

EFT

pour ANIMAUX

simple, facile, efficace

**Le guide pour apaiser ton
compagnon et devenir
autonome dans son bien-être
dès aujourd'hui**



Séverine

SÉVERINE

EFT pour animaux : simple, facile, efficace

*Le guide pour apaiser ton compagnon et devenir autonome
dans son bien-être — dès aujourd'hui*



First published by Editions SESA 2026

Copyright © 2026 by Séverine

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

Table des matières

1	Ton animal souffre .. tu peux l'aider	1
2	Comment fonctionne l'EFT ?	7
3	On tapote sur soi, pas sur lui	14
4	Les points sur ton propre corps	20
5	Ta première ronde pas à pas	28
6	Formuler juste, les bases de la phrase qui fait la...	34
7	Se connecter à son animal tout simplement	41
8	Les signes qui confirment que ça marche	45
9	Ton stress, son stress .. tapote sur toi pour le libérer	49
10	Des phrases complètes pour chaque situation	55
11	Peur, anxiété, tremblements	62
12	Douleur .. tapoter sur ce qu'on ne peut pas voir	67
13	Comportements indésirables, chercher la peur derrière le...	73
14	Urgence et choc .. agir vite quand chaque seconde compte	79
15	L'animal traumatisé ou adopté en refuge	83
16	Accompagner la fin de vie, en douceur et sans culpabilité	89
17	Quand ça ne marche pas	94
18	Tu es autonome .. et maintenant ?	101
19	À propos de l'auteure	105

1

Ton animal souffre .. tu peux l'aider

Ton animal a peur des orages. Ou il détruit tout quand tu pars. Ou il souffre sans que le vétérinaire trouve quoi que ce soit.

Tu as essayé. Les médicaments, les sprays, les conseils. Et ça ne tient pas.

Il existe une autre piste. Elle ne nécessite ni formation, ni matériel, ni croyance particulière. Juste tes mains, ton intention, et quelques minutes.

C'est l'EFT. Et non, tu n'as pas besoin d'en avoir entendu parler avant.

Pourquoi ton animal réagit si vite

Les animaux ne réfléchissent pas à leur souffrance. Ils ne l'analysent pas. Ils ne se demandent pas si ce qu'ils ressentent est rationnel ou non.

Ils sont dans leur corps. Complètement. Tout le temps.

C'est précisément ce qui les rend aussi réceptifs aux soins énergétiques. Pas de filtre mental. Pas de doute. Pas de résistance intellectuelle. Quand quelque chose arrive — une intention, une fréquence, une stimulation — leur système y répond directement.

Un enfant de dix ans qui apprend l'EFT obtient souvent des résultats plus rapides qu'un adulte. Pas parce qu'il est plus doué. Parce qu'il n'analyse pas.

Le court-circuit que personne ne t'a expliqué

L'EFT part d'un postulat simple : toute émotion négative non résolue — peur, douleur, anxiété — est la conséquence d'un dérèglement dans le flux énergétique du corps.

On appelle ça un «court-circuit».

Ce court-circuit n'est pas une métaphore. Il désigne une perturbation réelle dans les méridiens — ces circuits d'énergie que la médecine traditionnelle chinoise cartographie depuis des millénaires. L'acupuncture les stimule avec des aiguilles. L'EFT, avec les doigts.

Quand ce court-circuit est là, le comportement ou la douleur persiste. Peu importe le reste. Peu importe les tentatives de recadrage, les traitements en surface, les calmants temporaires.

Tant que le dérèglement énergétique n'est pas corrigé, le problème revient.

L'EFT agit directement sur ce point.

Ce que ça change, concrètement

L'EFT n'est pas une technique de bien-être vague. Elle intervient sur des situations précises.

Des peurs irrationnelles — tonnerre, feux d'artifice, aspirateur, voiture. Des comportements qui n'ont pas de réponse médicale — destruction, malpropreté, agressivité inexpliquée. Des douleurs chroniques, des tensions physiques, des récupérations post-opératoires qui s'éternisent. Des traumatismes an-

ciens — maltraitance, abandon, changement d'environnement brutal.

