E F T

 Emotional Freedom Techniques

 (Technique de Libération Emotionnelle)

L’EFT est une méthode simple et accessible à tous. Elle fait partie du champ de la psychologie énergétique. C’est une thérapie qui utilise les méridiens d’acupuncture mais sans aiguilles. Ceux-ci sont stimulés par des tapotements du bout des doigts (ou par simple frottement) pendant que le patient est centré sur son problème.

L'EFT considère que la perturbation des énergies subtiles du corps, est la raison principale des perturbations émotionnelles. Bien que l'EFT bouscule notre système habituel de croyances, les résultats et l’efficacité sont remarquables et surprenants.

Gary Craig (son fondateur) a été ingénieur de Stanford et, passionné par la psychologie, s’est intéressé à toutes les méthodes qui produisent des résultats. Il a mis en pratique l’EFT depuis 1991.

**La théorie existante est que "La cause des émotions négatives est une perturbation du système énergétique du corps".**

C'est une technique qui permet :

* La guérison émotionnelle (traumatismes, phobies, tristesse, peur, colère, honte, anxiété, stress, culpabilité, mauvaise image de soi, confiance en soi, trac, timidité, etc...,)
* Le soulagement d’un grand nombre de symptômes physiques (douleurs, problèmes de poids, gênes, problèmes psychosomatiques, etc..)
* La libération de processus addictifs : tabagisme, compulsions (alimentaires ou autres), etc…

Personnellement je l’associe à mes autres approches (thérapie analytique, Hypnose Ericksonienne) pour des résultats encore plus rapides et durables dans le temps.

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |