

# **Petit Livret d'E.F.T.**

**Emotional Freedom Techniques  
(Technique de libération émotionnelle)**

**Résumé de la méthode  
de Gary Craig**

« La cause de toute émotion négative est une  
perturbation du système énergétique corporel »

## **Aux personnes qui lisent ce petit livret**

L'objectif de ce petit livret n'est pas de vous enseigner la méthode complète.

Si vous étudiez ce document et appliquez l'EFT avec diligence, pour vous et pour les autres, vous obtiendrez sans doute des résultats immédiats et souvent profonds. C'est la promesse qui vous est faite si vous pratiquez l'EFT, à condition d'observer les directives à la lettre. Parfois, vous vous buterez contre un mur et vous vous demanderez :

- « Pourquoi l'EFT ne fonctionne-t-il pas cette fois ? »
- « Pourquoi l'EFT fonctionne -t-il pour les autres et pas pour moi ? »
- « Pourquoi les résultats sont-ils permanents dans certaines situations et temporaires dans d'autres ? »
- « Pourquoi, pourquoi, pourquoi » ?

Il existe bien des réponses à toutes ces questions, mais vous ne pouvez pas les trouver toutes dans un livret comme celui-ci. Les réponses viennent avec l'expérience, des ateliers d'introduction et de formation plus approfondie. L'étudiant qui aspire à devenir un maître dans une matière peut apprendre beaucoup de choses dans les livres, mais doit observer attentivement les maîtres qui par l'expérience maîtrisent leur art et leur discipline.

## **Aux thérapeutes, médecins, ministres ordonnés et prêtres, et autres professionnels de la santé**

Cette méthode représente un départ radical des techniques conventionnelles. Utilisée avec sagesse, elle enrichira vos aptitudes si toutefois vous vous intéressez aux médecines liées à l'énergie qui ont des siècles d'observation.

Cependant, ce livret s'adresse autant aux professionnels qu'aux profanes et est rédigé de manière simple et facile à comprendre.

Si vous recherchez les conventions habituelles, vous ne les trouverez pas ici. Merci à ceux qui ne s'occupent que du corps physiologique.

Ici il est question du corps énergétique et informationnel ainsi que de voir l'être dans sa globalité et son entièreté ce qui peut aussi être nommé « approche holistique ».

## **Ce que l'EFT apporte.**

L'EFT permet de se libérer des mémoires qui bloquent notre évolution, notre épanouissement et la régénérescence cellulaire dans le cas de problème psychosomatique (nocebo).

Quand on évoque l'idée d'être libéré il s'agit plus précisément :

- de ces années de manque de confiance en soi,
- de réticence face aux visites des représentants,
- de deuil après la perte d'un être cher,
- de la colère,
- de souvenirs négatifs de viol ou autres formes d'abus gravissimes.

Avec pour effet de devenir libre :

- d'augmenter ses revenus,
- de faire ses visites de représentants sans hésitation,
- de se lancer en affaires,
- d'améliorer sa moyenne au golf,
- de perdre son excès de poids,
- d'approcher les gens avec facilité,
- de devenir conférencier,
- chanteur ou comédien.

Il s'agit là de se libérer de l'anxiété qui vous force à :

- prendre des médicaments,
- boire de l'alcool,
- fumer ou faire une rafle dans le réfrigérateur.

Il s'agit là de se libérer :

- de ses peurs intenses,
- des phobies,
- de l'anxiété,
- des crises de panique,
- du syndrome de stress post-traumatique (SSPT),
- des dépendances,
- des dépression,
- de la culpabilité mal placée ou devenue inutile.

Comprenez bien que cette liste est non exhaustive.

L'EFT, pratiqué correctement, sera capable de transformer votre monde de façon substantielle.

Cette méthode vous libère également de ces situations interminables où vous devez « raconter votre vie » en vous faisant revivre les événements traumatisants du passé.

Vous n'avez plus besoin d'y passer des mois et des années, vous appliquez la méthode vous-même, c'est facile à apprendre, rapide à appliquer et vite terminé. Certaines gens se libèrent de leur bagage émotionnel pour de bon en quelques séances de quelques minutes et vivent leur vie de manière beaucoup plus efficace et sereine.

L'EFT est fondée sur la découverte suivante : les déséquilibres dans le système énergétique corporel ont de profonds effets sur la psychologie de la personne. La correction de ces déséquilibres, en tapotant sur certains points d'acupuncture sur le corps, y remédie très rapidement.