Dans tous ces cas, la racine n'est pas physique. Elle est énergétique.

Et une perturbation énergétique répond à une stimulation énergétique.

Tu n'as pas besoin d'y croire

C'est peut-être la chose la plus importante à comprendre avant d'aller plus loin.

L'EFT ne demande pas ton adhésion intellectuelle. Il ne demande pas que tu convainques ton animal que « ça va marcher ».

Ton animal, de toute façon, n'a pas de système de croyances. Il ne peut pas décider que la technique est valide ou invalide. Il ne peut pas faire semblant d'aller mieux parce qu'il voudrait te faire plaisir.

Ce que tu observeras après une séance, c'est réel.

C'est d'ailleurs ce qui rend les résultats sur les animaux particulièrement fiables. Il n'y a pas d'effet placebo possible. Ce qui change, change vraiment.

Et toi, de ton côté ? Tu n'as pas besoin d'y croire non plus. Beaucoup de gens commencent avec un scepticisme total. Ça ne change rien à l'efficacité de la technique, à condition de l'appliquer correctement.

La règle qui change tout

Tu t'imagines peut-être tapoter sur ton chien. Sur ses pattes, son museau, sa nuque.

Ce n'est pas comme ça que ça fonctionne. Du moins, ce n'est pas la méthode

que tu vas apprendre ici.

La méthode EFT pour animaux, c'est que tu tapes sur toi. Pas sur lui.

Tu agis comme un intermédiaire énergétique. Ton corps devient le relais. L'intention est dirigée vers l'animal, la stimulation se fait sur toi.

Ça paraît absurde. Ça va à l'encontre de tout ce qu'on imaginerait spontanément. Et pourtant, c'est non seulement suffisant — c'est souvent plus efficace que le contact direct.

Pourquoi ? Parce que la connexion énergétique entre un animal et son humain ne dépend pas du contact physique. Elle ne dépend même pas de la proximité. Tu peux pratiquer pour un animal hospitalisé à l'autre bout de la ville. Le résultat sera le même.

La distance n'est pas un obstacle. L'intention est le vecteur.

Ce que tu vas apprendre dans ce livre

Ce livre est construit pour que tu puisses pratiquer seul, chez toi, sans supervision, sans matériel.

Tu vas d'abord apprendre les gestes — les neuf points sur ton propre corps, la façon de les enchaîner, le rythme. C'est la mécanique. Elle s'apprend en quelques minutes.

Ensuite, tu vas apprendre à formuler. Parce que ce que tu dis pendant que tu tapes compte autant que le geste lui-même. La précision de la phrase détermine la précision du soin.

Tu vas apprendre à lire ton animal pendant et après les séances — à reconnaître les signes qui indiquent que quelque chose se passe, même quand c'est subtil.

Et tu vas apprendre quoi faire quand rien ne se passe. Parce que ça arrive. Et ce n'est pas un échec — c'est un signal qui s'interprète.

Une chose avant de commencer

L'EFT n'est pas un substitut aux soins vétérinaires. Ce point n'est pas négociable.

Si ton animal présente une urgence médicale — blessure, symptôme grave, douleur aiguë — le vétérinaire passe en premier. Toujours.

L'EFT intervient en complément. Sur ce que la médecine ne traite pas, ou pas assez. Sur les couches émotionnelles que les médicaments n'atteignent pas. Sur les comportements dont la racine n'est pas physiologique.

Les deux approches ne s'excluent pas. Elles s'associent.

Et toi, dans tout ça ?

Il y a un élément que tu n'anticiperas peut-être pas au départ.

Ton état émotionnel a un impact direct sur ton animal. Les animaux absorbent les tensions de leur environnement — et particulièrement celles de leur humain de référence. Un propriétaire anxieux vit souvent avec un animal anxieux. Pas par coïncidence.

Quand tu pratiques l'EFT pour ton animal, tu travailles aussi sur toi. Et parfois, traiter ton propre stress est la chose la plus utile que tu puisses faire pour lui.

Ce livre te donnera les outils pour les deux possibilités.

