



# EFT

Tout ce qu'il faut savoir pour  
apprendre et pratiquer l'EFT pas à  
pas.

GUIDE

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Qu'est-ce que l'EFT ?</b>	<b>4</b>
<b>Pourquoi utiliser l'EFT ?</b>	<b>6</b>
<b>Matériel nécessaire</b>	<b>7</b>
<b>Les bases essentielles</b>	<b>8</b>
<b>Comment pratiquer l'EFT pas à pas</b>	<b>10</b>
<b>Les points de tapotement</b>	<b>12</b>
<b>Comment construire vos phrases EFT</b>	<b>14</b>
<b>Comment mesurer l'intensité de vos émotions</b>	<b>16</b>
<b>Exemple complet de séance</b>	<b>18</b>
<b>Les erreurs classiques à éviter</b>	<b>20</b>
<b>Astuces et bonnes pratiques</b>	<b>22</b>
<b>Mémo récapitulatif</b>	<b>24</b>
<b>Lexique rapide</b>	<b>26</b>
<b>Conseils finaux</b>	<b>27</b>
<b>Conclusion</b>	<b>28</b>
<b>Bonus – 3 exemples concrets d'utilisation</b>	<b>30</b>

## Chapitre 1 - Introduction

L'EFT (Emotional Freedom Technique) est une méthode simple, rapide et accessible à tous pour apaiser les émotions et soulager les tensions intérieures. Elle associe des tapotements sur des points précis du corps à des phrases qui expriment les ressentis du moment.

Ce guide a été conçu pour celles et ceux qui souhaitent découvrir l'EFT et apprendre à l'utiliser en toute autonomie, sans jargon, sans folklore et sans avoir besoin d'un matériel particulier.

Il s'adresse principalement aux débutants, aux personnes sensibles, stressées, ou simplement curieuses d'un outil pratique pour mieux vivre les émotions du quotidien.

Au fil des chapitres, vous apprendrez :

- Comment fonctionne l'EFT et pourquoi c'est efficace.
- Dans quels cas l'utiliser concrètement.
- Comment formuler vos propres phrases adaptées à vos ressentis.
- Comment réaliser une séance complète, étape par étape.
- Les erreurs classiques à éviter et les astuces qui facilitent la pratique.

Un point essentiel à retenir dès maintenant : l'EFT n'est pas un remède miracle. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ou un accompagnement thérapeutique lorsque cela est nécessaire. Mais elle représente un formidable outil complémentaire pour mieux réguler ses émotions et retrouver un apaisement durable.

Prêt à découvrir comment cette méthode fonctionne ? Passons à son histoire et à ses origines.

## Chapitre 2 - Les origines de l'EFT

Comme toute méthode, l'EFT a une histoire. Connaître ses origines permet de mieux comprendre pourquoi cette technique est à la fois simple et efficace, mais aussi pourquoi elle a parfois été mal comprise.

L'EFT (Emotional Freedom Technique) a été créée dans les années 1990 par Gary Craig, un ingénieur américain. Son objectif était clair : simplifier une méthode existante appelée TFT (Thought Field Therapy), développée par le Dr Roger Callahan.

Le TFT fonctionnait déjà sur le principe des tapotements sur certains points du corps en lien avec des problématiques émotionnelles, mais il était complexe, avec des séquences spécifiques pour chaque problème.

Gary Craig, persuadé que tout le monde devait pouvoir utiliser facilement cet outil, a alors eu une idée simple : unifier les séquences pour n'en garder qu'une seule, applicable à tout type de problème. C'est ainsi qu'est née l'EFT.

Grâce à cette simplification, l'EFT est rapidement devenue une méthode accessible à tous, sans connaissances particulières, sans matériel, et sans apprentissage long et complexe.

Depuis, l'EFT s'est diffusée dans le monde entier, aussi bien auprès des particuliers que dans certains milieux du développement personnel, du coaching ou de l'accompagnement émotionnel.

Des études ont été menées, notamment sur la diminution du stress ou du taux de cortisol après des séances d'EFT, mais il faut bien comprendre que cette méthode reste une technique complémentaire.

Elle n'est pas officiellement reconnue dans le domaine médical classique, mais elle est utilisée et enseignée dans de nombreux pays comme un outil de gestion émotionnelle simple et efficace.

Dans le prochain chapitre, nous verrons pourquoi l'EFT est particulièrement utile dans votre vie quotidienne, et dans quels cas elle peut véritablement faire la différence.

## Chapitre 3 - Pourquoi utiliser l'EFT ?

L'EFT est un outil étonnamment simple, mais très polyvalent. Elle peut être utilisée dans une grande variété de situations, allant du stress quotidien aux blocages plus profonds. Ce qui la rend si précieuse, c'est sa capacité à s'adapter à chacun, sans technique compliquée ni apprentissage lourd.

Au cœur de la méthode : l'apaisement émotionnel. En tapotant sur certains points du corps tout en exprimant ce que l'on ressent, on aide le système nerveux à se calmer, les tensions à se relâcher, et l'esprit à se recentrer.

Voici quelques cas concrets où l'EFT peut être utile :

- Un stress ponctuel (avant un entretien, un appel, un examen)
- Une émotion vive (colère, tristesse, angoisse, irritation)
- Une peur ancienne ou récente (phobie, appréhension)
- Une douleur corporelle liée à une tension émotionnelle
- Une croyance limitante (ex. : « Je ne suis pas à la hauteur », « Je n'y arriverai jamais »)
- Une habitude ou un comportement difficile à changer (grignotage, procrastination)

L'un des grands avantages de l'EFT, c'est qu'elle peut être utilisée de manière très ponctuelle (pour calmer une émotion immédiate), ou intégrée dans une routine régulière pour entretenir un bon équilibre émotionnel.

