

EFT - Apprendre à s'aimer

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 regard que tu poses sur toi, relâcher les jugements intérieurs et ouvrir l'espace pour plus de douceur et d'amour envers toi-même. Il n'y a rien à prouver ni à changer immédiatement. L'important est de t'écouter, de t'accueillir avec sincérité, 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 j'ai parfois du mal à m'aimer pleinement et à me sentir suffisante telle que je suis, je m'aime et je m'accepte profondément.

ou

Même si une partie de moi se critique encore, se juge ou doute de sa valeur, je choisis de m'ouvrir à plus de douceur envers moi-même.

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 manque d'amour

- Il y a une partie de moi qui se critique.
- Une partie de moi qui se juge sévèrement.
- J'ai appris à voir ce qui ne va pas.
- J'ai appris à me comparer.
- J'ai appris à douter de ma valeur.
-

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

- Mais ce regard dur me blesse.
- Il me fait me sentir insuffisante.
- Il me coupe de ma douceur.
- Il m'empêche de me sentir pleinement aimable.
- Il me fait douter de moi.
-

5. Sous le nez – Ouvrir la possibilité

- Je peux me regarder autrement.
- Je peux voir ma beauté intérieure.
- Je peux reconnaître ma valeur.
- Je peux me traiter avec respect et amour.
- Je peux apprendre à me parler avec douceur.
- Je peux changer mon regard progressivement.
-

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

- L'amour peut commencer à circuler en moi.
- Je peux devenir un espace sûr pour moi-même.
- Je peux me soutenir intérieurement.
- Je peux m'offrir la tendresse que j'attends.
- Je choisis aujourd'hui plus de douceur envers moi.
- Je choisis aujourd'hui de me traiter avec amour.
-

8. Coeur – Intégration et réception

- Mon cœur peut s'ouvrir à l'amour de soi.
- Je suis digne d'amour simplement parce que j'existe.
- Je peux me regarder avec bienveillance.
- Je peux recevoir l'amour qui est déjà là en moi.
- Je laisse l'amour m'habiter et me nourrir.
- Je suis mon propre refuge.
-

4. Sous l'œil – Accueillir avec compassion

- Je reconnais cette blessure en moi.
- Je reconnais ce besoin d'amour.
- Je reconnais cette part qui veut être rassurée.
- Je peux commencer à accueillir.
- Je peux commencer à être plus douce avec moi.
- Je peux m'offrir de la compassion.
-

6. Menton – Réautorisation

- Je me donne la permission de m'aimer.
- Je me donne la permission d'être imparfaite et digne d'amour.
- Je me donne la permission d'être douce avec moi-même.
- Je me donne la permission de me choisir.
- Je me donne la permission de reconnaître ma valeur.
-

