

EFT

(Emotional Freedom techniques)

Trois lettres pour une (r)évolution significative
des soins énergétiques

par Stéphane **Allaey**s

Les techniques de libération émotionnelle peuvent vous aider à vous affranchir de vos peurs, angoisses, phobies et de la plupart des souffrances psychologiques. L'EFT, quant à lui, représente bien plus qu'une thérapie psycho-corporelle. Ses millions d'adeptes évoquent aujourd'hui un véritable art de vivre, précurseur d'une nouvelle médecine quantique complémentaire très prometteuse. Et si vous pouviez vous guérir vous-même en devenant le principal acteur de la régulation de vos émotions et de l'apaisement des troubles qui vous empêchent d'avancer et de vivre sereinement ? Nos vieux schémas de médecine traditionnelle s'essouffant de plus en plus, l'EFT sera, à n'en pas douter, une alternative fiable pour les années à venir.

Au cours des années 80, Roger Calahan, psychologue américain principalement spécialisé dans le traitement de la phobie, s'intéresse à la médecine chinoise. Grâce à ses travaux, il découvre que stimuler certains points d'acupuncture inhérents aux différents méridiens du corps, influe sur l'état émotionnel de ses patients. Il crée alors la TFT (Thought Field Therapy) ou thérapie dite du « champ mental ». Quelques années après en 1993, l'ingénieur américain Gary Craig s'inspire de ses travaux et cherche à simplifier au maximum le protocole de base pour le rendre plus accessible. Ainsi naît l'EFT, une thérapie très efficace et surtout très rapide grâce à ses résultats parfois immédiats et souvent spectaculaires. Car le véritable intérêt de l'EFT réside dans sa pratique accessible à tous, de la naissance à pas de limite d'âge. Tout au long de notre vie, nous traversons de multiples épreuves, parfois douloureuses et très pénibles qui nous laissent des traces émotionnelles fortes ; deuil, maladie, harcèlement, trahison, abandon... Nous nous retrouvons alors démunis face à notre comportement qui nous dépasse et nous met en souffrance.

Natasha, 16 ans, s'interroge :

« Pourquoi est-ce que je me sens si triste face à la souffrance des autres ? C'est plus fort que moi, et je pleure tout le temps. La dernière fois, c'était en voyant les images des attentats à Paris. J'étais submergée par le chagrin... »

Cette jeune fille s'est vue conseiller un thérapeute EFT dans sa région pour trouver une issue dans cette souffrance « illégitime », puisque ne lui appartenant pas directement. Trois séances d'EFT ont mis en évidence la douleur qu'elle avait entendue et « reçue » de son père alors qu'elle n'était âgée que de quelques mois. Comme le mental d'un bébé ne possède pas encore la faculté de comprendre et de « digérer » une telle information anxiogène, c'est son corps qui a choisi pour elle de l'intégrer énergétiquement. En d'autres termes, 16 ans après, son corps ne fait que reproduire le traitement initial lorsqu'elle est confrontée à la douleur d'autrui, d'où son

extrême hypersensibilité. Cette souffrance aurait très bien pu irradier sa vie pendant de très nombreuses années si Natasha n'avait pas connu une technique psycho-corporelle comme l'EFT. Tout son système énergétique a été perturbé dès le plus jeune âge, impactant son équilibre émotionnel. On sait aujourd'hui que 95 % des facultés de notre cerveau travaillent en inconscient. Quelle disproportion avec les 5 % restants constituant notre conscient ! Dés lors, comment s'adresser directement à cet inconscient sans passer par les filtres de la cognition et de ses jugements, avec un risque de rejet de l'information ? L'hypnose peut par exemple prétendre à de bons résultats dans cette optique. Mais une fois la source traumatique détectée et identifiée, comment la traiter efficacement et surtout rapidement ? C'est à ce moment précis que peut intervenir l'EFT pour un bon résultat durable dans le temps.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE EFT ?

Même si l'on peut découvrir et tout à fait pratiquer seul(e) l'EFT, il est recommandé de consulter un thérapeute spécialisé. En effet, face à une souffrance plus ou moins difficile à gérer, il est important d'être guidé dans un premier temps. Les stimulations EFT associées à une verbalisation de l'arborescence source du traumatisme peuvent parfois générer une réaction forte du patient. Le but est de se reconnecter au point de départ du problème, et de le reprogrammer autrement. Il ne s'agit pas d'un déni, mais davantage d'intégration de l'émotion à un niveau plus acceptable et gérable par la personne. Une anamnèse est ainsi pratiquée par le thérapeute, en vue de bien identifier la cible et la finalité attendue de son patient. Le protocole EFT est ensuite appliqué « en douceur » sans se rendre directement et trop rapidement au cœur de ce qui fait souffrir la personne.

