarde (19)

Eric MEYNARD - Educateur spécialisé, praticien EFT - Limoges (87)

Deborah SAMPSON - Praticienne et formatrice agréée EFT International, réflexologue, aromathérapeute - Brive-la-Gaillarde (19)

Marion THOMASSIAN - Psychologue clinicienne, thérapeute systémique, praticienne EFT et EMDR - Seilhac (19)

Adélaïde VIEMONT - Psychomotricienne, praticienne EFT - Brive-la-Gaillarde (19)

VOTRE CONTACT PROFESSIONNEL

Valérie DIOP - Psychologue Education Nationale - tel. 06.01.85.74.69

