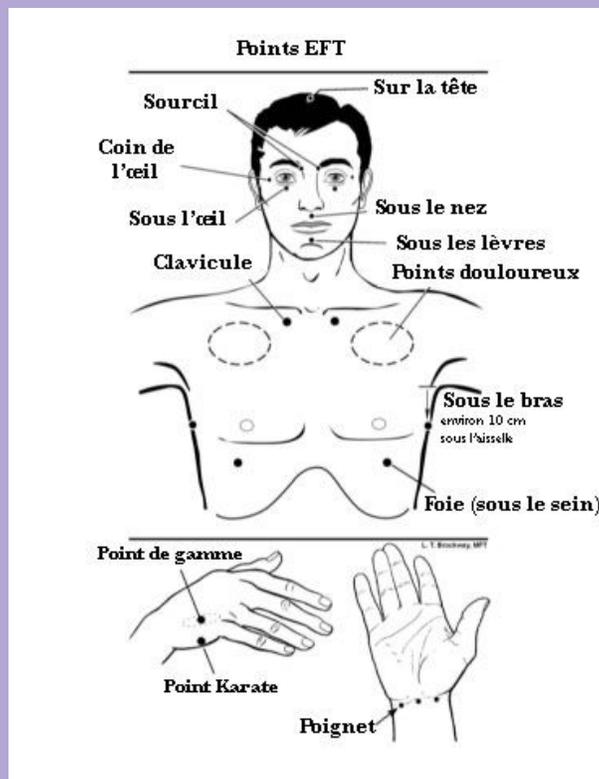


L'EFT avec les enfants

Points à tapoter

L'EFT est un outil précieux à offrir aux enfants
Comment faire l'EFT avec un bébé
Comment tapoter avec un enfant
Mon petit truc avant de dormir
Degré de la souffrance ou de la charge émotionnelle
Suggestions de phrases
Phrases plus spécifiques aux adolescents
Comment savoir si ça fonctionne



Points à tapoter

Point Karaté
Sommet de la tête
Début des sourcils
Coin extérieur de l'œil
Sous l'œil
Sous le nez

Creux du menton
Clavicule
Sous les bras
Sous les seins
Poignet



Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel. Il est en votre possession, car vous l'avez payé. Je vous demande de ne pas le faire circuler. Merci de votre compréhension

“Il n’est jamais trop tard pour vivre une enfance heureuse.”

L’EFT est un outil précieux à offrir aux enfants

L’idée étant d’apprendre aux enfants dès le plus jeune âge à gérer leurs émotions et à s’offrir du bien-être et du soulagement rapidement et de manière très ludique. Imaginez les adultes qu’ils deviendront, en leur apprenant très tôt à ne pas remplir inutilement leur bagage émotionnel avec des poids trop lourds et polluants ! L’EFT avec les enfants est à utiliser sans modération !

Une séance d'EFT sera un moment amusant pour vous et votre enfant afin de lui venir en aide lorsqu'il vit différents problèmes, tels que :

- anxiété, problèmes de sommeil, stress,
- pipi au lit,
- manque de confiance en soi,
- phobies, aversions,
- découragement, colère,
- allergies,
- douleurs physiques

<http://lassie63.wix.com/marie-jo-coach-ef>

Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel. Il est en votre possession, car vous l'avez payé. Je vous demande de ne pas le faire circuler. Merci de votre compréhension



-
- difficultés d'apprentissage,
 - appréhensions lors de la rentrée scolaire,
 - pensées ou croyances malsaines,
 - problématiques comportementales.

L'EFT est une aide précieuse est peut apporter :

- l'amélioration des performances,
- une meilleure concentration
- le dépassement de soi,
- calme et sérénité.

IMPORTANT - *En aucun cas l'EFT ne remplace un traitement médical. Cependant, elle peut être une aide précieuse et accélérer le processus de la guérison ou pour rendre plus facile un état de stress par exemple lors d'une maladie.*

La meilleure manière de présenter l'EFT à votre enfant est le mimétisme, c'est-à-dire qu'il vous voit faire, vous en tant que parent en train d'effectuer sur vous-même la technique. Si l'enfant vous demande ce que vous faites, dites-lui que cela vous aide à vous sentir mieux.

<http://lassie63.wix.com/marie-jo-coach-ef>

Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel. Il est en votre possession, car vous l'avez payé. Je vous demande de ne pas le faire circuler. Merci de votre compréhension



Comment faire l'EFT avec un bébé

Très utile pour soulager les douleurs des poussées dentaires, des coliques ou ballonnements, des mauvais souvenirs d'une naissance traumatique, l'agitation, difficulté à s'endormir, etc.

Calmez-vous d'abord à l'aide de l'EFT avant de traiter votre bébé.

