

# E.F.T



## Technique de libération émotionnelle



### A son propos

L'E.F.T. est une technique d'accompagnement émotionnel qui aide à apaiser les réactions émotionnelles excessives ou persistantes, en lien avec des situations passées ou présentes.

Elle repose sur une approche simple : mettre des mots sur ce qui est vécu tout en stimulant certains points précis du corps, afin de réduire l'intensité émotionnelle associée.

Cette méthode est particulièrement indiquée lorsque les émotions prennent trop de place, qu'elles envahissent le quotidien ou qu'elles semblent revenir sans raison apparente.

L'E.F.T. permet d'agir directement sur le ressenti émotionnel, sans avoir besoin de revivre longuement les événements difficiles, et favorise un retour progressif à un état plus stable et apaisé.

Une seule séance peut suffire pour un blocage simple. Plusieurs séances seront nécessaires pour une problématique très ancrée (schémas répétitifs/vieux trauma).

### A quoi elle sert ?

L'E.F.T. aide à identifier et désactiver les réactions émotionnelles automatiques qui se déclenchent face à certaines situations.

Elle permet de diminuer l'impact émotionnel des souvenirs, des pensées ou des peurs, afin qu'ils ne dictent plus les comportements ou les décisions.

Cette technique accompagne également la régulation du stress et des tensions internes, en favorisant une meilleure capacité à faire face aux événements du quotidien.

Elle aide à retrouver un sentiment de sécurité intérieure et de contrôle émotionnel.

### Ses bénéfices ?

- Apaiser les émotions intenses ou envahissantes.
- Réduire le stress et l'anxiété.
- Diminuer l'impact émotionnel des souvenirs difficiles.
- Mieux gérer les réactions émotionnelles au quotidien.
- Retrouver un état intérieur plus stable et plus calme.
- Se sentir davantage en maîtrise de ses émotions.



Pour quelles problématiques ? (liste non exhaustive)

Stress chronique

Anxiété et angoisses

Peurs spécifiques ou diffuses

Souvenirs émotionnellement chargés

Manque de confiance en soi

Difficultés à gérer les émotions

Réactions excessives ou incontrôlées

Blocages émotionnels

Sentiment de débordement émotionnel