Elle permet également de mieux se préparer à certains événements, d'aborder plus sereinement une prise de parole, un voyage, un changement de vie, etc.

Enfin, l'EFT ne nécessite aucun équipement, aucun espace particulier. Elle peut se pratiquer discrètement, où que l'on soit, en quelques minutes.

Cela dit, il est important de rappeler que l'EFT est une méthode complémentaire : elle ne prétend pas se substituer à un traitement médical ni à un accompagnement thérapeutique quand celui-ci est nécessaire. Elle s'inscrit dans une démarche de mieux-être, accessible, autonome et respectueuse de chacun.

Voyons maintenant comment l'EFT peut être utilisée concrètement selon différentes situations de vie.

## Chapitre 4 - Les différentes façons d'utiliser l'EFT

L'un des grands atouts de l'EFT est sa flexibilité. La méthode s'adapte à de nombreuses situations de la vie quotidienne. Il n'existe pas une seule façon de pratiquer, mais une multitude de manières d'intégrer l'EFT selon les besoins et les envies de chacun.

Voici les principales façons d'utiliser l'EFT :

### 1. Soulager un stress ponctuel :

Parfait avant un événement stressant comme un entretien, un appel téléphonique, un examen ou une prise de parole. L'EFT aide à évacuer la tension et à retrouver plus de calme.

### 2. Travailler sur un souvenir ou un événement difficile :

Cela peut être un souvenir marquant, un moment qui continue de provoquer une émotion vive lorsqu'on y pense. L'EFT permet de libérer progressivement cette charge émotionnelle.

### 3. Travailler une croyance limitante :

Beaucoup de nos blocages viennent de phrases intérieures bien ancrées : « Je ne suis pas capable », « Je suis nul », « Je ne mérite pas le bonheur ». L'EFT aide à prendre conscience de ces croyances et à les assouplir.

### 4. Se préparer à un événement à venir :

En anticipant un moment potentiellement stressant, l'EFT permet de se sentir mieux préparé(e), plus serein(e), et d'envisager l'événement avec plus de confiance.

### 5. Créer une routine émotionnelle quotidienne :

L'EFT peut devenir un rituel de bien-être au quotidien. Tapoter quelques minutes le matin ou le soir pour relâcher les tensions accumulées, ou simplement pour prendre un moment pour soi.

Conseil pour bien débiter : Commencer par un sujet simple et mesurable.

L'idéal est de choisir un sujet précis où vous pouvez facilement donner une note de 0 à 10 sur l'intensité de votre émotion ou de votre inconfort. Cela vous permettra de constater concrètement l'évolution et l'efficacité de votre séance.

Exemples :

- Une tension dans l'épaule notée à 6/10
- Une colère à 7/10 après un conflit

- Une angoisse à 5/10 avant un appel important

Cette manière de procéder vous aidera à renforcer votre confiance dans la méthode et à mieux sentir les effets de l'EFT, même subtils.

Passons maintenant à un point essentiel : comprendre les limites de l'EFT et savoir dans quels cas il est préférable de consulter un professionnel.

## Chapitre 5 - Ce que l'EFT ne peut pas faire (et ce qu'il faut savoir)

L'EFT est un outil simple, puissant et accessible. Mais pour qu'il soit utilisé avec justesse, il est important de connaître aussi ses limites.

L'objectif de ce chapitre n'est pas de diminuer la valeur de la méthode, mais de poser un cadre clair et éthique, pour éviter les malentendus ou les attentes irréalistes.

L'EFT n'est pas un remède miracle.

Même si les effets sont parfois rapides et visibles, l'EFT ne supprime pas magiquement les émotions ni les problèmes. Elle permet de mieux vivre ce qui est là, de diminuer l'intensité émotionnelle, de retrouver du calme ou de la clarté intérieure.

L'EFT ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

Elle ne doit jamais être utilisée à la place d'un traitement prescrit, ni comme unique réponse à une souffrance profonde, à un trouble diagnostiqué, ou à un traumatisme important.

Quand faut-il consulter un professionnel ?

- Si l'émotion est trop intense et vous dépasse totalement.
- Si vous sentez que des souvenirs ou des réactions envahissantes remontent.
- Si votre état vous empêche de fonctionner normalement au quotidien.
- Si vous avez des doutes sur la nature de ce que vous ressentez.

Dans tous ces cas, il est essentiel de vous tourner vers un médecin, un psychologue ou un thérapeute qualifié.

Ce que l'EFT peut réellement apporter :

- Une aide précieuse dans la gestion du stress et des émotions.
- Un espace personnel pour exprimer ce que l'on ressent en toute sécurité.
- Une méthode douce pour reprendre contact avec soi-même.
- Un soutien complémentaire à d'autres formes d'accompagnement.

Le facteur clé : la régularité.

Comme toute pratique, les bienfaits de l'EFT se construisent dans la durée. Même quelques minutes par jour peuvent avoir un impact significatif sur votre équilibre émotionnel.

En résumé, l'EFT est une méthode de mieux-être puissante, à condition de rester lucide et responsable dans son usage.