## Un sain scepticisme

Toute innovation fait face au scepticisme parce qu'elle enfreint les croyances établies. L'EFT contredit à peu près toutes les croyances actuelles en psychologie et pour ce qui est du traitement des pathologies de l'émotionnel. Les remèdes rapides pour les problèmes émotifs « difficiles » sont perçus, dans certains cercles, comme étant impossibles et quiconque prétend les connaître est vite étiqueté - « charlatan ». « Après tout », disent nos croyances, « ces choses sont ancrées tellement profondément dans les gens, et prennent inévitablement beaucoup de temps à être résolu ». Les croyances limitantes ont beaucoup de puissance, surtout quand elles sont en plus collectives.

En lisant les promesses énumérées dans la page précédente, vous avez peut-être réagi en disant : « Mais c'est trop beau pour être vrai » ...ou quelque chose du genre. J'ai probablement déjà enfreint vos croyances. C'est sain et il faut s'y attendre. Toute nouvelle idée doit faire l'objet d'une étude minutieuse. À la longue, c'est ce qui la fortifie. Vous avez entre les mains une innovation importante. Vous constaterez qu'elle est fondée sur un excellent principe scientifique. Mais, parce qu'elle n'a rien en commun avec la « sagesse conventionnelle », elle est constamment, et tout naturellement, accueillie avec scepticisme. Il ne s'agit pas uniquement de l'EFT. D'autres innovations ont été accueillies avec cette même attitude. Voici quatre affirmations pour comprendre ce que l'histoire nous raconte :

« Des machines à voler plus lourdes que l'air ? Impossible ! »  
Lord Kelvin, Président, Royal Society.

« Tout ce qu'il y avait à inventer a été inventé ».  
Charles H. Duell, Directeur du U.S. Patent Office, 1899.

« Il est invraisemblable de penser que l'homme pourra un jour capturer la puissance de l'atome ».  
Robert Milikan, Lauréat du Prix Nobel de la physique, 1923

« Mais qui voudrait entendre la voix des acteurs ? »  
Harry M. Warner, Warner Brothers Pictures, 1927

Donc je vais vous poser une question simple : **Qui est-ce que vous écoutez dans votre vie ?**

Je vous suggère d'écouter la voix de la raison. Je pourrai vous présenter tous les témoignages possibles et imaginables, le seul moyen de vérifier les assertions de ce document c'est de tester la méthode sur vous. C'est gratuit, facile, rapide et sans besoin de prendre aucun produit. Si après vos premiers résultats vous désirez en apprendre plus sur l'EFT, vous pouvez obtenir le manuel de l'inventeur de cette méthode en [cliquant ici](https://monbienetre.club).

## Le principe actif de l'EFT

Le principe actif de l'EFT, sa fonction de fonctionner, son essence, sa base de réflexion qui à permis de développer cette méthode est issu du mariage de la médecine orientale qui a fait ses preuves depuis des siècles et de la programmation neurolinguistique, c'est à dire de l'effet de la parole ou du verbe sur le corps physique.

Donc on part du principe orientale : « La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel » en tapotant sur de points d'acupuncture précis et de l'effet de la parole sur nos synapses pour reprogrammer le chemin énergétique et créer de nouveaux synapses pour rééquilibrer ainsi de le chemin de l'énergie dans le corps.

Prenons l'exemple d'une personne qui avait la phobie de l'eau. Quand elle avait peur, l'énergie circulant dans le méridien de son estomac était perturbée. Ce déséquilibre énergétique est ce qui causait son intensité émotionnelle. Les tapotements sous ses yeux ont envoyé des pulsations dans le méridien et corrigé la perturbation. Le méridien énergétique étant maintenant harmonisé, l'intensité émotionnelle, c'est à dire la peur, est partie. Les émotions indésirables sont causées par des perturbations énergétiques.

Pour cette personne, nul besoin de passer des heures à raconter toutes les fois où elle a eut peur de l'eau. Un seul souvenir désagréable avec une seule séance ayant pour effet un soulagement immédiat ont suffit.

