

EFT SUR UNE PAGE

J'ai traduit cette procédure du manuel anglais sur la Technique Emotional Freedom qui est disponible gratuitement en anglais sur le site web www.emofree.com. Un cours vidéo est disponible en anglais pour approfondir le cours. Un manuel français est aussi disponible sur mon site internet.

La déclaration de découverte

« *La cause de toute émotion négative est une perturbation dans le champ énergétique.* »

EFT

Mémorisez la recette de base. Utilisez-le sur tout problème émotionnel ou physique en ajustant l'affirmation et l'expression de rappel au besoin. Soyez aussi spécifique que possible et visez les événements spécifiques reliés au problème. Au besoin, soyez persistants jusqu'à ce que tous les aspects aient disparus. Essayez-le sur tout!

Utilisez le raccourci (étapes 1 & 2) en premier et les 4 étapes si nécessaire.

LA RECETTE DE BASE

1. L'encadrement... Répétez cette affirmation 3 fois en ou en tapotant sur le point Karaté.

« Même si j'ai ce _____, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément. »

2. La séquence... Tapotez environ 7 fois sur chacun des points énergétiques suivants en répétant l'expression de rappel à chaque point.

Dessus de la tête, DS, CO, SO, SN, ME, CL, SS, SB, Poignet, PO, IN, MA, PD, PK

Les étapes 1 & 2 sont un raccourci. Au besoin, utilisez les 2 étapes suivantes.

3. La gamme de 9... Tapotez continuellement sur le point de gamme en faisant chacune des actions suivantes :

(1) Yeux fermés (2) Yeux ouverts (3) Regardez (sans bouger la tête) en bas à droite (4) Regardez (sans bouger la tête) en bas à gauche (5) Roulez les yeux dans une direction (6) Roulez les yeux dans l'autre direction (7) Fredonnez 2 secondes d'une chanson (8) Comptez jusqu'à 5 (9) Fredonnez 2 secondes d'une chanson.

4. La séquence (une deuxième fois)... Tapotez environ 7 fois sur chacun des points énergétiques suivants en répétant le rappel à chaque point.

Dessus de la tête, DS, CO, SO, SN, ME, CL, SS, SB, Poignet, PO, IN, MA, PD, PK

NB : Lors des fois subséquentes, l'affirmation d'encadrement et l'expression de rappel sont ajustées pour refléter le fait que vous adressez maintenant le problème résiduel, c.-à.-d.

« Même si j'ai encore un restant de _____, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément. » et l'expression de rappel « Restant de _____ »

Utiliser le Point Sensible ou le Point Karaté

Après plusieurs années d'expérience avec les deux méthodes, il semble que le Point Sensible est un peu plus efficace que le Point Karaté. Pas de beaucoup, mais quand même plus efficace.

Parce que l'Encadrement est tellement important pour supporter la balance de la Recette de Base, je vous suggère d'utiliser le Point Sensible plutôt que le Point Karaté. Ceci met les choses en votre faveur. Par contre, le Point Karaté est très utile et enlèvera les blocages qui interfèrent avec le succès dans la majorité des cas. Alors, soyez à l'aise de l'utiliser si le Point Sensible n'est pas utilisable pour une raison ou une autre.

Vous allez remarquer sur les vidéos que j'indique aux gens d'utiliser le Point Karaté plutôt que le Point Sensible. C'est parce que ce point est plus facile à montrer en conférence.

L'utilisation, une étape à la fois

Maintenant que vous comprenez l'encadrement, l'exécution est facile. Vous créez un mot ou une expression courte pour utiliser à l'endroit de l'espace dans l'affirmation, et ensuite... **simplement répétez l'affirmation, avec emphase, 3 fois en frottant continuellement le Point Sensible ou en tappant le Point Karaté.**

C'est tout! Après quelques fois de pratique, vous devriez être capable de faire l'Encadrement en environ 8 secondes. Une fois l'Encadrement fait, vous êtes prêt pour le prochain ingrédient dans la recette de base.....La Séquence.

Ingrédient #2...La Séquence

La Séquence est très simple. Il s'agit de tapoter sur les bouts de méridiens majeurs du corps. C'est la méthode par laquelle la perturbation dans le système énergétique est balancée. Cependant, avant de localiser les points pour vous, vous avez besoin de quelques trucs sur la façon de tapoter.

