

CORRESPONDANCES ÉMOTIONNELLES ET MÉRIDIENNES DES POINTS D'EFT

Il existe 12 principaux méridiens bilatéraux. Ils sont tous associés à une grande fonction :

- Les méridiens YIN, associés aux organes vitaux : cœur, poumons, rein, maître cœur, foie, rate pancréas.
- Les méridiens YANG, associés aux entrailles : intestin grêle, vessie, vésicule biliaire, triple réchauffeur, gros intestin.

Méridien de l'Intestin Grêle, Point Karaté, sa stimulation :

Dissipe : Les oppositions éventuelles du subconscient à la réalisation de nos objectifs (IP). Les appréhensions, l'anxiété, le trac, chasse les sentiments de tristesse et de découragement, le pessimisme, les pensées noires. Le manque de confiance (en soi, les autres, la vie ...), la crainte de l'échec (ou du succès), le besoin de rester absorbé dans ses problèmes.

Développe : Les capacités intellectuelles, la perspicacité, l'adresse physique. Les performances en tout domaine (sportif, sexuel, académique, professionnel, etc.).

Méridien : du Vaisseau Gouverneur, Dessus de la Tête, peu utilisé en EFT, sa stimulation :

Dissipe : Les tensions psychiques, la perte de courage, la difficulté d'aller de l'avant.

Développe : Favorise les fonctions intellectuelles (concentration et mémoire), agit sur les 5 organes des sens, redistribue l'énergie. Apaise, apporte force et volonté. Point important chez les personnes ne s'acceptant pas. Le point «fontanelle», point de croisement des 6 méridiens Yang, se trouve vers l'arrière du sommet du crâne. C'est un point de rencontre majeur de l'ensemble des méridiens dont la stimulation rétablit l'entente harmonieuse

Méridien de la Vessie, Début du Sourcil, sa stimulation :

Dissipe : Les séquelles émotionnelles laissées par des événements difficiles. Le manque d'ambition, d'ardeur à faire les choses. La stagnation dans n'importe quel domaine de la vie et les frustrations. Libération des peurs viscérales et de l'inhibition de l'action.

Développe : La force intérieure. Améliore le ressenti des émotions et l'intuition. Donne de l'ambition et le courage d'effectuer les changements qui remettent sur le «droit chemin», celui qui nous permet d'exprimer librement nos talents innés.

Méridien de la Vésicule Biliaire, Coin de l'œil, sa stimulation :

Dissipe : Les rancunes obsessionnelles. Les sentiments de rage et de haine. Le besoin de vengeance. Résout l'excessif et l'agité.

Développe : Une vue plus juste sur l'ensemble des choses. L'expression constructive de la colère. Aide à prendre des décisions réfléchies, à mettre ses idées et ses rêves en pratique, à se tourner vers l'avenir fort des expériences passées.

Méridien de l'Estomac, Sous l'Œil, sa stimulation :

Dissipe : Les soucis obsessionnels et les idées fixes. Les besoins d'attachement excessifs. Le vide que l'on porte en soi. L'insatisfaction profonde, le manque de confiance dans l'avenir.

Développe : La bonne assimilation des expériences et la juste expression des sentiments affectifs. Les capacités de donner et de recevoir de manière équilibrée. Les sensations de contentement et de plénitude. Ouvre l'esprit aux connaissances nouvelles.

Méridien du Vaisseau Gouverneur, Sous le Nez, sa stimulation :

Dissipe : La timidité, la modestie excessive, la honte de soi, les retenues maladroites. La crainte de s'affirmer, de s'imposer, ou de dire «non». Résout la gaucherie, la gêne de se montrer aux autres, la peur de parler en public, l'effroi d'un examen à passer.

Développe : Le caractère et l'originalité personnelle. L'aisance en société, l'acceptation de soi-même tel que l'on est. L'audace d'exister à part entière, sans se soucier de ce que les autres pensent de soi.

Méridien du Vaisseau Conception, Sous la Bouche, sa stimulation :

Dissipe : Les sentiments d'échec et de culpabilité, les remords et les regrets. L'accablement, la désolation et les tourments. Le besoin de réprimer ceux qui nous ont fait du mal. Le besoin de se punir.

Développe : Les possibilités d'oubli et de pardon, y compris envers soi-même. Les capacités d'accepter les choses du passé telles qu'elles sont. La volonté d'aller de l'avant en tournant la page.

Méridien des Reins, Sous la tête de la Clavicule, sa stimulation :

Dissipe : Les peurs qui empêchent d'avancer dans la vie et de vivre une existence paisible. Les terreurs, les attaques de panique, les tensions psychologiques. Réduit l'épouvante, l'agitation et l'effroi. Délivrance des névroses d'angoisse, des phobies (terreur de la solitude, de la foule, des hauteurs, etc.).