L'EFT consiste en « une recette de base » à apprendre pour traiter des problèmes comme ceux cités plus avant. Il est en effet inutile de connaître à quoi correspond tous les points sur lesquels on vient tapoter, on les fait tous, cela permet de se passer de diagnostic (parfois très long à trouver) et d'obtenir un résultat immédiat ou presque. Imaginez que vous ayez une guitare avec une corde mal accordée. Tous les guitaristes vous dirons : une corde mal accordée joue sur les autres et ce n'est pas toujours facile de déterminer laquelle doit être ré-accordée surtout au début. Donc vous allez appliquez le principe : « je ne sais pas d'où ça vient, donc, je refais tous les réglages ». Cela vous prend deux minutes au lieu de dix...

Ce concept de « remise en état complète » exige que vous mémorisiez une séquence de tapotements. Cette séquence est le cœur même de l'EFT. Gary Greig, inventeur de la méthode l'appelle « la recette de base ». C'est votre outil le plus important et votre meilleur ami pour la libération des émotions perturbatrices. Une fois que l'on a tester l'EFT, on ne peut pas faire autrement qu'apprécier sa grande puissance.

Essayez-le sur tout car rien de pire que de se focaliser sur une pathologie ou un mal-être. Mieux vaut se déconnecter de la souffrance émotionnelle pour aider le corps à se régénérer. Si vous avez lu mes articles, vous convenez de la puissance d'allier les remèdes « psychologique », « énergétique », « émotionnelle » et « physiologique ».

## **La recette de base**

### **La préparation - La séquence - La gamme des neuf actions – Refaire la séquence - La phrase de rappel - Modifications à apporter aux séquences ultérieures**

Ce qui est visé c'est de vous doter d'une recette facile pour augmenter votre liberté émotionnelle et que nous appelons : « La recette de base ».

Cette « recette de base » comporte quatre ingrédients, dont deux sont identiques :

1. La préparation
2. La séquence
3. La gamme des neuf actions
4. La séquence

### **1 La préparation**

La recette de base débute par une petite démarche qui « prépare » votre système énergétique au processus, afin que la « séquence » puisse faire son travail.

Le système énergétique est comme un jeu de circuits électriques très subtils qui est en réalité le système nerveux couplé aux système neuronale. Comme tout système électrique, le système énergétique est polarisé. Si votre système électrique est à l'envers vous avez ce que nous appelons « une inversion psychologique » et tant qu'elle est présente, le taping qui suivra sera inopérant.

Prenons l'exemple d'un appareil électrique qui fonctionne avec des piles. Si vous alignez ces polarités correctement, le courant électrique passe et votre appareil fonctionne parfaitement. Mais, que se produit-il si vous insérez les piles à l'envers ou n'importe comment ?

La préparation permet de s'assurer que votre système énergétique est vraiment bien orienté et aligné avant de tenter de le dégager ses perturbations.

L'inversion psychologique est causée par des pensées négatives et auto destructrices qui se produisent au niveau du subconscient. On retrouve cette inversion dans 40 % des cas. Certaines personnes n'en souffrent jamais (ce qui est plutôt rare), alors que d'autres sont presque toujours en inversion (plutôt rare aussi). La plupart des gens se retrouvent entre ces deux extrêmes. Vous ne la ressentez pas intérieurement, alors vous ne pouvez pas savoir si cette inversion est présente ou non.

Donc, premier réglage : Vous répétez une affirmation trois fois, tout en frottant un point douloureux ou en tapotant le point Karaté

#### **L'affirmation**

Puisque la cause de l'inversion psychologique est la pensée négative, il est logique de la corriger en disant une affirmation de neutralisation, par exemple :

« Même si j'ai cette (énoncez votre problématique), je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Pour mieux comprendre, voici quelques exemples :

« Même si j'ai cette peur de m'exprimer en public, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai cette colère contre ma mère, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai ce souvenir humiliant, je m'aime et je m'accepte infiniment ».  
« Même si j'ai cette raideur dans le dos, je m'aime et je m'accepte infiniment ».  
« Même si j'ai ces cauchemars, je m'aime et je m'accepte infiniment ».  
« Même si j'ai ce besoin de boire de l'alcool, je m'aime et je m'accepte infiniment ».  
« Même si j'ai cette peur des araignées, je m'aime et je m'accepte infiniment ».  
« Même si j'ai cette dépression, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Cette liste est non exhaustive. Les situations qui peuvent être abordées avec l'EFT sont infinies. Vous pouvez aussi dire : je m'aime, je me pardonne et je m'accepte infiniment.