Ce que tu fais maintenant

1. Pense à un problème précis que tu voudrais résoudre pour ton animal. Le plus présent, le plus visible en ce moment.
2. Décris-le en une phrase concrète. Pas «il est stressé». Sois précis : «il tremble dès qu'il entend un bruit fort», «il griffe la porte à chaque fois que je pars», «il ne mange plus depuis le déménagement».
3. Note cette phrase quelque part. Dans un carnet, sur ton téléphone, peu importe. Tu vas travailler sur ce problème tout au long du livre.
4. Donne une note à l'intensité du problème, de 0 à 10. Zéro : le problème n'existe pas ou plus. Dix : c'est au maximum de ce que tu observes. Note ce chiffre à côté de ta phrase.

Cette note sera ton point de référence. Ce n'est pas une formalité. C'est ce qui te permettra de mesurer objectivement ce qui change — ou ce qui ne change pas encore.

Garde ce chiffre. Tu en auras besoin.

2

Comment fonctionne l'EFT ?

Tu n'as pas besoin de comprendre comment fonctionne un moteur pour conduire une voiture.

Mais savoir que le moteur existe — et pourquoi il tourne — change quelque chose. Tu conduis différemment. Tu fais confiance au geste.

Ce chapitre, c'est le moteur.

Pas de jargon inutile. Pas de théorie abstraite. Juste les mécanismes qui expliquent pourquoi tapoter sur des points précis de ton corps peut changer l'état émotionnel de ton animal. Et pourquoi tu n'as pas besoin d'y croire pour que ça fonctionne.

L'acupuncture, sans les aiguilles

L'EFT est une forme d'acupression. Elle s'appuie sur les méridiens — ces circuits d'énergie que la médecine traditionnelle chinoise cartographie depuis des millénaires.

Dans l'acupuncture classique, on stimule ces points avec des aiguilles fines insérées dans la peau. L'objectif : débloquer le flux d'énergie vitale qui circule

dans ces canaux, restaurer l'équilibre du corps.

L'EFT fait la même chose. Avec les doigts.

Pas d'aiguilles. Pas de matériel. Pas de formation médicale. Tu tapotes légèrement sur des points méridiens à la surface de la peau.

La stimulation est plus grossière qu'une aiguille d'acupuncture. Elle n'a pas besoin d'être précise au millimètre. Elle a simplement besoin d'être là de manière intentionnelle.

Et ça suffit.

Le court-circuit à l'origine de tout

Gary Craig, fondateur de l'EFT, a posé une affirmation simple. Elle tient en une phrase :

La cause de toute émotion négative est une perturbation dans le système énergétique du corps.

Pas le souvenir lui-même. Pas l'événement. Pas la douleur directement.

Ce qui produit la souffrance — la peur qui revient, la tension qui persiste, l'anxiété sans raison apparente — c'est un court-circuit dans le flux des méridiens. Un dérèglement énergétique.

Voilà comment ça fonctionne, étape par étape.

1. Un événement survient — un bruit fort, une séparation, un choc physique.
2. Le système énergétique enregistre cet événement comme une menace.
3. Un blocage se crée dans le flux des méridiens.
4. Ce court-circuit produit une réponse émotionnelle ou physique : peur,

douleur, comportement répétitif.

5. Tant que le court-circuit n'est pas corrigé, la réponse persiste. Même si l'événement est passé depuis longtemps.

Le souvenir ou la situation ne cause pas directement l'émotion. Il réactive le court-circuit. Et c'est le court-circuit qui crée la perturbation, physique ou émotionnelle.

C'est là que l'EFT intervient.

Comment le tapotement débloquent le circuit

Imagine un tuyau bouché. L'eau ne circule plus. Elle stagne, déborde, crée des dégâts.

Le tapotement agit comme un plongeur mécanique. Il ne demande pas pourquoi le tuyau est bouché. Il ne cherche pas à comprendre l'origine du bouchon. Il pousse, il débouche et le flux reprend.

Techniquement, voici ce qui se passe quand tu tapotes sur un point méridien.

La stimulation envoie de petites impulsions dans le système énergétique. Ces micro-impulsions atteignent le cerveau limbique — la zone du cerveau qui gère les émotions et la mémoire à long terme.