Trucs pour le tapotage : Vous pouvez tapoter avec n'importe quel main mais il est normalement plus facile de le faire avec votre main dominante.

Tapotez avec les bouts de votre index et votre majeur. Ceci couvre une surface un peu plus grande que de tapoter avec seulement un doigt et vous permet de couvrir le point plus facilement.

Tapotez solidement, mais sans vous faire mal.

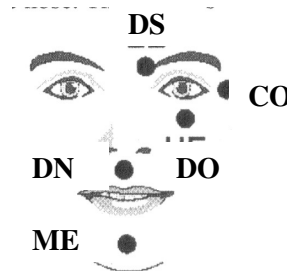
Tapotez environ 7 fois sur chacun des points. Je dis environ 7 fois car vous allez répéter l'expression de rappel (on en parle plus loin) en même temps que vous tapotez, donc il sera difficile de compter en même temps. Si vous tapotez de 5 à 9 fois au lieu de 7 fois, ceci sera suffisant.

La plupart des points existent sur les deux côtés du corps. Ça ne fait pas de différence si vous utilisez un côté ou l'autre, ou si vous changez de côté durant la Séquence. Par exemple, vous pouvez tapoter dessous votre œil droit, et plus tard dans la Séquence, tapoter sous votre bras gauche.

Les points : Chaque méridien a deux bouts. Pour les besoins de la Recette de Base, vous avez seulement besoin de tapoter un bout pour balancer les perturbations qui existent dans ce méridien. Ces bouts sont près de la surface du corps et sont donc plus facilement accessibles que d'autres points le long des méridiens qui sont plus profonds. Ce qui suit sont des instructions sur comment localiser les bouts de ces méridiens qui sont importants pour La Recette de Base. Le tout, utilisé dans l'ordre présenté, forme la Séquence.

Au début du sourcil, juste en haut et sur un côté du nez. Ce point est indiqué **DS** pour Début de Sourcil.

Sur l'os du côté extérieur de l'œil. Ce point est indiqué **CO** pour Côté de l'Œil.



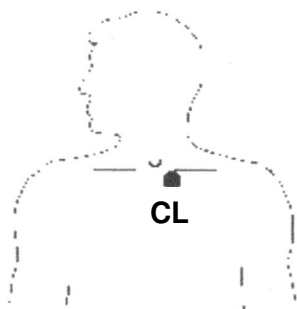
Sur l'os en dessous de l'œil sous la pupille. Ce point est indiqué **SO** pour Sous l'Œil.

Sur la petite surface entre le dessous du nez et le dessus de la lèvre supérieure. Ce point est indiqué **SN** pour Sous le Nez.

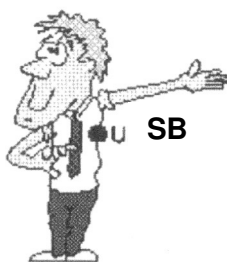
À mi-chemin entre le point de votre menton et le dessous de votre lèvre inférieure. Ce point est indiqué **ME** pour Menton.

Jonction où le sternum, la clavicule et la première côte se rencontrent. Pour le localiser, placez votre doigt sur le trou en U à la partie supérieure du sternum (l'endroit où une homme boucle sa cravate). À partir du fond du U, bougez votre doigt 1 pouce vers le nombril et ensuite 1 pouce vers la gauche

(ou vers la droite). Ce point est indiqué **CL** pour clavicule (même si il n'est pas directement sur la clavicule. Il est au début de la clavicule et c'est plus facile de dire clavicule que « jonction du sternum, clavicule et 1^{ère} côte »).

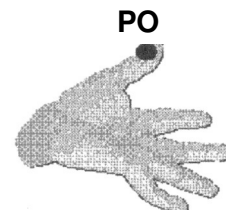


Sur le côté du corps, à un point au même niveau que le mamelon (pour un homme) ou au centre de la ceinture de la brassière (pour les femmes). Il est environ 4 pouces en bas de l'aisselle. Ce point est indiqué **SB** pour Sous le Bras.



Pour les hommes, 1 pouce dessous le mamelon. Pour les femmes, juste où la peau du sein rencontre le thorax. Ce point est indiqué **SS** pour Sous le Sein.

