



Energy Process
Libérez le potentiel de votre Être !

Le Process EFT

Le Process EFT

Qu'est ce que le Process EFT ?

Le Processus EFT :

Le Processus EFT Est un processus de changement qui s'inspire de l'EFT (Emotional Freedom Technique), qui est une approche psycho-énergétique très efficace pour travailler sur des blocages émotionnels.

Normalement lors d'une séance EFT, nous stimulons les méridiens d'acupuncture tout en focalisant sur l'émotion qui nous gêne ce qui entraîne une dissolution de celle-ci.

Cette technique a été largement documentée scientifiquement et permet de travailler sur la plupart des blocages émotionnels que nous pouvons rencontrer. vous découvrirez ci-après une description plus approfondie de ce qu'est l'EFT.

Le Process EFT permet de s'affranchir du "tapping" sur les méridiens qui ne sont pas pratique à réaliser lorsque nous sommes en société. Il va stimuler les méridiens au niveau énergétique ce qui donne les mêmes résultats.

Le Process EFT prends aussi en compte les Inversions Psychologiques (IP), c'est à dire les différents blocages internes qui maintiennent l'émotion et l'empêche de se dissoudre (bénéfices secondaires, croyances limitantes, peur fondamentales comme la peur du rejet)

Ce processus est incroyablement puissant et peut-être utilisé dans de nombreux cas qui seront exposés dans la deuxième partie de cette présentation.

Comment activer ce processus ?

Pour vous :

Une fois que vous avez identifié une émotion qui vous gêne, **focalisez dessus et**

dites mentalement : **"j'active le Process EFT sur (et vous nommez votre émotion)"**

Observez votre émotion se dissoudre

C'est l'utilisation de base mais vous verrez que comme pour le Processus de Libération des Croyances, la façon d'utiliser ce processus est très riche et puissant !

Utiliser le processus avec d'autres personnes :

Si vous avez acheté le Processus EFT pour vous même, vous pouvez aussi l'utiliser avec vos enfants, mais pas avec d'autres personnes. Pour cela il vous faudra acquérir le pack pro.

Pour ceux qui ont acheté le pack pro, vous pouvez l'utiliser avec vos clients si vous êtes mandatés pour le faire. J'insiste sur le fait que nous ne devons jamais utiliser un processus énergétique sans

l'accord d'une personne à moins de cas extrêmes de vie ou de mort (quelqu'un qui envisage de se suicider par exemple).

Quand vous travaillez avec une autre personne et que vous avez identifié l'émotion à changer, utilisez le même protocole que pour soi-même en changeant la phrase d'activation.

dites mentalement : **“j’active le Process EFT sur (nommez l’émotion) pour (et vous dites le nom de la personne)”**

Qu'est ce que l'EFT ?

L' EFT fait partie du champ de la psychologie énergétique. Créé dans les années 90 par Gary Craig, **cette approche permet entre autres choses de se libérer du stress et de l'anxiété** en activant notre système nerveux autonome dont la fonction est de maintenir l'équilibre d'un grand nombre de paramètres physiologiques comme la digestion, l'activité cardiaque...

L'EFT fait partie des approches “psycho-corporelles”

- **Psycho** : Car nous focalisons on sur les composantes de notre problème.
- **Corporelles** : car nous activons certains points du corps pour apaiser notre système nerveux.

Pendant que nous focalisons sur notre problème, nous activons les réponses de notre système nerveux (qui se traduisent par des blocages dans le corps liés aux émotions vécues) et nous stimulons des points qui se situent à l'extrémité des méridiens d'acupuncture pour calmer notre système nerveux.

En associant une réponse de calme à notre système nerveux sur un signal qui activait des émotions perturbatrices et des blocages corporels, nous désactivons le fonctionnement inapproprié qui était le nôtre.

Le Process EFT, pour quoi faire ?

Comme le processus EFT, Travaille pour nous libérer de nos émotions limitantes (peurs, phobies, colères, stress, angoisses...), il est le complément idéal pour faire un grand ménage intérieur (avec le Processus de Libération de croyances) pour nous libérer d'apprentissages du passé et donner une nouvelle direction à notre existence.

Sur quoi peut-on travailler avec le Process EFT ?

- Stress, anxiété, angoisse,
- Manque de confiance en soi,
- Peur inexplicquée, phobie,
- Peur fondamentale (rejet, abandon, trahison, échec, manque...),
- Syndrome de stress post-traumatique consécutif à des violences ou des événements marquants (catastrophe, agression, accident...),
- Viol, abus,
- Compulsions et addictions,
- Troubles alimentaires,
- Tocs,
- Insomnie,
- Accompagnement et soutien de personnes atteint de maladie lourde,

- Douleurs somatiques et chroniques,
- Accompagnement des enfants : dyslexie, énurésie, difficultés d'apprentissage, terreur nocturne...
- Préparation aux examens (stress, peur de l'échec...)
- ...