Ce qui important c'est d'affirmer l'acceptation de soi, malgré le problème. C'est ce que doit contenir une affirmation afin d'être efficace. Vous pouvez utiliser l'affirmation qui vous plaît, mais je vous recommande : « Même si j'ai \_\_\_\_\_, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte infiniment », parce que cette affirmation a fait ses preuves maintes et maintes fois.

Le pardon c'est la rédemption. En rajoutant cet aspect, vous vous pardonnez de vivre ou d'avoir vécu la situation. Se pardonner c'est se donner le droit de guérir (peu importe de quoi) et de s'améliorer.

Il est préférable de dire « l'affirmation » à haute voix, avec insistance et émotion parce que vous vous connectez à l'énergie qui bloque l'harmonie de votre corps énergétique. Pour que l'affirmation soit efficace lorsque vous faites votre préparation, massez les points sensibles décrits ci-dessous ou tapoter sur le point Karaté (tranchant de la main).

### **Les deux points sensibles ou douloureux :**

Vous pouvez stimuler l'un ou l'autre, le mieux à mon idée étant les deux en même temps. Ils se trouvent sur les parties supérieures gauche et droite du thorax.

Voici comment vous les trouvez :

- 1 Placez un doigt dans l'os en forme de « U » à la base du cou, là où se trouverait un nœud de cravate (c'est en haut du sternum).
  - 2 Glissez le doigt environ 7-8 cm vers le bas
  - 3 Puis de 7-8 cm vers l'extérieur.
  - 4 Vous arrivez donc sur la partie supérieure gauche et droite du thorax.
  - 5 Appuyez fort dans cette région, dans un rayon d'environ 5 cm. Vous y trouverez un point douloureux.
- Ce sont les points que vous devrez masser en disant votre affirmation.

Ce point est sensible et douloureux lorsque vous appuyez dessus parce qu'il se produit ici de la congestion lymphatique. En massant, vous dispersez cette congestion. Je vous suggère de masser avec le dos de vos doigts. À la longue, vous n'aurez plus de douleur à cet endroit. Vous pourrez alors masser ce point sans ressentir d'inconfort.

## Déroulement de l'étape de la préparation

Maintenant que vous comprenez le pourquoi de la préparation, voici comment faire :

1 vous évaluez l'intensité du problème sur une échelle de 1 à 10.

2 Vous créez une affirmation en précisant votre situation/problème

3 Vous dites l'affirmation trois fois, avec insistance, tout en massant les points douloureux ou en tapotant le point Karaté.

Maintenant que vous avez votre corps énergétique à l'endroit et que vous êtes connecté à l'énergie perturbatrice, vous passez à l'étape suivante.

## 2 La séquence

La séquence est un concept fort simple. Vous tapotez sur les points aux extrémités des méridiens dans le corps, et c'est la méthode qui permet d'éliminer l'énergie et l'information qui dérègle votre corps énergétique.

Vous pouvez tapoter avec la main gauche ou la main droite, mais il est plus pratique de vous servir de votre main dominante. Tapotez avec le bout de votre index et de votre majeur pour les points du corps. Tapotez le pouce avec le coin intérieur de l'index et les autres doigts avec le coin extérieur du pouce. Vos tapotements seront fermes, mais pas forts au point de vous faire mal ou vous meurtrir. Tapotez au moins sept fois sur chaque point en disant votre « phrase de rappel » expliquée un peu plus loin. En prenant votre temps, vous n'aurez pas besoin de compter.

Voici les directives qui vous aideront à trouver l'emplacement des points de la séquence.

- Points DS au **D**ébut du **S**ourcil, juste au-dessus du nez à gauche et à droite.
- Points CO sur l'os qui longe le **C**ôté extérieur de l'**O**eil.
- Points SO sur le petit os **S**ous l'**O**eil, environ 2-3 cm sous la pupille.
- Point SN la région **S**ous le **N**ez juste au dessus de la lèvre supérieure.
- Point ME sous la lèvre inférieure dans le creux au dessus à la pointe du **M**enton.
- Points CL c'est la région où se rencontrent le sternum, la **CL**avicule et la première côte. Pour trouver l'emplacement exact, placez votre doigt sur l'os en forme de « U » à la base du cou et faites-le glisser d'environ 2-3 cm vers le bas, ensuite glissez 2-3 cm vers la droite et la gauche.
- Points SB se trouvent sur le côté du corps, **S**ous le **B**ras, à la hauteur du mamelon (chez les femmes, là où passe le soutiengorge), environ 10 cm sous l'aisselle.
- Points SS Pour les hommes, 2- 3 cm sous le mamelon là où se termine les pectoraux; pour les femmes, **S**ous le **S**ein, là où le sein et la paroi de la cage thoracique se touchent.
- Point PO Sur le coin extérieur du **P**Ouce à la base de l'ongle tapez avec le coin intérieur de l'index
- Point IN Sur le côté de l'**I**Ndex, à la base de l'ongle, tapez avec le coin extérieur du pouce
- Point MA Sur le côté du **MA**jeur, à la base de l'ongle, tapez avec le coin extérieur du pouce
- Point AU Sur le côté de l'**A**uriculaire, à la base de l'ongle, tapez avec le coin extérieur du pouce.
- Point PK ou point Karaté qui se situe au centre du tranchant de la main, entre le poignet et la base de l'auriculaire.