Dans le prochain chapitre, voyons concrètement ce dont vous avez besoin pour pratiquer l'EFT chez vous, simplement et efficacement

## Chapitre 6 - De quoi avez-vous besoin pour pratiquer ?

L'un des grands avantages de l'EFT, c'est qu'elle ne nécessite aucun matériel, aucun outil, ni aucune préparation complexe. Vous avez déjà tout ce qu'il vous faut pour commencer.

Voici les éléments essentiels pour pratiquer l'EFT :

### 1. Vos doigts :

Ce sont eux qui vont servir à effectuer les tapotements. Utilisez généralement deux ou trois doigts pour tapoter doucement les points précis du corps.

### 2. Un endroit calme (facultatif) :

Il n'est pas obligatoire d'être dans le silence absolu, mais un lieu tranquille facilite la concentration, surtout au début. Cela peut être chez vous, au bureau, dans la voiture (à l'arrêt), ou même dans un lieu public en toute discrétion.

### 3. Un peu de temps :

Une séance peut durer entre 2 et 15 minutes. Vous pouvez pratiquer l'EFT en quelques instants si nécessaire, ou prendre plus de temps selon vos besoins.

### 4. Un sujet clair :

Avant de commencer, identifiez une émotion, une pensée, une tension ou un inconfort sur lequel vous souhaitez travailler. Plus c'est précis, plus c'est efficace.

### 5. Une phrase de départ (préparation) :

Il s'agit d'une phrase simple qui exprime ce que vous ressentez et qui sert de point de départ à votre séance. Nous verrons en détail comment la formuler dans un chapitre dédié.

Optionnel : un carnet ou une note personnelle :

Tenir un petit carnet ou noter vos séances (même très brièvement) peut vous aider à suivre votre évolution, identifier les thèmes récurrents, ou simplement observer vos progrès avec le temps.

En résumé, l'EFT est une méthode de pleine autonomie. Dès lors que vous êtes en mesure de vous connecter à ce que vous ressentez et de formuler une phrase sincère, vous pouvez pratiquer.

Dans le prochain chapitre, nous allons explorer les principes fondamentaux de la méthode pour bien comprendre ce qui fait son efficacité.

## Chapitre 7 - Les bases essentielles de l'EFT

Avant de réaliser une séance d'EFT, il est essentiel de comprendre les principes fondamentaux qui rendent cette méthode efficace. Ces bases permettent d'éviter les erreurs classiques et de mieux vivre sa pratique.

Pourquoi tapoter sur des points précis ?

Les tapotements sont réalisés sur des points bien précis du corps, situés sur des méridiens utilisés en médecine traditionnelle chinoise. L'idée est de stimuler ces points pour favoriser la circulation de l'énergie et calmer les réactions émotionnelles.

Pourquoi parler en même temps ?

Mettre des mots sur ce que l'on ressent permet de reconnaître et d'accepter ses émotions. C'est un processus clé de l'EFT : dire ce qui est là sans se juger.

Pourquoi mesurer l'intensité (de 0 à 10) ?

Donner une note à son ressenti au début et à la fin d'une séance permet de vérifier concrètement l'évolution. Cela aide aussi à repérer les résistances ou les blocages.

Que faire si la note ne baisse pas ?

- Reformuler autrement.
- Explorer une autre facette du problème.
- Travailler sur la résistance elle-même (exemple : « Même si je n'arrive pas à me calmer... »).

Pourquoi refaire plusieurs rondes ?

Les émotions évoluent souvent par couches. Une première ronde fait émerger un ressenti. Une deuxième permet d'aller plus loin. Il est courant de faire plusieurs cycles pour accompagner un ressenti jusqu'à l'apaisement.

Comment savoir si l'EFT fonctionne ?

Les signes positifs sont variés :

- Baisse de la note d'intensité.
- Soupirs, bâillements, détente corporelle.
- Changements de pensée (« Finalement, ce n'est pas si grave... »).
- Sensation de calme ou de clarté intérieure.

Le secret de l'EFT : simplicité et sincérité.

Pas besoin de technique complexe ou de grandes phrases. Ce qui compte, c'est d'être honnête avec soi-même, de respecter son rythme et de rester à l'écoute de son ressenti.

Dans le prochain chapitre, nous verrons comment bien formuler vos phrases EFT pour rendre vos séances encore plus efficaces.

## Chapitre 8 - Comment construire vos phrases en EFT

L'un des points clés en EFT, c'est la formulation des phrases. C'est souvent ce qui bloque les débutants : « Je ne sais pas quoi dire », « Est-ce que je le formule bien ? », « Et si je me trompe ? ».

Bonne nouvelle : il n'existe pas de phrase parfaite. Ce qui fonctionne, c'est de dire ce que vous ressentez vraiment, avec vos propres mots, sans chercher à bien faire.

La phrase d'EFT comporte deux éléments :

1. Une reconnaissance du ressenti actuel.
2. Une forme d'acceptation ou de bienveillance envers soi-même.

Exemple de structure classique :

« Même si je ressens [ce que je ressens], je choisis de m'accepter tel(le) que je suis. »

Autres formulations possibles :

- « Même si je me sens très stressé(e), je choisis de respirer avec ce stress. »
- « Même si j'ai peur de cet entretien, je me respecte comme je suis. »
- « Même si je ressens cette tension dans mon ventre, je choisis de me détendre un peu. »

Adaptez votre formulation à la situation :

- Pour une émotion → « Même si je suis en colère / triste / inquiet... »
- Pour une pensée → « Même si je pense que je ne vais pas y arriver... »
- Pour une sensation → « Même si j'ai cette boule dans la gorge... »
- Pour une habitude → « Même si j'ai encore envie de grignoter... »
- Pour une croyance → « Même si je pense que je ne mérite pas de réussir... »

Et si je ne sais pas quoi dire ?