Pour se libérer au quotidien :

- D'émotions anciennes qui remontent à la surface,
- D'émotions perturbatrices vécues pendant la journée,

Pour installer de nouvelles possibilités :

- Pour installer de nouvelles possibilités que nous pensions fermées à cause de nos conditionnements (familiaux, société....)

Comment se libérer avec le Process EFT :

Le Process EFT offre de nombreuses possibilités d'intervention, nous allons en développer quelques une, et les autres seront abordées au fur et à mesure sous la forme de vidéo sur notre chaîne Youtube.

Se libérer d'une émotion en "live" :

Tout au long de la journée nous passons par de multiples émotions issues de nos apprentissages du passé. Certaines de ces émotions nous empêchent de nous sentir bien, alignés, efficaces....

Le Process EFT nous permet de nous libérer de ces émotions au moment où elles se présentent.

Quand une émotion limitante se présente, focalisez votre attention dessus et activez le Processus EFT (et le Processus de Libération de Croyances si vous l'avez acheté) et demandez que toutes les émotions et croyances liés à ce que vous ressentez soient libérées. Vous pouvez aussi demander que ce travail s'effectue sur tous les contextes passés en lien avec votre émotion.

quelques exemples :

- Vous êtes au travail et vous avez du mal à passer à l'action, vous sentez que quelque chose bloque à l'intérieur de vous.
- Vous discutez avec quelqu'un et vous vous rendez compte que la colère est en train de monter ou une autre émotion limitante.
- Vous n'osez pas aller vers les autres quand il y a du monde,
-

Se libérer d'un mauvais souvenir :

Nous avons tous vécu des moments qui ne nous ont pas plu. lorsque nous y repensons ça déclenché une émotion désagréable.

Repensez à votre souvenir, et activez le Process EFT :

- Sur vous qui êtes là en train de se remémorer le souvenir,

- Sur vous dans le souvenir,
- Sur tous les intervenants dans le souvenir

Vous pouvez aussi activer le Processus de Libération de Croyances en même temps pour qu'il vous libère de toutes les croyances limitantes que vous possédiez à l'époque du souvenir ou qui se sont construites à ce moment là.

Prenez une grande inspiration et repensez à ce souvenir, normalement il ne devrait plus déclencher d'émotions ou au contraire vous connecter à des émotions "ressources".

Dans le cas d'un événement qui a une certaine durée :

Au lieu de laisser venir une image, **vous en faites un film**. Veillez à ce que votre film commence quelques instants avant les événements marquants. Imaginez que vous avez une télécommande et lancez le film.

Dès que vous sentez une **émotion négative qui remonte mettez sur pause et activez le Processus de changement vu précédemment dans "se libérer d'un mauvais souvenir"**.

Puis une fois ce passage libéré de l'émotion associée, relancez le film et arrêtez vous à chaque fois qu'une émotion négative remonte. Utilisez le même processus de libération.

Quand vous arrivez à la fin du film, rembobinez le et repassez le, nettoyez les dernières émotions qui restent, s'il y en a encore, avec le même processus.

Le travail est terminé quand vous pouvez repasser le film sans être affecté émotionnellement.

Pour se libérer d'une phobie :

Une phobie est une peur excessive reliée à un déclencheur. Le déclencheur peut être visuel, auditif, kinesthésique ou autre.

Par exemple la phobie des guêpes peut être déclenchée par l'image d'une guêpe, le bruit qu'elle fait quand elle vole, ou la sensation des pattes sur la peau.

Donc idéalement vous allez utiliser le Process EFT avec chaque déclencheur.

Exemple : pour la phobie des guêpes

Allez sur YouTube et trouver une vidéo où il y a des guêpes ou plus gros des frelons. Activez le Process EFT en focalisant sur vos émotions et sensations corporelles.

A la fin de la vidéo, prenez une grande inspiration et relancez la. Si il y a encore des émotions, réactivez le Process EFT.

Repassez les étapes jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus rien en revoyant cette vidéo.

Pour le kinesthésique, imaginez les sensations d'une guêpe sur votre main. laissez monter l'émotion. S'il y en a encore une et activez le Process EFT. laissez l'émotion se dissoudre.

NB : Il se peut que lorsque vous travaillez sur une phobie, sentiez vos jambes trembler. C'est dû au mécanisme fuite / attaque / paralysie lié à la peur. Notre cerveau reptilien fait descendre le sang dans les jambes et active le coeur pour nous permettre de passer à l'action. Ce phénomène est normal et va disparaître rapidement. Si vous regardez la même vidéo quelques jours après ce symptôme devrait avoir disparu ou pour le moins s'être atténué.

