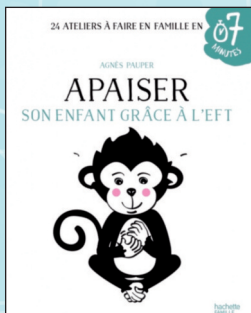


L'EFT : Emotional Freedom Techniques Techniques de Liberté Émotionnelle



Apaiser son enfant grâce à l'EFT
24 ateliers à faire en famille en 7 minutes
Agnès Pauper

Votre enfant est stressé, inquiet ou attristé par un événement de sa journée. Vous-même avez vos propres petits tracas. Quoi de mieux qu'une séance d'EFT en 7 minutes, pour apprivoiser ses émotions et laisser plus de place à la joie ?

Hachette • 9,95 €



L'EFT mode d'emploi
Maria-Elisa Hurtado Graciet,
D' Luc Bodin

Un guide pour utiliser l'EFT afin d'apprivoiser ses peurs et ses angoisses, effacer ses traumatismes, soulager son corps et son esprit.

Jouvence • 8,70 €

L'EFT pour les Nuls
Helena Fone

Une thérapie au succès croissant, créée par Gary Craig aux États-Unis dans les années 1990. Elle est l'héritière de la médecine traditionnelle chinoise.

First • 22,95 €



Le Génie dans vos gènes
Médecine épigénétique et nouvelle biologie de l'intention
Dawson Church

L'épigénétique étudie l'influence de l'environnement et de notre histoire individuelle sur l'expression de nos gènes.

Dangles • 25 €

Qu'est-ce que l'EFT ? Ma première rencontre avec cette technique m'a laissé franchement sceptique. On tapote sur des points et tout va bien. Bien sûr !

Acupuntrice de formation, je trouvais ridicule de réduire 6000 ans de *Médecine Traditionnelle Chinoise* à si peu de choses. La vie m'a représenté cette technique et j'ai été bluffé par le résultat. Alors j'ai cherché.

Et j'ai appris que nous passions 95 % de notre journée en pilotage automatique géré par les programmes téléchargés pendant notre enfance. Très efficaces pour faire fonctionner le corps sans que nous ayons à y penser, le coût à payer est la musique de fond (« tu es nul », « tu n'y arriveras jamais », etc.) qui les accompagne. Tout ce qui nous coupe du présent, crée des tensions, des douleurs et notre mal-être. Nous survivons au lieu de vivre pleinement.

Quel est le rapport avec l'EFT ?

Justement c'est un outil rapide, puissant et efficace qui nous reconnecte au moment présent et favorise un véritable recâblage neuronal vers les « voies positives » (1).

Chaque point d'EFT est relié à un méridien, chaque méridien à un organe et chaque organe à une émotion. Le fait de tapoter sur ces points permet d'apaiser les émotions, de garder le cerveau calme et de le recâbler.

Les mots vivent une situation en utilisant nos émotions comme des alertes rouges. Elles viennent nous signaler qu'un de nos besoins n'est pas pris en compte. Nous choisissons alors d'entendre et de prendre soin de nos besoins, plutôt que de subir nos émotions.

Grâce à l'EFT, nous allons transformer nos peurs en confiance, nos colères en courage et nos tristesses en présence ; se libérer de nos blocages pour créer ce que nous souhaitons devenir. C'est un outil puissant de transformation personnelle qui ne nécessite que vos mains.

Qui suis-je ? Agnès Pauper, thérapeute en EFT à Rouen et vous l'aurez compris, je suis maintenant convaincue de l'efficacité de cette technique. Je l'utilise pour moi quotidiennement et bien sûr en séance. Elle est facile à apprendre et peut se refaire en toute autonomie. Je suis également auteure de *Apaiser son enfant grâce à l'EFT*, un livre pratique, qui vous aidera à mieux communiquer avec votre enfant, l'aidera à se comprendre et à comprendre les autres.

D'autres livres ? *L'EFT pour les Nuls* traduit par Jean Michel Gurret, *L'EFT mode d'emploi* de Maria-Elisa Hurtado Graciet et pour mieux vous comprendre *Le génie dans vos gènes* de Dawson Church. Et bien d'autres, demandez conseil à votre libraire.

Mais surtout ne me croyez pas mais expérimentez-le !

(1) Étude Gurret-Guillot 2018, France (Que se passe-t-il dans le cerveau lors d'une séance d'EFT)