

Sylvie Liger

L'EFT

un outil pour la Vie

60 exercices pour vous aider à nettoyer
votre grenier émotionnel • **200 affirmations**
positives pour amplifier votre **BONHEUR**



● Éditions
EYROLLES



L'EFT, kit de survie pour personnes en recherche de mieux-être

L'EFT – ou techniques de libération émotionnelle – est un outil puissant pour supprimer facilement et efficacement les émotions négatives qui nous empêchent de nous sentir bien. Les principes de base de la méthode sont très simples. Une fois que vous les connaîtrez, ils vous serviront toute votre vie, en toute occasion.

En apprenant à tapoter les bons points méridiens et en utilisant les techniques de la pensée positive, cet outil vous aidera à gérer vos émotions, éliminer vos peurs et vos phobies, soulager vos douleurs, vous débarrasser de vos croyances limitantes, de vos addictions ou encore des émotions toxiques qui perturbent votre vie, pour enfin retrouver sérénité et bien-être. Pour vous faciliter son usage, l'auteure vous propose de nombreux protocoles personnalisés, regroupés par thème.



Sylvie Liger est coach professionnelle, formée à l'EFT depuis 2008. Elle a développé, au fil de ses années d'accompagnement, une perception ultrafine qui lui permet d'aller au cœur des problèmes et des blocages de ses clients. Après avoir accompagné des centaines de personnes, elle transmet aujourd'hui sa méthode d'accompagnement, en formant des coachs holistiques. Elle est l'auteure de *L'Estime de Moi* et de *La Loi d'Attraction*.

nouvelleperspective.com



www.editions-eyrolles.com



L'EFT,
un outil pour la Vie

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office
Lecture/correction : Isabelle Chave
Illustration de Hung Ho Thanh

De la même auteure, chez le même éditeur

La Loi d'attraction – Rien de magique, le magicien c'est vous!, 2017

L'Estime de moi – Se faire confiance: petites astuces pour des filles déjà parfaites, 2016

Avertissement

Le lecteur/l'utilisateur de cet ouvrage prend toute la responsabilité de son utilisation. L'auteure recommande au lecteur de se faire superviser par un professionnel de l'EFT ou autre thérapeute qualifié dans sa pratique.

Ni l'éditeur, ni l'auteure ne sauraient être tenus responsables de quelque effet secondaire, même si à ce jour aucun effet secondaire majeur n'a été révélé. Les témoignages énoncés ne présument en rien que le lecteur aura les mêmes résultats, les résultats variant d'une personne à l'autre. En faisant l'achat de ce livre, le lecteur prend toute la responsabilité de son utilisation et de ses résultats.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57096-0

Sylvie Liger

L'EFT, un outil pour la Vie

60 exercices

pour vous aider à nettoyer
votre grenier émotionnel -
200 affirmations positives
pour amplifier votre bonheur

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	15
<i>Une méthode efficace pour de nombreux traumatismes</i>	15
<i>Les bénéfices de l'EFT</i>	19
<i>Mes protocoles</i>	21
CHAPITRE 1	
L'EFT et autres points énergétiques magiques!.....	23
<i>Qu'est-ce que l'EFT?</i>	23
<i>D'où vient cette méthode?</i>	25
<i>La recette de base d'une ronde EFT</i>	27
<i>Phase 1: la préparation</i>	27
<i>Phase 2: la séquence</i>	29
<i>Phase 3: la gamme des neuf actions</i>	37
<i>Phase 4: la séquence (pour terminer)</i>	38
<i>Avant de commencer à tapoter</i>	39
<i>Deux points énergétiques magiques:</i> <i>épaule et thymus</i>	46
<i>La présentation des protocoles</i>	49
MÉMO POUR PRATIQUER UN PROTOCOLE EFT	52
CHAPITRE 2	
Protocoles pour la tristesse et le chagrin.....	55
Protocole général.....	56
<i>« La joie n'existe pas en moi »</i>	57
<i>Guérissez-vous du syndrome du nid vide</i>	61
<i>Surmontez la perte d'un animal domestique</i>	64

CHAPITRE 3

Protocoles pour les peurs	67
<i>Protocole général</i>	68
« J'ai tout le temps peur »	68
« J'ai peur de ne pas être aimé-e »	71
« Je suis submergé-e par un trop-plein d'informations »	75
<i>N'ayez plus peur de l'argent</i>	77