Travailler sur le transgénérationnel :

Il arrive que des blocages émotionnels aient du mal à disparaître car ce sont des transmissions de nos parents. C'est rare mais ça mérite d'être pris en compte et ça peut être libéré grâce au Process EFT et au Processus de Libération de Croyances.

En effet, nous sommes le fruit de notre éducation et des interactions que nous avons eu avec nos parents. Ceux-ci, même en étant bienveillants nous transmettent leur croyances et émotions qui contribuent à nous impacter dès notre naissance et tout au long de notre vie.

Quand un blocage émotionnel ne part pas avec le Process EFT je vous propose d'aborder ça des différentes façons.

Travailler à l'aveugle :

La première est de se connecter à l'émotion qui bloque et aux sensations dans le corps qui y sont associées. Puis d'activer le Process EFT en lui demandant de travailler sur tous les contextes reliés à cette émotion et de remonter avant la naissance et de travailler sur votre père et votre mère juste avant votre naissance.

Puis vous allez imaginer que vous venez juste de naître et essayer de recontacter l'émotion / blocage qui vous gênait.

Si l'émotion revient, ce qui est rare, elle devrait être au moins atténuée, activez le Process EFT sur vous bébé et sur vous maintenant qui êtes en train de faire cet exercice.

Quand l'émotion est partie, imaginez que vous grandissez avec cet état libéré de l'émotion bloquante et que vous ramenez cet état au présent ici et maintenant.

Prenez une grande inspiration et essayez de re-contacter l'émotion qui vous gênait. Normalement elle ne devrait plus être là.

S'il reste encore des composantes que vous arrivez à recontacter, refaites cet exercice.

Travailler avec la ligne du temps :

C'est le même type de travail que celui présenté dans le Processus de Libération de Croyances. Personnellement j'aime beaucoup accompagner des personnes avec cette technique.

- Prenez 2 feuilles de papier, sur une des feuilles vous allez écrire Présent, sur l'autre Naissance
- Posez les à terre écartées de 2 mètres ou plus
- Mettez vous sur la case présent et pensez à un blocage que vous avez, par exemple je passe mon temps à procrastiner. repensez à la dernière fois que vous avez ressenti ce blocage et connectez vous aux ressentis dans votre corps.

- Quand vous êtes bien connectés au ressentis, dirigez vous lentement vers la feuille "Naissance" tout en restant bien focalisé sur les sensations liées au blocage.
- Dès que les ressentis liés au blocage disparaissent arrêtez vous et retournez vous vers la feuille naissance.
- Avancez tout doucement et dès que vous commencez à ressentir les sensations liées au blocage arrêtez vous. C'est là que le blocage s'est créé. Activez le Processus de Libération de Croyances et le Process EFT sur vos blocages.
- Une fois vos blocages dissipés, avancez vers la case présent. Si une sensation liée à votre blocage réapparaît réactivez les Processus de Libération de Croyance et EFT jusqu'à ce qu'il n'y ait plus les sensations du blocage. Recommencez jusqu'à ce vous arriviez sur la case présent.
- Une fois sur la case présent, prenez une grande respiration et essayez de déclencher les sensations liées à votre blocage. Normalement elles devraient avoir complètement disparu.

Parfois il arrive que le blocage persiste jusqu'à ce que vous soyez sur la case naissance. Dans ces cas là je traite ça comme une transmission générationnelle. Vous pouvez procéder comme ceci :

- Imaginez que d'un côté c'est la ligne de vie de votre mère de l'autre de votre père.
- Mettez vous sur la ligne de vie de votre mère, juste avant la case naissance (présupposé : elle est enceinte de vous). Laissez alors remonter les émotions et pensées qui vous viennent comme si vous étiez à la place de votre mère.
- Déclenchez les Processus de Libération de Croyance et EFT et laissez les blocages de votre mère se dissoudre. (ce ne sont pas ses blocages sur lesquels vous travaillez mais sur la façon dont votre cerveau les a compris)
- Faites de même sur la ligne de vie de votre père.
- Revenez sur la case naissance et évaluez si le blocage est encore là. Si c'est le cas réactivez le Processus de Libération de Croyances et EFT et attendez que les blocages se dissolvent.
- Puis revenez doucement vers le présent et, si vous ressentez de nouveau une des sensations liée au blocage re-déclenchez les processus sur les Croyances et l'EFT.
- Arrivé au présent, prenez une grande respiration et essayez de ressentir les sensation liées à votre blocage initial. Si vous ne ressentez plus ces sensations c'est gagné. sinon refaites tout le processus avec ce qui reste comme ressentis.

