

Libérez-vous de votre stress Avec les techniques de l'EFT et l'EMDR

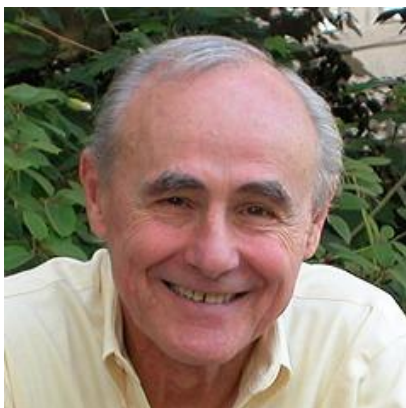
Ce bref aperçu vous donne une définition claire en 3 étapes.

-EFT

-EMDR

-EFT et EMDR : d'excellents résultats pour réduire toutes formes de stress

L'EFT ou Tapping – Emotional Freedom Technique – (Technique de libération émotionnelle)



"La cause de toutes les émotions négatives est une perturbation du système énergétique du corps."

Gary Craig

<https://official-eft.com/>

La technique EFT a été développée par l'Américain Gary Craig, maître praticien certifié en PNL.

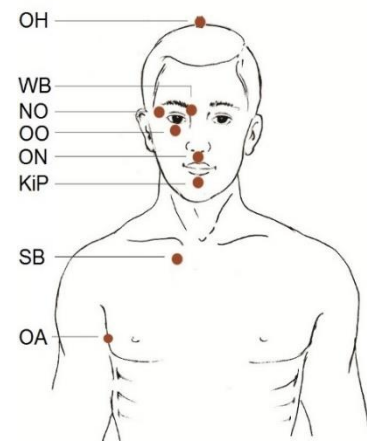
L'EFT combine la stimulation des points d'acupuncture avec la verbalisation pour résoudre et évacuer les conséquences physiques et émotionnelles des souvenirs et événements perturbants et traumatisants.



Le tapotement se fait sur le corps à des points fixes à travers les vêtements.

En EFT, l'harmonisation se fait en tapotant avec le bout des doigts sur certains points qui se connectent aux méridiens.

En même temps, il s'agit de travailler avec les émotions, images, sensations physiques et états d'esprit déclenchés par le traumatisme. les situations déclenchées.



EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing – (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)

L'EMDR est plus connu sous le nom de thérapie par les mouvements oculaires. C'est une expression plutôt simpliste, car c'est beaucoup plus complexe que cela. En plus des mouvements oculaires, des tapotements et des stimulations audio alternées peuvent aussi être utilisés.



"Dépasser son passé". Francine Shapiro

<https://www.youtube.com/watch?v=kpQycmwR2Rw>

La psychologue américaine Francine Shapiro est la fondatrice de cette thérapie. L'EMDR est une thérapie qui permet de résoudre les conséquences émotionnelles, physiques, mentales, et relationnelles des souvenirs et des événements traumatisants et perturbants.

L'EMDR brise l'interférence du souvenir traumatique et aide à libérer la charge négative du passé et des expériences traumatiques.

L'EMDR utilise des séquences rapides de mouvements oculaires bilatéraux, des tapotements ou des stimulations audio pour vous aider à traiter les expériences perturbantes. Cette alternance vous aide à replacer vos souvenirs dans une perspective plus saine.



L'EFT et l'EMDR réduisent efficacement toutes formes de stress

Ce sont des thérapies à court terme avec leur propre procédure qui sont très efficaces pour traiter le stress et une grande variété de plaintes émotionnelles, mentales et physiques. **Le caractère perturbant se résout**

Les situations, souvenirs, événements, pensées et sentiments chargés négativement deviennent émotionnellement neutres et perdent leur charge négative. Les émotions négatives et les aspects qui déclenchent le stress sont abordés, mais l'intention n'est jamais de plonger le client dans les émotions.

L'EFT et l'EMDR sont toutes deux des **evidence-based practices**, c'est-à-dire qu'il existe des preuves scientifiques de l'efficacité de la méthode.

Alors que l'EFT a été utilisée de manière très large dès le début, l'EMDR est principalement utilisée pour le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), pour un événement traumatique spécifique où le lien avec les symptômes de stress actuels peut être clairement démontré. L'EMDR est maintenant utilisé plus largement qu'à l'origine.

Le champ d'application de ces deux thérapies est large.

- Stress
- Phobie
- Anxiété
- Souvenirs traumatiques
- Incertitude
- Colère
- Rancœur
- Être bloqué dans un processus de deuil
- La honte
- Culpabilité
- PTSD
- Accident ou blessure (voiture)
- Sentiment d'infériorité
- Maladie grave
- Vol qualifié
- Agression ou témoin d'une agression/violence
- Feu
- les abus (sexuels),...
- Chagrin et perte d'une personne aimée, d'un emploi
- Être excessivement anxieux