



Se libérer du négatif qui nous dérange  
(émotions, douleurs...)



# EFT

Emotional Freedom Techniques  
En français **Techniques de  
liberté émotionnelle**



## L'origine

Créé dans les années 1990  
par Gary GRAIG ingénieur  
américain. La technique es  
facile à apprendre et  
mettre en oeuvre et  
convient tous adultes  
comme enfants. :



## les principes

Il s'agit de tapoter des  
points précis du corps  
situés sur des  
méridiens tout en  
verbalisant à haute  
voix son ressenti.

## LES BIENFAITS

L'EFT est conseillée pour

- l'anxiété,
- le stress,
- les douleurs physiques  
et émotionnelles