CHAPITRE 4

Protocoles pour les addictions	81
<i>Protocole général</i>	82
« Je suis addict au chocolat au lait »	84
« Je suis trop gourmand-e »	87

CHAPITRE 5

Protocoles pour le manque de confiance	93
<i>Protocole général: manque de confiance en soi</i>	94
« Je ne sais pas dire NON »	97
« Je suis accro à la difficulté »	100
« Je ne sais pas me faire respecter »	104
« Je suis tout le temps dans la comparaison »	105
« Je suis hypersensible, je me sens différent-e »	108

CHAPITRE 6

Protocoles pour le rejet, l'humiliation, la honte, l'abandon, la culpabilité	111
<i>Protocole général: le rejet</i>	111
<i>Protocole général: l'humiliation</i>	114
<i>Protocole général: la honte</i>	119
<i>Protocole général: l'abandon</i>	122
<i>Protocole général: la culpabilité</i>	124

CHAPITRE 7

Protocoles pour les phobies	133
« J'ai peur de prendre l'avion »	133
« J'ai peur de l'eau »	136

« J'ai une peur phobique des ascenseurs et de rester enfermé-e »	140
« J'ai très peur des araignées »	143

CHAPITRE 8

Protocoles pour la colère	147
« Je suis en colère contre moi »	150
« Je suis en colère contre la directrice de l'orphelinat »	153

CHAPITRE 9

Protocoles pour les douleurs physiques	157
<i>Faites passer un mal de gorge en 20 minutes</i>	160
<i>Une douleur à l'épaule droite ou quand la douleur révèle les maux de l'âme</i>	162

CHAPITRE 10

Protocoles pour la réussite	165
« Bien au chaud dans ma zone de confort »	165
« Je m'ouvre à plus de créativité »	166
« Je veux gagner cette course »	168
« J'ai peur de ne plus être excellente »	170
<i>Maintenez votre niveau de réussite</i>	174
« Je ne suis pas digne de recevoir »	177

CHAPITRE 11

Protocoles pour le stress	181
<i>Préparez un entretien avec votre chef</i>	182
<i>Évitez le syndrome de la page blanche</i>	184
<i>Vous avez des difficultés à vous endormir</i>	185
« J'ai peur de parler en réunion »	187
<i>Calmez vos ruminations mentales</i>	189
<i>Libérez-vous de l'impatience</i>	192

CHAPITRE 12

Protocoles pour l'argent et l'abondance	195
« Ce n'est pas correct de recevoir »	196
« Je ne reçois pas parce que ça me dégoûte »	197

« Je suis en conflit quand je dois recevoir ».....	199
« Je ne serai jamais riche ».....	200
« J'ai peur de manquer ».....	202
« Je ne mérite pas l'abondance ».....	203

CHAPITRE 13

Protocoles « Et l'amour dans tout ça ? ».....	205
<i>Nouvelle relation, quelle pression!</i>	205
<i>Reprogrammez votre GPS amoureux</i>	209

POUR ALLER PLUS LOIN

Les déclarations positives, grand amplificateur de vie.....	213
<i>Nos limitations</i>	214
<i>La vie nous apporte ce à quoi nous nous attendons</i>	215
<i>La répétition d'affirmations positives est un grand amplificateur de vie</i>	217
<i>Rien n'est immuable, rassurez-vous!</i>	219
<i>Renvoyez le « comment » aux oubliettes</i>	220
<i>Les répétitions vertueuses</i>	221
<i>Mes sept secrets pour des affirmations rapidement efficaces</i>	226
<i>Les affirmations de connexion à votre énergie supérieure</i>	234
<i>Les affirmations pour une valorisation de soi</i>	240
<i>Les affirmations d'amour</i>	244
<i>Les affirmations pour la santé, la beauté, et la vitalité</i>	245
<i>Les affirmations dans le monde du travail, des affaires, de l'argent et de l'organisation</i>	247
<i>Mon dernier conseil: visualisez!</i>	254
CONCLUSION	255

Avant-propos

C'est en 2007 que j'entends parler pour la première fois de l'EFT.

À l'époque, je venais d'ouvrir un centre d'amincissement. C'est l'une de mes jeunes clientes, Julie, infirmière, qui m'en parle alors que nous sommes en cabine de soin.

