

# E.F.T.

signifie « *Emotional Freedom Techniques* »

Il s'agit d'un ensemble de techniques psychos corporelles de **Libération émotionnelle** qui intègre l'utilisation du système énergétique de la médecine chinoise aux pratiques et conceptions de la psychologie occidentale.

Basée sur une découverte fondamentale faite par le Dr Roger Callahan, l'E.F.T. a été mise au point aux États-Unis en 1993 par Gary Craig. Cette méthode a pour but de nous libérer rapidement de souffrances émotionnelles et psychologiques telles que peur, colère, angoisse, ... liées à des événements passés, présents ou futurs, de rétablir l'équilibre du système nerveux autonome et de faire disparaître ou d'atténuer les symptômes physiques ou psychiques.

## A quoi s'applique l'E.F.T. ?

- A toute pensée enracinée dans notre vision du monde, des autres et de nous-même.
- A toute émotion liée à des évènements vécus, réels ou imaginaires.
- A toute sensation corporelle liée à l'expression d'une émotion ou d'une mémoire de sensation physique.
- A tout comportement ou inhibition ayant pour origine des facteurs psychologiques (pensées, émotions).

Quelle que soit la nature des pensées, des émotions et sensations abordées, la méthode de base de l'EFT s'applique de la même façon.

## Les troubles traités efficacement par l'E.F.T.

Voici une liste non exhaustive de symptômes sur lesquels L'EFT permet d'agir efficacement :

- Stress et ses conséquences (troubles du sommeil, angoisses... )
- Dépression, burn out, angoisses liées à des souvenirs traumatisants...
- Emotions difficiles, peurs, phobies, nervosité, colère...
- Situations anxiogènes de changement (perte emploi, séparation, deuil, retraite... )

- Evènements stressants (examen, entretien, naissance, opération chirurgicale... )
- Manque de confiance, d'estime de soi chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte
- Problèmes de communication (parler en public, RV important, examens, conflits... )
- Maladies, traitements pénibles (cancer, fibromyalgie, acouphènes, hypertension... )
- Addictions (alcool, tabac, drogue, jeux... )
- Troubles alimentaires ....

**Cette technique agit sur les adultes mais aussi sur les enfants et adolescents.**

*Pour les problèmes sérieux, l'E.F.T. doit être utilisée avec un praticien expérimenté.*

*L'E.F.T. ne peut en aucun cas se substituer à des soins médicaux ou psychiatriques. Il n'est pas préconisé d'interrompre la prise de médicaments prescrits par votre médecin ou des soins médicaux ou psychologiques.*

## **Des automatismes qui nous emprisonnent**

Les souvenirs conservés dans le cerveau sont accompagnés chacun d'une émotion. Bien que notre mémoire enfouisse les souvenirs négatifs de manière à ce que cela impacte le moins possible notre existence, ceux-ci se rappellent à nous beaucoup plus facilement que les souvenirs agréables. A chaque fois que certaines conditions sont réunies (une image, un son, la présence d'une personne, une phrase, une intonation, une lumière, un décor...), cela déclenche en nous une mémoire négative et le cerveau nous connecte aussitôt à l'émotion qui s'y rattache telle que la peur, la colère, la culpabilité ou la souffrance.

Ces mauvais souvenirs adressent un message d'alerte à notre cerveau et, en même temps, créent des émotions négatives que nous ressentons physiquement. Parce que ces messages agissent comme des impulsions électriques, ils créent des « éclairs » qui court-circuitent notre système énergétique corporel et conduisent à des blocages ou des déséquilibres.

Ce sont ces perturbations qui sont à l'origine des problèmes émotionnels et comportements négatifs. Si nous ne libérons pas ces blocages, ils peuvent rester verrouillés dans notre système énergétique pendant toute notre vie. Ils deviennent évidents seulement lorsque nous commençons à souffrir de symptômes tels que la peur, la colère, la faible estime de soi, la dépendance, l'anxiété ou n'importe quel comportement négatif qui nous empoisonnent l'existence (1)

(1) Pour en savoir plus sur l'E.F.T., vous pouvez vous reporter à l'ouvrage de Helena Fone et Jean-Michel Gurret : « Découvrir l'E.F.T. » – Collection « Pour les nuls ».

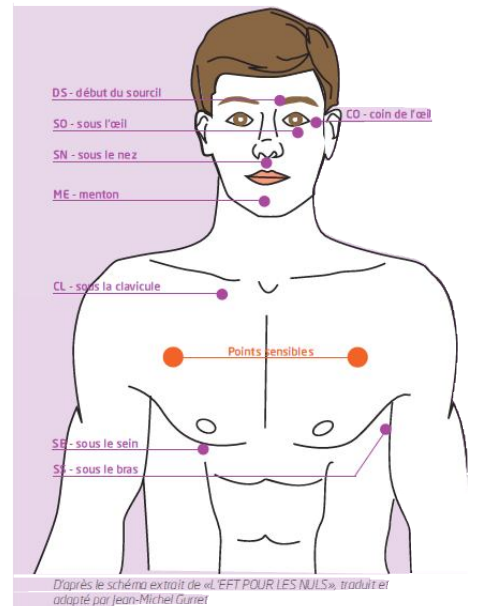
# Comment ça fonctionne ?

## Cette technique est simple et rapide à utiliser

Elle se pratique par la stimulation personnelle de points d'acupuncture situés sur le trajet des méridiens répertoriés par la médecine chinoise.

Les tapotements stimulent notre système énergétique en envoyant de micro-impulsions au cerveau (limbique) capables de modifier et dissoudre les perturbations qui se sont formées dans ce système énergétique au cours de notre vie.

Pendant ces tapotements, il est nécessaire de se concentrer sur les images et pensées éveillant en nous les émotions et sensations physiques désagréables ou sur l'émotion ou la sensation elle-même. L'attention permet de cibler les informations à transformer par la stimulation du système énergétique.



Au niveau de l'esprit, l'E.F.T. a pour effet de déconditionner les émotions et pensées qui se sont associées à ce que nous avons perçu lors de nos expériences vécues. Au niveau du corps, son effet est de produire une profonde détente du fait de la libération de la tension émotionnelle sous-jacente ainsi qu'une meilleure circulation énergétique.