Développe : Système immunitaire (fait partie des points dits «toniques»). Les sensations de sécurité en tout lieu, le calme intérieur. L'envie de faire des choses impensables auparavant, le désir d'avancer dans la vie.

Ce point se frappe du bout des 5 doigts plus fortement qu'ailleurs. Prenez l'habitude de stimuler ce point du bout des cinq doigts quand une émotion forte vous submerge (une envie de pleurer, une grande inquiétude pour quelqu'un, une immense colère, une peur panique, etc.), vous effectuerez un rapide retour au calme.

Méridien de la Rate-Pancréas, Sous le Bras, sa stimulation :

Dissipe : Les sentiments et interdits intérieurs qui empêchent d'assimiler les nombreuses joies de l'existence. Réduit le pessimisme, le défaitisme, l'accablement, l'amertume, l'ennui, le renoncement, le manque d'originalité et toutes ces idées qui répriment les plaisirs et la joie.

Développe : La confiance en soi, donne de l'espoir en fortifiant les sensations de bien-être et de contentement. L'assurance personnelle par la libre expression des capacités innées. L'envie d'accroître ses connaissances intellectuelles, d'entreprendre des choses nouvelles.

Se frappe du bout des cinq doigts.

Méridien du Foie, Sous le Sein, sa stimulation :

Dissipe : Les sentiments de désarroi, de frustration, de confusion intérieure, les doutes, l'irrésolution et l'étroitesse d'esprit qui condamnent à la stagnation, source de frustrations et de colère, l'indolence et la léthargie.

Développe : La revue saine des situations avec une juste appréciation des faits. Aide à élaborer des plans d'action, à prendre des décisions importantes, et à effectuer des changements en toute connaissance de cause. Le dynamisme

et la fougue nécessaires à la poursuite des ambitions, la confiance en son propre jugement et point de vue sur les choses, l'envie d'exprimer ses talents innés et compétences personnelles.

Méridien : Poumons, Coin de l'ongle du Pouce, sa stimulation :

Dissipe : La tristesse, les afflictions profondes, des peines qui tournent à l'obsession. Réduit la souffrance intérieure, l'inclination au malheur, les sensibilités extrêmes, et la bonté à outrance (au risque de s'y perdre). Soigne les plaies intérieures laissées par des événements tragiques, et les séquelles des sévices émotionnels qui nous ont été infligés. Délivre du besoin de conserver un souvenir dans la tristesse, ou de rester lié au passé par souci de châtement

Développe : Le détachement, l'inspiration, le destin.

Méridien du Gros Intestin, Coin de l'ongle de l'Index, sa stimulation :

Dissipe : Le besoin de contrôle. Le besoin de ressasser les griefs et de rester accroché aux misères du passé. Élimine la rigidité de pensée et l'inflexibilité des rancunes.

Développe : Le lâcher-prise. La libération intérieure par l'absolution des offenses. Facilite une clémence qui s'installe d'elle-même dès lors que nos plaies intérieures sont pansées. Un pardon que l'on s'accorde à soi-même aussi, pour toutes nos fautes passées et erreurs de parcours.

Méridien du Maître-Cœur, Coin de l'ongle du Majeur, sa stimulation :

Dissipe : Libération des sentiments d'infériorité et du manque de confiance en soi. Réduit l'esprit de soumission et les conformités de tutelle. Délivre du besoin de se tenir sous le joug des autres. Travaille sur la négligence de ses besoins affectifs, la difficulté de faire des choix.

Développe : L'indépendance et l'expression libre de sa propre personnalité. Donne de l'enthousiasme, excite les passions tout en protégeant des excès, et soigne les problèmes liés à la sexualité.

Méridien du cœur, Coin de l'ongle de l'Auriculaire, sa stimulation :

Dissipe : Sentiment d'insécurité, instabilité émotionnelle, sentiment d'abandon ou désertion, chagrin profond non-exprimé, distraction, difficulté de concentration, rêve éveillé, paranoïa et lamentations, irritabilité, contrariétés fréquentes, manque de confiance en soi, timidité, grand attachement aux détails, introversion, facilité à se sentir blessé moralement. Travaille sur les peines de Cœur, l'amour de soi ou des autres.

Développe : Sécurité, stabilité émotionnelle, joie, surexcitation.

Méridien du Triple Réchauffeur, Point de Gamme, sa stimulation :

Dissipe : Les besoins d'isolement et de claustration conduisant à se sentir rejeté et abandonné des autres. Délivre de l'emprisonnement dans lequel les certitudes enferment.

Calme aussi les douleurs physiques et les sentiments dépressifs. Travaille sur la notion de survie, de sentiment de sécurité ou d'insécurité.

Développe : Les capacités à ouvrir son cœur (donner et recevoir de l'affection et de l'amour).