Important - N'utilisez jamais le point de tapotement supplémentaire sur le crâne (la fontanelle) de bébé.

- masser les points méridiens sur lui (sauf celui de dessus de la tête),
- tapoter sur vous avec l'intention que vous tapotez sur lui,
- masser sur lui en tapotant sur vous,

Les parents peuvent considérablement améliorer à la fois leur quotidien, celui de leur bébé et toute sa vie à venir. Aussi étonnant que cela puisse paraître, L'EFT est utilisée avec beaucoup de succès pour les bébés, quel que soit le type de problème rencontré.

Si vous vous exercez à vous tapoter et que vous massez votre bébé sur chaque point énergétique chaque jours, vous allez tous les deux constater une grande différence.

Phrases suggérées pour l'EFT avec bébé :

<http://lassie63.wix.com/marie-jo-coach-ef>

Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel. Il est en votre possession, car vous l'avez payé. Je vous demande de ne pas le faire circuler. Merci de votre compréhension



Par instinct, vous trouverez assurément des phrases bienveillantes...

- “Même si ma naissance a été difficile, maintenant je suis ici et je me sens en sécurité et ma maman m’aime.”
- “Même si j’ai des douleurs au ventre (fatigué - peur - faim - etc.), je veux que tu m’accordes de l’attention, je suis encore un bébé aimé et je choisis de me sentir calme et détendu.”
- “Même si (nom du bébé) pleure et que je ne sais pas pourquoi, je m’accepte en tant que bonne mère et je choisis de rester calme pendant que je communique mon amour à mon bébé.”

Comment tapoter avec un enfant

Les stimulations sur les points peuvent être faites de plusieurs façons, mais il est important de demander à l’enfant celle qu’il préfère. Par exemple vous pouvez :

- tapoter sur lui (tandis qu’il ne tapote pas),
- tapoter sur vous tandis qu’il tapote sur lui,
- tapoter avec lui sur vous,
- avec son accord, tandis qu’il tapote sur lui, vous pouvez intervenir et l’aider par moment.



Si l'EFT est bien faite, elle permettra aux enfants d'atteindre l'âge adulte en étant sereins et en ayant intégré l'idée qu'ils ne sont pas forcément soumis aux événements ainsi qu'à leurs émotions, mais qu'ils ont un réel pouvoir de décision sur ce qu'ils sont envie ou non de ressentir.

L'EFT apprend à l'enfant à être responsable de ses propres sentiments face à ce qui leur arrive. Apprendre aux enfants et aux adolescents à reconnaître leurs émotions, leurs sentiments, leurs peurs, leurs limites, et la manière de les gérer réduit leur risque de s'habituer aux anxiolytiques, tels que la cigarette, l'alcool ou pire encore, quand ils seront plus grands.

Mon petit truc avant de dormir...

La meilleure occasion d'utiliser l'EFT avec un jeune enfant est lorsque vous le mettez au lit. Vous pouvez lui demander s'il a passé une belle journée, s'il ressent des douleurs physiques, de la tristesse, de la colère, de la peur, etc. Si des situations négatives surgissent, tapotez ensemble sur les points méridiens (voir vidéo "Comment tapoter") en faisant verbaliser votre enfant sur ce qui l'a rendu triste, en colère, etc. Vous constaterez rapidement que la charge émotionnelle diminuera jusqu'à même disparaître.



Cette nuit, je commande un
sommeil profond, réparateur
et libérateur, même
si je ne sais point comment
je pourrai y parvenir...

Répétez 3 x à haute voix en
tapotant le point karaté



www.mariejocoacheft.net

Degré de la souffrance ou de la charge émotionnelle de la problématique

Il n'est pas toujours facile pour un enfant de déterminer le niveau de souffrance. Si l'enfant est très jeune ou si vous percevez que l'échelle classique de 0 à 10 n'est pas adaptée, vous pouvez demander : Quelle est la taille de ton problème? Des enfants très jeunes pourraient trouver plus facile, par exemple, d'écarter leurs bras pour indiquer la taille du problème (avant et après leur ronde EFT).

Suggestions de phrases

Ces affirmations sauront vous guider dans l'aide que vous pouvez apporter à votre enfant. Je vous suggère de tapoter le point Karaté une minute et de faire les autres points en répétant la phrase et en poursuivant

<http://lassie63.wix.com/marie-jo-coach-ef>

Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel. Il est en votre possession, car vous l'avez payé. Je vous demande de ne pas le faire circuler. Merci de votre compréhension



avec une partie de la phrase et en faisant verbaliser l'enfant sur la situation.