Vous pouvez rester simple. Décrire l'émotion ou la sensation suffit. Exemples :

- « Je ressens quelque chose de flou, mais ce n'est pas agréable. »
- « J'ai une pression dans le ventre, sans trop savoir pourquoi. »

Pourquoi l'acceptation est-elle si importante ?

Parce que lutter contre ce que l'on ressent ne fait souvent que renforcer l'émotion. L'EFT ne cherche pas à supprimer l'émotion de force, mais à la laisser circuler. C'est l'accueil bienveillant qui permet l'apaisement.

Rappel : ce n'est pas grave si la phrase est maladroite. Ce qui compte, c'est qu'elle soit honnête. Avec le temps, les mots viendront plus facilement.

Dans le prochain chapitre, vous allez découvrir comment dérouler une séance complète d'EFT pas à pas.

## Chapitre 9 - Comment pratiquer l'EFT pas à pas

Maintenant que vous avez compris les bases de l'EFT et appris à formuler vos phrases, il est temps de passer à la pratique concrète. Voici le déroulement d'une séance type, étape par étape.

### 1. Identifier ce que vous ressentez :

Prenez un moment pour observer ce qui se passe en vous. Est-ce une émotion ? Une pensée ? Une tension physique ? Essayez d'être le plus précis possible.

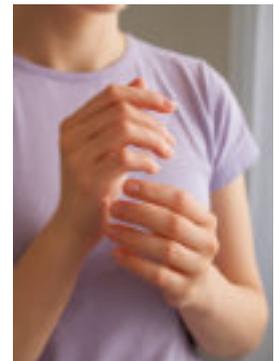
### 2. Évaluer l'intensité (de 0 à 10) :

Attribuez une note à l'intensité de ce que vous ressentez, sur une échelle de 0 (pas du tout présent) à 10 (extrêmement intense). Ce repère vous permettra de suivre l'évolution.

### 3. Formuler la phrase de départ (préparation) :

Exemple : « Même si je ressens [émotion ou tension], je m'accepte comme je suis. »

Répétez cette phrase 3 fois en tapotant sur le point karaté (tranche de la main).



### 4. Faire une ronde de tapotement :

Tapotez chacun des 9 points dans l'ordre habituel. À chaque point, exprimez une phrase courte liée à ce que vous ressentez.

Exemples : « Cette peur », « Cette boule dans mon ventre », « J'ai du mal à lâcher », etc.



5. Réévaluer l'intensité :

Reprenez votre note initiale et mesurez à nouveau l'intensité de ce que vous ressentez après la ronde.

6. Adapter la suite :

- Si la note a baissé : vous pouvez refaire une ronde pour renforcer l'apaisement.
- Si la note est stable : essayez de reformuler, ou explorez une autre facette du problème.
- Si une autre émotion émerge : recommencez le processus avec cette nouvelle donnée.

7. Clôturer la séance :

Lorsque l'intensité est suffisamment réduite (ou que vous sentez un apaisement), terminez la séance en formulant une phrase positive ou de gratitude.

Exemples : « Je me sens plus calme maintenant », « Merci à moi d'avoir pris ce moment ».

Conseil :

Ne cherchez pas à forcer un résultat. L'EFT est un processus, pas un bouton magique. Même si la note ne bouge pas immédiatement, le fait de vous connecter à ce que vous ressentez est déjà bénéfique.

Dans le prochain chapitre, vous découvrirez les 9 points clés de la ronde de tapotement et comment les repérer facilement.

## Chapitre 10 - Les 9 points de tapotement

Pour pratiquer l'EFT efficacement, il est important de connaître les 9 points principaux sur lesquels vous allez tapoter. Ces points suivent un ordre précis, mais rassurez-vous : si vous en oubliez un ou si vous les tapotez dans un ordre un peu différent, cela fonctionnera quand même.

L'EFT est une méthode souple, pas un protocole rigide. Voici les 9 points à retenir :

### 1. Point Karaté (tranche de la main) :

C'est le point utilisé au début, lors de la phrase de départ (préparation). Il se situe sur la tranche de la main, côté petit doigt.



### 2. Sommet de la tête :

Le point le plus haut du crâne, au centre. Tapotez doucement du bout des doigts.

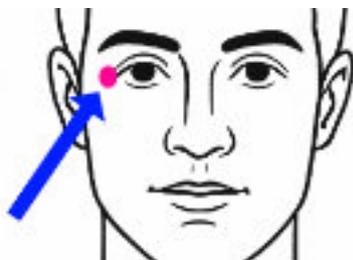
### 3. Début du sourcil :

À la base du sourcil, près de l'arête du nez. Vous pouvez tapoter d'un seul côté ou des deux côtés.



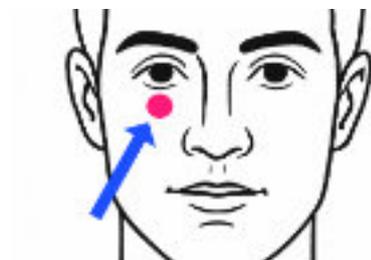
4. Coin de l'œil :

Sur l'os situé à l'extérieur de l'œil, jamais sur l'œil lui-même.