À l'extérieur du pouce, vis-à-vis la base de l'ongle. Ce point est indiqué **PO** pour Pouce.



Sur le côté de votre index (celui face au pouce) vis-à-vis la base de l'ongle. Ce point est indiqué **IN** pour index.



Sur le côté de votre majeur (celui face au pouce) vis-à-vis la base de l'ongle. Ce point est indiqué **MA** pour majeur.



À l'intérieur du petit doigt (celui face au pouce) vis-à-vis la base de l'ongle. Ce point est indiqué **PD** pour petit doigt.



Le dernier point est le Point Karaté... qui a été décrit auparavant sous la section encadrement. Il est situé au milieu de la partie molle extérieure de la main, entre le haut du poignet et le petit doigt. Il est indiqué **PK** pour Point Karaté.



Les abréviations pour ces points son résumé ici bas dans le même ordre qu'ils ont été présentés plus haut.

DS = Début du Sourcil
CO = Côté de l'Œil
SO = Sous l'Œil
SN = Sous le Nez
ME = Sous la lèvre inférieur
CL = Jonction clavicule, sternum & 1^{ère} côte
SS = Sous le sein
SB = Sous l'aisselle
PO = Pouce
IN = Index
MA = Majeur
PD = Petit Doigt
PK = Point Karaté

SVP notez que la Séquence se fait en commençant en haut du corps en continuant vers le bas, c.-à.-d. que chaque point est en bas du précédent. Ceci aide à le mémoriser facilement. Après quelques essais, vous allez vous en rappeler pour de bon.

Veuillez aussi noter que le point **SS** a été ajouté depuis la préparation des vidéos qui accompagnent ce cours. Il a été omis à l'origine parce qu'il était gênant pour les dames dans des situations publiques. Même si les résultats EFT ont été très bon sans ce point, il est maintenant inclus pour que la procédure soit complète.

Ingrédient #3...La gamme de 9

La gamme de 9 est probablement la procédure la plus bizarre de la technique EFT. Son but est la mise au point du cerveau et se fait via des mouvements des yeux et du fredonnement et le compte. Certaines parties du cerveau sont stimulés quand les yeux sont bougés. De même, le côté droit du cerveau (le côté créatif) est engagé lorsque nous fredonnons une chanson et le côté gauche (le côté logique) est engagé lorsque que nous comptons.

La gamme de 9 dure 10 secondes durant lesquelles 9 de ces actions de stimulation du cerveau sont exécutées en tapotant continuellement sur un des points d'énergie du corps « le point de gamme ». Il a été découvert après de nombreuses années d'expérience que cette routine peut augmenter l'efficacité de EFT et accélérer le progrès vers la

liberté émotionnelle...surtout lorsque fait entre 2 Séquences.

Une façon d'aider à mémoriser La Recette de Base est de penser à un sandwich au jambon. L'Encadrement est la préparation du sandwich et le sandwich consiste de deux tranches de pain (La Séquence), et le jambon (le centre) est la Gamme de 9.

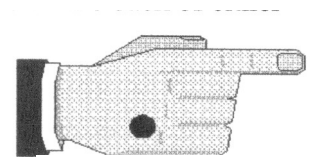
L'Encadrement

Le Sandwich au jambon

La Séquence (Pain) La Gamme de 9 La Séquence (Pain)

Pour faire la Gamme de 9, vous devez localiser le point de Gamme.

Il est sur le dos de chaque main, à ½ pouce derrière la demi-distance entre les jointures de la base de l'annulaire et du



Point de gamme

petit doigt. Considérez que la ligne des jointures de ces deux doigts est la base d'un triangle équilatéral duquel les autres côtés convergent à un point (apex) en direction du poignet; le Point de Gamme est localisé à l'apex du triangle.

Ensuite, vous exécutez les 9 différentes actions en tapotant continuellement le Point de Gamme. Les 9 actions de la Gamme sont :

1. Yeux fermés
2. Yeux ouverts
3. Regardez (sans bouger la tête) en bas à droite
4. Regardez (sans bouger la tête) en bas à gauche
5. Roulez les yeux dans une direction
6. Roulez les yeux dans l'autre direction
7. Fredonnez 2 secondes d'une chanson
8. Comptez rapidement de 1 à 5.
9. Fredonnez 2 secondes d'une chanson encore une fois.