



MARIE-CLAUDINE DEFER – Praticienne, enseignante et consultante en **EFT**

Techniques de libération émotionnelle, de liberté retrouvée

<http://www.marie-claudine-formations.com>

<http://marie-claudine-eft.skynetblogs.be>

Important :

« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel ». Ceci est l'essence de l'EFT mis au point par Gary Craig.

Vos émotions négatives sont la cause des perturbations énergétiques ! Mais l'avantage est que vous n'avez pas besoin de revivre les perturbations émotionnelles pour que cela fonctionne ! On vous dira, en **EFT**, de vous souvenir de votre problème, mais...**pas de revivre la douleur !**

En harmonisant le système énergétique avec les tapotements, vous êtes rapidement soulagé. Les peurs, les phobies, les angoisses, les chagrins, les souvenirs traumatisants, la culpabilité, le manque de confiance en soi, les inquiétudes, la tristesse, la colère, les croyances qui nous perturbent ou, celles dont vous n'avez plus besoin pour être heureux sont ôtées.

Et bien que les résultats soient vraiment formidables, dans 80% des cas, vous êtes seuls responsables de la façon dont vous utiliserez cette technique. Et en aucun cas, cela ne vous dispense de consulter un médecin, en cas de besoin, ou de continuer votre suivi médical, si vous en avez un.

Je reprends mon propre pouvoir

En commençant juste un nouveau voyage, il est normal de se sentir vulnérable. Croyez-vous que vous avez beaucoup à perdre ?

Dans ce voyage, qui commence à cet instant, vous avez tellement à gagner si vous commencez aujourd'hui à dire « oui » à votre propre pouvoir !

Parfois, quand on ne s'y attend pas, certaines choses arrivent qui nous font nous arrêter pour réfléchir, faire le point sur notre vie, nous nous remémorons qui nous avons été avant, ou, ce que nous avons fait.

Ce que nous avons accompli ou pas ; ce que nous sommes devenus aujourd'hui ; parfois, nous sommes dépassés, nous croyons que nous avons perdu notre pouvoir et que nous n'avons pas ou plus de buts dans la vie.

Nous regarder avec ces yeux de tristesse, de colère ou d'inquiétude, c'est croire que nous avons échoué...et quand nous voyons nos proches malheureux, nous pensons que nous n'avons pas fait ce qu'il fallait pour les aider...

Mais, nous sommes-nous déjà aidés, compris, aimés, nous-mêmes ? Reprendre mon pouvoir, c'est aussi commencer à m'aider moi-même, à m'aimer, à m'accepter comme je suis aujourd'hui, en ce moment, dans l'instant présent.

Marie-Claudine Defer © Février 2012

Je vais vous donner ici, un exemple de consultation que vous pouvez adapter à votre propre histoire, si cela vous parle ; belle découverte, ou, bon exercice avec l'EFT.

La possibilité de retrouver ma puissance et mon pouvoir

Catherine (pas son vrai nom) vient me voir car elle a vu sur mon site:

<http://www.marie-claudine-formations.com>

Que l'EFT pouvait aider à ôter certaines croyances; diminuer et faire partir certaines émotions négatives, ou, perturbations énergétiques et changer sa façon d'agir.

Nous avons identifié son problème :

Elle trouve qu'elle est débordée, n'agit pas de manière adéquate et sent qu'elle n'utilise pas du tout sa puissance personnelle pour se reconnecter à qui elle est vraiment. Elle pense qu'elle n'a plus aucun pouvoir sur la situation.

Son couple ne va plus bien du tout; elle est triste et en colère, en veut à son compagnon; ils ne se parlent presque plus et elle pense aussi que son coeur part à la dérive...

A combien évalue-t-elle cet inconfort ? – 9 –

Nous avons travaillé tous les points et ressentis qui montaient, en voici un extrait, peut-être cela vous parle à vous aussi et vous pouvez vous inspirer de l'exemple ici tout en tapotant.

De plus, je vous conseille de tapoter les points de la base, ou, vos doigts, durant la lecture, cela va aider également.

Pour les doigts, vous tapotez sur le coin intérieur, en bas, le pouce sur l'index, puis le majeur, puis l'annulaire, puis l'auriculaire ; ensuite vous remontez, annulaire, majeur, index ; pour tapoter le pouce, vous prenez l'index, vous passez au-dessus du pouce et vous allez tapoter sur le côté, en bas aussi (Méthode « SET » technique énergétique simplifiée – de Steve Wells).

« Même si je suis très en colère, vraiment en colère, je commence à m'accepter »

« Même si je suis tellement triste, je me sens triste, je commence à m'accepter »

« Même si je me sens impuissante, je réalise que je ne prends plus ma place, je m'accepte quoi qu'il en soit »

« Même si j'ai l'impression que j'ai perdu mon pouvoir personnel, je fais de mon mieux »

3X le point karaté, sur le tranchant de la main, avec deux ou trois doigts de la main dominante sur l'autre main, puis les points de la base, avec les deux mains:

Premier tour : Sommet Tête: je suis très en colère

Coin Sourcil: je me sens triste, mon coeur part à la dérive

Coin Oeil: je me sens impuissante

Sous Oeil: cette tristesse, cette peur qui monte

Sous le nez: c'est toujours moi qui fais le premier pas

Marie-Claudine Defer © Février 2012

Sous la bouche: je ne suis pas assez bien pour lui

Clavicules: j'ai peur qu'il parte

Sous la poitrine: je n'ai plus foi en moi, mon coeur est blessé

Sous le bras: je suis perdue...mon coeur part à la dérive...

