

EFT - Se libérer du stress

Introduction

Ce document est une ressource douce que tu peux utiliser à ton rythme. Il te propose un exercice d'EFT simple pour apaiser le stress, relâcher les tensions accumulées et retrouver un état de calme et 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



laetiatiercier.fr



@lessecretsdelaetitia



@lessecretsdelaetitia_



@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 je ressens beaucoup de stress et de tension en moi, je m'aime et je m'accepte profondément.

ou

Même si mon corps et mon esprit sont sous pression et ont du mal à se détendre, 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

- Ce stress a voulu me protéger.
- Il a voulu m'aider à anticiper.
- Il a voulu me préparer à réagir.
- Il a voulu me garder en sécurité.
- Je reconnais l'intention derrière ce stress.
- Je reconnais qu'il a essayé de m'aider, même si aujourd'hui il est trop présent.
-

4. Sous l'œil – Accueillir avec douceur

- Je peux reconnaître ce stress.
- Je peux l'accueillir sans jugement.
- Je peux observer ce qui se passe en moi.
- Je peux respirer avec cette tension.
- 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 détendre.
- Je me donne la permission de relâcher la pression.
- Je me donne la permission de ralentir.
- Je me donne la permission de ne pas tout porter.
- Je me donne la permission de me sentir en sécurité.
- Je me donne la permission de souffler.
- Je me donne la permission de lâcher prise.
-

1. Sommet du crâne – Nommer le stress

- Je ressens du stress dans mon corps.
- Je ressens de la pression.
- Je ressens de la tension intérieure.
- Mon mental est agité.
- Je me sens parfois submergée.
- J'ai du mal à me détendre.
- Mon système est en alerte.
-

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

- Mais ce stress m'épuise.
- Il fatigue mon corps.
- Il envahit mon esprit.
- Il m'empêche de me poser.
- Il me coupe de mon calme intérieur.
- Il crée de la tension en moi.
- Cela devient lourd à porter.
-

5. Sous le nez – Ouvrir la possibilité

- Je pourrais peut-être relâcher un peu cette pression.
- Je pourrais peut-être autoriser mon corps à se détendre.
- Je pourrais peut-être respirer plus profondément.
- Je pourrais peut-être me sentir en sécurité dans l'instant.
- Je pourrais peut-être ralentir.
- Je pourrais peut-être laisser partir une partie de ce stress.
- Je pourrais peut-être m'ouvrir à plus de calme.
-



8. Cœur – Intégration profonde

- Mon corps peut se détendre.
- Je peux retrouver le calme en moi.
- Je peux me sentir en sécurité ici et maintenant.
- Je peux relâcher ce qui ne m'appartient plus.
- Je peux respirer librement.
- Je peux revenir à un état de paix intérieure.
- Je choisis la douceur et la sérénité.
-

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

- Je choisis de relâcher ce stress.
- Je choisis de me sentir plus calme.
- Je choisis de détendre mon corps.
- Je choisis d'apaiser mon esprit.
- Je choisis de créer de la sécurité intérieure.
- Je choisis de respirer profondément.
- Je choisis de revenir à moi.
-