

EFT - Sortir du syndrome de la fille aînée

Introduction

Ce document est une ressource douce que tu peux utiliser à ton rythme.

Il te propose un exercice d'EFT simple pour déposer la sur-responsabilité, relâcher la pression et revenir à toi-même.

Il n'y a rien à "réussir". L'important est de t'écouter, de t'accueillir et de tapoter avec bienveillance.

Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Techniques) est une méthode qui combine tapotements sur certains points du corps (issus de l'acupression) et phrases ciblées pour réguler les émotions et libérer les schémas répétitifs.

On peut l'utiliser pour :

- Le stress, l'anxiété, la culpabilité
- Les schémas émotionnels hérités ou appris
- La sur-responsabilité, le perfectionnisme
- Les difficultés à poser ses limites, à dire non ou à se prioriser
- etc...

Comment pratiquer ?

1. Trouve un endroit calme.
2. Prépare-toi mentalement : respire profondément.
3. Phrase de rappel – en tapotant le point karaté (il se situe sur le côté de la main, entre le petit doigt et le poignet, là où l'on donnerait un coup de karaté), répète ta phrase de rappel 3 fois : "Même si [phrase en lien avec la problématique], je m'aime et je m'accepte comme je suis."
4. Tapote les points d'EFT en répétant les phrases associées (voir page suivante). Fais la ronde 3 fois.
5. Il faut au moins 21 jours pour que le cerveau s'imprègne de ce nouveau programme. Tu peux le répéter tous les jours pendant 21 jours ou plus si tu sens que c'est nécessaire. Mais si tu sens que c'est intégrer en moins de temps, fais toi confiance !
6. À la fin, prends quelques secondes pour respirer et sentir l'intégration (main sur le cœur ou le ventre).

Pour aller plus loin...

Il y a plein de choses que tu peux faire seule pour prendre soin de toi et libérer ce que tu portes. Mais parfois, un petit coup de pouce extérieur peut vraiment aider à aller plus loin, avec douceur et sécurité. Si tu ressens que c'est le moment pour toi, tu peux découvrir mes accompagnements ici...



(+33) 6 71 66 89 95



@lessecretsdelaetitia



1051 Rue de la Plaine
74800 Amancy



@lessecretsdelaetitia_



laetitiatercier.fr



@lessecretsauclairdelune

laetitia

Note importante

Ce document est une ressource offerte pour un usage personnel uniquement. Il est destiné à t'accompagner dans ton exploration et ta pratique de l'EFT, pour prendre soin de toi avec douceur. Merci de respecter le travail et l'énergie qui ont été transmis avec amour, et de ne pas reproduire ou diffuser ce document sans autorisation.

Exercice

Ta phrase de rappel

Tu peux soit choisir une des deux phrases ci-dessous, soit t'en inspirer pour créer LA phrase qui te correspond à 100%.

Même si, depuis toujours, j'ai l'impression de devoir être forte, responsable et de porter les autres, je m'aime et je m'accepte comme je suis.

ou

Même si j'ai appris très tôt que je devais être sage, autonome et ne pas trop demander, je m'aime et je m'accepte comme je suis.

La ronde

Pour chaque point, tu peux choisir une ou plusieurs phrases qui résonnent le plus en toi. Ou encore un fois, la rédiger toi-même. Et tapote en continue, en suivant l'ordre indiqué. Tu peux tapoter le côté droit au gauche de ton visage, alterner les deux, cela n'a aucune importance.

1. Sommet du crâne – Nommer le rôle

- J'ai appris très tôt à être la fille forte.
- J'ai appris à prendre sur moi.
- J'ai appris à faire passer les autres avant moi.
- J'ai appris à ne pas trop déranger.
- J'ai appris à être responsable des émotions des autres.
- J'ai appris à porter plus que ce qui était juste pour un enfant.
-

2. Début du sourcil –

Reconnaître l'intelligence du mécanisme

- Ce rôle m'a protégée.
- Il m'a permis de garder le lien.
- Il m'a permis de me sentir aimée et en sécurité.
- Il m'a aidée à survivre émotionnellement.
- Je reconnais aujourd'hui la force et l'intelligence de cette adaptation.
-

4. Sous l'oeil – Déposer la sur-responsabilité

- Je reconnais que tout ne m'appartient pas.
- Je n'ai pas à porter le bonheur des autres.
- Je n'ai pas à réparer ce qui ne m'appartient pas.
- Je n'ai pas à compenser les manques des autres.
- Je rends à chacun ce qui lui appartient, avec amour.
-

6. Menton – Réautorisation

- Je me donne la permission de me choisir.
- Je me donne la permission d'être légère.
- Je me donne la permission de ne pas tout gérer.
- Je me donne la permission de vivre pour moi.
- Je me donne la permission d'être aimée sans devoir mériter l'amour.
-

5. Sous le nez – Sortir du rôle

- Je n'ai plus besoin d'être la fille aimée en permanence.
- Je peux exister en dehors de ce rôle.
- Je peux être vulnérable.
- Je peux demander de l'aide.
- Je peux me reposer sans culpabiliser.
- Je peux recevoir sans me justifier.
-

8. Coeur – Intégration & réparation

- Mon cœur peut respirer plus librement. Il n'a plus besoin de se contracter pour survivre. Il n'a plus besoin de porter le monde.
- Je laisse mon cœur retrouver sa juste place. Je peux être aimante sans me sacrifier. Je peux être forte sans me durcir. Je choisis la paix intérieure.
- Mon cœur est en sécurité. Je suis en sécurité dans mon corps. Je suis en sécurité dans ma vie.
-

7. Point sensible (juste en dessous de la clavicule) – Intégration douce

- Je peux garder ma sensibilité sans porter le monde.
- Je peux garder mon cœur ouvert sans me sacrifier.
- Je peux honorer mon passé sans y rester enfermée.
- Je choisis aujourd'hui un rôle plus juste pour moi.
- Je choisis aujourd'hui un rôle où je respire et où je vis.
-

