

LIVRET DE FORMATION MODULE 1 J'APPRENDS LES BASES DE L'EFT





MODULE 1 : HISTORIQUE

VIDÉO 1 : INTRODUCTION À LA FORMATION

Je suis Émilie Adam, praticienne EFT et coach certifiée, passionnée depuis toujours par l'humain et le développement personnel, j'ai choisi de faire de ma passion, mon métier.

Pourquoi Je m'en tape ?

L'idée est née de mon envie de partager et de transmettre l'EFT à un maximum de gens. À ce moment-là, j'organisais régulièrement des ateliers et formations, mais je n'avais pas créé de supports vidéos pour que les gens puissent s'y référer après les ateliers ou la formation. J'ai également eu de nombreuses

demandes de formation vidéo pour apprendre l'EFT, car tout le monde ne peut pas se déplacer à Nancy pour se faire former.

En résumé : Je m'en tape c'est l'occasion de réunir des tutoriels, des vidéos, de la formation, des contenus, des événements en lien avec l'EFT.

Pourquoi ce nom ?

« Je m'en tape » c'est : Je me tapote les points d'EFT et surtout je m'en tape tant que ça marche !

VIDÉO 2 : QU'EST-CE QUE L'EFT ?

Le principe :

L'EFT est une technique de libération émotionnelle, en quelque sorte une version émotionnelle de l'acupuncture, mais sans aiguille. Le principe est le suivant, tout en tapotant alternativement 15 points sur le corps et les mains, on se remémore un souvenir difficile, en se concentrant sur ses émotions, ses sensations corporelles et ses pensées. Et petit à

petit, le souvenir perd en intensité émotionnelle, jusqu'à devenir neutre.

Les origines :

L'EFT est née de la médecine traditionnelle chinoise. Son précurseur, Roger Callahan, docteur en psychologie, découvre par hasard un lien entre des symptômes et des blocages des méridiens d'énergie. Il crée une cartog-

raphie de points à stimuler en fonction de symptômes. Gary Craig, un ingénieur passionné de développement personnel, se fait former à cette technique. Très vite, il fait le constat que c'est une technique complexe à acquérir et que le concept pourrait être simplifié et utilisé par tous sans dépendre d'un thérapeute. C'est ainsi que dans les années 90, il crée l'EFT.

VIDÉO 3 : COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le processus :

Quand on stimule les points d'EFT on active la branche parasympathique de notre système nerveux autonome. Autrement dit on active la détente et on désactive le stress. Ainsi en se remémorant un souvenir douloureux et en stimulant ces points, on crée une sorte d'incohérence et on déprogramme l'émotion négative associée au souvenir.

enfants et les bébés (sauf le point sur le sommet du crâne et on masse les points délicatement)

L'EFT peut s'utiliser dans de nombreux cas: le stress, l'anxiété, la confiance en soi, les douleurs physiques, les blocages psychologiques, les peurs et phobies, la colère refoulée, le surpoids, les troubles du sommeil, les blocages, les angoisses, etc.

Pour qui, pour quoi ?

Pour toutes les personnes désireuses d'améliorer un aspect de leur vie. Cette technique est également adaptée pour les

Évidemment l'EFT ne se substitue pas à un traitement médical, demander l'avis à votre médecin traitant, avant tout arrêt médicamenteux.



PAGE

3

MODULE 2 : LES DIFFÉRENTS POINTS

VIDÉO 1 : LES TAPO'POINTS

Découvrez les 15 points de la ronde d'EFT (Emotional Freedom Techniques). Les points sont latéralisés, vous pouvez les stimuler à gauche ou à droite, ou les deux.



SOMMET DE LA TÊTE

Imaginez que vous tracez un trait qui part de vos deux pointes d'oreilles, et qui se rejoigne au sommet de votre tête



DÉBUT DU SOURCIL

Ce point se situe à la naissance du sourcil droit ou gauche au-dessus du nez



COIN DE L'OEIL

Ce point se situe sur le bord de l'os du coin extérieur de l'œil



SOUS L'OEIL

Ce point se situe dans l'alignement de la pupille, à la limite de l'os.