Bien évacuer les toxines en expirant, puis, inspirer doucement et boire de l'eau.

Qu'est-ce qui vient à votre esprit maintenant?

Encore cette tristesse, car, je ne comprends pas son attitude.

Deuxième tour

« Tristesse » sur tous les points

Que se passe-t-il avec cette colère? Que se passe-t-il que vous pourriez faire, mais que vous ne faites pas ?

Je ne sais pas, je suis impuissante...

Troisième tour

« Impuissante » sur tous les points

Cela va-t-il un peu mieux ?

Je sens que je me calme...

A combien seriez-vous maintenant ? – 5 –

Et maintenant? J'ai tous les « oui mais qui reviennent ...

« Même si je me sens impuissante, il m'a tout pris, je renonce, je laisse faire et je m'accepte avec mes émotions »

« Même si une partie de moi sent un vide, et si je m'autorisais à ôter cette croyance que je ne suis pas digne d'être aimée »

« Même si je n'arrivais pas jusqu'à aujourd'hui à m'aimer et prendre ma place, et si je m'autorisais à ôter cette croyance d'être mal aimée, ou, pas digne d'être aimée »

« Même si j'ai peur de ma propre puissance, et si je m'autorisais à ôter de mon inconscient cette croyance que je n'y arriverai pas toute seule »

« Même si j'avais encore plein d'idées noires, et si je m'autorisais aujourd'hui, en ce moment, à me choisir et m'aimer moi, en me centrant dans mon cœur, en reprenant mon propre pouvoir »

3x le point karaté, puis en alternance sur les points de la base les phrases avec connotation négative, puis positive:

Quatrième tour : ST : Même si j'ai peur de ma propre puissance

CS : Et si je m'autorisais à reprendre mon propre pouvoir

CO : Même si je renonçais encore

Marie-Claudine Defer © Février 2012

SO : Et si je m'autorisais à m'accepter avec mes émotions

SN : Même si je n'arrivais pas encore à reprendre ma place

SB : Et si je m'autorisais à ôter cette croyance que je ne suis pas digne d'être aimée

CI : Même si j'ai encore peur de retrouver mon pouvoir

SP : Et si je m'autorisais à ôter de mon inconscient cette croyance que je n'y arriverai pas toute seule

SBr : Même si j'avais encore des idées noires

ST : Et si je dégageais tout cela, je retrouve mon propre pouvoir

Bien respirer et boire de l'eau

Comment vous sentez-vous à présent ?

Cela va déjà beaucoup mieux ! Je sens que cela se dégage !

Evaluation ?

- 2 - Bien !

Et du côté physique ?

Encore une petite boule à l'estomac...

« Même si j'ai encore une petite boule à l'estomac, je commence à aimer qui je suis en ce moment »

Cinquième tour

Boule à l'estomac, sur tous les points.

Bien respirer et boire de l'eau.

Où en êtes-vous ? Je dirais - 1 -

Magnifique ! Et votre visage change, vous êtes toute détendue, enfin, presque...

Nous avons terminé avec un choix: « Même si j'ai encore un peu de tristesse, je choisis, ici et maintenant d'installer le calme en moi, je me reconnecte à mon cœur, j'accueille la possibilité de retrouver ma puissance et mon pouvoir personnel »

3X le point karaté, puis, en alternance le négatif, puis le positif sur chacun des points de la base.

Dernier tour : ST : Même si j'ai encore un peu de tristesse

CS : Je choisis ici et maintenant d'installer le calme en moi

CO : Même si j'ai encore une légère tristesse

SO : Je choisis de me reconnecter à mon cœur

SN : Même si la tristesse est encore un tout petit peu là

SB : Je choisis d'accueillir ma puissance

Marie-Claudine Defer © Février 2012

Cl : Même si j'ai un tout petit reste de tristesse

SP : Je choisis de reprendre mon pouvoir personnel

SBr : Même si j'avais un tout petit reste de tristesse

ST : Je choisis ici et maintenant mon pouvoir personnel, je retrouve ma paix.

Et pour terminer, nous avons fait quelques tapotements de gratitude.

Vous pouvez le faire soit sur les points de la base, soit en continu, sur les doigts :

Je remercie pour tout ce qui m'est donné de bon et de beau aujourd'hui

Je remercie pour ce bien-être qui m'anime maintenant

Tout va bien à présent

Merci, merci, merci

Je me sens bien

Merci pour cette nouvelle énergie, ça s'améliore à chaque instant

Merci mes cellules de prendre ce dont vous avez besoin pour que mon corps, mon cœur et mon Être Intérieur soient en parfaite harmonie.

Bien respirer, boire de l'eau et vous détendre complètement.

Comment vous sentez-vous maintenant ?

Très bien !

Evaluation : - 0 -

Nous nous remercions mutuellement pour ce travail et ces échanges et Catherine repart chez elle en sachant qu'elle peut y arriver maintenant. Elle est toute souriante...

Et quand elle aura encore des émotions négatives qui remonteront à la surface, elle pourra tapoter...

En cas de besoin, vous aussi, tapotez-vous bien !

MARIE-CLAUDINE DEFER

Consultations par téléphone : 00 32 2 7628653

Consultations via SKYPE et internet : marie-clo199

Mail : mcdefer@skynet.be

Cabinet à Bruxelles : 22, rue de la Treille - 1050 – Bruxelles – Belgique



Marie-Claudine Defer © Février 2012