Les points étant en ordre descendant sur le corps, c'est-à-dire que le point suivant est toujours sous le point précédent, ils sont très faciles à mémoriser. En faisant la séquence correctement plusieurs fois, vous la mémoriserez facilement et rapidement.

### **3 La gamme des neuf actions**

La gamme des neuf actions a pour objectif « d'affiner » le cerveau, en faisant des mouvements oculaires, en fredonnant et en comptant.

Lorsque les yeux se déplacent, le cerveau est stimulé par certains nerfs qui y sont reliés. Aussi, le côté droit du cerveau (le côté créatif) est stimulé lorsque vous fredonnez un petit air et le côté gauche (le côté logique) est stimulé lorsque vous comptez. La gamme des neuf actions se fait en 10 secondes et en faisant ces neuf actions qui stimulent le cerveau tout en tapotant sans cesse un point énergétique : le point de gamme.

Pour faire la gamme des neuf actions, trouvez d'abord le point de gamme. Il se trouve sur le dos de votre main, entre les jointures de l'auriculaire et de l'annulaire. Placez un doigt de l'autre main entre les jointures et laissez-le glisser vers le poignet : le point de gamme se trouve dans une petite dépression, environ 1 ou 2 cm des jointures. Ou encore, imaginez que vous tracez une ligne entre ces deux jointures.

Vous faites ensuite les neuf actions, en tapotant sans vous arrêtez le point de gamme.

1. Fermer les yeux et prenez trois inspirations profondes
2. Ouvrir les yeux.
3. Sans bouger la tête, regarder en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Faire rouler les yeux dans le sens horaire
6. Faire rouler les yeux dans le sens antihoraire.
7. Fredonner un petit air que vous connaissez pendant 3 à 5 secondes.
8. Compter lentement de 1 à 5.
9. Fredonner votre petit air de nouveau.

Vous remarquerez que ces neuf actions suivent une certaine séquence, et je vous invite à les mémoriser ainsi.

### **4 Refaire la séquence.**

Rien de plus simple : vous refaites tout simplement la première séquence en tapotant à nouveau sur tous les points. Vous pouvez redire la phrase de rappel ou une une sentence plus explicite comme par exemple : « c'est fini ».

Vous pouvez aussi rajouter à la fin le point couronne au dessus de la tête pour ouvrir sur une nouvelle réalité. « Désormais j'accepte l'abondance de biens dans ma vie » (par exemple).

Puis vous évaluez à nouveau le problème sur une échelle de 0 à 10. Si vous êtes à z »ro le problème est parti, sinon il faut refaire une séance avec les modifications expliquées dans la section 5.

Une fois que vous aurez mémorisé la recette de base, elle devient une amie pour la vie. Vous pourrez l'utiliser pour soulager ou éliminer une gamme infinie de situations et de problèmes émotionnels et physiques. Cependant, avant de mettre vos connaissances en pratique, il faut comprendre un autre concept : la phrase de rappel. La recette de base doit être destinée à un problème précis, sinon, elle rebondira comme un ballon sans but et n'aura que peu ou pas d'effet.

Vous destinez votre recette de base à une situation précise que vous voulez soulager en vous centrant sur cette situation lorsque vous faites vos séquences. Ceci annonce à votre système quelle situation sera en position de « receveur ». Souvenez-vous que : « La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel ».

Les émotions négatives sont créées lorsque l'on se centre sur certaines pensées ou situations qui, à leur tour, causent des perturbations dans le système énergétique.