SOUS LE NEZ

Ce point se situe dans le petit creux entre la lèvre supérieure et le nez



MILIEU DU MENTON

Ce point se situe dans la petite fossette entre la lèvre inférieure et le menton



SOUS LA CLAVICULE

Pour trouver ce point, placez votre pouce dans le creux sternal (le creux à la base du cou), et votre index à environ 2 à 3 cm vers le bas. Puis glissez votre index d'environ 2, 3 cm vers la droite ou la gauche



SOUS LE BRAS

Environ 10 cm sous l'aisselle sur le côté du corps. Pour les femmes au milieu du bandeau du soutien-gorge, pour les hommes, il suffit de placer votre paume de main au centre de votre tétou, le point sera au bout du majeur



SOUS LE SEIN

Ce point se situe sous le soutien-gorge pour les femmes. Pour les hommes ce point se trouve à environ 3 cm en dessous du mamelon



POINT KARATÉ

Le Point karaté est situé sur la partie de votre main droite ou gauche que vous utilisez pour donner un coup comme le font les karatékas



COIN DE L'ONGLE DU POUCE

Sur le coin externe de l'ongle du pouce



COIN DE L'ONGLE DE L'INDEX

À la base de l'ongle de l'index, du côté du pouce



BOUT DU MAJEUR

Sur le bout du majeur



COIN DE L'ONGLE DE L'AURICULAIRE

À la base de l'ongle, du côté de l'annulaire



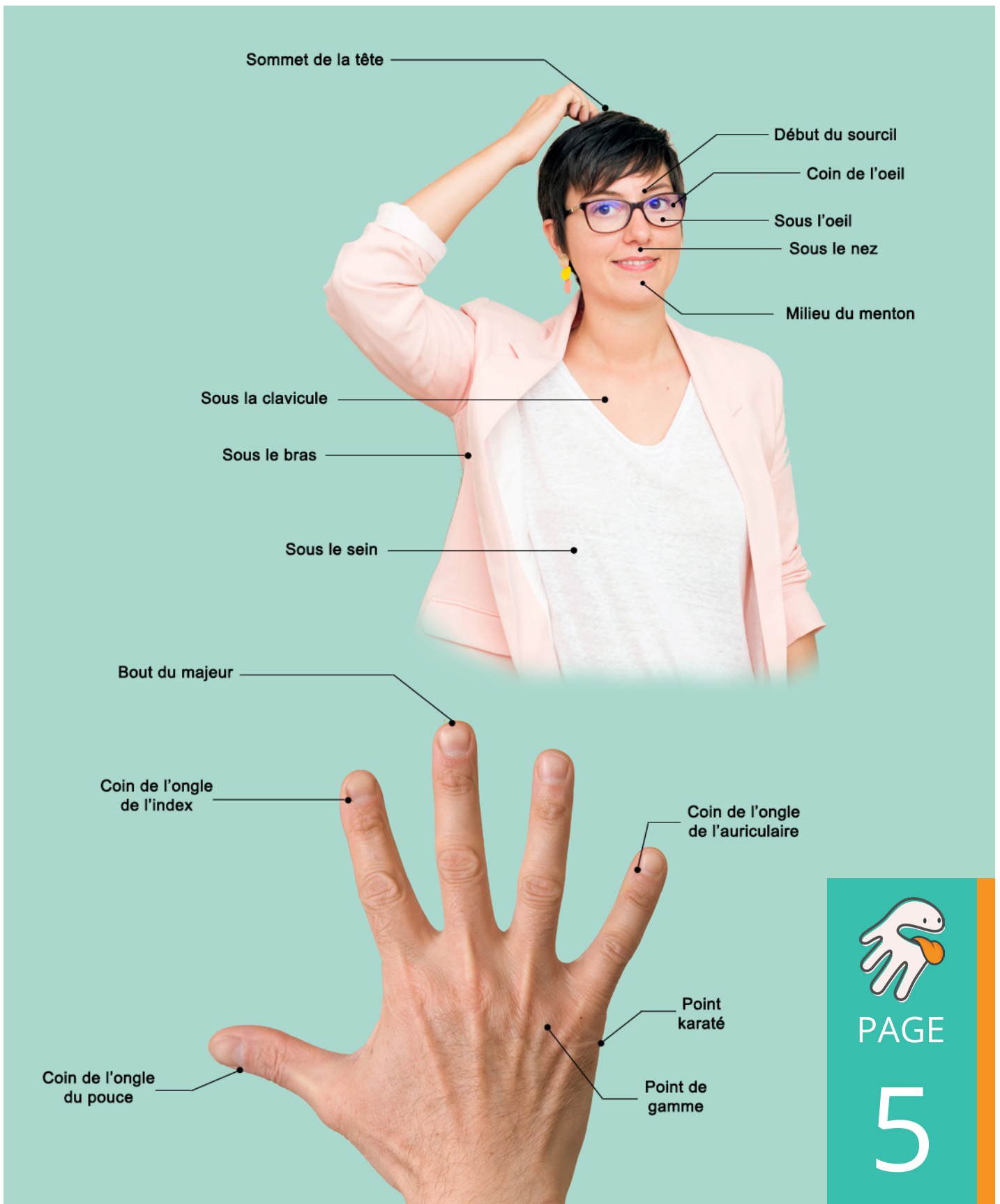
POINT DE GAMME

Dans le creux du dos de la main entre l'auriculaire et l'annulaire



PAGE

4



VIDÉO 2 : LES ÉMOTIONS ASSOCIÉES AUX POINTS



SOMMET DE LA TÊTE

Vaisseau gouverneur 20 (VG20) - Apaise les tensions psychiques, les problèmes de concentration, redistribue l'énergie dans le corps.



DÉBUT DU SOURCIL

Vessie 2 (V2) - Apaise les séquelles émotionnelles, le manque d'ambition, stagnation, développe la force intérieure et l'intuition.



COIN DE L'OEIL

Vésicule biliaire 1 (VB1) - Dissipe l'émotion de rage, les rancunes obsessionnelles.



SOUS L'OEIL

Estomac 1 (E1) - Apaise les soucis obsessionnels, la peur, les doutes, l'anxiété, l'insatisfaction.



SOUS LE NEZ

Vaisseau gouverneur 26 (VG26) - Dissipe la timidité, la peur de s'affirmer, d'échouer, du regard des autres.



MILIEU DU MENTON

Vaisseau conception 24 (VC24) - Dissipe la culpabilité, la honte, le sentiment d'échec, favorise le pardon.



SOUS LA CLAVICULE

Rein 27 (R27) - Dissipe les peurs, paniques, angoisses.



SOUS LE BRAS

Rate 21 (Rt21) - Dissipe l'insatisfaction, l'ennui, la culpabilité, l'amertume, le pessimisme.