- "Je ne vois pas l'intérêt d'effectuer ce stupide tapotement, mais j'essaie quand même et j'espère que cela m'aidera."
- "Même si j'ai (problème), je suis une petite fille merveilleuse et je m'aime quand même."
- "Même si je me sens agité, je choisis de me détendre. Je me sens calme de plus en plus."
- "Parfois j'ai peur de passer à l'âge adulte, j'accepte d'avoir encore besoin de mes parents. J'ai confiance que tout se passera bien même si j'ai peur parfois."
- "Même si j'ai la trouille lorsque mes amis me demandent de faire des choses que je n'aime pas, je m'accepte en tant qu'individu unique qui n'a pas peur de dire non. Je suis unique et je me respecte."
- "Même si j'ai peur de toute la violence qui sévit dans le monde, je choisis de me sentir en sécurité. Je me sens en sécurité de plus en plus."
- "Même si j'ai peur qu'il se passe quelque chose de grave à la maison pendant que je suis à l'école, j'accepte d'être un enfant qui doit mener sa vie d'enfant et aller à l'école. Je me sens en sécurité partout où je me trouve."



- "Même si je n'aime pas que ma tante me dise que je suis mignon(ne) puisque je ne suis pas un enfant, de l'accepte et je lui pardonne, et ce n'est pas si grave que cela finalement."
- "Même si je ressens de la colère, je m'accepte et je choisis d'exprimer cette colère pour mieux me détendre et dormir paisiblement. Je me sens calme de plus en plus."
- "Même si je refuse que ma mère vienne me chercher à l'école, j'accepte qu'elle vienne car je ne suis pas encore tout à fait autonome."
- "Même si j'ai découvert que les gens ne disent pas toujours la vérité, je choisis de ne pas être comme eux et je comprends qu'ils doivent avoir leurs raisons."
- "Même si je veux avoir des vêtements de marque pour ressembler à mes amis, j'accepte que le fait de posséder ces vêtements ne fait pas de moi une personne meilleure. Ce qui importe plus est ce que je suis."
- "Même si je viens de réaliser que mes parents ne sont pas parfaits, au fond de moi je sais bien qu'aucun parent ne l'est et je les aime comme ils sont."
- "Même si Henri m'insulte, je suis un bon enfant et je choisis de dresser un mur de briques autour de moi pour qu'il ne puisse pas m'atteindre."



- "Même si je suis en colère contre mon professeur, je suis en train de faire ces tapotements et je peux être calme."
- "Même si j'ai causé des ennuis à Andrée, je peux me pardonner puisque je ne le referai plus et que je sais que ce n'est pas bien."
- "Même si Myriam me persécute et qu'elle n'éprouve aucun respect pour moi, je peux lui pardonner puisqu'elle a besoin d'aide."

Phrases plus spécifiques aux adolescents

- "Même si on m'a dit que les leçons étaient beaucoup plus difficiles au collège (secondaire) et que j'ai peur de ne pas être à la hauteur des exigences des profs, je m'aime et je me respecte totalement."
- "Même si l'école secondaire est bien plus loin que mon école primaire et que j'ai peur d'être loin de chez moi, je m'aime et je réalise que j'ai réussi plein d'autres choses incroyables par le passé qui me paraissaient difficiles au départ."
- "Même si je ressens tous ces désagréments dans mon corps et dans mes ressentis quand je pense à mon problème et que j'ai l'impression que rien ne pourra changer cela, je m'aime et je me respecte en tant que personne unique et précieuse."
- "Même si j'ai de la colère (ou autres émotions...) par rapport à la mort de (mon grand-père), j'ai le



droit de ressentir cette émotion et je suis quand même une bonne personne.”

- Même je crois que c’est de ma faute si mes parents vivent des difficultés et que je ressens de la tristesse, je choisis d’accepter ce sentiment et cette situation en sachant que cela ira mieux bientôt.”

Comment savoir si ça fonctionne

Lorsque vous appliquez l’EFT à un problème, le signe le plus sûr de son effet est la réduction, voire l’absence, des sentiments douloureux, même si vous essayez de réfléchir à la difficulté comme auparavant. Pendant l’application de la technique, vous ressentirez peut-être des déplacements dans le flux de l’énergie du corps. Beaucoup de personnes bâillent ou soupirent pendant le traitement, ce qui est une indication sûre d’un transfert d’énergie, même si ce n’est pas le cas pour tout le monde. Le phénomène le plus universellement constaté est le sentiment de détente que procure le tapping.

Inspirations :

Le petit livre de l’EFT, First Édition, France, 2016

L’EFT pour les Nuls, First Édition, 2011

<http://lassie63.wix.com/marie-jo-coach-efl>

Ce document est formulé spécifiquement pour votre usage personnel. Il est en votre possession, car vous l’avez payé. Je vous demande de ne pas le faire circuler. Merci de votre compréhension