RÉCAPITULATIF COMPLET

Apprendre l'EFT

L'essentiel de la formation en une fiche : les repères à garder sous la main, les 9 points, le déroulé d'une séance, les techniques avancées et le cadre de sécurité.

1 · Comprendre l'EFT

L'EFT (*Emotional Freedom Techniques*) combine un travail sur les **émotions** et une **stimulation de points d'acupression** par tapotements du bout des doigts. Pendant que l'on nomme à voix haute une difficulté, on tapote une série de points pour faire baisser la charge émotionnelle. Le souvenir reste, mais il ne déclenche plus la même réaction : on « retire l'alarme », sans effacer le souvenir.

Pourquoi ça marche

Le tapotement envoie un signal calmant qui semble réduire l'activation de l'**amygdale** (le centre d'alarme du cerveau). Nommer l'émotion et l'accepter ajoute une dimension apaisante. On travaille ainsi le corps en même temps que le mental.

Les idées reçues

- Ce n'est pas qu'un effet placebo : de nombreuses études contrôlées, dont une méta-analyse de 2022, montrent des effets sur l'anxiété, le stress et la dépression, souvent stables dans le temps.
- Ce n'est pas un traitement médical, ni de la pensée positive forcée, ni réservé aux « gros » traumas, ni magique.
- C'est un **outil de régulation émotionnelle** parmi d'autres : simple, autonome, rapide, compatible avec un accompagnement thérapeutique.

Ce que l'on peut travailler

Stress et angoisse · peurs et phobies · souvenirs et deuils · colère et frustration · douleur et inconfort · envies et compulsions · croyances limitantes · sommeil. Commencez par ce qui est fréquent et modéré ; élargissez à mesure que vous gagnez en aisance.

2 · Le protocole EFT

Les 9 points de tapotement (dans l'ordre)

1 Tranche de la main	2 Sommet du crâne	3 Début du sourcil
4 Coin externe de l'œil	5 Sous l'œil	6 Sous le nez
7 Menton	8 Clavicule	9 Sous le bras

Les deux phrases d'une ronde

- **Point 1 — phrase d'installation** (répétée ~3 fois) : « Même si j'ai **[ce problème]**, je m'accepte complètement et profondément. » Elle active le problème tout en introduisant une bienveillance envers soi.
- **Points 2 à 9 — phrase de rappel** (courte) : « cette anxiété », « ce souvenir », « cette peur »… Elle maintient l'attention sur ce que l'on travaille.

Bien tapoter

Deux ou trois doigts à plat, tapotement **ferme mais doux**, amplitude courte, rythme régulier (2 à 3 tapotements par seconde), environ 5 à 7 tapotements par point. On nomme à voix haute et on reste connecté à la sensation. Inutile de viser le point au millimètre : la zone autour suffit. On tape *avec* l'émotion, pas *contre* elle.

La gamme des 9 actions (gamut)

À utiliser quand une ronde stagne, en continuant de tapoter la tranche de la main : yeux fermés / ouverts / fortement fermés / fortement ouverts / baissés à droite / baissés à gauche / rouler dans un sens / rouler dans l'autre / fredonner puis compter jusqu'à cinq. Puis réévaluer.

3 · Faire une séance

Choisir son sujet et calibrer

Un **aspect précis** plutôt que « tout mon stress ». On mesure l'intensité de 0 à 10 (échelle SUDS) **avant** et **après**.

Une séance en 6 temps

1. **Calibrer** l'intensité (0-10).
2. **Installation** : tranche de la main, phrase ×3.

3. **Rondes** : points 2 à 9 avec la phrase de rappel.
4. **Réévaluer** après chaque ronde.
5. **Ajuster** : préciser l'aspect, changer d'angle, traiter la résistance.
6. **Ancrer** quand l'intensité est basse (0-2) : taper une croyance positive.

> *Toujours terminer une séance sur du positif — jamais sur l'évocation du problème.*

Que faire quand ça bloque

Précisez l'aspect · changez l'émotion visée · traitez le « oui, mais » · ajoutez du récit (« cette chaleur dans la poitrine ») · restez indulgent. Si ça déborde, arrêtez et faites-vous accompagner.

La technique du film

Pour un souvenir chargé : découper l'événement en **scènes**, taper chaque scène jusqu'à ce que sa charge baisse, avancer scène par scène — sans jamais revivre tout le souvenir d'un coup. Finir par un ancrage.

4 · L'EFT au quotidien

⚡
Ronde express
~1 minute, un point toutes les 3 secondes, phrase de rappel partout. Idéale dans l'instant, discrète en réunion ou dans les transports.

💬
Croyances limitantes
Calibrer la croyance, puiser l'installation, taper en répétant la croyance puis une croyance de remplacement.

🍫
Envies & compulsions
Taper pendant que l'envie monte pour désamorcer la tension et casser l'automatisme — outil d'appoint, pas un traitement de l'addiction.

🩹
Douleur physique
Travailler la part émotionnelle : anticipation, tension, découragement. Jamais à la place d'un avis médical.

Votre plan de pratique

- **Chaque jour :** une ronde express sur ce qui pèse sur le moment.
- **2 à 3 fois par semaine :** une séance complète sur un sujet précis.

- **Quand c'est fort :** ronde express immédiate, puis séance complète plus tard.
- **Tenez un carnet :** sujet, intensité avant/après, notes.

5 · Techniques avancées

- **Travailler un souvenir en détail :** isoler un *aspect* (image, son, sensation, émotion, croyance), taper en continu en décrivant ce qui apparaît, rester dans une intensité gérable.
- **L'EFT sur les relations :** travailler ce que *vous* ressentez (dispute, relation difficile, image de soi, pardon), sans la présence de l'autre.
- **Résistance et auto-sabotage :** nommer la résistance, la traiter elle-même, explorer sa fonction protectrice, puis reprendre le sujet.

> *Toute résistance a une intention positive. On ne la combat pas : on la remercie, puis on la libère.*

6 · Sécurité et cadre

🌊

Signaux à repérer

Détresse intense, souvenirs envahissants ou flashbacks, dissociation, idées noires.

🤝

Vers qui se tourner

Accompagnement : médecin, psychologue, praticien formé au trauma.

Urgence vitale : 15 (SAMU) ou 112. · Détresse psychologique : 3114 — gratuit, 24h/24, 7j/7. Demander de l'aide n'est pas un échec : c'est une décision de sécurité. L'EFT ne remplace jamais un suivi médical ni un traitement en cours.

Récapitulatif de la formation « Apprendre l'EFT » — introduction, ne remplace pas une vraie formation ni une consultation.
Neuro & Moi (neuroetmoi.fr)

À pratiquer à votre rythme 🌿