SOUS LE SEIN

Foie 14 (F14) - Dissipe la frustration, la confusion intérieure, le doute, la colère.



POINT KARATÉ

Intestin grêle 3 (IG3) - Lève les inversions psychologiques, autrement dit les blocages inconscients empêchant notre guérison.



COIN DE L'ONGLE DU POUCE

Poumon 11 (P11) - Dissipe la tristesse, facilite la respiration et le détachement.



COIN DE L'ONGLE DE L'INDEX

Gros intestin 1 (GI1) - Dissipe la culpabilité et le besoin de contrôle.



BOUT DU MAJEUR

Maître du coeur 9 (MC9) - Dissipe la jalousie, les problèmes de négligence de ses besoins affectifs, les regrets, la difficulté à choisir.



COIN DE L'ONGLE DE L'AURICULAIRE

Coeur 9 (C9) - Dissipe les peines de coeur, le chagrin d'amour, le manque d'amour.



POINT DE GAMME

Triple réchauffeur 3 (TR3) - Dissipe le sentiment d'insécurité, les douleurs physiques, la dépression, le désespoir, la tristesse, le découragement.

NOTES :



PAGE

6

MODULE 3 : CRÉER SA RONDE

VIDÉO 1 : INTRODUCTION À LA RONDE D'EFT

Au travers des vidéos suivantes, vous allez acquérir la méthodologie pour construire vos propres rondes d'EFT en toute sécurité et avec efficacité. Faites les exercices suivants pour vous imprégner du processus et une fois que vous serez à l'aise avec le protocole, vous pourrez vous en détacher plus facilement.

Choisir votre objectif : Avant de commencer quoi que ce soit, choisissez dans quelle direction vous voulez aller. Que voulez-vous et à quelle date ? (Votre objectif doit être précis, mesurable, acceptable, limité dans le temps). Par exemple : Je veux pouvoir m'exprimer sereinement et avec assurance en public d'ici le 15 décembre 2018. Un objectif trop large serait, je veux gagner confiance en moi, que signifie pour vous avoir confiance ? Que feriez-vous que vous ne faites pas actuellement ? Vous pouvez indiquer plusieurs objectifs avec différentes dates butoirs.

Je veux

d'ici le

Que souhaitez-vous travailler en premier ?

NOTES :



PAGE

7

Faites la liste de tous les souvenirs où vous avez été à l'opposé de l'objectif choisi. Par exemple si votre objectif est de vous exprimer sereinement en public, remémorez-vous tous les moments où vous n'avez pas été serein en public. Indiquer un titre évocateur et une note d'intensité émotionnelle (0 étant "je ne ressens rien" et 6 "je suis submergé par l'émotion quand j'y repense aujourd'hui").

