



# EFT

**Emotional Freedom  
Technical**

**Technique de traitement  
des émotions**

L'EFT est une technique très simple à apprendre qui permet de réguler ses émotions.  
Elle ne les supprime pas mais permet de mieux les gérer lorsqu'elles viennent nous submerger.  
Il est possible de l'utiliser seul ou accompagné et peut donner des effets étonnants sur  
le sommeil (des petits enfants ) par exemple...  
Elle se pratique à partir d'une ronde de petits tapotements simples à mémoriser  
pour les grands comme pour les petits. La technique mérite d'être expérimentée.

**Pour me contacter:** Marie-Laure GOUJET  
mlgoujet@gmail.com 06 10 75 38 45

