

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



L'EFT (ou Tapping) Pour Guérir Son Cœur Brisé

Je vous remercie d'avoir acheté cet enregistrement et je vous félicite de prendre le temps de travailler sur vos émotions.

- ◆ Si vous ne connaissez rien de la méthode EFT ou Tapping, je voudrais vous inviter à télécharger sur mon site « www.LeTapping.eu » une carte des points d'EFT / Tapping en laissant vos noms et adresse email dans la case sur la droite.
- ◆ Les techniques désignées indifféremment sous les termes de EFT ou Tapping sont des techniques très efficaces mais elles ne remplacent en rien l'avis d'un professionnel de santé et en aucun cas, il ne faut interrompre un traitement sans l'avis de votre médecin prescripteur, même si vous notez une amélioration très nette de vos symptômes. Consultez-le.

Note importante :

Le deuil est un sujet très personnel car chacun vit son deuil différemment et c'est un processus souvent extrêmement douloureux, qu'il s'agisse d'un décès, d'un divorce ou de la perte d'une fonction ou d'un emploi dans lequel on était très investi.

- ◆ Si vous sentez que vous avez trop de mal à avancer tout(e) seul(e),
- ◆ si vous ressentez des douleurs dans la poitrine,
- ◆ ou si vous pensez très souvent à votre propre mort,

je vous prie de **prendre contact immédiatement avec votre médecin traitant ou avec un service d'urgence spécialisé** qui seront à même de vous apporter un soutien adapté à votre état physique et émotionnel actuel.

Par la suite, avec leur accord, vous pourrez continuer à faire votre travail de deuil avec ce matériel et/ou avec l'aide soit d'un praticien EFT expérimenté ou avec un aidant spécialisé dans l'accompagnement de personnes en deuil.

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Nous avons tous été et serons encore probablement touchés par un deuil au cours de notre vie, par des changements non désirés, des disparitions, des pertes qui éveillent en nous, tout un éventail de sentiments et d'émotions extrêmement intenses, qu'on n'avait peut-être jamais ressenti auparavant avec tant d'ampleur.

Pour notre bien-être personnel et celui de notre entourage, il est important de faire son deuil afin de mieux « rebondir » et d'être le mieux équipé possible pour faire face aux autres situations difficiles ou génératrice de stress, aux autres épreuves de la vie.

On parle de deuil pour tout un éventail de situations où nous avons perdu l'objet de notre attachement émotionnel.

Dans tous ces cas de figure, pour décrire la douleur intense, la souffrance qui nous submerge, on utilise souvent des métaphores relatives au cœur et on entend souvent dire :

- « J'ai le cœur brisé »,
- « J'ai mal au cœur »,
- « J'ai le cœur qui saigne »,
- « Il/elle m'a brisé le cœur en mille morceaux »
- « Jamais je ne pourrais m'en remettre »
- « Jamais plus je ne pourrais aimer »

On a parfois vraiment la sensation physique d'avoir le cœur brisé et des symptômes physiques peuvent accompagner cette souffrance émotionnelle.

On parle du « Syndrome du cœur brisé » (Broken Heart Syndrome ou cardiomyopathie de Takotsubo) quand un événement traumatique déclenche une augmentation brutale d'adrénaline qui a pour conséquence d'affaiblir le muscle cardiaque.

Les symptômes : douleurs de poitrine, souffle court, hypotension, « insuffisance cardiaque ». Il convient de consulter un médecin.

On entend aussi dire :

« Il/elle n'a pas de cœur ».

Serait-ce la conséquence d'un cœur brisé, d'une trop grande douleur ?

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Dans le conte philosophique « Kirikou et la sorcière », Kirikou demande sans cesse « Pourquoi Karaba la sorcière est-elle méchante ? »

Un jour, on lui en explique la raison: elle a une épine empoisonnée plantée dans le dos qui la fait souffrir en permanence. Karaba se protège du monde en faisant croire aux villageois qu'elle mange les hommes. Kirikou parvient à lui arracher l'épine empoisonnée par surprise. Dès cet instant, la nature qui semblait morte, desséchée, autour de l'ancre de la sorcière se met à reprendre vie.

Lorsque notre douleur est si forte, qu'on a le cœur brisé, on se construit un mur de protection autour du cœur qui d'une part, nous empêche de témoigner de l'amour comme on le voudrait. Et qui par ailleurs nous empêche aussi d'apprécier la vie autour de nous. Car notre propre vie telle que nous la connaissions s'est arrêtée.

Je souhaite que ces enregistrements et les séries de tapotements qu'ils contiennent vous aiguillent sur la voie d'une guérison totale de votre cœur pour que vous puissiez de nouveau donner et recevoir de l'amour à profusion.

Votre achat comprend deux enregistrements :

- ◆ **J'ai le cœur brisé**
J'ai mal à mon cœur
- ◆ **Le rempart (protecteur) autour de mon cœur**
Il protège mon cœur et tout à la fois m'empêche de faire preuve d'amour ou de recevoir l'amour qui est autour de moi, comme je le voudrais.

Dans la boutique de mon site «www.LeTapping.eu» retrouvez, entre autres, les enregistrements qui traitent des sujets suivants relatifs au deuil d'un animal :

- ◆ **Les gens ne comprennent pas ma douleur**
~ Je me sens seul(e). Ils m'ont blessé(e) ~
- ◆ **Je suis en colère**
~ contre eux, moi-même, le monde entier ~
- ◆ **Je me sens coupable**
~ j'aurais du... ~
- ◆ **Accepter ? Jamais je ne pourrais le remplacer**
~ Je ne peux accepter l'inacceptable ou l'oublier ~

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT
Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress
Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3
Mentorat (supervision)

Le Tapping

Le bien-être au bout des doigts



Votre avis m'intéresse :

- ◆ Quels problèmes aimeriez-vous voir aborder sur ce même thème ?
- ◆ Quelles sont les autres problématiques auxquelles vous êtes confrontés ?

Vous pouvez m'écrire par l'intermédiaire de mon site : www.LeTapping.eu



Anne Adum Boisard

Ses domaines d'intervention sont **les problèmes liés au stress, les traumatismes (dont le deuil), la fertilité et les problèmes féminins** en général.

Anne est **praticienne et formatrice agréée en EFT par l'AAMET** et elle anime des **ateliers et séminaires de Tapping** sur des **thèmes spécifiques**. Anne est également praticienne de Matrix Reimprinting with EFT.

Membre de l'AAMET – Association for the Advancement of Meridian Energy Techniques

Elle est **représentante AAMET** pour la **France**.

Elle est également hypnothérapeute médicale et praticienne EMDR, Membre de la **BSCH** – British Society of Clinical Hypnosis

2012 © Anne Adum Boisard – www.LeTapping.eu

Consultations EFT

Ateliers à thèmes spécifiques : Fertilité, Deuil, Stress

Formations EFT agréées AAMET: Niveaux 1 ; 2 et 3

Mentorat (supervision)