Les souvenirs où je n'ai pas été serein en public...	1	2	3	4	5	6
Oral du BAC				✓		
Mon 1er entretien d'embauche			✓			
Mon oral de concours					✓	
La réunion marketing				✓		
	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

Choisissez le souvenir que vous voulez travailler en premier :

NOTES :

Étape 3 : Ensuite la 3e étape est de vous connecter à ce que vous ressentez physiquement aujourd'hui quand vous repensez à la situation. Quels sont vos ressentis corporels ? Comme pour les émotions, je vous invite à évaluer sur une échelle de 0 à 10 l'intensité de vos ressentis.

Sensation : _____	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
Sensation : _____	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
Sensation : _____	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
Sensation : _____	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>

Étape 4 : Et la dernière étape consiste à vous connecter à ce que vous pensez de négatif de vous ou de la situation. Autrement dit quelles sont vos pensées ? Que vous dit cette petite voix dans votre tête de pas très sympa ?

Je décris ce que je me dis de négatif

NOTES :



PAGE

10

VIDÉO 3 : CONSTRUIRE SA RONDE

Maintenant que vous avez répondu à ces 4 étapes, la construction de votre ronde va être aisée.

Étape 5 : Construire sa phrase de démarrage

C'est la phrase de départ, qui vous permet d'être concentré sur votre situation. Elle commence par "même si" et se termine par une phrase d'acceptation "Je m'aime et je m'accepte comme je suis". Cette phrase est à dire en tapotant le point karaté. Si vous avez du mal à vous concentrer sur la situation, vous pouvez répéter cette phrase plusieurs fois.

Même si [décrivez votre problème de l'étape 1], que je ressens [décrivez vos émotions de l'étape 2] et [décrivez vos sensations corporelles de l'étape 3]. Je m'aime et je m'accepte comme je suis.



POINT KARATÉ

Même si

Je m'aime et je m'accepte comme je suis

NOTES :



PAGE

11

Étape 6 : Construire la suite de la ronde

Stimuler tous les autres points en exprimant à chaque fois une nouvelle phrase des étapes 1 à 4.



SOMMET DE LA TÊTE



DÉBUT DU SOURCIL



COIN DE L'OEIL



SOUS L'OEIL



SOUS LE NEZ



MILIEU DU MENTON



SOUS LA CLAVICULE



SOUS LE BRAS

NOTES :



PAGE

12



SOUS LE SEIN



COIN DE L'ONGLE DU POUCE



COIN DE L'ONGLE DE L'INDEX



BOUT DU MAJEUR



COIN DE L'ONGLE DE L'AURICULAIRE



POINT DE GAMME



POINT KARATÉ

Étape 7 : Réévaluation de la situation

Prenez une profonde inspiration, buvez un peu d'eau et réévaluez le souvenir en repartant de l'étape 1, jusqu'à l'étape 4. Cela vous permet d'évaluer les effets de votre séquence d'EFT. Est-ce que le souvenir est toujours aussi clair, vos émotions et sensations corporelles ont-elles changé, l'intensité a-t-elle évolué ? Et quelles sont vos pensées ?

Étape 8 : Effectuer une nouvelle ronde

Une fois la situation, les émotions, sensations et pensées réévaluées, construisez votre nouvelle ronde en suivant les étapes 5 à 7. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que le problème ne provoque plus aucune émotion désagréable.



MODULE 4 : ÇA NE FONCTIONNE PAS

VIDÉO 1 : LES PRINCIPALES CAUSES

Si lorsque vous mettez en application le module 3, vos émotions ne diminuent pas et rien ne change, vérifiez les points suivants :

Avez-vous choisi un souvenir suffisamment précis ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Êtes vous bien concentré émotionnellement et corporellement sur votre souvenir ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous tapoté suffisamment longtemps ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Êtes vous bien hydraté ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous enlevé votre montre ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous mis votre téléphone en mode avion ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous éteint votre box internet ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous réalisé la gamme des neuf actions (vidéo 2 du module 3) ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous réalisé la routine énergétique (vidéo 3 du module 3) ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Avez-vous levé les inversions psychologiques (vidéo 4 du module 3) ?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>

VIDÉO 2 : LA GAMME DES 9 ACTIONS

Si après avoir fait une ronde ou plusieurs rondes il n'y a toujours aucun résultat ou peu de résultats, vous pouvez faire la gamme des 9 actions. Cet exercice va permettre de rendre plus réceptifs vos deux hémisphères cérébraux.

