

EFT (*Emotional Freedom Technic* ;
technique de libération émotionnelle) :

Principe de base : tout malaise physique ou psychique est causé par une perturbation du système énergétique de l'organisme. L'énergie circule dans notre corps à travers les méridiens. Mais quand elle se bloque à certains endroits, cela se manifeste à l'extérieur par une douleur physique ou un trouble psychique.

Pour faire à nouveau circuler l'énergie, l'EFT enseigne à stimuler certains points de notre corps qui sont, la plupart, situés aux extrémités des méridiens d'acuponcture.

L'harmonisation énergétique et la connexion au problème, font l'efficacité de l'EFT, mais aussi toute sa particularité.

On l'appelle également « technique psycho-énergétique ».