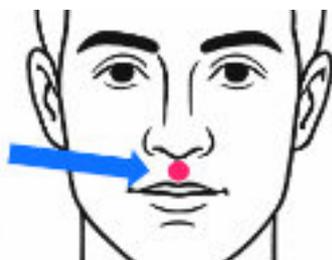
5. Sous l'œil :

Sur l'os juste en dessous de l'œil.



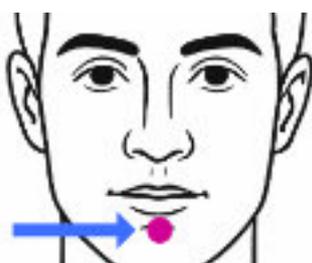
6. Sous le nez :

Entre le nez et la lèvre supérieure.



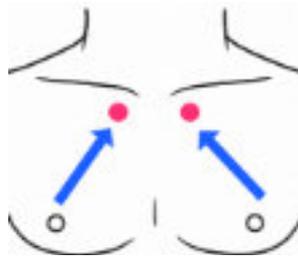
7. Creux du menton :

Dans le petit creux entre la lèvre inférieure et le menton.



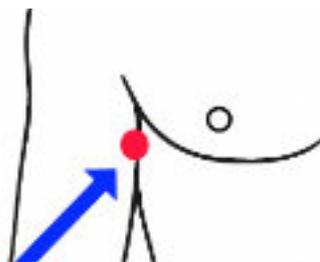
## 8. Clavicule :

Sous les clavicules, légèrement à gauche et à droite du sternum. Vous pouvez tapoter directement avec toute la main.



## 9. Sous le bras :

Sur le côté du corps, environ 10 cm sous l'aisselle. Chez les femmes, c'est au niveau du soutien-gorge.



## Conseils pratiques :

- Tapotez avec 2 ou 3 doigts.
- Restez léger, sans appuyer fort.
- Tapotez 5 à 10 fois par point, ou à votre rythme.

Avec un peu de pratique, ce trajet des points devient très naturel.

Dans le prochain chapitre, nous irons encore plus loin en détaillant chaque point : son emplacement précis et son utilité émotionnelle.

## Chapitre 11 - Définition détaillée des points

Dans ce chapitre, nous allons détailler chacun des 9 points de l'EFT. Cela vous permettra de mieux les repérer et de mieux comprendre leur utilité dans la pratique. Rappelez-vous que l'essentiel reste de tapoter en douceur et de rester connecté à votre ressenti. La précision vient naturellement avec l'habitude.

### 1. Point Karaté (tranche de la main) :

Emplacement : Sur la tranche de la main, côté petit doigt.

Utilité : Point de départ de la séance, utilisé pour répéter la phrase d'installation (préparation). Permet de poser l'intention et de commencer à se connecter à soi.

### 2. Sommet de la tête :

Emplacement : Le point le plus haut du crâne, au centre.

Utilité : Point global d'équilibrage et de recentrage. Favorise une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps.

### 3. Début du sourcil :

Emplacement : À la base du sourcil, près de l'arête du nez.

Utilité : Soulage les pensées répétitives, les soucis et les ruminations.

### 4. Coin de l'œil :

Emplacement : Sur l'os à l'extérieur de l'œil.

Utilité : Apaise les peurs, les tensions liées à l'anticipation ou au danger perçu.

### 5. Sous l'œil :

Emplacement : Sur l'os juste en dessous de l'œil.

Utilité : Favorise l'intégration émotionnelle et la libération des tensions liées à ce que l'on vit ou observe.

### 6. Sous le nez :

Emplacement : Entre le nez et la lèvre supérieure.

Utilité : Libère les blocages liés à la honte, au jugement de soi ou aux non-dits.

### 7. Creux du menton :

Emplacement : Dans le petit creux entre la lèvre inférieure et le menton.

Utilité : Apaise le dialogue intérieur et les auto-critiques.

8. Clavicule :

Emplacement : Sous les clavicules, de chaque côté du sternum.

Utilité : Aide à se recentrer, à se sentir plus ancré et sécurisé.

9. Sous le bras :

Emplacement : Sur le côté du corps, environ 10 cm sous l'aisselle.

Utilité : Libère les tensions résiduelles, les peurs cachées ou les résistances à l'apaisement.

Encore une fois, retenez que l'EFT fonctionne même si vous ne connaissez pas tout par cœur. La simplicité et la régularité sont les meilleures alliées de votre pratique.

### **Existe-t-il d'autres points en EFT ?**

Il existe effectivement des versions plus complètes de l'EFT qui intègrent des points supplémentaires, notamment sur les mains et les doigts. Ces variantes peuvent être utilisées dans certains protocoles ou par des praticiens expérimentés.

Cependant, pour alléger la compréhension et faciliter l'approche de la méthode, ce guide se concentre volontairement sur la base classique de l'EFT : les 9 points essentiels. Cette version est largement suffisante pour débiter, obtenir des résultats concrets et installer une pratique régulière en toute autonomie.

## Chapitre 12 - Exemple complet de séance EFT

Pour bien comprendre comment une séance d'EFT se déroule concrètement, voici un exemple complet. Nous allons prendre un cas courant et simple : le stress avant un appel téléphonique important.