Elle me raconte que sa maman vient d'apprendre une technique un peu particulière, arrivée fraîchement des États-Unis, et que cette méthode fait littéralement des miracles. Elle m'explique que les personnes bloquées émotionnellement se libèrent de façon assez spectaculaire, et même de façon radicale, de leurs blocages en tapotant sur des points situés sur le visage et le haut du corps, ces points étant des points d'acupuncture.

Je l'écoute avec beaucoup de scepticisme et je pense au fond de moi : « Encore un truc à la mode, les gens croient n'importe quoi, franchement ! Et moi, je suis la vache Milka et j'emballe les tablettes de chocolat ! » On est d'accord, je reste polie.

Julie vient toutes les semaines au centre. Elle me reparle avec un enthousiasme non feint de cette méthode, qui je l'avoue me laisse toujours dubitative. Elle m'explique que la technique consiste à stimuler des points d'énergie – points d'acupuncture – du bout des doigts, en les tapotant

légèrement, tout en verbalisant le problème ou l'émotion. Et, me dit-elle, encore une fois, c'est bluffant ! Moi je suis en train d'imaginer les gens se tapotant la tête et le visage et ça me fait toujours sourire. Pourtant, en écoutant les histoires de Julie, je commence à me dire que des choses miraculeuses existent peut-être dans ce monde que je ne connais pas encore !

La vie est joueuse ! Quelques jours après le passage de Julie, l'un des membres de ma famille – Claire – subit un très grave traumatisme. Elle est victime d'une tentative de meurtre ; sa petite fille et sa nièce alors présentes parviennent à prévenir la police. Sept policiers, armes au poing, maîtrisent l'individu. Alertée par mon sixième sens, j'apprends l'histoire au petit matin. Je saute dans ma voiture, parcours les 200 kilomètres qui me séparent d'elle. Claire est saine et sauve, littéralement en état de choc. Elle est secouée de sanglots en continu, de tremblements et a perdu ses repères. Je la ramène chez moi, afin qu'elle se repose en sécurité. Néanmoins, je sais qu'elle a besoin d'une aide psychologique d'urgence. Un médecin ? C'est bien, mais il va la « shooter », c'est certain, avec de la chimie. Un psy ? C'est bien aussi, mais il faudrait vingt séances avant d'éliminer ce trauma... Puis je pense à Julie et aux méthodes « magiques » de sa mère. Je la joins en direct.

Je vous disais plus haut que la vie est joueuse. Je lui explique rapidement le scénario et, par le plus grand des hasards, l'un de ses clients vient d'annuler son rendez-vous de l'après-midi.

C'est dans cet état de choc complet que je dépose Claire ce vendredi à 15 heures. À 17h30, je l'attends à la sortie du cabinet, un peu anxieuse, en me demandant dans quel état je vais la récupérer, et je réfléchis à un plan B au cas

où la méthode ne soit pas aussi magique que Julie me l'avait décrite.

Et là! Stupéfaction! J'écarquille les yeux: Claire sourit et rit même! Que s'est-il passé durant la séance? Claire m'explique qu'elle a tapoté «comme ça», et elle se met à tapoter sur le sommet de son crâne pour m'en faire la démonstration. Bref, cela paraît surréaliste.

Les jours suivants se passent dans le calme et la sérénité pour Claire. Elle continue à tapoter suivant les conseils de la praticienne Marie-Estelle Pelvin, formatrice EFT, n'appréhende plus de retourner chez elle et ne ressent pas le besoin de consulter un médecin, bien que je le lui propose. Elle tapote et ça marche.

Je suis abasourdie. Je ne veux pas en rester là! Je décide de tester une séance. Voyons si c'est efficace sur moi aussi, ou si c'est par hasard que Claire a réagi aussi rapidement. Je veux la preuve de l'efficacité et surtout je veux voir comment on procède.

À ce moment de ma vie, je suis claustrophobe depuis ma petite enfance. À deux ans, maman m'a enfermée dans une vaste pièce qui se trouvait être une salle de classe vide (nous habitions dans un logement de fonction, dans une école primaire désaffectée). Lorsque j'ai entendu la porte se fermer derrière moi à double tour, mon sang s'est glacé. J'ai hurlé d'angoisse, agonisé de terreur. En quelques instants, cette immense peur s'est inscrite dans mon système énergétique corporel, mais je ne le comprendrais qu'après m'être formée à l'EFT.

