ALCHIMIE INTÉRIEURE



Premiers pas en EFT

Cinq protocoles très simples pour apaiser ce qui déborde

Nicole Pierret

www.crea-gemmes-inox.com

AVANT DE COMMENCER

Ce livret est une porte d'entrée.

Vous y trouverez cinq protocoles très basiques, pensés pour une première prise en main de l'EFT : apprendre les gestes, repérer les points, trouver le rythme.

L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) consiste à tapoter doucement, du bout des doigts, sur des points précis du visage et du corps, tout en nommant à voix haute ce que l'on ressent.

Chaque protocole répond à un état du quotidien : l'angoisse, le stress et le surmenage, la colère, la tristesse, le manque de motivation. Ils sont courts, simples, à pratiquer à votre rythme.

Ils ne cherchent pas à aller au fond des choses. Si une émotion revient souvent ou semble venir de loin, un travail plus profond est possible : vous trouverez en fin de livret quelques pistes pour aller plus loin.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire.
Il y a la vôtre.

MODE D'EMPLOI

Le déroulé d'un protocole

1. **Les gestes immédiats**
   Quelques gestes simples pour revenir au corps et à l'instant.
2. **L'intention**
   Ce que vous souhaitez vous offrir : du calme, de l'énergie, de la douceur.
3. **La phrase de préparation**
   Trois fois, en tapotant le point karaté, à voix haute ou dans votre tête.
4. **Les huit points : je nomme**
   Dans l'ordre, tapotez chaque point en nommant ce que vous ressentez.
5. **Les huit points : j'apaise**
   Reprenez les mêmes points avec les phrases du retour au calme.
6. **L'intégration**
   Respirez lentement et laissez le corps retrouver son rythme.

L'ÉCHELLE DE 0 À 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

aucune gêne — *le maximum*

Notez l'intensité avant de commencer, puis à la fin. Si elle n'a pas assez baissé, refaites le protocole, autant que nécessaire.