Se libérer de ses limites pendant son sommeil :

Vous pouvez aussi utiliser le Processus de Libération de Croyances, d'Installation de Croyances et EFT avant de dormir sur un thème particulier. Par exemple :

- Vous vous couchez et vous activez le Processus de Libération de Croyances, d'Installation de Croyances et EFT en demandant qu'il travaille sur tout ce qui vous empêche de vous exprimer en public.
- Ou sur ce qui vous empêche d'arrêter de fumer
- Ou tous les thèmes qui sont importants pour vous

Préparer le futur :

Il nous arrive régulièrement d'avoir des événements à venir qui sont importants pour nous, un examen, une présentation, un rendez vous médical qui nous stresse...

Avec le Processus EFT (et de croyances) vous allez pouvoir désactiver les peurs, et le stress en amont afin qu'il ne se déclenche pas où soit minime.

Comment faire :

- Imaginez la situation future comme un film qui débute juste avant la scène qui comporte des enjeux pour vous, et lancez le film.
- Quand Une scène du film déclenche des émotions inconfortables, mettez le film sur pause et activez le Process EFT (et de libération de croyance) sur vous ici qui imaginez cette situation, sur le vous du film et sur les intervenants dans votre film. Vous pouvez aussi demander le nettoyage de tous les contextes passés qui ont contribué à créer ces émotions et croyances.
- Relancez le film et procédez de la même manière à chaque émotion négative qui se présente.
- Vous pouvez imaginer plusieurs scénarios différents avec comme thème de base : quelles sont les pires choses qui peuvent m'arriver. Désactivez toutes les émotions qui se présentent avec le Process EFT et de Libération de Croyances.

Se libérer de blocages majeurs :

Comme beaucoup de nos blocages se sont créés pendant l'enfance, il peut être utile de commencer par traiter ces blocages rapidement. D'autant que ces blocages se sont probablement renforcés au cours du temps.

Pour y parvenir, faites la liste de toutes les personnes qui ont pu vous influencer quand vous étiez enfant, généralement sur la période 0-14 ans : parents, grands parents, frères et soeurs, meilleurs amis...

Faites une lettre de reproche à chacun d'eux en commençant par vos parents et notez les contextes qui vous remontent à la mémoire pour pouvoir faire ces reproches.

Puis pour chaque contexte, connectez l'émotion et activez le Process EFT et de Libération de Croyances sur :

- Vous qui repensez à ce contexte,
- Vous dans le contexte,
- Les intervenants dans ce contexte

Une fois fait attendez une minute, prenez une grande inspiration et repensez à votre contexte. S'il reste encore des émotions qui vous gênent, recommencez l'exercice jusqu'à ce que ça ne vous affecte plus.

Puis passez au contexte suivant etc...

Le Process EFT et les douleurs psychosomatiques :

Tout d'abord, je vous recommande vivement de ne faire cet exercice qu'après avoir consulté un professionnel de la santé pour vos problèmes de santé.

Puis vous pouvez commencer par utiliser le Process EFT et de Libération de Croyances sur ce que vous ressentez au sujet de votre douleur. C'est à dire le jugement que vous avez au sujet de ce que vous vivez. Cela devrait enlever la charge émotionnelle liée à cette douleur et commencer à créer un début d'apaisement.

Puis connectez vous à votre douleur elle même et activez le Process EFT et de Libération de Croyances sur la douleur elle même en demandant à être libéré de toutes les émotions et croyances liées à cette douleur. Laissez les émotions reliées à ces douleurs se dissoudre.

Si vous avez plusieurs zone où ça vous fait mal, commencez par une zone activer les Processus EFT et de Libération de Croyances sur cette zone et une fois que la douleur a diminué ou disparu, passez à la zone suivante.

NB : Ici il ne s'agit pas de guérir mais de travailler sur les émotions et croyances à l'origine de la douleur. En vous libérant de ces émotions, vous allez apporter un mieux être interne qui contribue à faire baisser le niveau perçu de la douleur, donc apporter plus de confort.

Conclusion :

Ce ne sont que quelques pistes de travail, j'en aborderai d'autres sur notre chaîne Youtube très prochainement.

Note importante

Les processus énergétiques consistent en des actes rééquilibrages des énergies bloquées ou à l'installation d'énergies utiles propre à votre bien être, votre avancement et votre évolution.

Nous n'établissons aucun diagnostic médical. Tout procédé de guérison ou traitement curatif relève du seul exercice médical, réservé aux personnes titulaires d'un titre ou diplôme défini par les termes de la loi en vigueur.

Le cas échéant, vous êtes invités à mieux vous pourvoir, auprès d'un médecin ou de toute autorité habilitée, si vos demandes excèdent les champs d'application des soins.