Le cerveau limbique héberge l'amygdale. Tu peux la voir comme une tour de contrôle des alertes. Quand elle est réglée trop haut, elle déclenche la réponse de stress en permanence — même face à un danger imaginaire, même face à un souvenir ancien.

Le tapotement envoie un signal précis à cette zone : *tu es en sécurité maintenant*.

Ce signal active le système nerveux parasympathique — le frein naturel du

corps. En même temps, ton attention est focalisée sur le problème de ton animal. Le cerveau reçoit donc deux informations simultanées : le problème est présent dans l'esprit, et le corps est calme.

Cette contradiction désamorce le cycle de stress. Le cerveau déconditionne progressivement la réponse automatique.

Le court-circuit se dissout.

Pourquoi tu n'as pas besoin d'y croire

Les humains ont un problème que les animaux n'ont pas : le système de croyances.

Un humain qui doute de l'EFT peut inconsciemment résister au processus. Cette résistance crée une couche supplémentaire à traverser. Mais elle ne rend pas la technique inefficace.

Un animal n'a pas ce problème. Il ne se demande pas si le tapotement est logique. Il ne fait pas de calcul. Son système nerveux reçoit le signal et y répond.

C'est pour ça que les résultats sur les animaux sont plus rapides et plus visibles que pour les humains. Pas d'effet placebo possible. Ce qui change, change vraiment.

Tu n'as pas besoin d'y croire. La technique produit des effets physiques observables même chez les sceptiques les plus tenaces. Ce n'est pas une question de conviction. C'est une question de geste et d'intention.

Tapoter en doutant fonctionne. Tapoter en croyant fonctionne aussi. Ce qui ne fonctionne pas, c'est ne pas tapoter du tout.

Ce que le cerveau de ton animal fait pendant ce temps

Pendant qu'une séance d'EFT se déroule, le cerveau de ton animal traverse une série de changements mesurables.

Les ondes cérébrales des animaux évoluent naturellement entre 7 et 13 Hz — ce qu'on appelle l'état alpha. C'est l'état de relaxation profonde, de présence totale, de réceptivité maximale.

L'EFT induit cet état chez toi aussi, pendant que tu tapes. Ton cerveau et celui de ton animal se synchronisent progressivement sur la même fréquence.

Ce n'est pas de la poésie. C'est un mécanisme de résonance entre deux systèmes nerveux en contact — même à distance.

Quand l'état alpha est atteint, le cerveau limbique de l'animal commence à former de nouveaux schémas de réponse. Les anciens circuits de stress s'effacent progressivement. De nouvelles voies neuronales s'établissent — des chemins de calme qui remplacent les anciens automatismes de peur ou de douleur.

C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité. Le cerveau se recâble. Peut-être pas une séance. Mais le processus commence dès la première stimulation.

Ce que ce mécanisme change pour toi, en pratique

Comprendre le mécanisme ne t'oblige à rien. Mais ça change ta posture.

Quand tu tapes, tu n'es pas en train d'espérer que quelque chose se passe. Tu envoies des micro-impulsions à un système qui les reçoit et les traite. Ton rôle, c'est d'être clair dans l'intention.

Ton corps est l'interface. Le système de l'animal fait le reste.

Ce qui compte, c'est :

1. Tapoter sur les bons points — tu les apprendras au chapitre suivant.
2. Maintenir l'intention focalisée sur le problème précis de ton animal pendant que tu tapes.
3. Formuler le problème en mots.

Ces trois éléments ensemble envoient un signal cohérent au système. Le court-circuit se localise. La stimulation cible le bon circuit. Le blocage commence à se dissoudre.

Un dernier point important

Le tapotement n'efface pas le souvenir. Il n'annule pas l'expérience passée.

Ce qu'il fait : il retire la charge émotionnelle attachée à ce souvenir.

La différence est importante. Ton animal pourra encore entendre un bruit fort. Mais le court-circuit associé à ce bruit n'existera plus. La réponse automatique de panique ne se déclenchera plus.

Ce n'est pas un effacement. C'est une neutralisation.

L'événement reste dans la mémoire. Ce qui disparaît, c'est le court-circuit qu'il réactivait à chaque fois.