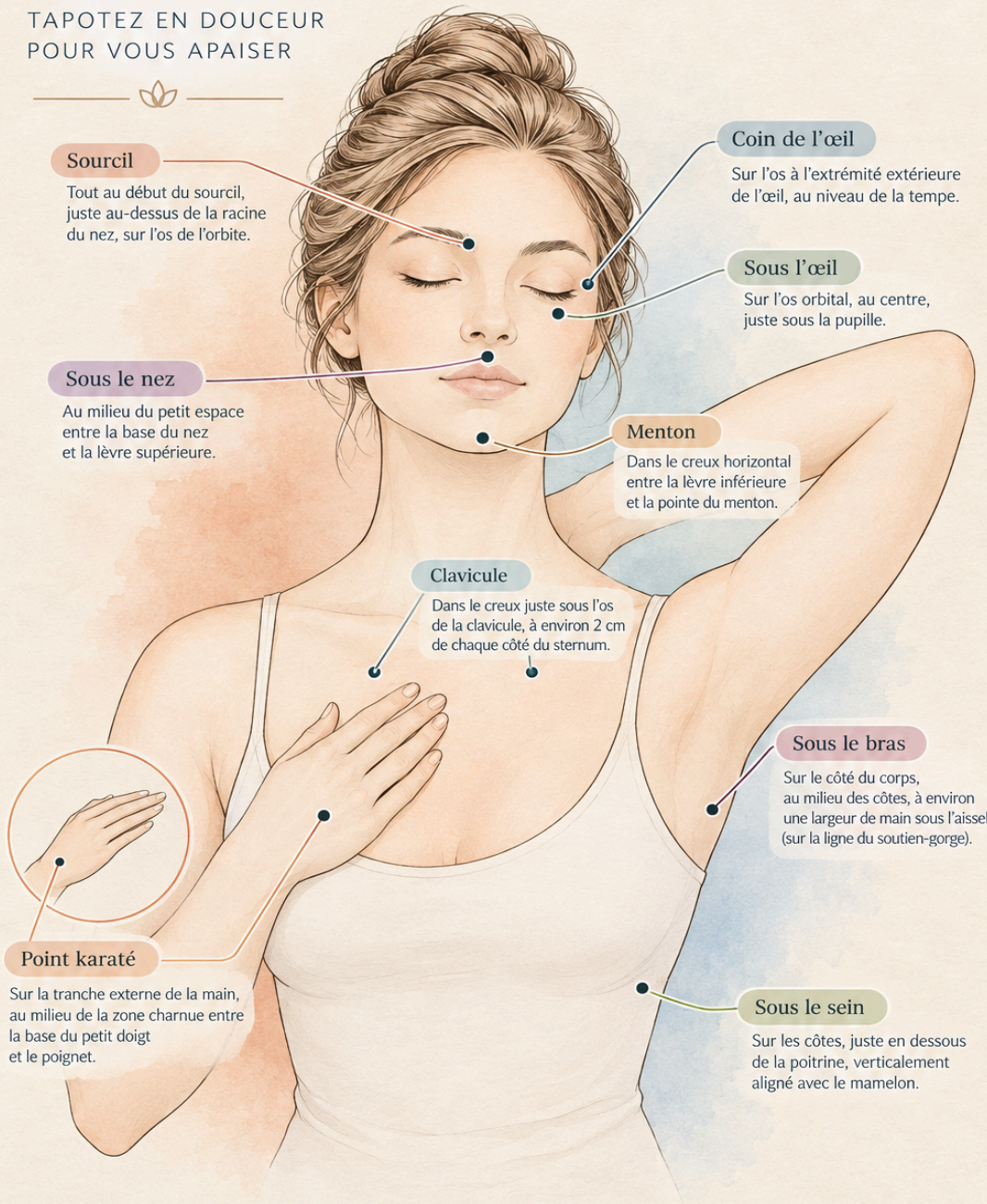
LA RESPIRATION 4 · 2 · 6

4	2	6
j'inspire	*je marque une pause*	*j'expire*

Une expiration plus longue que l'inspiration aide le corps à ralentir.

Les points d'acupuncture de l'EFT

TAPOTEZ EN DOUCEUR
POUR VOUS APAISER



Sourcil
Tout au début du sourcil, juste au-dessus de la racine du nez, sur l'os de l'orbite.

Coin de l'œil
Sur l'os à l'extrémité extérieure de l'œil, au niveau de la tempe.

Sous l'œil
Sur l'os orbital, au centre, juste sous la pupille.

Sous le nez
Au milieu du petit espace entre la base du nez et la lèvre supérieure.

Menton
Dans le creux horizontal entre la lèvre inférieure et la pointe du menton.

Clavicule
Dans le creux juste sous l'os de la clavicule, à environ 2 cm de chaque côté du sternum.

Sous le bras
Sur le côté du corps, au milieu des côtes, à environ une largeur de main sous l'aisselle (sur la ligne du soutien-gorge).

Point karaté
Sur la tranche externe de la main, au milieu de la zone charnue entre la base du petit doigt et le poignet.

Sous le sein
Sur les côtes, juste en dessous de la poitrine, verticalement aligné avec le mamelon.

PROTOCOLE 1 · ANGOISSE

1

Quand l'angoisse monte

Traverser une crise d'angoisse

CE QUI SE PASSE

Le cœur s'accélère, la respiration se raccourcit, on a l'impression d'étouffer. Le corps s'emballe, puis le mental suit. Ces sensations, même impressionnantes, ne sont pas dangereuses : peu à peu, elles redescendent.

QUATRE GESTES POUR REVENIR À L'INSTANT

1. Respirez lentement, sur le rythme 4 · 2 · 6 (voir page 3).
2. Observez ce qui vous entoure, ici et maintenant.
3. Sentez votre corps : le contact des pieds au sol, du dos sur la chaise.
4. Posez une main sur votre cœur ou sur votre ventre.