Situation :

Vous avez un appel prévu avec une personne qui vous impressionne ou vous stresse. Vous ressentez une boule au ventre et une certaine nervosité.

1. Identifier le ressenti :

Je ressens du stress, une boule dans le ventre, une tension dans les épaules.

2. Mesurer l'intensité :

Note de départ : 7/10.

3. Formuler la phrase de départ (préparation) :

En tapotant sur le point karaté, répéter 3 fois :

« Même si je ressens ce stress à l'idée de cet appel, je choisis de m'accepter comme je suis. »

4. Faire une première ronde de tapping :

Sommet de la tête : « Ce stress »

Début du sourcil : « Cette boule dans mon ventre »

Coin de l'œil : « J'ai peur de mal faire »

Sous l'œil : « Cette tension dans mes épaules »

Sous le nez : « Ce stress qui monte »

Creux du menton : « J'ai du mal à me détendre »

Clavicule : « Toute cette pression »

Sous le bras : « Ce stress dans mon corps »

5. Réévaluer l'intensité :

Nouvelle note : 4/10.

6. Faire une seconde ronde en ouvrant vers l'apaisement :

Sommet de la tête : « Peut-être que je peux relâcher un peu »

Début du sourcil : « Je choisis de me calmer »

Coin de l'œil : « Je fais de mon mieux »

Sous l'œil : « Je respire »

Sous le nez : « Je me donne le droit de me détendre »

Creux du menton : « Je suis en sécurité ici et maintenant »

Clavicule : « Je relâche les tensions »

Sous le bras : « Je me sens un peu mieux »

7. Réévaluer l'intensité :

Nouvelle note : 2/10.

8. Clôturer avec une dernière phrase positive :

En tapotant légèrement les points :

« Je me sens plus calme »

« Je suis prêt(e) pour mon appel »

Conclusion :

Cet exemple montre qu'une séance d'EFT est un processus progressif. Parfois, l'intensité baisse rapidement. Parfois, cela demande plusieurs rondes. L'essentiel est de rester à l'écoute de soi et d'accompagner son ressenti sans forcer.

Dans le prochain chapitre, nous verrons les erreurs classiques que rencontrent les débutants et comment les éviter.

## Chapitre 13 - Les erreurs classiques à éviter

Comme dans toute pratique, il existe en EFT des erreurs fréquentes que rencontrent beaucoup de débutants. Les repérer permet d'éviter de se décourager inutilement et d'adapter sa façon de faire.

### 1. Vouloir faire parfaitement :

Chercher à formuler la phrase parfaite ou à respecter un protocole rigide crée de la tension. En EFT, mieux vaut une phrase sincère, même imparfaite, qu'une phrase parfaite mais déconnectée de votre ressenti.

### 2. Mélanger plusieurs sujets dans une seule séance :

L'EFT fonctionne mieux lorsque vous restez concentré sur un sujet précis. Si plusieurs émotions ou problèmes apparaissent, notez-les et travaillez-les un par un.

### 3. Oublier de mesurer l'intensité (de 0 à 10) :

Donner une note au début et à la fin permet de voir les progrès et d'ajuster votre séance si besoin. Sans cette mesure, il est difficile d'évaluer les effets de votre pratique.

### 4. Ne pas adapter les phrases au fil de la séance :

Ce qui remonte au fur et à mesure est souvent riche et utile. Ne restez pas figé sur votre phrase de départ. Laissez venir d'autres pensées, souvenirs ou ressentis et tapotez dessus.

### 5. Vouloir forcer l'émotion à partir rapidement :

Parfois, les émotions ont besoin d'être entendues et respectées avant de diminuer. L'EFT est un processus d'accueil et non de contrôle ou de suppression immédiate.

### 6. Ne pas oser tapoter sur ses résistances :

Si vous sentez des pensées du type : « Ça ne marche pas », « Je n'ai pas envie de faire ça », « C'est trop bizarre » → vous pouvez les tapoter directement.

Exemple : « Même si je trouve ça bizarre, je m'accepte comme je suis. »

### 7. Penser que si la note ne baisse pas vite, c'est un échec :

C'est souvent au niveau des mots que ça bloque. Le ressenti vient assez vite chez beaucoup de personnes, mais trouver les mots justes demande parfois un peu plus d'habitude. Soyez patient et bienveillant envers vous-même.

Dans certains cas, si l'intensité reste élevée malgré plusieurs tentatives, il est possible que le sujet abordé touche quelque chose de plus profond, de plus ancien ou de plus sensible. L'EFT est un très bon outil d'accompagnement personnel, mais cela ne remplace pas un travail plus encadré lorsqu'un soutien extérieur devient nécessaire. Être honnête avec soi-même sur l'importance du sujet, et savoir demander de l'aide au besoin, fait pleinement partie d'une démarche saine et respectueuse de soi.

Dans le prochain chapitre, nous verrons les astuces et bonnes pratiques pour rendre vos séances encore plus agréables et efficaces.

## Chapitre 14 - Astuces et bonnes pratiques

L'EFT est une méthode simple, mais quelques astuces peuvent rendre votre pratique encore plus fluide, agréable et efficace. Voici les conseils les plus utiles à garder en tête.

### 1. Privilégier la régularité à la durée :

Mieux vaut tapoter 2 ou 3 minutes régulièrement que faire une longue séance de temps en temps. L'EFT devient ainsi un réflexe naturel et rapide dans votre quotidien.