Ce que tu fais maintenant

1. Observe ton animal aujourd'hui. Repère un comportement, une tension, une réaction répétitive. Quelque chose de concret — pas une impression générale.
2. Décris ce comportement en termes physiques et précis. Pas «il est anxieux». Quelque chose comme : «il tremble et halète dès qu'il entend

COMMENT FONCTIONNE L'EFT ?

un moteur », ou « il mâchonne ses pattes après chaque repas ».

3. Demande-toi : depuis quand ce comportement existe-t-il ? Y a-t-il eu un événement précis avant son apparition ? Note ta réponse. Ce n'est pas indispensable pour commencer — mais ça affine la cible du travail.

3

On tapote sur soi, pas sur lui

Tu t'imaginais peut-être accroupi devant ton chien, à tapoter délicatement son museau.

Ce n'est pas ça.

La méthode principale de l'EFT pour les animaux tient en une phrase : tu tapotes sur toi, pas sur lui !

Ce n'est pas un plan B pour les animaux difficiles à attraper. Ce n'est pas une adaptation pour les cas où le contact est impossible. C'est la technique la plus simple, le chemin direct.

Pourquoi tapoter sur l'animal est souvent une mauvaise idée

Commençons par le concret.

Les méridiens d'un animal — les points précis à stimuler — se trouvent souvent sur des zones qu'il n'apprécie pas qu'on touche. La tête. Les pattes. Le contour des yeux. Ces zones sont sensibles, parfois douloureuses, souvent associées à des manipulations vétérinaires qu'il n'a pas choisies.

Un animal stressé, en état de choc ou simplement peu coopératif ne va pas rester immobile pendant que tu tapotes sur son sourcil. Il va se dégager. Ou grogner. Ou mordre.

Et si tu forces le contact sur un animal déjà en détresse, tu ajoutes un facteur de stress à ce que tu cherches précisément à apaiser.

Techniquement, tapoter sur toi est plus précis, plus sûr, et plus efficace. Pas seulement plus pratique — plus efficace.

Ton corps comme interface

Voilà ce qui se passe quand tu pratiques pour ton animal.

Tu utilises ton propre corps comme relais énergétique. Tes méridiens deviennent l'interface entre ton intention et le système de l'animal. Tu stimules tes propres points, tu maintiens ton intention, et le signal passe.

Ce n'est pas une métaphore. C'est le mécanisme de l'émulation neuronale appliqué à deux systèmes en résonance.

L'effet miroir — ce que ton animal fait de ton stress

Il y a quelque chose d'inconfortable à comprendre ici.

Les animaux absorbent les émotions de leur environnement. Et en particulier celles de leur humain de référence. C'est un mécanisme biologique.

Quand tu es anxieux, ton corps émet des signaux physiologiques mesurables — variations du rythme cardiaque, tension musculaire, modifications de ta respiration. Ton animal les capte. Son système nerveux les interprète comme un signal d'alerte : quelque chose ne va pas dans le territoire.

Il réagit en conséquence. Il se tend. Il surveille. Il anticipe un danger qu'il ne voit pas mais que tu lui annonces sans le savoir.

Résultat : un propriétaire chroniquement stressé vit souvent avec un animal chroniquement stressé. Pas par coïncidence. Par transmission directe.

Tapoter sur toi, c'est donc agir sur les deux systèmes simultanément. Tu abaisses ta propre tension. L'animal, par résonance, ajuste le sien.

Parfois, simplement traiter ton propre état suffit à calmer l'animal sans rien faire d'autre.

La connexion ne dépend pas de la distance

Tu peux pratiquer pour ton animal alors qu'il est dans une autre pièce, qu'il est chez le vétérinaire ou qu'il est en pension pendant tes vacances.

La distance physique n'affecte pas la connexion énergétique.

Ce n'est pas une question de croyance, c'est un fait. C'est la façon dont fonctionne l'information au niveau quantique — elle ne suit pas les mêmes règles que les objets physiques. Une fois le lien établi entre deux systèmes, la séparation géographique ne rompt pas la connexion.

Ce que tu modifies dans ton propre champ énergétique par le tapotement se transmet au système de l'animal. Que tu sois à un mètre ou à mille kilomètres.