MON INTENSITÉ DE 0 À 10

avant _____ *après* _____

LE PROTOCOLE · ANGOISSE

INTENTION

Retrouver un état de calme et de sécurité intérieure.

PHRASE DE PRÉPARATION · TROIS FOIS, EN TAPOTANT LE POINT KARATÉ

> *Même si je ressens cette angoisse en ce moment, je m'accueille avec douceur et je m'autorise à me calmer.*

POINT	1 · JE NOMME	2 · J'APAISE
1 Coin du sourcil	*Cette angoisse*	*Je ralentis*
2 Coin de l'œil	*Cette peur*	*Je respire doucement*
3 Sous l'œil	*Cette tension*	*Ma respiration devient plus douce*
4 Sous le nez	*Cette tension dans mon corps*	*Je me détends*
5 Menton	*Cette pression*	*Je reviens à moi*
6 Clavicule	*Ce souffle court*	*Le calme revient peu à peu*
7 Sous le bras	*Ce cœur qui s'emballe*	*Mon cœur retrouve son rythme*
8 Sous le sein	*Tout ce que je ressens en ce moment*	*Je m'autorise à me sentir en sécurité*

Dites chaque phrase en tapotant doucement le point. Suivez les huit points dans l'ordre : « Je nomme », puis « J'apaise ».

INTÉGRATION

Respirez lentement et laissez votre corps retrouver son rythme naturel. Notez de nouveau l'intensité, de 0 à 10. Vous pouvez refaire le protocole autant que nécessaire.

PROTOCOLE 2 · STRESS ET SURMENAGE

2

Quand tout s'accumule

Soulager le stress et le surmenage

CE QUI SE PASSE

Une pression qui s'accumule sans répit : le corps se tend, le mental s'emballe. Le stress s'installe peu à peu et peut mener à l'épuisement.

QUATRE GESTES POUR REVENIR À L'INSTANT

1. Respirez lentement, sur le rythme 4 · 2 · 6 (voir page 3).
2. Buvez un verre d'eau.
3. Observez les sensations de votre corps.
4. Posez une main sur votre cœur ou sur votre ventre.

MON INTENSITÉ DE 0 À 10

avant _____ *après* _____

LE PROTOCOLE · STRESS ET SURMENAGE

INTENTION

Apaiser la tension et laisser le corps se relâcher.

PHRASE DE PRÉPARATION · TROIS FOIS, EN TAPOTANT LE POINT KARATÉ

> *Même si je ressens ce stress et cette fatigue, je m'accueille avec douceur et je m'autorise à relâcher la pression.*

POINT	1 · JE NOMME	2 · J'APAISE
1 Coin du sourcil	*Ce stress*	*Je ralentis*
2 Coin de l'œil	*Cette pression*	*Je respire doucement*
3 Sous l'œil	*Cette tension qui s'accumule*	*Je relâche peu à peu*
4 Sous le nez	*Cette fatigue*	*Mon corps se détend*
5 Menton	*Cette pression*	*Ma respiration s'apaise*
6 Clavicule	*Ce corps raide*	*Je laisse la tension s'en aller*
7 Sous le bras	*Je peux commencer à relâcher*	*Je ressens de la tranquillité*
8 Sous le sein	*Un peu d'énergie peut revenir*	*Je retrouve une vitalité douce*

Dites chaque phrase en tapotant doucement le point. Suivez les huit points dans l'ordre : « Je nomme », puis « J'apaise ».

INTÉGRATION

Respirez lentement et laissez votre corps retrouver son rythme naturel. Notez de nouveau l'intensité, de 0 à 10. Vous pouvez refaire le protocole autant que nécessaire.

PROTOCOLE 3 · COLÈRE

3

Quand la colère déborde

Retrouver le calme

CE QUI SE PASSE

Une tension intérieure monte, déborde, et il est parfois difficile de la contenir. Elle envahit le corps comme l'esprit.