### 2. Tapoter même sans phrase parfaite :

Si les mots ne viennent pas ou que l'émotion est trop forte, tapotez simplement en silence ou en respirant calmement. Vous pouvez même répéter mentalement : « Je ressens quelque chose », « Je suis là », « Je me donne du temps. »

### 3. Utiliser l'EFT en prévention :

Vous pouvez pratiquer l'EFT pour relâcher les tensions accumulées en fin de journée, ou pour bien démarrer votre journée avec plus de calme et de clarté.

### 4. Tapoter sur la résistance elle-même :

Si vous sentez une partie de vous qui doute, qui rejette la pratique ou qui pense que ça ne marchera pas, n'hésitez pas à tapoter dessus.

Exemples :

« Même si je trouve ça inutile, je m'accepte comme je suis. »

« Même si je ne suis pas sûr(e) que ça marche, je choisis de continuer. »

### 5. Rester plus longtemps sur un point si besoin :

Si un point en particulier vous fait du bien ou semble résonner plus fort, prenez votre temps. L'EFT est un espace personnel, rien ne vous oblige à respecter un rythme précis.

### 6. Noter ses séances (facultatif mais utile) :

Tenir un carnet ou des notes sur vos séances permet d'observer votre évolution, de repérer des thèmes récurrents ou des croyances limitantes à travailler plus tard.

## 7. Être bienveillant avec soi-même :

L'EFT est avant tout un outil de respect de soi. Pratiquez sans vous juger, sans chercher la perfection, et en acceptant les hauts et les bas de vos séances.

Dans le prochain chapitre, nous ferons un mémo récapitulatif de toutes les étapes essentielles pour que vous ayez sous les yeux l'essentiel de la méthode.

## Chapitre 15 - Mémo récapitulatif

Voici un mémo synthétique des étapes essentielles de l'EFT. Vous pouvez l'imprimer ou le garder sous les yeux pour vos premières séances.

Les 7 étapes d'une séance d'EFT :

1. Identifier ce que vous ressentez (émotion, pensée, tension corporelle).
2. Mesurer l'intensité de 0 à 10.
3. Formuler votre phrase de départ (préparation).
4. Tapoter le point karaté en répétant votre phrase 3 fois.
5. Faire une ronde de tapping sur les 9 points.
6. Réévaluer l'intensité (0 à 10).
7. Adapter la suite : continuer, reformuler ou clôturer.

Les 9 points de tapping (dans l'ordre) :

1. Point karaté (tranche de la main).
2. Sommet de la tête.
3. Début du sourcil.
4. Coin de l'œil.
5. Sous l'œil.
6. Sous le nez.
7. Creux du menton.
8. Clavicule.
9. Sous le bras.

Exemple de phrase de départ :

« Même si je ressens [mon émotion / ma tension], je choisis de m'accepter comme je suis.  
»

Conseils pratiques à retenir :

- Rester sincère et simple.
- Tapoter même sans phrase parfaite.

- Respirer calmement entre les rondes.
- Prendre le temps d'observer ce qui change.
- Être patient et bienveillant avec soi-même.

Avec ce mémo, vous avez l'essentiel de l'EFT à portée de main. Dans le prochain chapitre, nous verrons un lexique rapide des principaux mots utilisés dans cette méthode.

## Chapitre 16 - Lexique rapide

Voici un lexique rapide des principaux termes utilisés dans ce guide. Il est là pour vous aider à retrouver facilement le sens des mots essentiels de l'EFT.

EFT :

Emotional Freedom Technique, ou Technique de Libération Emotionnelle. Une méthode qui combine des tapotements sur des points précis du corps avec des phrases liées aux émotions ressenties.

Tapping :

Nom donné aux tapotements réalisés avec les doigts sur les points d'EFT.

Point karaté :

Zone située sur la tranche de la main, côté petit doigt. Premier point utilisé dans une séance pour répéter la phrase de départ.

Ronde de tapping :

Ensemble des 9 points tapotés dans un ordre précis pendant une séance d'EFT.

Phrase de préparation :

Phrase de départ prononcée au début de la séance, qui associe l'émotion ressentie à une forme d'acceptation ou de bienveillance envers soi-même.

Intensité (de 0 à 10) :

Note que l'on attribue à la force d'une émotion, d'une tension ou d'une pensée. Permet de mesurer l'évolution entre le début et la fin de la séance.

Croyance limitante :

Pensée négative ou auto-saboteuse qui freine ou empêche d'avancer (ex : « Je ne suis pas capable », « Je ne mérite pas d'être heureux », etc.).

Résistance :

Blocage ou frein intérieur qui peut apparaître pendant la pratique (ex : doutes, pensées comme « ça ne marchera pas », « c'est ridicule », etc.). Il est possible de tapoter directement dessus.

Ronde :

Synonyme de cycle complet de tapping (tous les points enchaînés une fois).

Pratiquer régulièrement :

L'EFT fonctionne d'autant mieux lorsqu'elle devient un petit rituel régulier et non uniquement un outil utilisé en urgence.

Dans le prochain chapitre, nous verrons quelques conseils finaux pour vous aider à progresser dans votre pratique de l'EFT.

## Chapitre 17 - Conseils finaux

Voici quelques conseils finaux pour vous aider à progresser sereinement avec l'EFT, que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez renforcer votre pratique.

### 1. La régularité compte plus que la durée :

Pratiquer un peu chaque jour est souvent plus bénéfique qu'une longue séance occasionnelle. L'EFT peut devenir un réflexe bien-être au quotidien.

