

EFT - Se libérer de la dépendance affective

Introduction

Ce document est une ressource douce que tu peux utiliser à ton rythme. Il te propose un exercice d'EFT simple pour apaiser l'attachement excessif, relâcher la peur de perdre l'autre et retrouver une sécurité intérieure plus stable et autonome. Il n'y a rien à "couper" brutalement. L'important est de t'écouter, de t'accueillir avec bienveillance, et de tapoter avec douceur.

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 j'ai peur de perdre l'autre et que j'ai du mal à me sentir bien seule, je m'aime et je m'accepte comme je suis
ou

Même si une partie de moi dépend de l'amour, de l'attention ou de la présence de l'autre pour se sentir en sécurité, 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 besoin a voulu me protéger.
- Il a voulu me garder connectée à l'amour.
- Il a voulu éviter la solitude.
- Il a voulu me sécuriser.
- Je reconnais que ce mécanisme a eu une utilité.
- Je comprends d'où il vient.
- Je peux l'accueillir avec douceur.
-

4. Sous l'œil – Accueillir avec douceur

- Je peux reconnaître cette dépendance.
- Je peux accueillir cette peur en moi.
- Je peux observer ce qui se joue sans me juger.
- Je peux m'offrir de la compassion.
- Je peux rester présente avec moi-même.
- Je peux respirer avec ces émotions.
- Je peux commencer à relâcher doucement.
-

6. Menton – Réautorisation

- Je me donne la permission de me choisir.
- Je me donne la permission de me sentir en sécurité en moi.
- Je me donne la permission d'exister sans dépendre de l'autre.
- Je me donne la permission de poser mes limites.
- Je me donne la permission de m'aimer pleinement.
- Je me donne la permission de me respecter.
- Je me donne la permission de me suffire.
-

1. Sommet du crâne – Nommer le schéma

- J'ai peur de perdre l'autre.
- J'ai peur d'être abandonnée.
- J'ai du mal à être seule.
- Je ressens un besoin fort d'amour ou d'attention.
- Je m'attache très vite ou très fort.
- J'ai peur du manque affectif.
- Je ressens cette dépendance en moi.
-

8. Cœur – Intégration profonde

- Je peux être en lien sans me perdre.
- Je peux aimer sans dépendre.
- Je peux me sentir complète et en sécurité en moi.
- Je peux créer des relations saines et équilibrées.
- Je peux me choisir sans culpabilité.
- Je peux m'aimer profondément.
- Je choisis la sécurité intérieure et la liberté affective.
-

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

- Mais cette dépendance me fait souffrir.
- Elle me fait douter de moi.
- Elle me fait m'oublier dans la relation.
- Elle me fait accepter des choses qui ne me conviennent pas.
- Elle me met dans l'attente ou dans la peur.
- Elle me fait perdre mon centre.
- Et cela est lourd à porter.
-

5. Sous le nez – Ouvrir la possibilité

- Je pourrais me sentir en sécurité par moi-même.
- Je pourrais m'apporter ce dont j'ai besoin.
- Je pourrais me sentir complète même seule.
- Je pourrais créer une relation plus saine.
- Je pourrais me choisir davantage.
- Je pourrais me reconnecter à moi.
- Je pourrais relâcher cette dépendance.
-

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

- Je choisis aujourd'hui de revenir à moi.
- Je choisis aujourd'hui de me sentir plus stable intérieurement.
- Je choisis aujourd'hui de créer des relations plus équilibrées.
- Je choisis aujourd'hui de me respecter.
- Je choisis aujourd'hui de me faire confiance.
- Je choisis aujourd'hui de m'apporter de l'amour.
- Je choisis aujourd'hui de me sentir entière.
-