## 5 Modifications à apporter aux séquences ultérieures

Imaginons que vous faites un EFT pour un problème quelconque (peur, mal de tête, colère, etc.). Parfois le problème disparaît en une seule séance, alors qu'à d'autres moments, l'EFT n'apportera qu'un soulagement partiel. Si c'est le cas, il vous faudra faire une ou plusieurs séances supplémentaires. Afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles, il faut ajuster l'affirmation des séquences ultérieures.

Voici pourquoi : l'une des raisons pour lesquelles la première séance n'a pas réussi à éliminer le problème complètement est parce que l'inversion psychologique surgit de nouveau...c'est-à-dire le blocage qui devrait être corrigé lorsque vous faites la préparation. Cette fois, l'inversion psychologique surgit d'une manière un peu différente. Elle n'empêche pas complètement votre progrès, mais seulement en partie. Vous avez fait du progrès, mais vous êtes arrêté avant d'avoir obtenu un soulagement complet parce que l'inversion psychologique vous empêche d'être encore mieux. Comme le subconscient a tendance à être très littéral, les séquences ultérieures de la recette de base doivent préciser que vous travaillez **le reste** du problème. Par conséquent, l'affirmation de la préparation et la phrase de rappel doivent être ajustées. Voici une affirmation de préparation modifiée :

« Même si j'ai **toujours ce reste** de ....., je m'aime et je m'accepte infiniment ».

Remarquez les mots en caractères gras (toujours et reste) et voyez comment ils arrivent à orienter l'affirmation vers « ce qui reste du problème ». Il est facile de modifier les affirmations et vous prendrez vite l'habitude de le faire. Examinez les affirmations modifiées qui suivent. Elles reflètent les ajustements apportés aux affirmations citées plus haut.

« Même si j'ai toujours ce reste de peur de parler en public, je m'aime et je m'accepte infiniment ».

« Même si j'ai toujours ce reste de mal de tête, je m'aime et je m'accepte infiniment ». «

La phrase de rappel est également facile à modifier. Vous n'avez qu'à ajouter les mots « **ce reste de** » avant la petite phrase.

Vous pouvez également employer les mots : « **encore ce petit reste** » pour les fois suivantes.

## Quelques conseils d'un pratiquant

L'EFT est un outil très puissant. Et quand on commence une séance, il arrive qu'un EFT fasse surgir un autre problème, un peu comme un fil que l'on tire. Un EFT peut en cacher un autre...

Le mieux est donc d'avoir un petit carnet avec des feuilles détachables pour noter ce qui vous gêne dans la journée. Puis de trouver un endroit tranquille où faire vos EFT. Ensuite brûlez les feuilles, ou jetez-les dans les WC et tirez la chasse d'eau, bref faite comprendre à votre mental et à votre inconscient que c'est fini, que le problème est définitivement résolu pour vous. Personnellement je préfère les brûler dans le barbecue mais tout le monde n'habite pas à la campagne.

Il est très important d'utiliser le « Je » dans la phrase d'affirmation et de l'enlever dans la séquence. Par exemple « même si j'ai ce problème d'argent..... » devient dans la séquence : « ce problème d'argent ».

Si des mots grossiers vous viennent à l'esprit lors de la recherche de la phrase d'affirmation n'hésitez pas à les utiliser... Si vous sentez que vous avez besoin d'exprimer ce type de grossièreté face à un problème, une situation ou même une personne faites-le. Autrement vous risquez de garder une partie de l'énergie perturbatrice en vous.

Rappelez-vous que le pardon c'est la rédemption. Commencez par vous pardonner à vous-même. Pour les autres cela peut prendre un peu de temps. Vous vous pardonnez d'avoir vécu une situation. Si vous n'arrivez pas à vous pardonner, vous ne pourrez jamais pardonner aux autres et vous resterez avec des ressentiments et des énergies basses qui vous empêcheront de vous épanouir. Ne vous forcez jamais à pardonner à quelqu'un (ça ne fonctionne pas). Travailler sur vous d'abord, le pardon donné aux autres vient naturellement. Ne confondez pas « pardonner » et « oublier », ce sont deux verbes très différents.

Par exemple : Vous vous pardonnez de vous être fait avoir

Vous voyez finalement l'autre comme un pauvre (vous êtes dans la pitié)

Vous lui pardonnez d'être si pauvre (pour enlever l'énergie basse de la pitié)

Vous recomptez votre monnaie la fois suivante (pardonner n'est pas oublier)

Si ce genre de situation revient, vous pouvez pratiquer un EFT sur la situation. Par exemple « même si je me fais toujours avoir... » Il y a trois niveaux de travail : la personne, la situation et l'idée. En EFT je vous conseille de travailler sur la situation.