### 2. Votre pratique est unique :

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de pratiquer. Faites-vous confiance, écoutez votre ressenti et adaptez les phrases à ce qui est vrai pour vous.

### 3. Tapoter sur ce qui bloque est déjà utile :

Même vos doutes, vos résistances ou vos jugements peuvent être des sujets de tapping. Rien n'est hors sujet en EFT.

Exemples : « Même si je ne crois pas que ça marche », « Même si je n'ai pas envie aujourd'hui », etc.

### 4. Acceptez que certains sujets demandent plus de temps :

Certaines émotions ou croyances sont anciennes ou profondes. Elles ne disparaîtront pas toujours en une séance. Laissez-vous du temps, et n'hésitez pas à vous faire accompagner si besoin.

### 5. L'EFT n'est pas une performance :

Vous ne devez rien réussir. Vous explorez, vous ressentez, vous accompagnez ce qui se présente. C'est un chemin intérieur, pas un résultat à atteindre.

### 6. Notez vos avancées :

Tenir une trace de vos séances peut vous aider à prendre conscience de ce qui évolue et à renforcer votre engagement personnel.

### 7. Soyez indulgent avec vous-même :

C'est normal de ne pas toujours savoir quoi dire. C'est normal de ne pas sentir un effet immédiat. Restez présent à vous-même, même dans le doute.

Dans le prochain et dernier chapitre, nous concluons ce guide avec un message de synthèse et d'encouragement pour la suite de votre chemin avec l'EFT.

## Chapitre 18 - Conclusion

Vous voici arrivé(e) au terme de ce guide sur l'EFT. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez pris le temps de découvrir une méthode simple, accessible et puissante pour mieux vivre vos émotions.

L'EFT n'est pas une méthode magique. Elle ne prétend pas tout guérir ni tout régler. Mais elle offre un espace pour s'écouter, pour relâcher la pression, pour mieux se comprendre et pour avancer à son propre rythme.

Vous avez désormais en main les bases essentielles :

- Comprendre ce qu'est l'EFT et d'où elle vient.
- Savoir quand et comment l'utiliser.
- Apprendre à formuler vos propres phrases.
- Pratiquer une séance complète, étape par étape.
- Éviter les erreurs classiques et renforcer votre autonomie.

Rappelez-vous : ce n'est pas la perfection qui fait l'efficacité, mais la sincérité et la régularité. Chaque tapotement est une invitation à revenir à vous-même, sans jugement, sans pression, avec bienveillance.

L'EFT peut devenir un précieux allié dans votre quotidien. Un outil discret, toujours disponible, pour accompagner vos émotions et vos pensées lorsque vous en avez besoin.

Alors n'attendez pas un moment idéal pour pratiquer. Commencez là où vous êtes. Avec ce que vous ressentez. Et avec toute la douceur que vous méritez.

Merci d'avoir cheminé à travers ce guide. Que votre pratique vous apporte apaisement, clarté et confiance.

À vous maintenant de faire vivre cette méthode, à votre manière.

## Chapitre Bonus - 3 exemples concrets pour utiliser l'EFT dans votre quotidien

Voici 3 exemples pratiques de séances d'EFT que vous pouvez utiliser directement chez vous, selon les situations les plus courantes rencontrées au quotidien.

### 1. Exercice EFT - Mieux s'endormir :

Sujet : Difficulté à s'endormir à cause des pensées qui tournent ou des tensions accumulées.

Phrase de départ : « Même si je suis tendu(e) et que j'ai du mal à m'endormir, je choisis de me détendre maintenant. »

Pendant les points : « Ce stress », « Ces pensées qui tournent », « Cette tension dans mon corps », « J'aimerais dormir », « Mais je n'y arrive pas », « Je respire », « Je relâche un peu », « Je me prépare au sommeil. »

Phrase finale : « Je me sens prêt(e) à m'endormir tranquillement. »

### 2. Exercice EFT - Apaiser le stress ou l'anxiété :

Sujet : Moment de stress ou de tension intérieure.

Phrase de départ : « Même si je ressens ce stress dans mon corps, je choisis de m'accompagner avec douceur. »

Pendant les points : « Cette boule au ventre », « Ce stress dans mon corps », « Cette agitation », « Cette pression », « Ce besoin de contrôler », « Je respire », « J'essaie de lâcher un peu », « Je me calme petit à petit. »

Phrase finale : « Je me sens un peu plus calme maintenant. »

### 3. Exercice EFT - Renforcer la confiance en soi :

Sujet : Blocage intérieur, peur de ne pas être à la hauteur.

Phrase de départ : « Même si je doute de moi, je choisis de m'accueillir tel(le) que je suis. »

Pendant les points : « Ce doute », « Cette peur d'échouer », « Ce manque de confiance », « Cette petite voix qui me critique », « J'aimerais oser plus », « Je m'autorise à faire de mon mieux », « Je me respecte comme je suis », « J'avance à mon rythme. »

Phrase finale : « Je me sens un peu plus en confiance. »

Ces exemples sont là pour vous guider. Vous pouvez bien sûr les adapter librement selon votre situation, vos mots et vos ressentis personnels.

# AIME ETRE

## prenez soin de vous



Merci pour votre présence.  
Chaque pas compte.  
à bientôt sur [aime-etre.fr](http://aime-etre.fr)

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être  
Scannez ce QR code ou visitez :