La séquence EFT consiste à stimuler 15 points d'acupuncture dans un enchaînement logique et simple, de haut en bas (voir illustration des points).

« Même si j'éprouve beaucoup de tristesse face à la douleur d'autrui, je m'accepte et je m'aime comme je suis... »

ST - sommet de la tête

DS - début du sourcil

SO - sous l'œil

SN - sous le nez

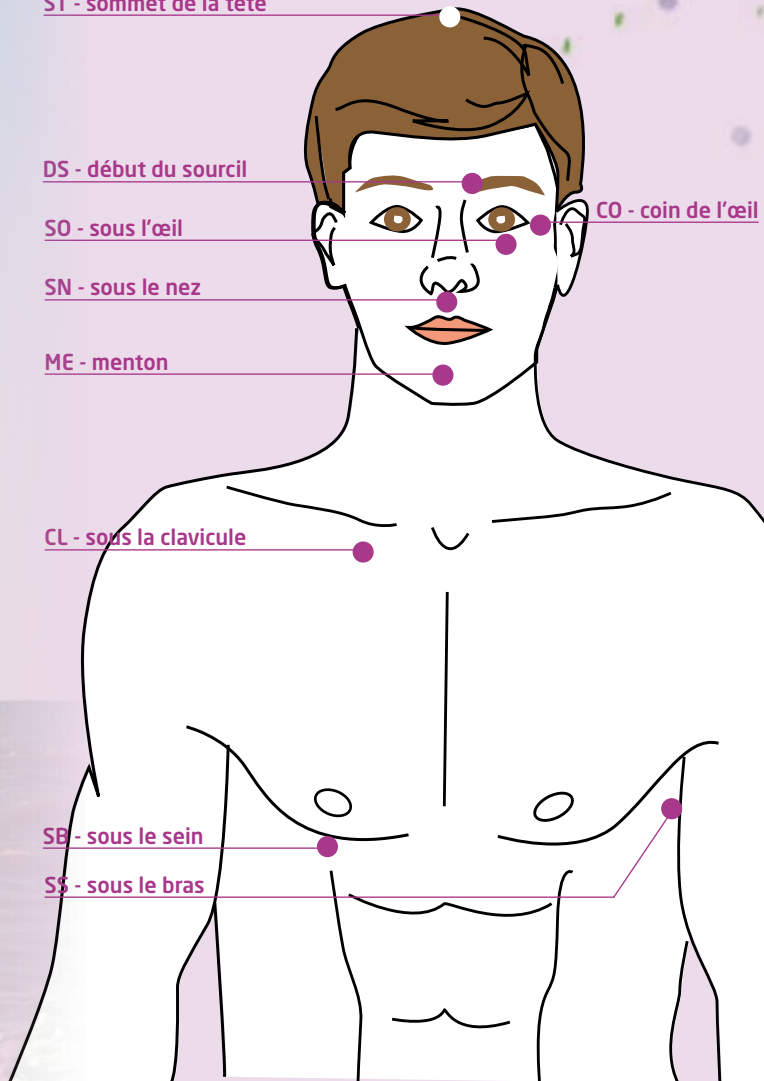
ME - menton

CO - coin de l'œil

CL - sous la clavicule

SB - sous le sein

SS - sous le bras



D'après le schéma extrait de «L'EFT POUR LES NULS», traduit et adapté par Jean-Michel GURRET

Les points de stimulation des doigts et le point de gamme

AU - auriculaire

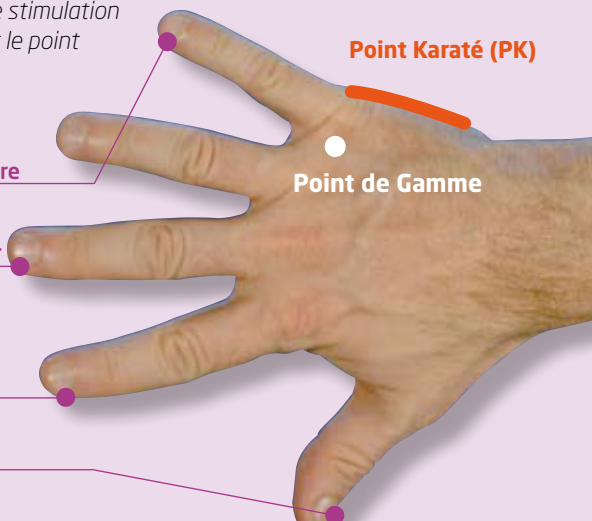
MA - majeur

IN - index

PO - pouce

Point Karaté (PK)

