

Apaiser les émotions des enfants avec l'EFT

Une méthode douce, sécurisante et efficace pour les tout-petits comme pour les plus grands

Pourquoi l'EFT aide les enfants

 L'enfant ressent ses émotions intensément mais ne sait pas toujours comment les exprimer.

 Son cerveau est encore en construction (amygdale très active, préfrontal immature).

 L'EFT aide à ramener le calme en stimulant des points précis sur le corps, associés à une phrase d'acceptation.

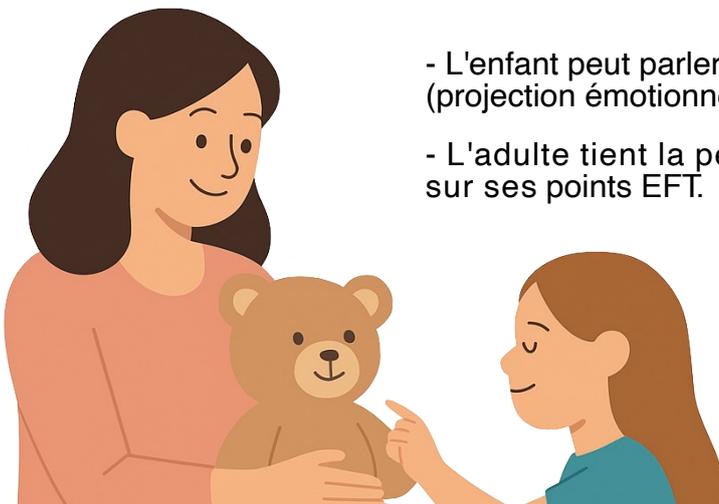
Comment pratiquer simplement

1. Inviter l'enfant à tapoter doucement avec vous (ou tapoter sur vous-même pour lui s'il ne peut pas).
2. Utiliser des mots simples, en lien avec l'émotion du moment.
3. Rester centré sur l'instant présent (ex. : "Même si je suis très triste, je suis un gentil garçon.")



©Geneviève Gagos - Technique-EFT.com

Secret de Pro - Le pouvoir du nounours



- L'enfant peut parler de ce qu'il ressent à travers sa peluche (projection émotionnelle).

- L'adulte tient la peluche dans ses bras, l'enfant tapote sur ses points EFT.

Exemple : "Même si tu as très peur Nounours, tu es un gentil Nounours."

- C'est un moyen doux et puissant de libérer la parole et les émotions profondes.

À retenir

- L'EFT peut se pratiquer à la maison, à l'école ou en cabinet.
- Elle renforce la sécurité intérieure et la relation adulte-enfant.
- Simple, ludique, profonde... une belle routine émotionnelle à découvrir ensemble !

-> En savoir plus : <https://technique-eft.com>