Je choisis donc de valider cette méthode «miracle» et de la tester sur moi. Je me qualifie de «très grande claustrophobe», car ce sont de véritables paniques incontrôlables qui s'emparent de moi lorsque je sais que je vais descendre

dans un garage souterrain, passer sous un tunnel, fermer la porte de toilettes que je ne connais pas (d'ailleurs, je ne ferme jamais la porte, je m'arrange pour la bloquer avec mon pied ou avec une main sur la poignée... Je suis souple, ce qui m'a facilité de nombreux passages aux toilettes!).

Quand la panique s'empare de moi, je tremble, je ne me contrôle plus et «ferais fuir un régiment» comme disait mon mari.

Lorsqu'il y a une probabilité de rencontre avec un ascenseur, je trouve toutes les parades imaginables pour éviter la confrontation. D'ailleurs, je pense qu'il faudrait que l'on m'assomme pour que j'y mette un pied, je préfère grimper quatre à quatre les 5, 7 ou 15 étages à pied : hors de question de mettre les pieds dans une cage où je risque d'étouffer, d'avoir une crise cardiaque, ou que la cage en question se décroche...

On va voir si le fait de me «tapoter» va venir à bout de ces décennies de panique ! La méthode a intérêt à être réellement efficace ! Je suis comme saint Thomas, je veux voir ! À nous deux l'EFT ! Et ce que je t'apporte, c'est du lourd !

Je consulte quatre ou cinq fois, entre les séances je m'applique à pratiquer les protocoles indiqués par Marie-Estelle, tout en repoussant le moment critique où je vais devoir faire face à une situation qui me mettra, de toute évidence, en état de panique. Je n'ose pas encore tester les ascenseurs et le reste ! Pourtant, je vais bien devoir m'y confronter un jour ! Les passages aux toilettes sont de moins en moins douloureux, je constate les progrès, mais je reste sceptique. J'évite toujours de me retrouver prise au piège quelque part.

Il m'a fallu un peu de temps pour cesser de repousser le jour J, celui où j'allais vivre le test en vrai ! Ce jour de septembre, dans cet hôtel du V^e arrondissement de Paris, j'appelle

l'ascenseur. Il me présente sa bouche béante, m'invitant à y pénétrer. J'avance... Ça y est, je suis dedans. Vais-je ressortir aussitôt? Non, j'appuie sur le 5, les portes se referment, je m'attends à faire une crise cardiaque, rien... Pas d'émotions... Je reste calme... Je suis seule dans cette cage qui monte au 5^e... Je me regarde dans le miroir et je vois ma joie! Je crie YES! Ça a vraiment marché! C'est un miracle pour moi!

Merci l'EFT!

J'ai choisi de me former auprès de Marie-Estelle à cette technique, parce que je sens que ça dégage, nettoie, allège, soulage, panse plein de bobos de ma vie. Je me sens de plus en plus légère.

Introduction

Une méthode efficace pour de nombreux traumatismes

Depuis dix ans, j'ai accompagné un grand nombre de personnes avec un très large panel de problèmes, d'émotions, de crises, de questionnements, d'addictions qui vont de la peur des araignées à l'addiction aux madeleines, en passant par la douleur d'un deuil vieux de quarante ans, le manque de confiance en soi, la peur de conduire, le stress des examens médicaux, la peur de la mort, l'estime de soi, le stress professionnel, la culpabilité, la charge mentale, l'autosabotage, les « C'est plus fort que moi », les traumatismes de violences sexuelles, le manque de reconnaissance d'un supérieur, d'un parent ou d'un conjoint, l'abandon, la boulimie, le rejet, la peur du manque, le rapport à l'argent, la timidité chez les jeunes, le manque de concentration à l'école, la peur de la page blanche, la solitude affective, le mal et le vide d'amour, le manque d'amour pour soi, la peur de parler en public, le dégoût de soi, le désespoir, les vieilles colères, soulager l'imagerie mentale de traumatismes, les angoisses, l'anxiété, etc.

J'utilise aussi l'EFT et autres points magiques pour ancrer le positif, comme pour une préparation mentale à un examen, un marathon ou un objectif de carrière.