Point de Gamme



EFT : LA MÉTHODE SIMPLIFIÉE

- 1) Identifiez votre problème précisément : pensez à l'événement difficile que vous avez vécu et identifiez l'image la pire de cette situation, comme si vous pouviez la voir sur un écran face à vous.
- 2) Demandez-vous ce que vous ressentez en regardant cette image et évaluez l'intensité de votre ressenti sur une échelle de 0 à 10.
- 3) Stimulez le tranchant de votre main (droite ou gauche) que l'on appelle le «point karaté» en orange sur la photo de gauche en répétant une fois la phrase suivante : «même si j'ai encore cette image dans ma tête et que je ressens ces sensations, je m'accepte comme je suis. Et c'est bien normal de ressentir encore cela».
- 4) Stimulez une dizaine de fois chacun des points ci-contre en commençant par le sommet de la tête en répétant une fois une courte phrase de rappel du genre : «cette image» / «cette sensation» / «cette émotion que je ressens» / «C'est bien normal que je ressente encore cela» etc.
- 5) A la fin de la stimulation des 15 points, respirez profondément, au besoin buvez de l'eau et évaluez ce que vous ressentez en repensant à la même image. Et recommencez le même processus jusqu'au soulagement total de votre ressenti.



Institut
Français
de **Psychologie
Energétique**
Clinique

Après avoir défini la cible lors de cette anamnèse, la séance commence. Il est demandé au patient d'évaluer son mal-être sur une échelle dite « SUDs » allant du moins fort (1) au plus fort (10).

Au début de la « ronde » EFT, le patient est invité à identifier son trouble en le verbalisant de cette façon : « Même si... je m'accepte et je m'aime comme je suis ».

Puis les stimulations sur chaque méridien commencent, accompagnés de mots ou phrases relatifs au problème. Le patient, lorsqu'il est en mesure de le faire, stimule lui-même son corps, en miroir au thérapeute. C'est comme s'il bénéficiait d'une véritable séance d'acupuncture, mais sans aiguille ! Il active en réalité une sorte de micro-courant qui va alimenter une chaîne énergétique, comme lorsque l'on appuie sur des cristaux liquides. De cette façon il s'expose à son problème, et active conjointement une reprogrammation énergétique.

Le souvenir douloureux est ainsi verbalisé, souvent avec émotion, alors qu'une induction énergétique est effectuée pour apaiser et relaxer la personne. Pour vulgariser l'information, c'est comme si la ronde des stimulations était de polarité positive alors que le souvenir du traumatisme est de polarité négative. La rencontre de ces deux informations simultanées provoque comme une disjonction électrique, en court-circuitant le flux anxigène du souvenir.

Il est utile de rappeler que le système nerveux autonome comporte deux branches : une branche sympathique qui réagit par exemple lors d'un stress ou d'une peur, et la branche parasympathique qui induit le calme. Le but est de désactiver la branche sympathique en la freinant, par l'activation de la branche parasympathique.

Un abaissement significatif de la puissance émotionnelle liée au trouble du patient est ainsi généré. Le cœur bat plus calmement, le taux de cortisol diminue (hormone du stress) et une activation d'endorphines abaisse l'intensité de la douleur.

LES DOMAINES D'APPLICATION DE L'EFT

Il est intéressant de préciser que l'EFT ne présente aucun danger pour la santé si la technique est bien pratiquée. Cela permet de traiter toutes les situations de stress comme par exemple : les phobies, les peurs, la tristesse, l'abandon, la solitude, sans oublier les douleurs, les allergies, le surpoids ou encore les addictions.

Pour les personnes en très grande souffrance (harcèlement, maltraitance, abus sexuel...), des résultats étonnants de rémission émotionnelle négative sont observés, mais accompagnés par un professionnel qualifié.

Enfin, l'EFT fonctionne particulièrement bien sur les enfants de tous âges, comme par exemple sur toutes leurs peurs, qu'elles soient classiques, acquises par habitude, ou copiées sur leurs parents. ■

Pour en savoir plus :

www.stephane-allaey.fr

Stéphane Allaey est Praticien clinique EFT
et Sophro-relaxologue

Pour se former à l'EFT : IFPEC

www.ifpec.org

Bibliographie conseillée :

Libération émotionnelle de Jean-Michel Gurret
Thierry Souccar éditions

Finis les chagrins, les peurs et les colères avec
l'EFT - Jean-Michel Gurret - Leduc S. éditions