QUATRE GESTES POUR REVENIR À L'INSTANT

1. Respirez lentement.
2. Éloignez-vous un instant, si vous le pouvez.
3. Observez ce qui se passe dans votre corps : chaleur, mâchoire serrée, poings fermés.
4. Reconnaissez-le intérieurement : « Je ressens de la colère. » Ce simple accueil en diminue souvent l'intensité.

MON INTENSITÉ DE 0 À 10

avant _____ *après* _____

LE PROTOCOLE · COLÈRE

INTENTION

Retrouver du calme et relâcher la tension.

PHRASE DE PRÉPARATION · TROIS FOIS, EN TAPOTANT LE POINT KARATÉ

Même si je ressens de la colère, je m'accueille tel(le) que je suis et je m'autorise à retrouver le calme.

POINT	1 · JE NOMME	2 · J'APAISE
1 Coin du sourcil	*Cette tension*	*Je ralentis*
2 Coin de l'œil	*Cette colère*	*Je respire*
3 Sous l'œil	*Cette colère*	*Mon corps se détend*
4 Sous le nez	*Ça déborde*	*La tension diminue*
5 Menton	*C'est difficile*	*Je me calme peu à peu*
6 Clavicule	*Cette pression en moi*	*Je laisse revenir un peu de calme*
7 Sous le bras	*Je peux laisser revenir un peu de calme*	*Je retrouve du calme*
8 Sous le sein	*J'accueille cette colère encore présente*	*Je me sens plus apaisé(e)*

Dites chaque phrase en tapotant doucement le point. Suivez les huit points dans l'ordre : « Je nomme », puis « J'apaise ».

Respirez lentement et laissez votre corps retrouver son rythme naturel. Notez de nouveau l'intensité, de 0 à 10. Vous pouvez refaire le protocole autant que nécessaire.

PROTOCOLE 4 · TRISTESSE

4

Quand la tristesse s'installe

Comprendre et apaiser une tristesse sans raison

CE QUI SE PASSE

Une tristesse diffuse, sans cause identifiable : un vide, un poids, l'envie de se retirer. Elle n'est pas là pour être supprimée, mais écoutée.

QUATRE GESTES POUR REVENIR À L'INSTANT

1. Respirez lentement, sur le rythme 4 · 2 · 6 (voir page 3).
2. Buvez un verre d'eau.
3. Portez votre attention sur les sensations de votre corps.
4. Posez une main sur votre cœur.

MON INTENSITÉ DE 0 À 10

avant _____ *après* _____

LE PROTOCOLE · TRISTESSE

INTENTION

Accueillir la tristesse et retrouver une sensation de douceur intérieure.

PHRASE DE PRÉPARATION · TROIS FOIS, EN TAPOTANT LE POINT KARATÉ

Même si je ressens cette tristesse, je m'accueille avec douceur et je m'autorise à aller mieux.

POINT	1 · JE NOMME	2 · J'APAISE
1 Coin du sourcil	*Cette tristesse*	*Je peux accueillir cette émotion*
2 Coin de l'œil	*Ce poids dans mon cœur*	*Elle peut s'adoucir*
3 Sous l'œil	*Cette émotion présente*	*Je me sens plus calme*
4 Sous le nez	*Je me sens triste*	*Je fais place à davantage de douceur*
5 Menton	*Cette sensation en moi*	*Mon cœur se détend peu à peu*
6 Clavicule	*Je me permets de lâcher prise*	*Je retrouve un peu de paix intérieure*
7 Sous le bras	*Je m'apaise*	*Je me sens plus calme*
8 Sous le sein	*Cette tristesse encore présente*	*Je m'accorde de la douceur*

Dites chaque phrase en tapotant doucement le point. Suivez les huit points dans l'ordre : « Je nomme », puis « J'apaise ».

INTÉGRATION

Respirez lentement et laissez la tristesse se transformer doucement. Notez de nouveau l'intensité, de 0 à 10. Vous pouvez refaire le protocole autant que nécessaire.

