



Stéphanie Desquerre  
COACHING ENERGY

# GUIDE PRATIQUE EFT

## 15 POINTS À TAPOTER

pour te réguler avec moi



*Liberté TV*

# Bienvenue à toi !

Ce guide gratuit a été conçu pour t'accompagner pas à pas dans la pratique de l'EFT, que tu découvres cette méthode ou que tu suives déjà mes séances guidées sur YouTube.

## Qu'est-ce que l'EFT ?

L'EFT (Emotional Freedom Techniques - Techniques de Liberté émotionnelle en français) est une méthode de libération émotionnelle qui combine la stimulation de points sur les **méridiens du corps**, avec une **attention portée à ce que l'on ressent**.

Elle permet de réguler le système nerveux et de relâcher les charges émotionnelles stockées dans le corps.

On dit que cette pratique est "psycho-corporelle" car elle se base sur une identification du problème + une stimulation de points d'acupuncture sur le corps.

L'EFT est utilisée pour apaiser le stress, l'anxiété, les peurs, les blocages émotionnels, les schémas répétitifs, ainsi que les tensions liées aux expériences passées.

Dans mes vidéos, je te guide verbalement tout au long du processus.

Ce guide te permet simplement de savoir où tapoter, sans te poser de questions.

Tapote chaque point avec le bout des doigts, de manière douce et régulière. Il n'est pas nécessaire de compter précisément : quelques secondes par point suffisent.

Suis l'ordre présenté dans ce guide. C'est l'ordre exact que j'utilise dans mes séances EFT guidées.

# Comment fonctionne l'EFT ?

L'EFT repose sur une technique de tapotement sur les méridiens du corps.

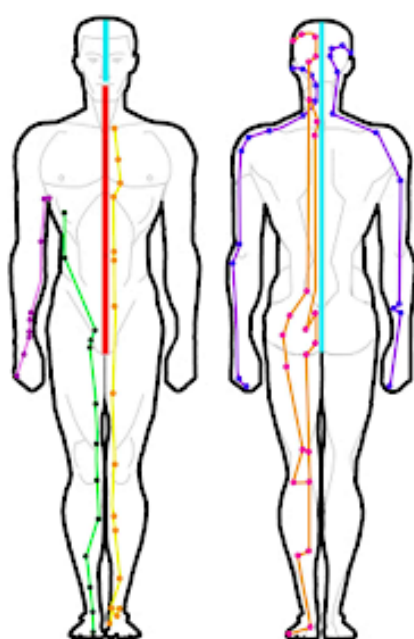
Les méridiens (en médecine traditionnelle chinoise) sont des canaux énergétiques du corps humain, interconnectés, par lesquels circule le qi, c'est-à-dire l'énergie vitale du corps.

Lorsque qu'une émotion ou un stress dans notre vie sont "non-exprimés" (nous les gardons pour nous et en nous), cela crée un noeud énergétique, c'est-à-dire un blocage dans les méridiens.

En stimulant certains points d'acupuncture, l'énergie qui s'était bloquée peut alors recirculer dans le méridien et dans le corps, ce qui libère les émotions bloquées et a pour conséquence positive de réduire instantanément le stress et l'anxiété.

Grâce à cette focalisation, un état d'apaisement et de bien-être émerge.

## Notre corps est composé de 12 méridiens (lignes énergétiques)



### Les méridiens

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| ● Vaisseau Conception | de 1 à 24 |
| ● Vaisseau Gouverneur | de 1 à 28 |
| Estomac               | de 1 à 45 |
| Vésicule biliaire     | de 1 à 44 |
| ● Foie                | de 1 à 14 |
| ● Cœur                | de 1 à 9  |
| Maître du cœur        | de 1 à 9  |
| ● Triple réchauffeur  | de 1 à 23 |
| Intestin grêle        | de 1 à 19 |
| Rate pancréas         | de 1 à 21 |
| Poumon                | de 1 à 11 |
| ● Gros intestin       | de 1 à 20 |
| ● Vessie              | de 1 à 67 |
| ● Rein                | de 1 à 27 |

# Les 10 points EFT du corps



## 1. Point karaté

Tranche externe de la main, sous l'auriculaire.



## 2. Sommet de la tête

Situé au centre du crâne.



## 3. Sourcil

Situé au début du sourcil, côté interne.



## 4. Coin des yeux

À l'extérieur de l'oeil.



## 5. Sous les yeux

Situé sur l'os, juste en-dessous de l'oeil.



# Les 10 points EFT du corps



## 6. Sous le nez

Situé entre le nez et la lèvre supérieure.



## 7. Menton

Dans le creux sous la lèvre inférieure.



## 8. Clavicule

Juste sous l'os de la clavicule



## 9. Sous les bras

Sur le côté des côtes, environ 20 cm en dessous des aisselles.



## 10. Sous la poitrine

Sur les dernières côtes en partant du bas.

# Les 5 points EFT de la main



## 1. Pouce

Sur le côté droit de l'ongle.



## 2. Index

Sur le côté droit de l'ongle.



## 3. Majeur

Sur le côté droit de l'ongle.



## 4. Annulaire (point optionnel)

Sur le côté droit de l'ongle.

À noter : ce point est en réalité un point inutile (cependant nous le tapotons tout de même afin de ne pas interrompre la suite naturelle de la main).



## 5. Oriculaire

Sur le côté droit de l'ongle.

# Les 5 points EFT de la main



## 6. Tranchant de la main

Côté externe de la main, situé entre les os de l'annulaire et l'orculaire.

# Pour aller plus loin

Un espace privé de pratique et de libération est disponible sur ma chaîne YouTube pour aller plus loin et te libérer en profondeur et définitivement de schémas inconscients, blessures émotionnelles, énergies bloquées, apaiser ton système nerveux et retrouver ta force intérieure.

Il te suffit de devenir Membre de la chaîne pour 9,90 €/mois pour accéder à :

- des contenus, vidéos privées et des séances EFT privées,
- à des thématiques ciblées pour guérir, te réaligner et te sentir enfin libre à l'intérieur,
- un espace collectif de transformation, conscient et sécurisant.

Ce n'est pas un simple abonnement, c'est un mouvement de libération collective.

👉 Rejoins l'espace ici :

<https://www.youtube.com/channel/UCeSyXoXyGkU1an903CDmyzw/join>

Pratique avec moi. À ton rythme !



*Stéphanie*