Derrière chacun de nous se cachent une histoire, des plaies ouvertes, des émotions dévastatrices ancrées dans nos cellules, accrochées à nous comme des trophées de guerre, de luttes, de survie. Tout ceci « s'inscrit sur nos murs » comme le dit le fondateur de l'EFT, Gary Craig. Je n'hésite pas à employer le mot « extraordinaire », voici pourquoi je plébiscite l'EFT :

- ★ C'est une méthode simple : deux doigts et neuf points à stimuler tout simplement !
- ★ C'est une méthode rapide : une ronde simple ne dure que quelques minutes !
- ★ C'est une méthode efficace et durable : si le problème est bien ciblé et que toutes les émotions qui y sont rattachées sont traitées, le problème disparaît définitivement.
- ★ Cette méthode nous rend autonome : dès que vous en ressentez le besoin, vous tapotez, vous n'avez besoin de personne pour vous lancer dans votre ronde EFT.
- ★ Tout le monde peut en bénéficier : oui, tout ce qui vit possède un système énergétique ! Alors nous, les humains, petits et grands, pouvons avoir recours à l'EFT, même les animaux peuvent en bénéficier !
- ★ Elle ne coûte rien : vos doigts font le job. Cependant, même en sachant bien tapoter, il est parfois nécessaire de recourir à un spécialiste de l'EFT pour soulager une douleur plus profonde.
- ★ On peut l'utiliser à chaque minute de notre vie, en fonction de nos besoins.

Aujourd'hui, des millions de personnes pratiquent le tapping à travers le monde. De plus en plus de personnes tapotent pour leur plus grand bien-être. L'EFT est devenu

un phénomène mondial. On retrouve la pratique de l'EFT aussi bien en entreprise que dans les hôpitaux, les écoles, les familles.

L'EFT est un outil pour la Vie. Une fois que vous allez connaître les principes de base de la méthode, qui sont d'une extrême simplicité, cet apprentissage vous servira toujours! Vous ne pourrez pas l'oublier, tant c'est facile, efficace et, il faut le dire, un peu spécial! Vous pourrez l'utiliser à n'importe quel moment, à n'importe quel endroit, il vous faut juste vos doigts. Utilisez-le, usez-en! L'abus d'EFT n'est pas dangereux pour la santé!

Pour la Vie, parce que libérer des émotions toxiques, des chagrins dévastateurs, des phobies, des addictions permet un retour à la joie, au bonheur. Avec l'EFT, on fait du ménage émotionnel, on vide « nos greniers » de souvenirs-poisons, ceux qui nous ramènent constamment dans la souffrance. Débarrassées de leurs peurs, les personnes retrouvent le goût à la Vie, et leur famille aussi!

Le centre hospitalier Lyon-Sud convaincu par l'intérêt de l'EFT depuis 2015

Marie Peraldi-Decitre est psychologue clinicienne depuis de nombreuses années. C'est au cours d'un stage réalisé à la clinique Lyon-Lumière, pendant ses années de licence, qu'elle découvre l'univers de l'EFT. Convaincue par les résultats obtenus sur les patients, elle choisit de se former à cette approche, à l'Institut français de psychologie énergétique clinique (IFPEC) en 2011. Depuis, elle a été recrutée par le centre hospitalier Lyon-Sud pour mettre en pratique cette thérapie douce.

« Je voulais aller plus loin dans les pratiques de psychologie autres que verbales, car j'étais très attachée à l'émotionnel. Psychologue de liaison au centre hospitalier Lyon-Sud, je suis la seule praticienne en EFT de

l'établissement, mais de nombreuses collègues sont très intéressées pour se former également. Au départ, je souhaitais intervenir uniquement dans les services de maternité. Mais la pratique de l'EFT m'a donné l'envie et l'opportunité d'intervenir dans d'autres services. Je suis sollicitée dans tous les services de l'établissement qui n'ont pas de psychologues attirés. Je passe des services de chirurgie orthopédique ou viscérale à l'hémodialyse, de la rhumatologie à la fibromyalgie, ou encore aux troubles alimentaires... », explique Marie Peraldi-Decitre.

Et les résultats sont là ! Pour dépasser les *a priori*, Marie préfère ne pas expliquer son approche au patient. Elle l'invite naturellement au cours de la conversation, parfois douloureuse (accident, décès, amputation, maladie, etc.), à procéder à des pressions d'acupuncture. Une fois l'apaisement installé, elle présente sa pratique.