PROTOCOLE 5 · APATHIE ET MANQUE DE MOTIVATION

5

Quand l'élan se met en pause

Retrouver de l'énergie, doucement

CE QUI SE PASSE

Un sentiment de vide et de lourdeur : l'élan semble absent, rien ne paraît utile. Le corps ralentit, le mental suit. Ce n'est pas de la paresse : peut-être une partie de vous a-t-elle besoin de repos, ou de s'ajuster. Le mouvement peut repartir, doucement.

QUATRE GESTES POUR REVENIR À L'INSTANT

1. Respirez lentement, sur le rythme 4 · 2 · 6 (voir page 3).
2. Buvez un verre d'eau.
3. Portez votre attention sur les sensations de votre corps.
4. Faites un tout petit pas : l'élan revient souvent en commençant simplement.

MON INTENSITÉ DE 0 À 10

avant _____ *après* _____

LE PROTOCOLE · APATHIE ET MANQUE DE MOTIVATION

INTENTION

Retrouver une énergie douce et relancer l'élan intérieur.

PHRASE DE PRÉPARATION · TROIS FOIS, EN TAPOTANT LE POINT KARATÉ

> *Même si je manque d'énergie et d'envie, je m'accueille avec douceur et je m'autorise à retrouver de l'élan.*

POINT	1 · JE NOMME	2 · J'APAISE
1 Coin du sourcil	*Ce manque d'énergie*	*Je commence doucement*
2 Coin de l'œil	*Cette fatigue*	*Je peux faire un petit pas*
3 Sous l'œil	*Ce sentiment d'être bloqué(e)*	*Je sens l'énergie revenir peu à peu*
4 Sous le nez	*Cette absence d'envie*	*Je retrouve un peu d'élan*
5 Menton	*Cette difficulté à me mettre au travail*	*Je me sens plus disponible*
6 Clavicule	*Je laisse revenir un peu d'énergie*	*Je reprends de l'énergie*
7 Sous le bras	*Cette difficulté à me mettre en mouvement*	*Je retrouve un petit élan*
8 Sous le sein	*Je commence à mon rythme*	*L'élan revient à son rythme*

Dites chaque phrase en tapotant doucement le point. Suivez les huit points dans l'ordre : « Je nomme », puis « J'apaise ».

INTÉGRATION

Respirez lentement et laissez apparaître une sensation de mouvement, même légère. Notez de nouveau l'intensité, de 0 à 10. Vous pouvez refaire le protocole autant que nécessaire.

PRENDRE SOIN DE SOI

Quand demander de l'aide

Ces protocoles sont des outils d'apaisement pour le quotidien. Ils ne remplacent ni un avis médical, ni un accompagnement.

Parlez-en à votre médecin ou à un professionnel si :

- l'émotion est très intense, ou revient souvent ;
- elle dure, ou gêne votre quotidien (sommeil, travail, relations) ;
- vous traversez une période très difficile ou un événement douloureux ;
- des symptômes physiques vous inquiètent.

EN CAS D'URGENCE (FRANCE)

15 ou 112	Douleur dans la poitrine, gêne respiratoire inhabituelle, malaise, danger immédiat.
3114	Idées noires, envie de mettre fin à ses jours, ou inquiétude pour un proche : numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7.

LA SUITE

Pour aller plus loin

Ces cinq protocoles sont une première marche. Si vous souhaitez comprendre d'où viennent ces émotions et en prendre soin dans la durée, voici quelques ressources.

Le test des blessures de l'enfance
Pour mettre des mots sur ce qui se rejoue en nous.

Le Carnet d'exercices d'Alchimie Intérieure
5 étapes pour prendre soin de ses émotions : 21 pages, 15 exercices.

Le Programme 21 jours
Un parcours guidé pour cultiver votre force intérieure.

Les recueils EFT
Des protocoles à utiliser à votre rythme, pour avancer pas à pas.

www.crea-gemmes-inox.com/alchimie-interieure

Pas à pas.

Nicole Pierret
www.crea-gemmes-inox.com