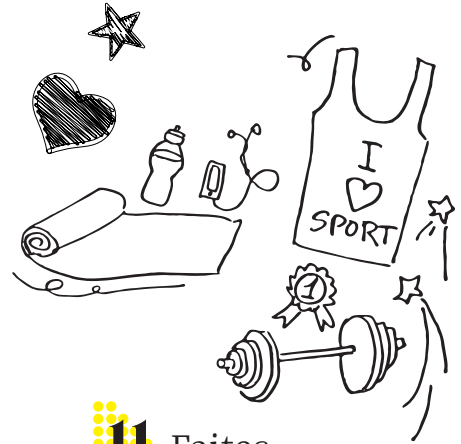


10. Tapotez !

L'EFT (*Emotional Freedom Technic*) relève de la psychologie énergétique et utilise notamment les méridiens d'acupuncture de la médecine chinoise. Mise au point par Gary Craig, elle part du principe que notre corps est parcouru par des circuits énergétiques et que les émotions désagréables sont des « courts-circuits ». **Stimuler par tapotage du bout des doigts les extrémités de certains méridiens, permet à l'énergie de circuler à nouveau normalement.** Cette technique qui peut être pratiquée seul (une fois qu'elle a été apprise), ou accompagné par un thérapeute pour les plus gros traumatismes, permet de calmer les peurs et aide à la gestion du stress, en permettant une libération des émotions. « *Le principe consiste à se concentrer sur le corps en situation de stress ou d'inconfort pour l'écouter* », explique Agnès Cunin, praticienne en EFT clinique certifiée, qui prend un exemple : « *Parler en public est un stress tellement fort chez vous que cela vous pénalise pour avancer dans votre métier. Ce stress vous crée des maux de ventre. Vous allez vous concentrer sur le corps, sur ses symptômes, pour les rendre bien présents. Cela va activer, dans votre cerveau, tous les voyants rouges. En même temps, vous tapotez sur des points d'acupuncture bien précis et, donc, vous envoyez au cerveau un deuxième*

message, un message de calme. Le message du corps étant prioritaire dans le cerveau, de nouvelles connexions neuronales se créent, ce qui permet de revoir la perception de l'événement négatif. On va continuer à tapoter en se reprogrammant : « C'est normal d'avoir peur, mais j'ai préparé mon discours, je suis capable. » Les événements existent toujours, mais sont débarrassés de la charge émotionnelle négative. C'est une technique très autonomisante, à utiliser quand on en ressent le besoin. »



11. Faites du sport !

Le sport augmente votre estime de vous. D'autant que votre corps change. Vous le voyez, les autres aussi ! **La pratique régulière d'un sport augmente votre résistance, votre ténacité, vous donne du mental !** Au même titre qu'une méditation ou la respiration profonde, il vous replace dans votre corps, en permettant au mental de se calmer, voire de disparaître. Les pensées laissent la place à la sensation du corps, à l'attention que vous portez à votre activité dans l'instant. Pendant le sport, est sécrété un neuropeptide, la galanine, qui augmente la résistance naturelle au stress. Après une séance de sport, vous êtes plus apte à vous concentrer, à avoir l'esprit clair. C'est l'effet des neurotransmetteurs comme la dopamine, la norépinéphrine et la sérotonine. Enfin, pendant l'effort, le corps sécrète aussi de l'endorphine qui stabilise l'humeur au beau fixe. Sacré coup de boost !