

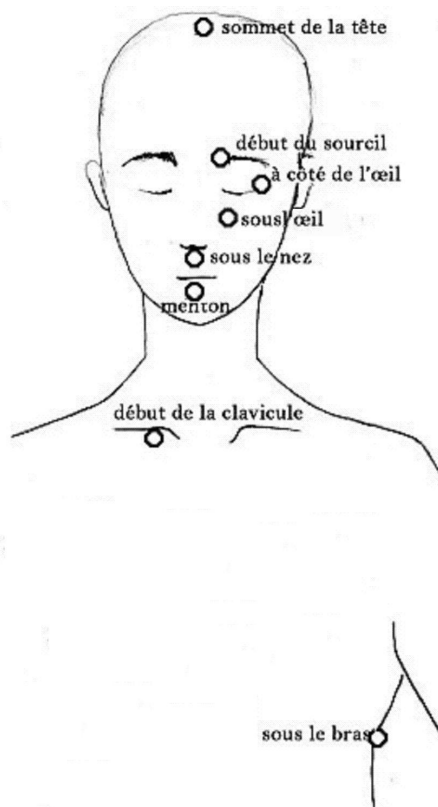
Mémento EFT par Arnaud HAYAERT

Technique de libération émotionnelle

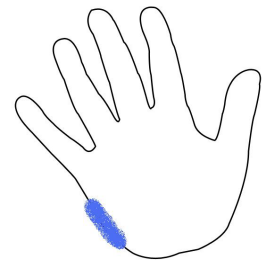
Cette approche a le mérite d'avoir une efficacité inégalée, elle est utilisée avec succès là où souvent aucune autre technique ou thérapie n'a fonctionné. Elle ne nécessite pas que l'on y croit particulièrement. Cette technique est à la portée de tous !

Avoir de l'eau à portée de main, boire est important, le corps demande à être bien hydraté.

1. Constater le problème, repérer l'émotion négative en question, une souffrance, un mal-être. *Par exemple : je suis angoissé(e).*
Donner un maximum de détails, sans s'attarder, être le plus précis possible :
 - Localiser, corporaliser l'émotion. *Par exemple : j'ai mal au ventre.*
 - Identifier, représenter l'émotion ressentie (autorisation d'inventer dans la réalité vécue...) *Par exemple : c'est comme une très grosse brique rouge vif dans mon ventre.*
 - Quantifier l'émotion, l'évaluer, la noter sur une échelle de 0 à 10 (possibilité d'aller jusqu'à 1000/10 pour les émotions les plus fortes !) *Par exemple : j'ai mal au ventre à 200/10.*
2. Phase d'inversion : répéter **3 fois** en tapotant sur le point karaté* sur le modèle construit :
Même si j'ai « ce problème »..., je m'aime et je me respecte profondément (ou trouver une ressource, exemple : je suis une super maman).
Par exemple : Même si j'ai mal au ventre, je m'aime et je me respecte profondément.
3. Phase descriptive : routine de base* en tapotant sur les différents points en disant la phrase descriptive sur le modèle construit :
Ce problème ou **ce problème à tel endroit...**
Par exemple : cette grosse brique rouge dans mon ventre.
4. Se laisser souffler, se laisser expirer profondément et naturellement les choses, bien respirer.
5. Réévaluation de l'émotion/problématique de départ :
Comment je me sens maintenant ?
Le problème a-t-il disparu ?
Mon émotion est-elle encore là, au même endroit ?
Mon émotion/problématique a-t-elle la même forme, la même intensité ?
...
Ne pas hésiter à boire de l'eau !
6. Recommencer à l'étape 1 avec ces nouveaux éléments jusqu'à disparition ou *acceptation* du problème....



*Routine de base



*Point Karaté