

Mode d'emploi détaillé des Techniques de Libération Émotionnelle (EFT)

Nicole Pierret

**Spécialiste en psychotraumatologie
Créatrice de programmes digitaux**

www.crea-gemmes-inox.com/rituel-d-intention/alchimie-interieure

Un chemin doux vers l'apaisement intérieur

Cher vous,

Les Techniques de Libération Émotionnelle, que l'on nomme EFT pour Emotional Freedom Techniques, constituent un outil précieux et accessible à tous.

Elles vous invitent à porter un regard bienveillant sur ce qui vous trouble, tout en stimulant avec douceur certains points d'acupression le long des méridiens énergétiques du corps.

On les compare souvent à une forme d'acupuncture émotionnelle, sans aiguille aucune. Inspirées à la fois des savoirs psychothérapeutiques occidentaux et des principes ancestraux de la médecine traditionnelle chinoise, ces techniques ont été initiées par le psychologue Roger Callahan dans les années 1970, puis rendues plus simples et démocratiques par Gary Craig dans les années 1990.

Chaque émotion intense, chaque souvenir douloureux laisse une empreinte dans votre système nerveux. À force de répétition, ces empreintes se renforcent et déclenchent des réactions automatiques. En combinant votre attention focalisée sur le problème et le tapping (tapotements légers), l'EFT apaise la réponse de stress, réduit l'intensité émotionnelle et favorise, grâce à la neuroplasticité de votre cerveau, l'émergence de circuits plus sereins et libérés.



Points de Tapping EFT

Nicole Pierret
Spécialiste en psychotraumatologie
Créatrice de programmes digitaux

Les cinq étapes essentielles pour pratiquer l'EFT avec soin

Identifier avec précision ce qui vous pèse

Prenez un instant de calme pour nommer exactement ce qui vous trouble aujourd'hui.

Il peut s'agir d'une peur précise (« cette angoisse avant de parler en public »), d'une colère rentrée (« cette rancune envers untel qui m'a blessé »), d'une tristesse profonde (« ce vide depuis mon enfance »), d'une honte tenace, ou encore d'une sensation physique liée au stress (poitrine serrée, gorge nouée, estomac crispé...).

Plus votre description est concrète et personnelle, plus l'effet sera profond. Évitez les généralités comme « je suis stressé » ; préférez « je ressens ce stress qui me serre la gorge quand je pense à cette situation ».

0 signifie une absence totale de perturbation ;

10 représente une intensité maximale, insupportable.

Notez mentalement ce chiffre (ou sur papier).

Vous le reverrez après chaque ronde pour constater les progrès, souvent surprenants.

Mesurer l'intensité sur l'échelle SUD

Formuler la phrase de préparation (le « setup »)

Placez deux ou trois doigts de l'une de vos mains sur le point karaté (le bord charnu externe de l'autre main, là où l'on pourrait donner un coup de karaté, au niveau du petit doigt). Tapotez doucement et continûment ce point tout en répétant trois fois, d'une voix calme et assurée, une phrase qui reconnaît pleinement le problème tout en affirmant votre acceptation inconditionnelle de vous-même.

Exemple classique :

« Même si je ressens cette peur intense qui me serre la poitrine, je m'accepte profondément et complètement tel que je suis. »

Variantes plus douces ou personnalisées :

« Même si cette tristesse m'envahit encore, je m'aime et je m'accepte avec toute ma tendresse. »

« Même si j'ai honte de cela depuis si longtemps, je choisis de m'accueillir avec bienveillance. »

Cette phrase est capitale : elle désamorce la résistance intérieure et ouvre la porte à la libération.

Effectuer la ronde de tapping

Tapotez successivement chaque point (5 à 7 tapotements légers par point, avec deux ou trois doigts), en respirant naturellement. À chaque point, prononcez à voix haute ou mentalement une courte phrase qui rappelle le problème ou la sensation.

Ordre traditionnel des points (très efficace) :

Coin du sourcil (près du nez, sur l'os) : « Cette peur qui me tenaille... »

Coin de l'œil (sur l'os, près de la tempe) : « Tout ce malaise dans mon corps... »

Sous l'œil (sur l'os, juste sous la pupille) : « Cette tension qui persiste... »

Sous le nez : « Je ressens encore cette charge émotionnelle... »

Creux du menton (sous la lèvre inférieure) : « Tout ce qui est accumulé en moi... »

Clavicule (juste sous les clavicules, tapotez avec plusieurs doigts) : « Cette pression qui m'opprime... »

Sous le bras (environ 10 cm sous l'aisselle, sur le côté du thorax) : « Ce poids que je porte depuis si longtemps... »

Sommet de la tête (couronne du crâne) : « Je permets à mon corps et à mon esprit de se calmer doucement. »

Terminez par une grande inspiration profonde, puis expirez lentement.

Réévaluer et poursuivre avec patience

Revenez à l'échelle de 0 à 10. Souvent, le chiffre baisse sensiblement dès la première ou deuxième ronde. S'il reste élevé, refaites une nouvelle ronde en affinant : « ce qui reste de cette peur », « cette partie encore douloureuse », etc.

Quand l'intensité descend vers 0-2, concluez par des rondes positives pour ancrer le changement :

« Je me sens plus léger et en sécurité maintenant. »

« Je choisis la paix intérieure et je m'autorise à respirer librement. »

« Je suis en train de guérir, et je m'en remercie. »

Exemple détaillé : Apaiser un stress envahissant

Vous ressentez un stress à 8/10 lié à une échéance professionnelle.

Setup (point karaté) : « Même si ce stress me serre la poitrine et m'empêche de respirer calmement, je m'accepte profondément et je choisis de m'apaiser avec douceur. » (×3)

Ronde 1 : phrases de rappel comme ci-dessus.

Après : intensité à 5/10 → nouvelle ronde avec « ce stress qui reste encore un peu ».

Après 2-3 rondes : souvent 1-2/10 → phrases positives pour clore.

Effets que vous pourrez observer

Effets que vous pourrez observer

- Avec régularité, vous ressentirez :
- un apaisement rapide du système nerveux,
- une sensation de distance bienfaisante vis-à-vis du problème,
- une légèreté intérieure,
- une respiration plus ample.

Parfois, des tensions physiques liées au stress (maux de tête, douleurs dorsales, crispations) s'atténuent également.

Quelques conseils précieux

Pratiquez dans un lieu tranquille, assis ou debout, sans hâte. Si une émotion forte surgit, ralentissez et respirez ; l'EFT est conçu pour être doux.

Pour des blessures profondes (enfance, traumas), l'auto-pratique est un excellent soutien, mais un accompagnement professionnel apporte souvent une sécurité supplémentaire.

Cher vous, l'EFT est un don que vous vous offrez : un moyen simple de retrouver calme et dignité intérieure. Pratiquez avec patience et bienveillance envers vous-même – c'est là le secret d'une véritable transformation. Si vous désirez une variante pour l'enfant intérieur, des protocoles spécifiques ou une intégration avec les gemmes, n'hésitez pas à me le dire. Je suis à votre écoute.