

# Cabinet de Sophrologie Deschamps Catherine

**EFT** signifie en anglais, **Emotional Freedom Technique**, soit technique de libération émotionnelle.

Créée dans les années 1990 par Gary Graig et inspirée des dernières découvertes en neuro-sciences telles l'EMDR, elle est basée sur le principe que les émotions négatives proviennent de dysfonctionnements au sein de l'énergie corporelle.

L'apparition des émotions négatives étant due à une perturbation du système énergétique, cette technique d'auto-acupuncture sans aiguilles permet à l'énergie positive qui est en vous de circuler à nouveau librement.

Il s'agit d'une harmonisation de l'énergie dans des méridiens spécifiques à travers des tapotements très précis.

En tapotant, du bout des doigts, certains points sur le visage, le haut du corps et les mains, en même temps que vous vous concentrez sur les émotions qui vous agitent, l'EFT permet à l'énergie de circuler à nouveau de façon adaptée dans votre organisme.

Ainsi vos peurs, vos peines, vos sentiments de culpabilité, vos vieilles rancunes, et toutes vos autres émotions négatives sont diluées jusqu'à disparaître ainsi que bien entendu, tous les symptômes physiques liés à ces états de souffrance émotionnelle.

Véritable thérapie de désensibilisation, elle engendre une réponse de relaxation biochimique afin de déconditionner les stimuli anxiogènes et les souvenirs traumatiques.

L'EFT traite ces perturbations par acupression, à travers le rééquilibrage des canaux énergétiques ou méridiens qui sont en fait des lieux où le corps aurait "enregistré" des événements responsables ou aggravant des traumatismes, des phobies ou un état dépressif....

Cette technique permet donc d'atténuer des douleurs physiques et émotionnelles pour atteindre un bien-être du corps et de l'esprit. Elle permet également de passer outre les croyances et schémas mentaux habituels qui nous empêchent d'évoluer afin de redevenir acteur de sa vie.

**Indications** : peurs, crises d'angoisse, phobies, gestion du stress, manque de confiance en soi et d'estime de soi, absence de motivation, dépression, deuil, timidité, difficulté à prendre la parole en public, colère, dépendances (alcool, tabac, nourriture, jeux...), gestion de la douleur...