« La plupart du temps, les patients sont prêts à renouveler l'expérience car ils se rendent vite compte que cela fonctionne. Beaucoup de patients demandent d'ailleurs à poursuivre le traitement à leur sortie », complète Marie Peraldi-Decitre.

Même si une majorité de praticiens reste fidèle aux méthodes classiques, Marie voit un changement de perception de leur part. De plus en plus d'infirmiers et de médecins incitent les patients à se tourner vers l'EFT. Certains services vont même jusqu'à demander des formations. « Au regard des résultats observés sur les patients, l'EFT suscite des vocations ! », ajoute Marie Peraldi-Decitre.

Parole de patiente

Évelyne Perrelle est suivie par Marie Peraldi-Decitre. Après l'échec d'une chirurgie abdominale réparatrice, cette femme de 63 ans a subi de nombreuses complications : douleurs au niveau des jambes, descente d'organes, prise de poids, etc. Outre ces douleurs physiques persistantes, sa santé psychologique a aussi été affectée. Incapable de surmonter ce traumatisme avec les techniques thérapeutiques habituelles, ses médecins l'ont notamment orientée vers l'EFT.

« L'EFT fonctionne parfaitement sur moi ! J'y suis venue initialement pour stabiliser mon poids, je me suis vite rendu compte que mon problème était plus profond. Depuis vingt-cinq ans, j'enfouissais ma colère contre ce chirurgien qui m'a détruite. En une séance, j'ai réussi à me libérer de cette colère, ce qui a directement réduit mes douleurs physiques. Tout était lié ! Que j'utilise l'EFT avec M^{me} Peraldi-Decitre ou chez moi de manière autonome, je sens que cela est efficace. L'EFT m'a délivrée de certaines émotions profondément ancrées. Elle m'a permis de retrouver la sérénité et une paix intérieure de façon durable », commente Évelyne Perrelle.

Source : www.lauretarin.fr.

Les bénéfices de l'EFT

Ce ne sont pas nos souvenirs douloureux qui nous font souffrir, mais l'énergie qui s'est bloquée dans notre système énergétique au moment de l'impact : un choc physique, une parole traumatisante, la vue d'une scène violente, un événement majeur, un chagrin d'amour, la perte d'un être cher, etc. L'accumulation de ces chocs et impacts encrasse littéralement notre système énergétique corporel et est à la source de nos malaises, mal-être, tourments, peurs, anxiétés, phobies, troubles alimentaires, etc. À force d'accumuler « les sales histoires » sans jamais vraiment rien dégager, c'est un peu comme lorsque les canalisations se bouchent. La métaphore n'est pas des plus romantiques, j'en conviens, mais elle a le mérite d'être claire.

Tous les traumatismes sont autant de déchets potentiels qui s'accumulent dans nos méridiens, empêchant la libre circulation de notre énergie – appelée en médecine chinoise le *chi*. Notre système énergétique corporel fonctionne alors

en mode aléatoire. Les coups de mou, les coups de pompe, les réactions non adaptées, les émotions qui débordent sont là pour nous rappeler que nous avons du ménage à faire !

C'est cela qu'illustre la célèbre phrase de Gary Craig : *« Toute émotion négative est due à un dérèglement du système énergétique corporel. »*

En stimulant les points énergétiques déterminés dans le protocole de Gary Craig, qui sont les points d'entrée des méridiens, tout en verbalisant le problème qui nous perturbe, les émotions correspondantes jusqu'alors stockées dans notre corps disparaissent. On se libère des informations-émotions qui perturbent notre système énergétique et notre énergie est alors réharmonisée.

Témoignage

« Bonjour,

Je suis arrivée chez vous dans une incertitude totale, parce que mon problème principal était le fait que je n'arrivais pas à perdre de poids, malgré les régimes. Je ne comprenais pas comment j'allais perdre du poids en sonnant à votre porte. Pourtant, quelque chose de curieux m'y avait poussée. Était-ce le destin ? Oui, c'est certain, puisque l'on dit toujours : "Le destin fait bien les choses."

La première séance fut pleine d'étonnement et de surprise. Au premier abord, je me suis demandé : "Qu'est-ce que je pourrais bien avoir à faire avec ces tapotages ?" Et puis, il a fallu que je sois prise de tournis pour me demander ce qu'il m'arrivait. Je suis repartie de cette séance épuisée et bouleversée. Qu'est-ce qu'il m'arrivait ?