Parler à la première personne — comme si tu étais lui

Quand tu tapotes sur toi pour ton animal, tu parles à la première personne. Comme si tu étais lui.

Pas : « *Mon chien a peur du tonnerre.* »

Mais : *« Même si j'ai peur du tonnerre... »*

Tu empruntes son identité le temps de la séance. Ton système énergétique devient le sien. Ce glissement identitaire n'est pas symbolique — il précise le ciblage du soin. Il dit au système : c'est pour lui que ce travail est fait, depuis son point de vue, dans son corps.

Ça peut te paraître étrange de parler en disant « je » pour un être qui n'est pas toi, mais fais-le quand même. Tu verras rapidement pourquoi.

Le système de croyance n'existe pas chez l'animal — et c'est son avantage

Quand un humain entame une séance d'EFT pour lui-même, il peut résister. Douter. Se demander si ça va vraiment marcher. Cette résistance intellectuelle crée une couche supplémentaire à traverser.

Ton animal n'a aucun de ces filtres.

Il ne se demande pas si l'EFT est validé scientifiquement. Il ne compare pas les méthodes. Il ne surveille pas ses propres réactions pour vérifier si elles correspondent à ce qu'on lui a dit de ressentir.

Son système nerveux reçoit le signal. Il répond ou il ne répond pas — mais ce n'est jamais parce qu'il doute.

C'est pour ça que les résultats sur les animaux sont souvent plus rapides que sur les humains. Pas de barrière mentale. Pas d'auto-sabotage.

Ce que ça change dans ta pratique

Comprendre que tapoter sur soi est la norme — pas l'exception — simplifie tout.

Tu n'as pas à attraper ton animal. Tu n'as pas à le maintenir en place. Tu n'as pas à vérifier s'il tolère le contact sur telle ou telle zone. Tu n'as pas à interrompre la séance parce qu'il s'est levé et est parti se coucher ailleurs.

Tu tapes sur toi. Lui fait ce qu'il veut. Il peut dormir, manger, jouer, ignorer complètement ce que tu es en train de faire. Ça ne change rien à la réception du soin.

Il n'a même pas besoin d'être dans la pièce.

Il n'a même pas besoin de savoir que tu pratiques pour lui.

L'intention suffit à établir la connexion. Le tapotement envoie le signal. Le reste appartient à son système.

Une précision sur ce que « connexion » veut dire

On n'est pas en train de parler d'un lien mystique qui nécessite des années de pratique spirituelle.

La connexion, ici, c'est simplement : penser à ton animal, avoir l'intention claire de pratiquer pour lui, et commencer.

C'est tout.

Pas de rituel d'ouverture obligatoire. Pas de méditation préalable. Pas de visualisation complexe. L'intention de pratiquer pour lui suffit à orienter le soin dans la bonne direction.

Ce que tu fais maintenant

1. Ferme les yeux une seconde. Pense à ton animal — son nom, son visage, la façon dont il se comporte en ce moment.
2. Remarque ce que tu ressens physiquement. Une légère tension? Un serrement? Une chaleur? Rien de particulier? Note-le, sans l'interpréter. C'est déjà le début d'une connexion.
3. Dis mentalement ou à voix basse : « *Je pratique pour [Nom de l'animal].* » C'est tout. C'est l'intention. Elle est posée.
4. Rappelle-toi le problème que tu as noté au chapitre 1. Reformule-le à la première personne, comme si tu étais ton animal. Écris cette nouvelle version. Tu l'utiliseras lors de ta première ronde complète au chapitre 5.

Tu viens de lire les 3 premiers chapitres.

La suite, c'est le protocole complet :

- Les 10 points à tapoter sur ton propre corps
- Ta première ronde, pas à pas
- Des phrases prêtes à l'emploi pour chaque situation
- Peur, douleur, comportements, urgence, traumatisme, fin de vie
- Comment savoir que ça marche, et quoi faire quand ça ne marche pas

EFT pour animaux : simple, facile, efficace

www.ecole-sesa.com/eft-animaux

Séverine — communicatrice animale et praticienne en soins énergétiques depuis 2006