

EFT - Se libérer de la peur

Introduction

Ce document est une ressource douce que tu peux utiliser à ton rythme. Il te propose un exercice d'EFT simple pour apaiser la peur, relâcher les tensions qu'elle crée dans ton corps et retrouver un sentiment de sécurité intérieure. Il n'y a rien à prouver ni à forcer. L'important est de t'écouter, de t'accueillir là où tu en es aujourd'hui, 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



1051 Rue de la Plaine
74800 Amancy



laetitiatiercier.fr



@lessecretsdelatitia



@lessecretsdelatitia_



@lessecretsauclairdelune

laëtitia

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 je ressens de la peur en moi, je m'aime et je m'accepte comme je suis.

ou

Même si une partie de moi se sent en insécurité et reste en alerte, 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.

2. Début du sourcil – Reconnaître le mécanisme

- Cette peur a voulu me protéger.
- Elle a voulu m'alerter d'un danger.
- Elle a voulu me préparer à réagir.
- Elle a voulu me garder en sécurité.
- Je reconnais son intention protectrice.
- Je reconnais qu'elle a fait de son mieux.
-

4. Sous l'œil – Accueillir avec douceur

- Je peux reconnaître cette peur.
- Je peux l'accueillir sans la juger.
- Je peux observer ce qu'elle me fait ressentir.
- Je peux respirer avec elle.
- Je peux rester présente avec moi-même.
- Je peux m'offrir de la compassion.
- Je peux commencer à relâcher doucement.
-

6. Menton – Réautorisation

- Je me donne la permission de me sentir en sécurité.
- Je me donne la permission de relâcher la peur.
- Je me donne la permission de me détendre.
- Je me donne la permission de faire confiance.
- Je me donne la permission de lâcher l'alerte.
- Je me donne la permission de respirer librement.
- Je me donne la permission d'être en paix.
-

1. Sommet du crâne – Nommer la peur

- Je ressens de la peur en moi.
- Je sens cette peur dans mon corps.
- Elle est parfois diffuse ou très présente.
- Elle peut être liée à quelque chose de précis.
- Elle est peut-être liée à une sensation d'insécurité.
- Mon corps reste en alerte.
- Je ressens cette tension intérieure.
-

3. Coin de l'oeil /tempe – Ressentir l'impact

- Mais cette peur est fatigante.
- Elle me maintient en tension.
- Elle m'empêche parfois d'avancer.
- Elle me bloque ou me freine.
- Elle me fait douter de moi.
- Elle m'empêche de me détendre pleinement.
- Cela pèse sur mon corps et mon esprit.
-

5. Sous le nez – Ouvrir la possibilité

- Je pourrais peut-être me sentir en sécurité maintenant.
- Je pourrais peut-être relâcher une partie de cette peur.
- Je pourrais peut-être apaiser mon corps.
- Je pourrais peut-être faire confiance à cet instant.
- Je pourrais peut-être me détendre un peu plus.
- Je pourrais peut-être m'ouvrir à plus de calme.
-

8. Cœur – Intégration profonde

- Je suis en sécurité ici et maintenant.
- Je peux me détendre profondément.
- Je peux faire confiance à la vie.
- Je peux avancer avec plus de calme.
- Je peux me sentir soutenue.
- Je peux laisser la peur s'apaiser.
- Je choisis la paix intérieure.
-

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

- Je choisis aujourd'hui de relâcher cette peur.
- Je choisis aujourd'hui de me sentir plus calme.
- Je choisis aujourd'hui d'apaiser mon corps.
- Je choisis aujourd'hui de revenir à moi.
- Je choisis aujourd'hui de me sentir en sécurité.
- Je choisis aujourd'hui de respirer plus librement.
- Je choisis aujourd'hui de me faire confiance.
-