Dès le lendemain, j'avais déjà tellement hâte d'être à ma prochaine visite... Les effets de l'EFT se faisaient ressentir. Je souriais comme je ne l'avais pas fait depuis longtemps.

À partir de là, tout allait mieux pour moi. Je me sentais si légère et impressionnée par ce qui m'arrivait. Je revivais.

Tous les parcours de vie ne sont pas faciles pour chacun d'entre nous et je recommande vivement l'EFT.

J'ai fait subir à ma vie un changement total. Je suis redevenue moi, je souris enfin.

Même si je ne maigris pas à vue d'œil, la balance penche du côté gauche et ça me suffit. Mon corps est juste composé d'un tronc, de deux bras, de deux jambes, voilà tout... J'ai tout ce qu'il faut où il faut, à quoi bon s'en faire ?

Je vous suis tellement reconnaissante, mon mari et mes enfants vous disent MERCI.

Bien cordialement,

Anne C.

Témoignage juin 2012

Mes protocoles

Durant mes dix années de pratique, j'ai consigné une multitude de protocoles personnalisés adressés à mes clients. J'ai choisi de les regrouper par thèmes et de vous les délivrer, en partie, dans cet ouvrage pour que vous ayez une trousse de secours à portée de doigts !

La plupart des personnes n'osent pas utiliser l'EFT, parce qu'elles pensent qu'elles ne vont pas savoir construire les bonnes phrases ! Or, le propre de cette méthode, *c'est la simplicité*. Il faut simplement verbaliser ce que nous ressentons, avec nos mots, nos expressions, décrire notre état émotionnel avec des phrases simples. Je l'explique à mes clients, je leur dis de faire simple, de dire ce qui leur vient, malgré cela, la formulation peut constituer un frein et certains renoncent au tapping.

J'ai enregistré quelques vidéos sur YouTube et, lorsque je vois les commentaires, je me dis que vraiment un soutien serait utile. Bien sûr, ce ne sera pas totalement adapté à votre situation, mais vous adapterez les protocoles à votre histoire, vous y mettrez vos propres mots et vos phrases personnalisées pour vous l'approprier, comme nous le verrons par la suite.

Gardez à l'esprit qu'il n'y a pas de méthode plus simple et plus efficace ! L'EFT va au cœur du problème. Bien utilisé, parfois avec persévérance, comme pour moi et ma claustrophobie, l'EFT déracine le mal.

Attention, je ne vous conseille pas de cesser de prendre votre traitement si vous en avez un en cours. (Voir Avertissement, p. 50)

Avant de commencer

Les protocoles fournis ci-après n'auront peut-être pas le même impact sur vous que sur les clients que j'ai accompagnés en séance personnalisée où le contact, l'empathie, la compassion, l'écoute, l'humour jouent un rôle important dans la résolution du problème. Tous ces ingrédients ont sans aucun doute un rôle de catalyseur.

Pour autant, je vous invite, par votre simple intention, à rejoindre mon énergie et à être mon/ma client-e lors de votre séance. Rappelez-vous que nous ne sommes qu'énergie. Vous pouvez donc, quand bon vous semble, entrer en contact avec mon énergie.

Imaginez que je suis en face de vous. Et j'y serai.

Bon TAPPING ! Et merci infiniment de votre confiance.

CHAPITRE 1

L'EFT et autres points énergétiques magiques !

*“La cause de toute émotion négative est une perturbation
du système énergétique corporel.”*

Gary CRAIG

Comme je l'ai dit en introduction, l'idée de ce présent ouvrage est de proposer aux lecteurs un support pratique en offrant un maximum de protocoles variés qui les aideront, je l'espère de tout cœur, à soulager les petits et les plus gros bobos de l'âme et du corps. Ce livre n'est donc pas une formation académique de l'EFT. Je n'utilise que la ronde de base de la méthode. Je souhaite volontairement faire le plus simple possible, car l'EFT est remarquable dans sa simplicité laquelle cache une grande efficacité. Ne me croyez pas, testez.

Qu'est-ce que l'EFT ?

On pourrait assimiler l'EFT à une forme d'acupuncture émotionnelle. Sans les aiguilles. Avec le bout de nos