Tout en gardant votre tête immobile et en tapotant le point de gamme, vous allez faire une série de 9 exercices.

- 1- Fermez les yeux
- 2- Ouvrez les yeux
- 3- Regarder en bas à droite
- 4- Regarder en bas à gauche
- 5- Tournez vos yeux dans le sens des aiguilles d'une montre
- 6- Tournez vos yeux dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- 7- Fredonner une musique de votre choix pendant quelques secondes
- 8- Décompter de 100 à 80, de deux en deux
- 9- Et fredonner à nouveau l'air de votre choix pendant quelques secondes.



POINT DE GAMME

Dans le creux du dos de la main entre l'auriculaire et l'annulaire

Une fois que vous avez fini la gamme des 9 actions, refaites votre ronde d'EFT. Si vous n'avez toujours aucun résultat, testez les autres solutions.



PAGE

14



POINT KARATÉ

Le Point karaté est situé sur la partie de votre main droite ou gauche que vous utilisez pour donner un coup comme le font les karatékas. En cas de cancer, stimuler le point karaté et non pas le point sensible.



POINT SENSIBLE

Pour trouver ce point, placez votre pouce dans le petit U à base du coup, puis placez votre index à environ 7, 8 cm en dessous. Et maintenant, venez placer votre pouce à la place de votre index. Et déplacez votre index à 7 8 cm à gauche ou à droite.

Tout en massant le point sensible, ou le point karaté, vous allez indiquer vos blocages, en répétant 3 fois la phrase suivante :

Même si une part inconsciente de moi ne veut pas se libérer de [décrivez votre problème], parce que [indiquez vos blocages] ou pour toutes autres raisons. Je m'aime et je m'accepte comme je suis.

Une fois que vous avez supprimé vos inversions psychologiques, vous pouvez enchaîner avec une ronde d'EFT classique, comme appris dans le module 3.

MODULE 5 : LES TECHNIQUES COMPLÉMENTAIRES

VIDÉO 1 : LA TECHNIQUE DU COFFRE

Cette technique permet d'arrêter une séance en douceur, pour la reprendre plus tard.

Imaginez que vous transformez votre situation en un objet et que vous l'enfermez dans un coffre. Mettez l'intention de revenir dessus plus tard. Pour retravailler ce souvenir, imaginez que vous ouvrez ce coffre et que vous reprenez votre objet, qui se transforme à nouveau en la situation.

VIDÉO 2 : LE TAPPING MENTAL

Cette technique permet de pratiquer l'EFT n'importe où.

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce que vous imaginez et ce qui est réel. Vous pouvez donc tapoter dans votre imagination. À force d'entraînement, les résultats seront identiques à une séance classique.



PAGE

16

VIDÉO 3 : LA TECHNIQUE DU FILM

Avec cette technique, il s'agit de faire un film de votre problème. Cette technique est appropriée quand un souvenir est vraiment trop difficile à évoquer. Quand il y a trop d'émotions et que vous n'arrivez pas à parler de votre problème sans être submergé.

VIDÉO 4 : LA TECHNIQUE DE L'HISTOIRE RACONTÉE

Dans cette technique de l'histoire racontée, on va faire comme si on racontait l'histoire à quelqu'un. Cette technique est également appropriée quand un souvenir est difficile à raconter, que vous êtes rapidement submergé par les émotions.

VIDÉO 5 : LA PROCÉDURE DE PAIX PERSONNELLE

La procédure de paix personnelle est un outil qui va vous permettre de vous transformer profondément, c'est comme une sorte de grand nettoyage. La plupart des problèmes émotionnels que nous avons aujourd'hui sont liés à des événements passés. Le but de la procédure de paix personnelle est justement de travailler sur ces problèmes passés non résolus. Traitez un souvenir par jour et en un an, vous ne serez plus la même personne !

âge/période	Description de l'événement	Intensité émotionnelle



âge/période	Description de l'événement	Intensité émotionnelle



MODULE 6 : LE POSITIF EN EFT

VIDÉO 1 : INTRODUIRE LE POSITIF EN EFT

On peut introduire du positif en EFT à la fin d'une ronde quand on est à 0 pour renforcer le travail que l'on a fait. Ou alors, utiliser la méthode des choix, en verbalisant votre intention d'aller vers autre chose. Ou encore la méthode des "Et si" quand une séance d'EFT bloque en intensité.



NOTES :



PAGE

19