En partant du principe que vous êtes co-créateur ou co-créatrice de la situation, vous prenez la responsabilité à 100 % de votre vie mais pas de celle des autres. Les autres ont le droit de vivre ce qu'ils veulent et vous aussi. Donc vous éliminez les situations qui paraissent inconvenantes selon votre propre jugement.

Certaines gens vous diront qu'il ne faut pas juger. Cela vient de la confusion entre juger afin de prendre une décision et juger pour condamner. Vous observerez que ces personnes ne jugent jamais : quand elles jugent, en fait, elles condamnent. Le jugement permet le discernement. Sans jugement, il est impossible d'avoir le discernement nécessaire pour prendre la décision qui est la plus juste.

Si vous êtes dans le jugement qui condamne, je vous suggère de faire un EFT sur cette condamnation.

Par exemple : « même si je trouve que cette personne est XXXX. »

(surtout n'hésitez pas à utiliser tous les noms d'oiseaux qui vous viennent à l'esprit)

ou encore : « même si je ne peux pas blairer cette personne...etc.. »

Puis de travailler sur la situation relationnelle :

Par exemple : « même si je m'entend pas bien avec cette personne.. »

ou encore « même si j'ai une relation merdique avec cette personne »

Puis ouvrez sur du positif. Par exemple « désormais, je choisis d'avoir une relation super avec toute les personnes de mon entourage ».

Je me rappelle avoir été en grand conflit avec une personne, de surcroît très agressive. Après quelques EFT et une ouverture positive la personne a prit ses affaires et est partie, certes avec une bordée d'injures mais sans réel heurts.

L'Eft est magique parce qu'il travaille sur le champs de pensée, sur le champs vibratoire et sur le corps énergétique ce qui permet de résoudre des problèmes liés également aux situations relationnelles.

Si vous voulez en savoir plus sur L'EFT, je vous recommande le manuel de Gary Greig qui en est l'inventeur : [Le tutoriel de l'EFT officiel](#). Vous trouverez un peu partout sur le net, des exemples, des adresses de thérapeutes, des idées d'EFT ou d'utilisation de cette méthode. Il est bon de les consulter, mais **la base reste le tutoriel écrit par son inventeur « Gary Greig »** et que je n'ai fait que résumé dans ce petit livret.

Vous pouvez également télécharger gratuitement [« l'EFT en une page » en cliquant ici](#)

Il me reste maintenant à vous souhaiter beaucoup de succès dans votre vie avec l'utilisation de cet outil. Plus on est nombreux à être bien et plus la vibration générale monte donc prenez bien soin de vous !

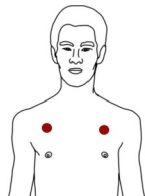
Laurent

# L'EFT sur une Page

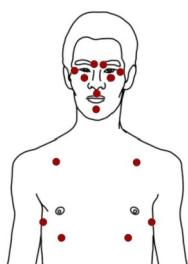
1 La préparation : évaluation de l'intensité du problème sur une échelle de 1 à 10.

Construction de l'affirmation

« Même si j'ai \_\_\_(ce problème\_\_\_, je m'aime, je me pardonne et je m'accepte infiniment » Trois fois en massant les points douloureux ou le tapant le point karaté.



2 La séquence « ce problème » en tapotant 5 à 7 fois tous les points.



3 Les neufs action en tapotant le point de gamme.

1. Fermer les yeux et prenez trois inspirations profondes
2. Ouvrir les yeux.
3. Sans bouger la tête, regarder en bas à droite.
4. Sans bouger la tête, regarder en bas à gauche.
5. Faire rouler les yeux dans le sens horaire
6. Faire rouler les yeux dans le sens antihoraire.
7. Fredonner un petit air que vous connaissez pendant 3 à 5 secondes.



8. Compter lentement de 1 à 5.
9. Fredonner votre petit air de nouveau.

4 La séquence une seconde fois « ça part » ou « c'est fini » puis le point couronne pour ouvrir sur une autre réalité « A partir de maintenant (énoncé votre nouvelle réalité).



5 Évaluation sur une échelle de 0 à 10. Si ce n'est pas totalement parti passer à l'étape « reformulation »

Reformulation pour les séquences suivantes « même si j'ai de reste de » « Puis ce petit reste de ».+